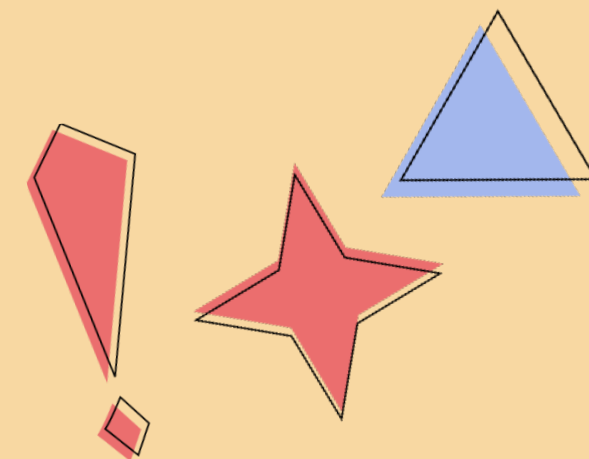




Выживание с оптимизмом: центральная тема и основные идеи

Умение сохранять позитив в трудных ситуациях раскрывает внутренние силы.



Понимание выживания с оптимизмом: основа психологической устойчивости

Выживание — способность приспосабливаться к трудностям. Оптимизм помогает подросткам лучше справляться с кризисами, сохраняя здоровье и внутренний баланс.



Внутренние ресурсы подростка для преодоления трудностей



Самоконтроль как основа устойчивости

Подросток, умеющий управлять эмоциями, легче справляется с давлением и принимает взвешенные решения в стрессовых ситуациях.



Вера в успех стимулирует движение вперёд

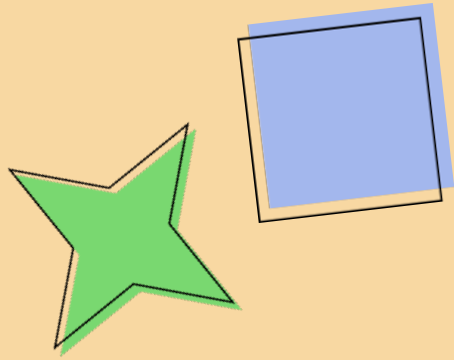
Убеждённость в своих силах помогает подросткам не отчаиваться после неудач и стремиться к новым достижениям.



Стрессоустойчивость помогает адаптироваться

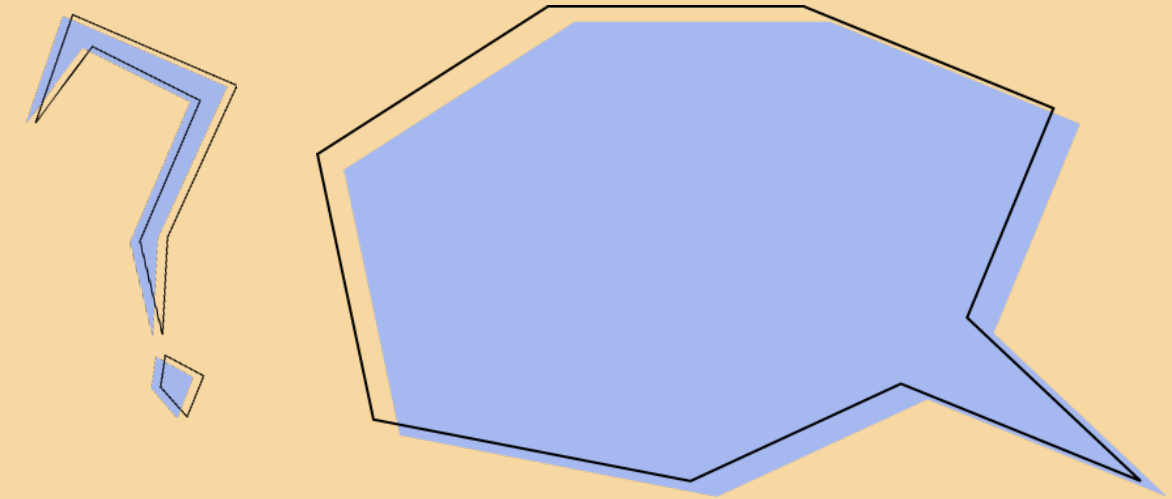
Подростки с высоким уровнем стрессоустойчивости быстрее адаптируются к изменениям и сохраняют спокойствие в сложных обстоятельствах.

