

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.25.14.018

## **Связь психологического благополучия обучающихся подросткового возраста с оптимизмом**

**Ларионова Людмила Игнатьевна**

Доктор психологических наук,  
профессор департамента психологии,  
Институт педагогики и психологии образования,  
Московский городской педагогический университет,  
123022, Российская Федерация, Москва,  
2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;  
e-mail: larionova.lign@yandex.ru

**Кочемирова Наталья Федоровна**

Преподаватель, специалист по учебной работе,  
Российский государственный университет правосудия,  
117418, Российская Федерация, Москва, ул. Новочеремушкинская, 69;  
e-mail: m.kpt@mail.ru

**Кабанова Ольга Михайловна**

Магистр психологии,  
Институт педагогики и психологии образования,  
Московский городской педагогический университет,  
123022, Российская Федерация, Москва,  
2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;  
e-mail: m.kpt@mail.ru

### **Аннотация**

Статья посвящена изучению психологического благополучия обучающихся подросткового возраста с оптимизмом. Понятия оптимизма и пессимизма характеризуют положительную или негативную систему взглядов человека на мир, происходящих и ожидаемых событий. В результате проведенного эмпирического исследования были установлены особенности развития оптимизма у обучающихся подросткового возраста. При этом, чем выше уровень диспозиционного оптимизма, тем выше уровень психологического благополучия; чем выше уровень атрибутивного стиля, тем выше уровень психологического благополучия. Нами выявлена прогностическая полезность оптимизма в отношении психологического благополучия учащихся подросткового возраста и подтверждено предположение о том, что оптимизм подростков более тесно связан с такими показателями психологического благополучия как самопринятие и управление окружением. Результаты исследования показали, что необходима коррекция пессимистического атрибутивного стиля обучающихся подросткового возраста и усиление

оптимистического, для чего разработан комплекс упражнений, направленных на развитие позитивного мышления, цель которых научить подростков искать положительные моменты в неудачах, концентрироваться на положительных аспектах, относиться к себе с добротой, строить доброжелательные отношения с окружающими. Рекомендации для родителей и педагогов направлены на установление у них гибких, позитивных, поддерживающих отношений с подростками, которые помогут усилить оптимистический атрибутивный стиль детей и повысить уровень психологического благополучия.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Ларионова Л.И., Кочемирова Н.Ф., Кабанова О.М. Связь психологического благополучия обучающихся подросткового возраста с оптимизмом // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 12А. С. 166-178. DOI: 10.34670/AR.2023.25.14.018

#### **Ключевые слова**

Психологическое благополучие, диспозиционный оптимизм, пессимизм, атрибутивный стиль, подростковый возраст.

## **Введение**

Интерес психологической науки к позитивным аспектам жизни человека появился сравнительно недавно, в середине XX века, до этого момента психологами изучались в основном только негативные явления психики. Широкомасштабное изучение феноменов счастья и благополучия было развернуто только в 90-х годах, благодаря появлению новой отрасли психологического знания – позитивной психологии, основоположником которой стал американский ученый М. Селигман [Селигман, 2006], М. Чиксентмихайли [Чиксентмихайли, 2012], Э. Динер [Diener, 1996] и другие (К. Питерсон, Дж. Вейланат, И. Бонивелл). Основным направлением исследований в позитивной психологии является счастье, благополучие и пути их достижения.

В своей работе мы опираемся на концепцию К. Рифф [Ryff, 1995], которая считает, что психологическое благополучие основано на позитивном функционировании личности и что человек способен достичь психологическое благополучие, несмотря на внешние обстоятельства. К Рифф определила состав компонентов личности, обеспечивающих психологическое благополучие. Базовыми компонентами благополучия являются автономность, контроль над окружением, личностный рост, позитивные отношения с другими, самопринятие, цель в жизни.

Проблема оптимизма в контексте благополучия изучается зарубежными исследователями (Ч. Карверай, М. Шейер, М. Селигман, К. Петерсон). Психологическому благополучию личности посвящены многие современные исследования [Ларионова и др., 2022].

В подростковом возрасте происходит усложнение социальных отношений и учебной деятельности, половое созревание и другие значительные изменения в жизни подростка, требующие от него новых, более эффективных навыков решения межличностных и внутриличностных проблем. Организация работы по систематическому формированию таких навыков помогла бы укрепить психологические ресурсы подростков, необходимые им для преодоления жизненных трудностей.

Оптимизм – это ценное качество личности, которое помогает человеку справляться с

жизненными трудностями и поддерживать высокий уровень мотивации [Ильин, 2015].