Оптимизм — ключ к преодолению жизненных трудностей

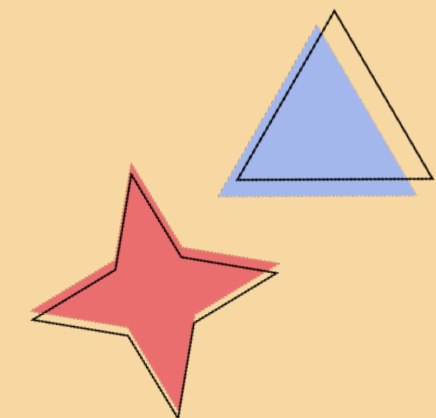
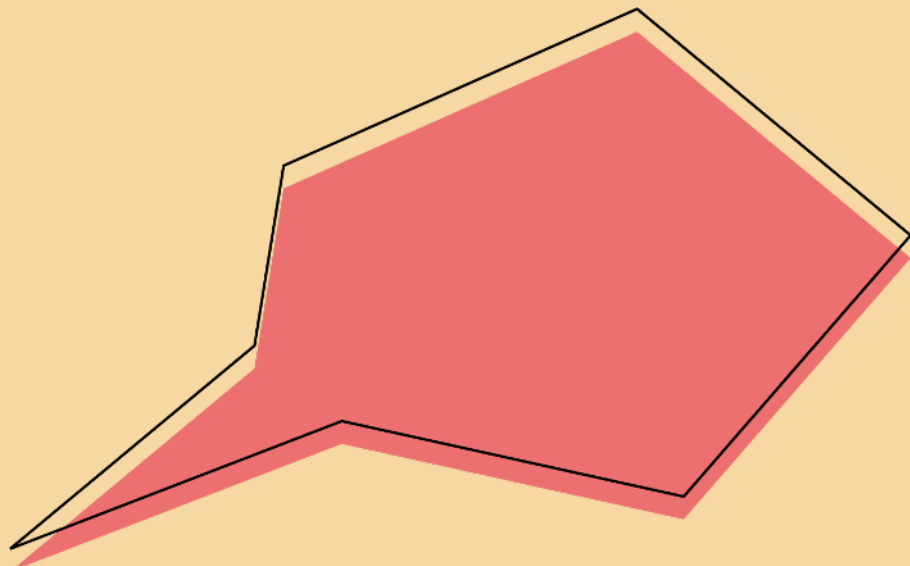


Позитивное мышление снижает тревогу и улучшает ясность суждений, позволяя видеть решения вместо проблем.

Научные данные подтверждают связь оптимизма с большей успешностью адаптации к изменениям и стрессам.

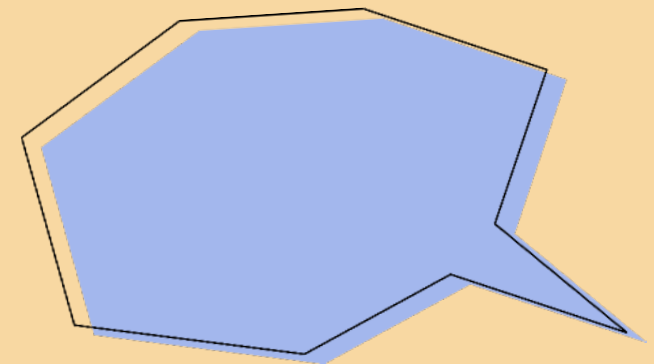
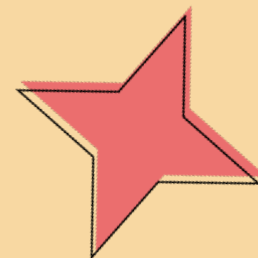
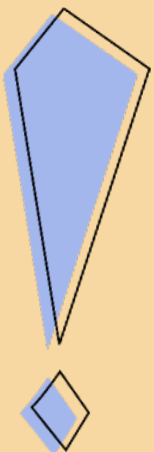
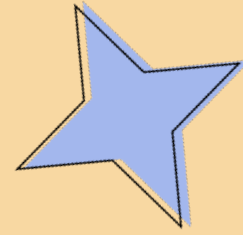
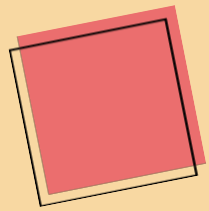


Оптимисты демонстрируют лучшие результаты в учебе и межличностном общении при столкновении с трудностями.



Этапы преодоления кризиса с оптимизмом

Пошаговый план, снижающий стресс и поддерживающий позитив



Истории, подтверждающие силу оптимизма

Школьница и природная катастрофа

Оставшись одна во время сильного шторма, девочка сохранила спокойствие и, веря в помощь, смогла организовать спасение соседей.

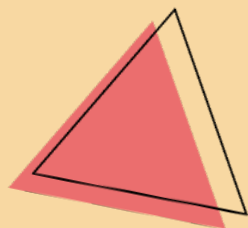
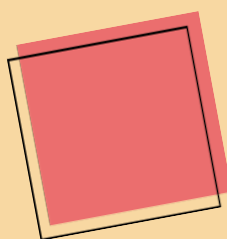


Выживание Джулианы Кепке

После авиакатастрофы в дикой природе Джулиана сохраняла оптимизм, что помогло ей принимать смелые решения и дожить до спасения.



Сравнение реакций оптимиста и пессимиста в стрессах

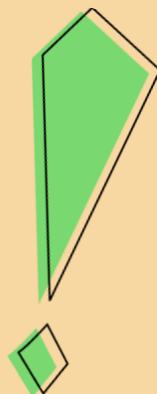
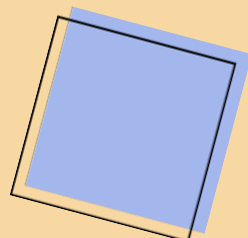
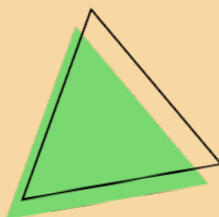


Критерий	Оптимист	Пессимист
Эмоции	Активный контроль	Пессимизм, тревога
Качество решений	Рациональные и взвешенные	Импульсивные и сомнительные
Здоровье	Стабильное, крепкое	Снижение сопротивляемости
Время восстановления	Быстрое	Замедленное

Исследования показывают различия в эмоциональной реакции, качестве решений и восстановлении после стрессовых ситуаций.

Оптимизм способствует быстрой адаптации, снижая негативные последствия стресса.