Оптимизм позволяет школьникам подросткового возраста не заикливаться на неудачах, а настойчиво стремиться к достижению поставленных целей. Оптимистическая оценка происходящего помогает видеть благоприятные события как широкие и постоянные, что способствует повышению самооценки и стремлению к постановке более трудных целей [Bradburn, 1969].

Исследований, посвященных проблеме оптимизма в подростковом возрасте, проведено еще недостаточно. Очевидно, что позитивный взгляд на жизнь влияет на успешность образовательной деятельности, своевременное и полноценное включение в жизнь общества.

## Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Частного учреждения общеобразовательной организации «Медико-биологической школы «Вита» города Москвы. В исследовании приняли участие 42 подростка от 13 до 15 лет.

В исследовании использованы следующие методики:

- 1) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [Шевеленкова, Фесенко, 2005].
- 2) Опросник «Атрибутивный стиль ребенка» (АСР) М. Селигмана [Селигман, 2014].
- 3) Методика ТДО-П (шкала диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова) [Гордеева, Сычев, Осин, 2010].

Характеристика методик:

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко.

«Шкала психологического благополучия» К.Рифф позволяет исследовать субъективную и объективную сторону психологического благополучия. Данный опросник является адаптированным вариантом англоязычной методики The scales of psychological well-being К.Рифф. Русскоязычный вариант опросника был разработан в 2005 году (Т.Д. Шевеленкова и Т.П. Фесенко). Методика состоит из 6 субшкал, на каждую из которых приходится по 14 утверждений, всего методика содержит 84 утверждения.

2. Методика ТДО-П (шкала диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова).

Методика предназначена для получения данных о выраженности диспозиционного оптимизма как личностной черты, описывающей генерализованные ожидания относительно будущего.

Методика ТДО-П показывает двухфакторную структуру, поскольку опросник включает позитивные и обратные им негативные ожидания происходящих событий.

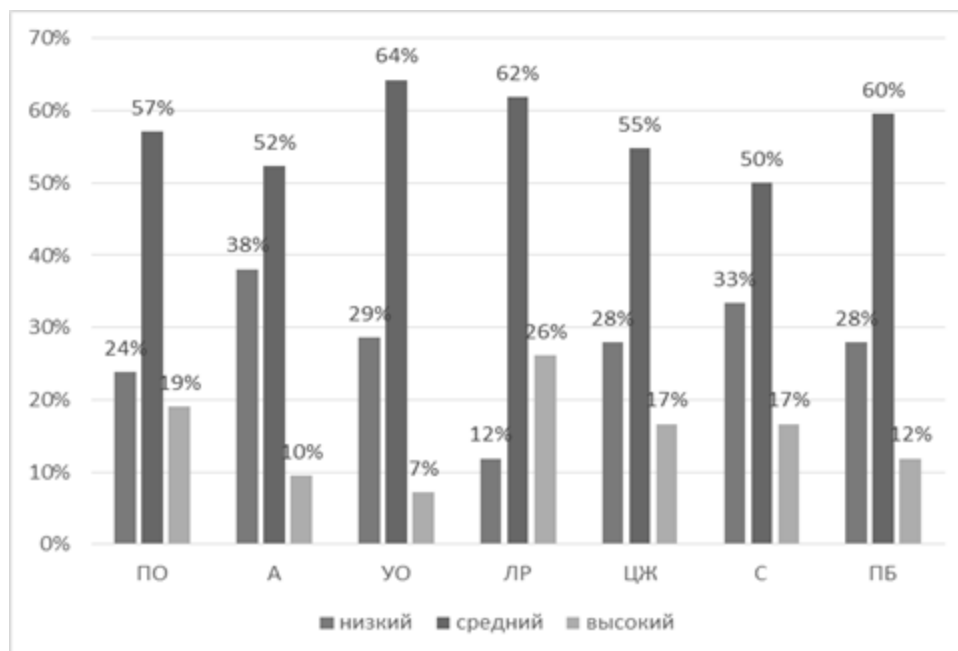
3. Опросник «Атрибутивный стиль ребенка» (АСР) М. Селигмана. Методика предназначена для диагностирования оптимистического – пессимистического стиля объяснения по отношению к позитивным и негативным событиям.

## Результаты и их обсуждение

На основе проведенного исследования были получены следующие основные результаты.

На рисунке 1 представлена гистограмма результатов изучения психологического благополучия у обучающихся подросткового возраста по методике «Шкала психологического

благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко.