Психологические исследования подростков, 2022



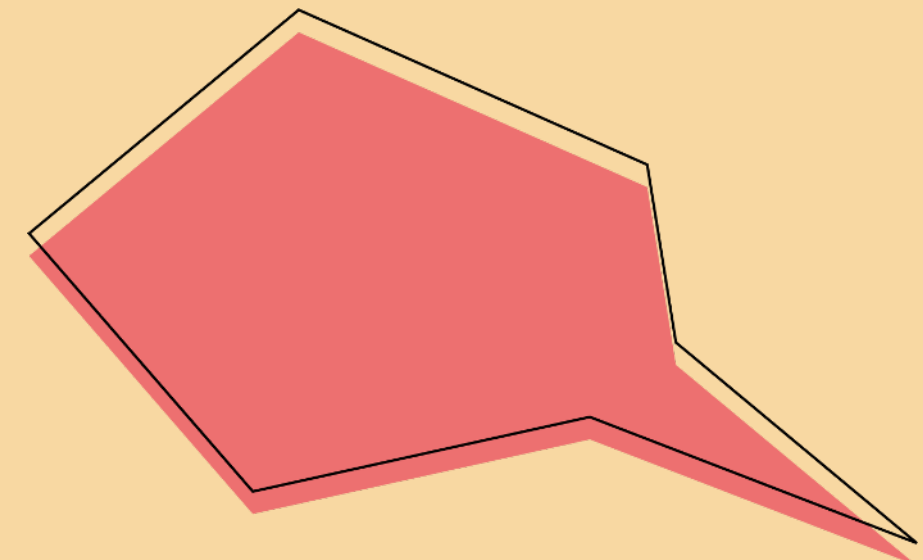
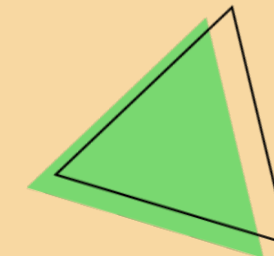
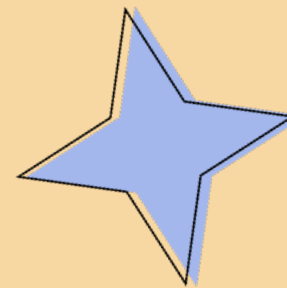
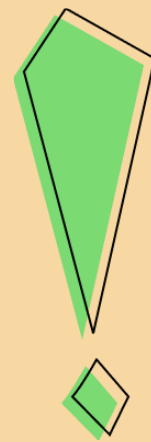
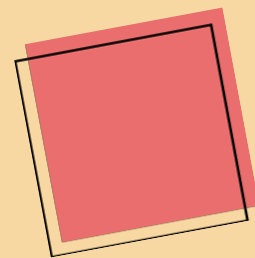
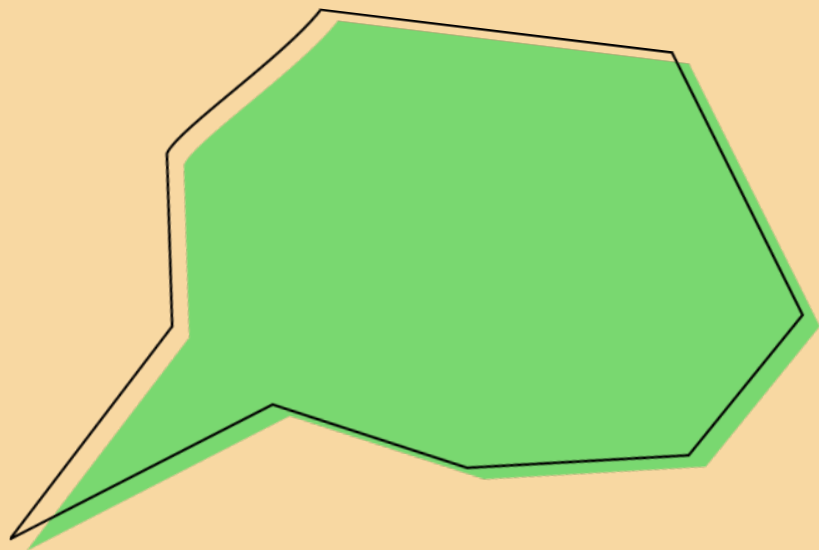
Как позитив влияет на здоровье подростков

Оптимисты обладают крепким иммунитетом, что снижает риск частых заболеваний и ускоряет выздоровление.

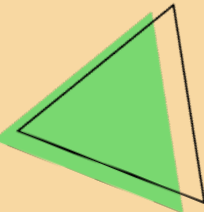
Позитивное мышление уменьшает уровень гормонов стресса, улучшая сердечно-сосудистую систему.

Высокая энергия и активность у оптимистов повышают общую выносливость и физическую форму.

Психологическая устойчивость способствует качественному сну и улучшению эмоционального состояния.