Примечание к рисунку: ПО – положительные отношения с другими; А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие; ПБ – психологическое благополучие

### Рисунок 1 - Сравнительное соотношение уровней по шкалам психологического благополучия обучающихся подросткового возраста (n=42 (%))

Полученные результаты показали, что 60% испытуемых имеют средний уровень по итоговому показателю благополучия. Это указывает на преобладание у обучающихся позитивных переживаний над негативными. Для подростков важны доверительные, поддерживающие отношения с родителями, уважительное отношение взрослых, чувство принадлежности к референтной группе сверстников. Большая часть опрошенных воспринимает свою жизненную ситуацию как позитивно развивающуюся.

Низкий уровень психологического благополучия отмечен у 28% испытуемых. Для них характерно переживание негативного аффекта, уныния, ощущения собственного бессилия. Они не удовлетворены своей жизнью, не видят возможности изменить обстоятельства, возлагают ответственность за свои решения на родителей или других взрослых. Отношения со сверстниками оказываются нестойкими и поверхностными, круг общения таких подростков ограничен, отсутствует увлечение или вид деятельности, который бы приносил удовольствие и ощущение своей компетентности.

Удовлетворенность жизнью показали 12% респондентов, что соответствует высокому уровню психологического благополучия. Такие подростки обладают высокой самооценкой, целеустремленностью, потребностью в самореализации. Они ощущают свою жизнь как предсказуемую и самостоятельно управляемую. Подростки способны принимать ответственные решения, поддерживать положительные отношения с другими людьми, строить долгосрочные планы, что наполняет их жизнь смыслом.

По шкале «Позитивные отношения» больше половины респондентов (57%) имеют средний

уровень выраженности показателя. У них достаточный круг друзей, могут поддерживать доброжелательные отношения, умеют организовать совместно с другими какую-либо деятельность. Низкий уровень показали 24% подростка. Такие учащиеся скорее относятся к другим настороженно, ожидают от них осуждения, сомневаются в поддержке и одобрении окружающих. Их обычная стратегия в трудных ситуациях – это избегание контактов, а не поиск помощи от других. Им сложно проявлять заботу, идти на компромиссы, сопереживать и проявлять теплоту в отношениях с людьми. Высокий уровень по шкале получили 19% респондентов. Они имеют опыт доверительных позитивных отношений с окружающими, чувствительны к потребностям других, способны сопереживать, оказать помощь и поддержку, пойти на компромисс. Такие подростки стараются избегать конфликтов, предпочитают договариваться, имеют много друзей и знакомых.

По шкале «Автономия» 52% обучающихся получили средний уровень, а низкий – 38%. Низкий уровень благополучия свидетельствует о том, что подростки не удовлетворены степенью своей самостоятельности. Они нуждаются, чтобы их мнение учитывали, хотят принимать собственные решения. Попытки взрослых постоянно контролировать и навязывать подростку свое мнение приводит к неспособности последних принимать самостоятельные решения, отстаивать свои убеждения, полагаясь на чужое мнение и оценку. Высокий уровень автономии набрали всего 10% респондентов. Отличительной особенностью таких подростков является их умение отстоять свою точку зрения, быть независимым, инициативным, критически оценивать чужое мнение, контролировать свое поведение, осознавать свои интересы, ценности и убеждения.

Шкала «Управление окружением»: средний уровень имеют 64% испытуемых, 29% испытуемых показали низкий уровень. Подростки с низкими показателями по этой шкале не ощущают чувство контроля над происходящим, не способны изменить свою жизнь, найти альтернативы, организовать свою деятельность. Они больше полагаются на других, чем на собственные усилия и умения. Высокий уровень управления окружающим миром показали всего 7% респондентов. Для них характерно чувство уверенности и компетентности. Они отличаются волевым поведением, способностью преодолевать трудности, искать новые стратегии и нестандартные решения.

Шкала «Личностный рост»: 62% показали средний уровень, 12% – низкий. Больше половины подростков удовлетворены своим личностным развитием, только небольшая часть респондентов не испытывает чувство самореализации, развития, накопления полезных навыков, у них отсутствует стремление к достижениям, интерес к жизни. Высокие баллы по шкале получили 26% подростков. Они стремятся к саморазвитию и достижениям, открыты новому опыту, для них ценно умение преодолевать жизненные обстоятельства самостоятельно с минимальной внешней помощью.

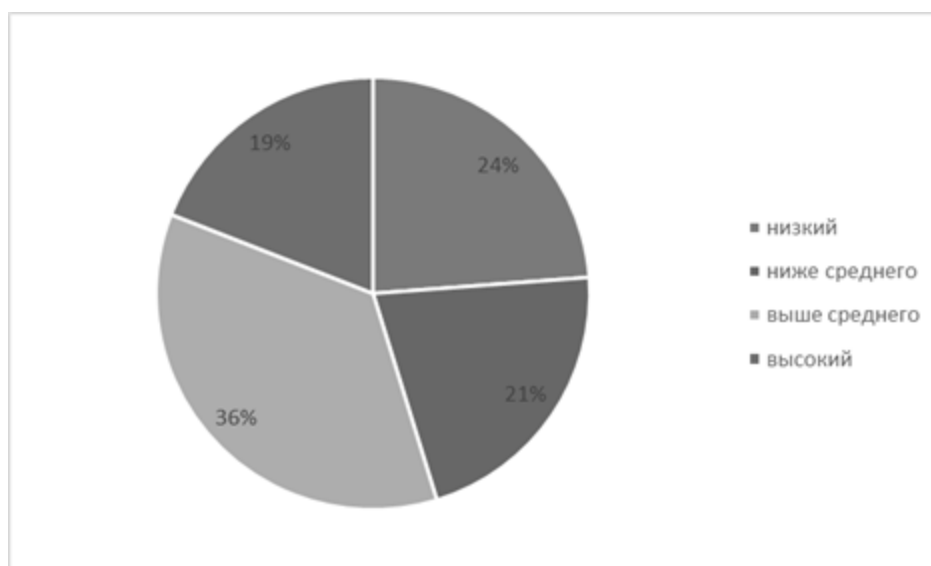
Шкала «Цель в жизни». Средний уровень набрали 55% учащихся, низкий – 28%. Подростки с низким уровнем по этому параметру имеют мало целей или намерений, у них отсутствуют интересы, которые могли бы направлять их деятельность. Они плохо осознают свои потребности и не могут спланировать план действий для достижения намеченного. Высокий уровень достигли 17% испытуемых. Они хорошо знают свои интересы и возможности, проявляют инициативу и упорство для осуществления своих планов, имеют не только кратковременные, но и долгосрочные цели и стремятся к их осуществлению.

Средний уровень по шкале «самопринятие» показали 50% школьников. Низкие показатели получили 33%. Такие подростки имеют низкую самооценку, часто винят себя в неудачах, не

удовлетворены своей внешностью, способностями, чертами характера. Они постоянно нуждаются в одобрении со стороны, тревожатся по поводу чужого мнения, не верят в собственные силы. Высокий уровень получили 17% испытуемых, эти подростки воспринимают себя как компетентных, способных, самостоятельных. Они осознают свои ограничения, но не тратят силы на переживания, а стремятся работать над собой. Ценят свои достижения, умеют проявлять к себе сострадание, хвалить себя не за достижения, а за приложенные усилия.

По мнению П.П. Фесенко [Фомина, Ефимова, Моросанова, 2018], «цель в жизни», «управление средой» и «самопринятие» являются центральными показателями психологического благополучия личности. Среди испытуемых диагностировано низкое количество подростков с высоким уровнем по шкалам «управление средой» и «автономия», и высокое количество подростков с низким уровнем по шкалам «автономия» и «самопринятие». Позитивное отношение к себе, автономность и ощущение контроля над своей жизнью являются важными аспектами для подростков в ощущении удовлетворенности своей жизнью. Можно сделать вывод, что по показателям «управление средой» и «самопринятие» подростки ощущают себя неблагополучными.

Результаты исследования по методике ТДО-П (шкала диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова) представлены на рисунке 2.