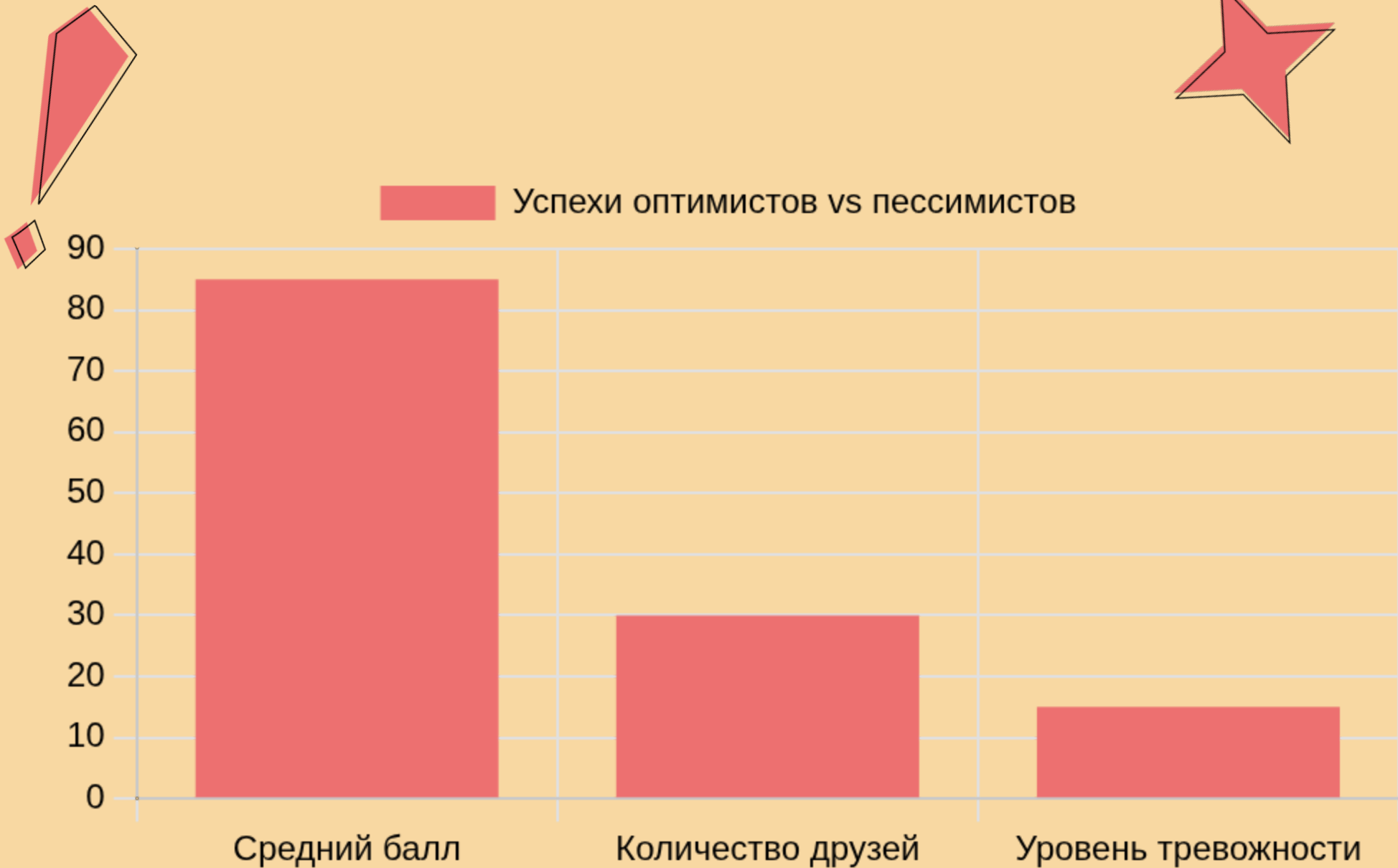


Оптимизм и успехи в учёбе, отношениях, эмоциональном состоянии

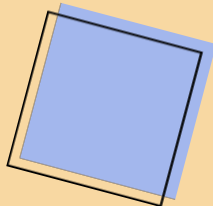
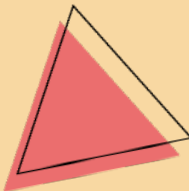
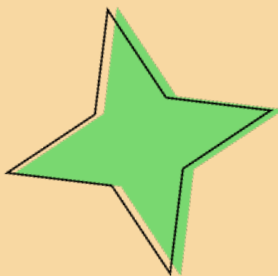


Данные указывают на значимые преимущества оптимистов в разных сферах подростковой жизни.

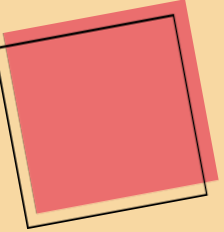
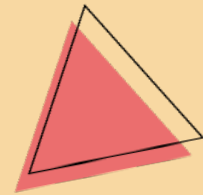
Оптимистичная установка способствует более высоким достижениям и социальной удовлетворённости.



Российское и международное исследование тинейджеров, 2021–2023 гг.



Особенности подросткового возраста и роль оптимизма



Переход в новый класс

Подросток сталкивается с новыми требованиями и общением — оптимизм помогает быстрее интегрироваться в коллектив.