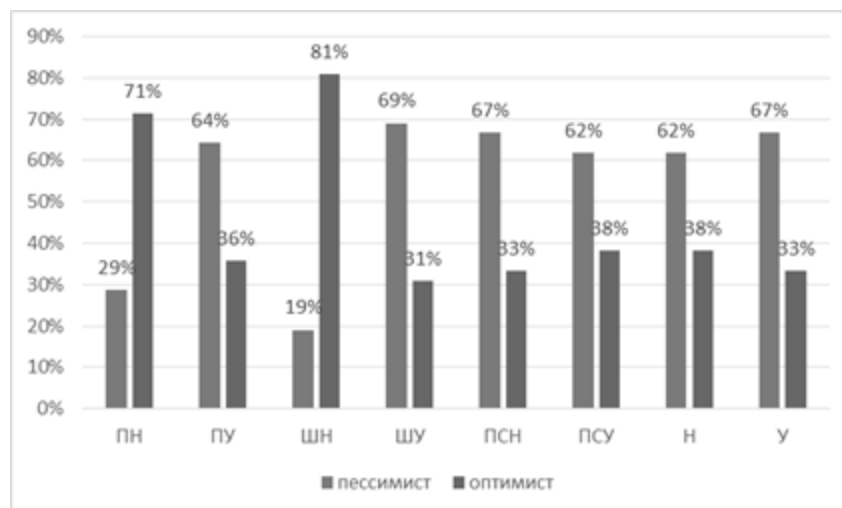


**Рисунок 2 - Распределение уровней показателя диспозиционного оптимизма у обучающихся подросткового возраста**

Как видно из рисунка 2, испытуемых с положительным отношением к будущему больше половины выборки. Высокий уровень отмечен 19% респондентов, а выше среднего – 36%. Эти подростки ожидают хороших событий в будущем, они верят в позитивные изменения в своей жизни, в способность контролировать и управлять обстоятельствами, настроены на достижение своих целей. Низкий уровень у 24% испытуемых, ниже среднего – 21%. Это подростки не чувствуют себя способными управлять своей жизнью, опасаются разочарований, пессимистично настроены на будущие изменения, плохо адаптируются к новым условиям.

Таким образом, большинство учащихся подросткового возраста оптимистично относятся к своему будущему, ждут позитивных изменений и хороших событий.

На рисунке 3 представлены результаты исследования атрибутивного стиля у обучающихся подросткового возраста по методике «Атрибутивный стиль ребенка» (АСР) М. Селигмана.



Примечание к рисунку: ПН – постоянство неудач; ПУ – постоянство успехов; ШН – широта неудач; ШУ – широта успехов; ПСН – персонализация неудач; ПСУ – персонализация успехов; Н – суммарный показатель по негативным событиям; У – суммарный показатель по позитивным событиям

### Рисунок 3 - Сравнительное соотношение уровней атрибутивного стиля у обучающихся подросткового возраста

Несмотря на то, что большинство (71%) подростков отметили «постоянство неудач», тем не менее они оптимистично объясняют негативные события, они относятся к неудачам как к вызову, мобилизуются, не падают духом, проявляют настойчивость. Потерпев неудачу, они не склонны ждать повторения негативного результата. Пессимистичный стиль объяснения показали 29% респондентов. Такие подростки пассивны, потерпев неудачу они быстро сдаются, не верят в свои силы, падают духом. Склонны ждать негативного повторения в будущем.

По шкале «широта неудач» 81% школьников показали оптимистичный атрибутивный стиль. Неудачу такие дети воспринимают как локализованную проблему, не переносят свое огорчение на другие сферы жизни. Пессимистический стиль установлен у 19% респондентов. Такие школьники способны прогнозировать неблагоприятные события основываясь на одной неудаче. Огорчение они переносят на все аспекты своей жизни, становятся беспомощными, воспринимают избирательно только негативное, не замечая позитивного и хорошего.

По шкале «персонализация неудач» 33% испытуемых обладают оптимистическим стилем объяснения, а 67% пессимисты. Пессимист обвиняет себя в неудачах, приписывает себе всю вину, даже если не все зависит от него, у него формируется низкая самооценка. Оптимист же не склонен рассматривать неудачу как свою вину, предпочитая брать на себя ответственность только в том, что зависит от его усилий. Он не падает духом, не тратит силы на тревогу и беспокойство, а старается действовать, чтобы исправить ситуацию.

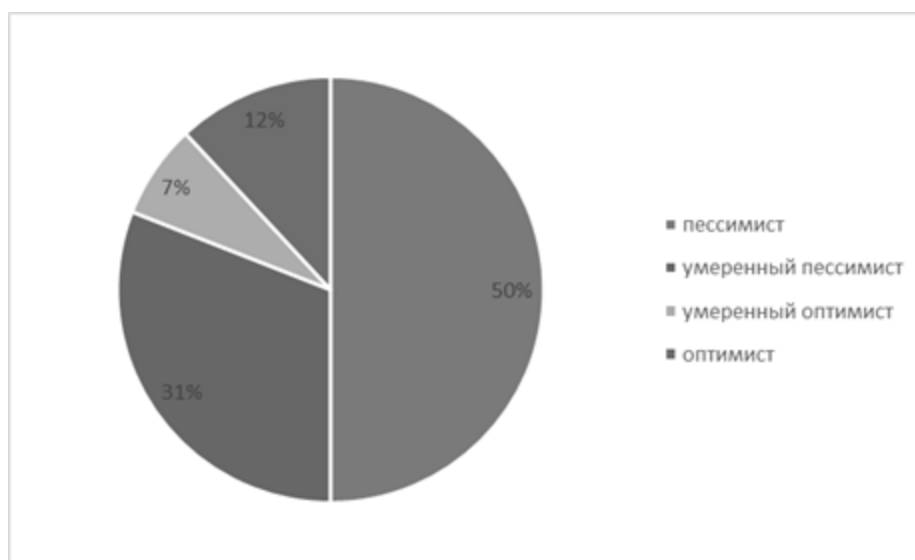
По шкале «постоянство успехов» 36% учащихся показали оптимистичный атрибутивный стиль, а 64% пессимистичный. Пессимиста успех не заряжает, одна победа не приводит к ожиданию свершений в будущем. Оптимист же, одержав победу, заряжается энергией для следующих достижений, воодушевляется успехом.