Изменение круга общения

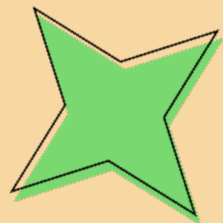
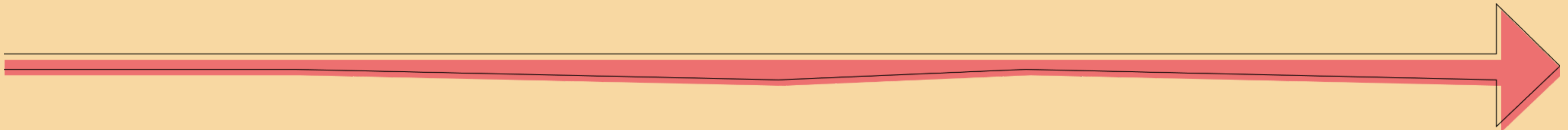
Смена друзей и знакомых вызывает стресс, но позитивный настрой облегчает адаптацию и восстановление связей.

Подготовка к экзаменам

Повышенная нагрузка вызывает тревогу, однако оптимизм способствует концентрации и уверенности в успехе.

Формирование устойчивости

Со временем позитивный взгляд становится опорой для переживания неудач и стресса, укрепляя психологическую устойчивость.



Практические навыки развития оптимизма для подростков



Ведение дневника благодарности помогает увидеть положительное

Регулярное записывание трех добрых событий дня или достижений способствует формированию позитивного взгляда на жизнь.

Подростки учатся ценить мелочи и развивают устойчивость к стрессу.



Установка достижимых целей и аффирмации как мотивация

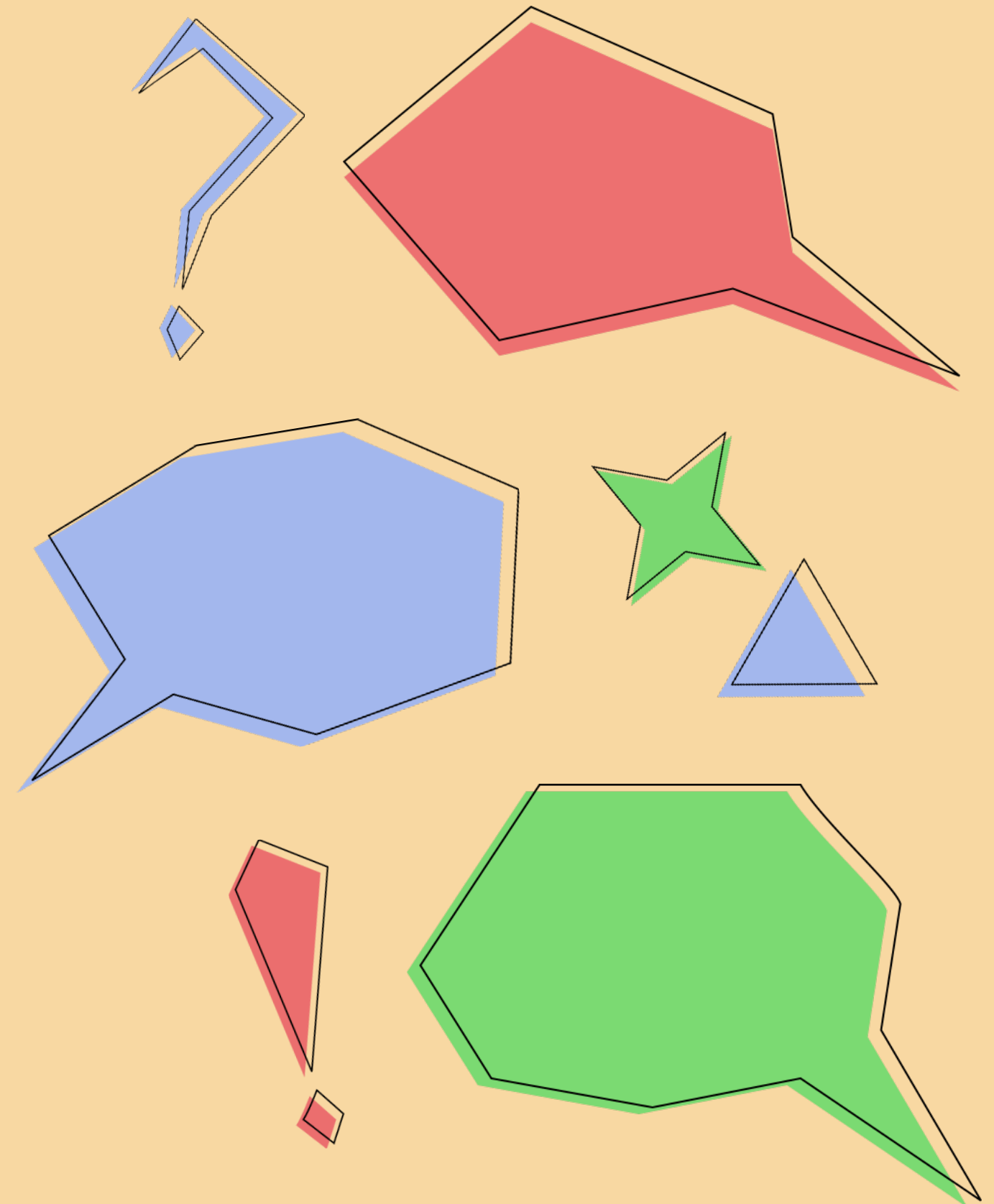
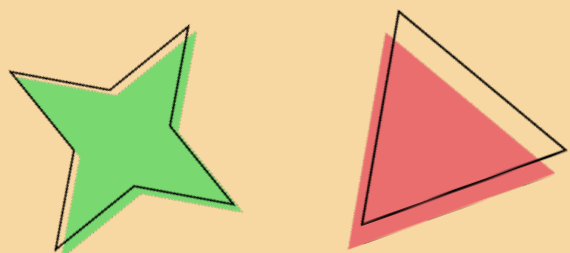
Составление списка реальных целей и их постепенное выполнение повышают уверенность в себе. Повторение позитивных утверждений помогает укрепить внутренний настрой и веру в успех.