По шкале «широта успехов» установлено, что 31% испытуемых с оптимистичным стилем и

69% с пессимистичным стилем объяснения. Оптимист переносит свой успех и на другие случаи жизни, на основе успешного опыта делает обобщения, успех в общении переносится на учебу или другую деятельность. Пессимист же не склонен на основании победы делать вывод о достижимости успеха в другой сфере.

По шкале «персонализация успехов» отмечено, что 38% это оптимисты и 62% пессимисты. Подросток с оптимистичным атрибутивным стилем склонен приписывать заслугу в успехе себе, гордится достижением, имеет высокую самооценку. Пессимист же успех объясняет везением, заслугой других людей, а не результатом своих способностей или усилий. Имеет низкую самооценку.

«Суммарный показатель по негативным событиям» позволил выявить: 38% оптимистов и 62% пессимистов. «Суммарный показатель по позитивным событиям» свидетельствует, что 33% оптимисты и 67% пессимисты. На рисунке 4 представлены результаты исследования атрибутивного стиля у обучающихся подросткового возраста.



**Рисунок 4 - Распределение уровней показателя атрибутивного стиля у обучающихся подросткового возраста**

На диаграмме видно, что 50% подростков имеют пессимистический стиль объяснения. Это пессимисты, которые рассматривают событие как трудность, не замечая представившиеся возможности, легко сдаются, недооценивая собственную активность, усилия и настойчивость. Жизнь кажется им сложной, неконтролируемой, управляемой внешними факторами. Пессимисты часто винят себя в неудачах, постоянно сравнивают себя с другими, не ценят свой вклад в успех дела. Неудачи им кажутся постоянным явлением, распространяющимся на все стороны жизни, они чаще прогнозируют негативный исход. Критика со стороны взрослых приучила пессимистов не доверять себе и миру, обвинять себя во всех происходящих бедах.

Установлено, что умеренных пессимистов 31% от числа испытуемых. Такие подростки трезво оценивают реальность, рассчитывают только на свои силы, не строят несбыточных планов. Умеренный пессимизм помогает подросткам в ситуациях, где требуется осмотрительность и осторожность. В ситуациях же, требующих риск и уверенность в себе, нерешительность мешает развиваться и двигаться к цели.

Умеренные оптимисты составляют всего 7%. Умеренный оптимизм позволяет им не



расстраиваться из-за неудач. Неблагоприятные события они воспринимают как неотъемлемую часть жизни, полагая, что без ошибок невозможно ничему научиться. В каждой трудности они стараются увидеть новые возможности для приобретения ценного опыта, смотрят на жизнь гибко и реалистично. В неудачах не ищут виновных, определяют степень своей ответственности, что позволяет искать пути выхода из ситуации и активно действовать. Умеренные оптимисты надеются на лучшее и предпринимают усилия, проявляют настойчивость в достижении успеха.

Оптимисты составляют 12% от числа испытуемых. Они доверяют миру, верят в то, что все будет хорошо. Неудачи расстраивают их ненадолго, не лишают энергии и энтузиазма, они верят, что все можно исправить и изменить к лучшему. Они с интересом смотрят в будущее, не боятся трудностей, воспринимая их как вызов, как возможность для развития. Оптимисты принимают все сложности мира, стараются не искать виноватых, решительно действуют, продвигаясь к цели, при этом проявляя гибкость, если успех задуманного зависит не только от них. Принимают свои недостатки и умеют ценить свои достижения, стараются видеть в других людях и событиях только хорошие стороны.

Выборка респондентов была разбита на три группы по уровню психологического благополучия (низкий, средний, высокий), в каждой из этих групп определялось количество подростков каждого уровня диспозиционного оптимизма.

Респонденты с низким уровнем психологического благополучия показывают низкий уровень диспозиционного оптимизма (22%), уровень ниже среднего – 5%, уровень выше среднего – 1%.

Респонденты со средним уровнем психологического благополучия показывают низкий уровень диспозиционного оптимизма (2%), ниже среднего – 14%, выше среднего – 31%, высокий уровень – 12%.

Из респондентов с высоким уровнем психологического благополучия 2% имеют уровень диспозиционного оптимизма ниже среднего, выше среднего тоже 2%, высокий уровень – 8%.

Можно сделать вывод о том, что подростки положительно воспринимают будущее, ждут от него позитивных изменений, отражающей показатели психологического благополучия и диспозиционного оптимизма для каждого респондента. Среди респондентов со средним уровнем психологического благополучия у многих уровень диспозиционного оптимизма выше среднего и высокий.

Также выборка испытуемых была разбита на три группы по уровню психологического благополучия, в каждой группе определялось количество подростков с каждым уровнем атрибутивного стиля.

Респонденты с низким уровнем психологического благополучия показывают уровень пессимистического атрибутивного стиля (21%), уровень умеренного пессимизма – 7%.

Респонденты со средним уровнем психологического благополучия показывают уровень пессимистического атрибутивного стиля (24%), уровень умеренного пессимизма – 10%, уровень умеренного оптимизма – 5%, уровень оптимистического атрибутивного стиля – 7%.

На следующем этапе нашего исследования для установления связей между шкалами психологического благополучия, атрибутивного стиля и показателем диспозиционного оптимизма был проведен корреляционный анализ.

Согласно полученным данным, «диспозиционный оптимизм» имеет сильную корреляционную связь с показателями «управление окружением», «самопринятие» и «психологическим благополучием»; среднюю корреляционную связь с показателями

«позитивные отношения с другими», «личностный рост» и «цель в жизни». Можно утверждать, что высокие баллы, полученные по методике ТДО-П связаны с более высокими баллами показателя психологического благополучия, а уровень самопринятия и управления окружением связан с ожиданием положительных изменений в будущем. Показатель «диспозиционный оптимизм» и «автономия» не имеют значимой корреляционной связи, значит ощущение подростком своей самостоятельности не связано с его отношением к будущему.

Также «диспозиционный оптимизм» имеет умеренные корреляционные связи с «атрибутивным стилем» и «суммарным показателем по позитивным событиям». Можно сделать вывод, что вера в свои силы, ожидание успеха могут быть предикторами для оптимистического будущего. «Диспозиционный оптимизм» не имеет значимой корреляции с «суммарным показателем по негативным событиям», а также «суммарный показатель по негативным событиям» не имеет значимой корреляционной связи с шкалами психологического благополучия, значит умение справляться с неприятностями может только сохранить силы, но не гарантирует позитивные переживания. Утверждение позитивной психологии о том, что для счастья недостаточно умения преодолевать негативные события, находит подтверждение. Открытость новому, настрой на успех, умение замечать и ценить хорошие стороны жизни может вносить значительный вклад в переживание подростками своего благополучия.

«Атрибутивный стиль» имеет средние корреляционные связи с шкалами «управление окружением» и «цель в жизни»; умеренные связи с шкалами «положительные отношения с другими», «самопринятие» и «психологическое благополучие». Высокие баллы по тесту АС связаны с высокими баллами психологического благополучия, а оптимистичное объяснение причин неудач или успехов влияет на ощущение подростками подконтрольности и осмысленности своей жизни, умении принимать свои недостатки и строить доверительные отношения с другими людьми. «Суммарный показатель по позитивным событиям» умеренно связан с шкалами «позитивные отношения с другими», «управление окружением», «цель в жизни», «самопринятие» и «психологическое благополучие», но не показывает значимой связи с шкалами «автономия» и «личностный рост». Можно сделать вывод, что умение подростка оптимистично объяснять причины происходящих с ним событий помогает ему повышать самооценку, управлять собой и обстоятельствами, строить планы на будущее.

## Заключение

Таким образом, нами выявлена прогностическая полезность оптимизма в отношении психологического благополучия учащихся подросткового возраста и подтверждено предположение о том, что оптимизм подростков более тесно связан с такими показателями психологического благополучия как самопринятие и управление окружением.

Результаты исследования показали, что необходима коррекция пессимистического атрибутивного стиля обучающихся подросткового возраста и усиление оптимистического, для чего разработан комплекс упражнений, направленных на развитие позитивного мышления, цель которых научить подростков искать положительные моменты в неудачах, концентрироваться на положительных аспектах, относиться к себе с добротой, строить доброжелательные отношения с окружающими. Рекомендации для родителей и педагогов направлены на установление у них гибких, позитивных, поддерживающих отношений с подростками, которые помогут усилить оптимистический атрибутивный стиль детей и повысить уровень психологического благополучия.