Техники преодоления страхов и тревожности у ученика

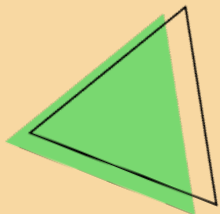
Дыхательные упражнения, такие как медленное глубокое дыхание, помогают снизить уровень тревоги и успокоить ум в стрессовых ситуациях.

Обсуждение своих эмоций с доверенным другом или педагогом облегчает понимание переживаний и поддерживает эмоциональный баланс.

Переключение внимания на приятные события или хобби даёт возможность отвлечься и восстановить внутреннее спокойствие.

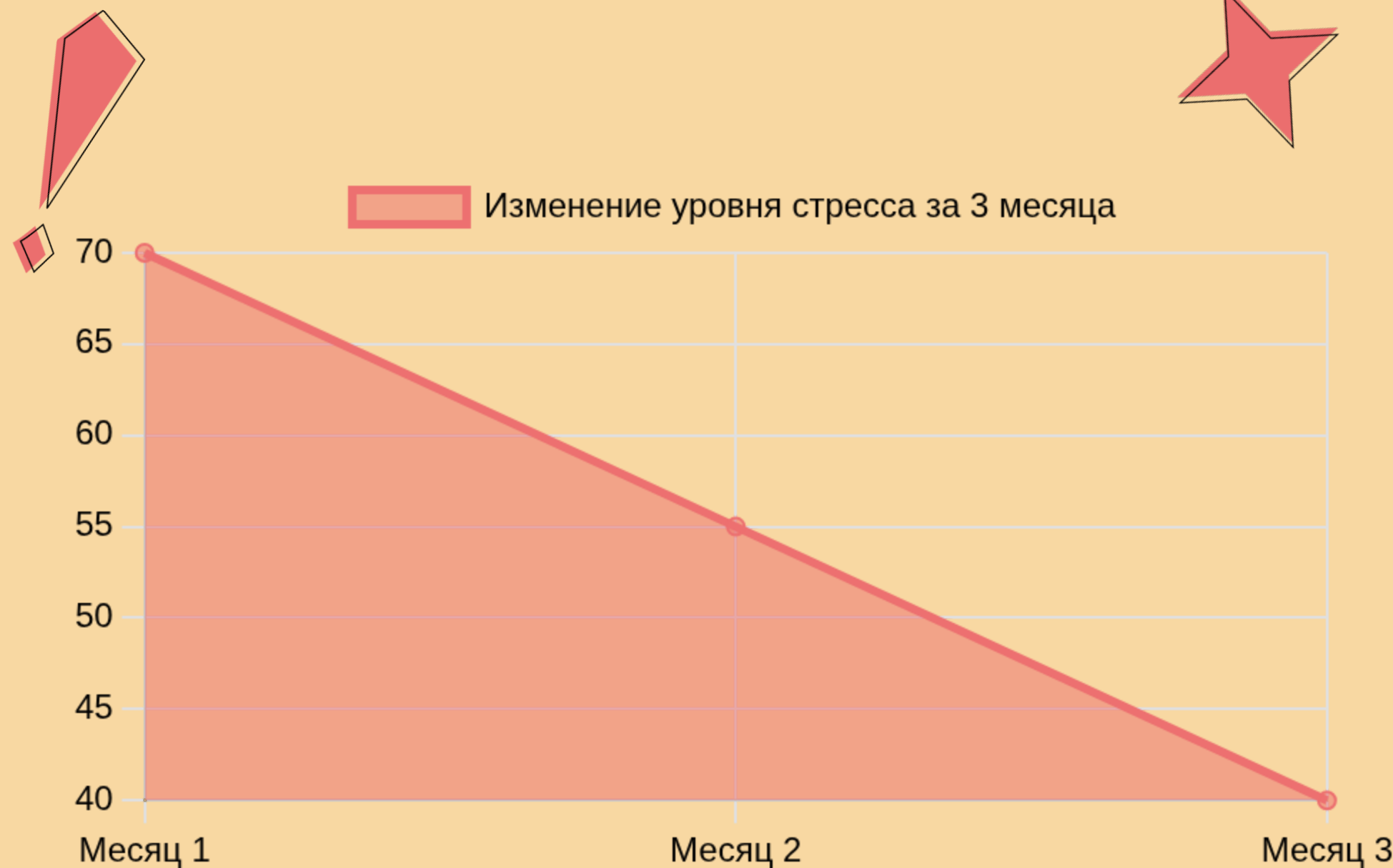


Динамика уровня стресса у оптимистов и пессимистов в течение учебного периода

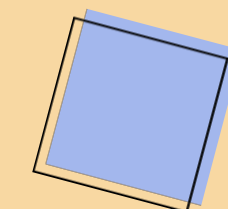
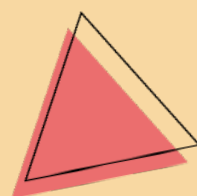
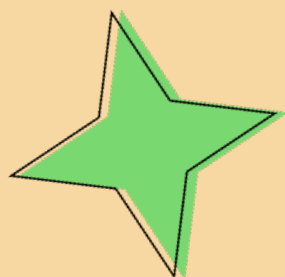


Оптимисты демонстрируют заметное снижение стресса с каждым месяцем учебы, тогда как у пессимистов уровень остается высоким и даже растёт.

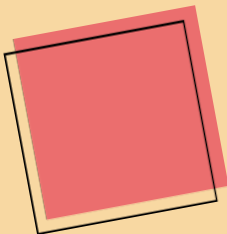
Данные свидетельствуют, что позитивное мышление способствует лучшей адаптации и улучшению эмоционального состояния подростков.



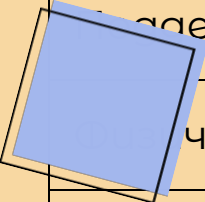