---

## Библиография

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А, Осин Е.П. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36-64.
2. Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. СПб.: Питер, 2015. 288 с.
3. Ларионова Л.И. и др. Особенности психологического благополучия одаренной личности // Материалы VIII Международного форума по педагогическому образованию. Казань, 2022. С. 264-270.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
5. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 230 с.
6. Фомина Т.Г., Ефимова О.В., Моросанова В.И. Взаимосвязь субъективного благополучия с регуляторными и личностными особенностями у учащихся младшего школьного возраста // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 2. С. 64-76.
7. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2012. 461 с.
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
9. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldene Pab, 1969. 269 p.
10. Diener E. Most people are happy // Psychological Science. 1996. № 7. P. 181-185.
11. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

## The relationship of psychological well-being of adolescent students with optimism

**Lyudmila I. Larionova**

Doctor of Psychology,  
Professor of Psychology Department,  
Institute of Education Pedagogy and Psychology,  
Moscow City Teachers Training University,  
129226, 4, 2nd Selskokhozyaystvennii lane, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: larionova.lign@yandex.ru

**Natal'ya F. Kochemirova**

Lecturer, Specialist in Academic Work,  
Russian State University of Justice,  
117418, 69, Novocheremushkinskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: m.kpt@mail.ru

**Ol'ga M. Kabanova**

Master of Psychology,  
Institute of Pedagogy and Psychology of Education,  
Moscow City Teachers Training University,  
129226, 4, 2nd Selskokhozyaystvennii lane, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: m.kpt@mail.ru

---

**Abstract**

The article is devoted to the study of the relationship between the psychological well-being of adolescent students and optimism. The concepts of optimism and pessimism characterize a positive or negative system of human views on the world, current and expected events. As a result of the conducted empirical research, the connection between the psychological well-being of adolescent students and optimism was revealed. At the same time, the higher the level of dispositional optimism, the higher the level of psychological well-being; the higher the level of attributive style, the higher the level of psychological well-being. We have identified the predictive utility of optimism in relation to the psychological well-being of adolescent students and confirmed the assumption that adolescent optimism is more closely related to such indicators of psychological well-being as self-acceptance and environmental management. The results of the study showed that it is necessary to correct the pessimistic attributional style of adolescent students and strengthen the optimistic one, for which a set of exercises has been developed aimed at developing positive thinking, the purpose of which is to teach adolescents to look for positive aspects in failures, concentrate on positive aspects, treat themselves with kindness, build friendly relationships with others. Recommendations for parents and teachers are aimed at establishing flexible, positive, supportive relationships with teenagers, which will help strengthen the optimistic attributional style of children and increase the level of psychological well-being.

**For citation**

Larionova L.I., Kochemirova N.F., Kabanova O.M. (2023) Svyaz' psikhologicheskogo blagopoluchiya obuchayushchikhsya podrostkovogo vozrasta s optimizmom [The relationship of psychological well-being of adolescent students with optimism]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (12A), pp. 166-178. DOI: 10.34670/AR.2023.25.14.018

**Keywords**

Psychological well-being, dispositional optimism, pessimism, attributive style, teenager.

**References**

1. Bradburn N. (1969) *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldene Pab.
2. Csikszentmihalyi M. (2012) *Potok: Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Al'pina non-fikshn Publ.
3. Diener E. (1996) Most people are happy. *Psychological Science*, 7, pp. 181-185.
4. Fomina T.G., Eftimova O.V., Morosanova V.I. (2018) Vzaimosvyaz' sub"ektivnogo blagopoluchiya s regulyatornymi i lichnostnymi osobennostyami u uchashchikhsya mladshego shkol'nogo vozrasta [The relationship of subjective well-being with regulatory and personal characteristics in primary school students]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya* [Psychological and pedagogical research], 10, 2, pp. 64-76.
5. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.P. (2010) Razrabotka russkoyazychnoi versii testa dispozitsionnogo optimizma (LOT) [Development of a Russian-language version of the dispositional optimism test (LOT)]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2, pp. 36-64.
6. Il'in E.P. (2015) *Psikhologiya nadezhdy: optimizm i pessimizm* [Psychology of hope: optimism and pessimism]. St. Petersburg: Piter Publ.
7. Larionova L.I. et al. (2022) Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya odarennoi lichnosti [Features of the psychological well-being of a gifted individual]. In: *Materialy VIII Mezhdunarodnogo foruma po pedagogicheskomu obrazovaniyu* [Materials of the VIII International Forum on Pedagogical Education]. Kazan.
8. Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 719-727.
9. Seligman M. (2006) *Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyi vzglyad na schast'e i smysl zhizni* [New positive

- psychology: A scientific view of happiness and the meaning of life]. Moscow: Sofiya Publ.
10. Seligman M. (2014) *Rebenok-optimist. Proverennaya programma formirovaniya kharaktera* [The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
  11. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. (2005) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsii i metodik issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methods)]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 3, pp. 95-129.