Психологическое исследование, 2023 год



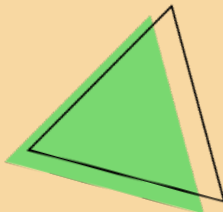
Факторы, усиливающие выживаемость и оптимизм у подростков



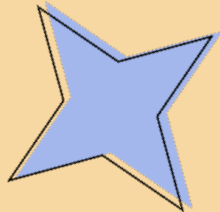
Фактор	Влияние
Поддержка семьи	Высокая
Физическая активность	Средняя
Хобби	Средняя
Волонтерство	Высокая
Навыки рефлексии	Высокая



Социологический опрос и педагогические наблюдения, 2023



Сравнительная таблица ключевых факторов, способствующих психологической устойчивости подростков.



Комплексное влияние всех факторов значительно повышает устойчивость и оптимизм подростков.

Значение поддержки близких в формировании оптимизма

Семейное единство как опора в трудные моменты

Поддержка родителей помогает подросткам ощущать безопасность и веру в собственные силы. Совместные обсуждения эмоциональных трудностей укрепляют уверенность и создают чувство принадлежности.



Роль друзей в укреплении позитивного мировоззрения

Дружеские отношения предоставляют эмоциональную поддержку и возможность делиться переживаниями. Общение с близкими друзьями формирует чувствительность к позитиву и стимулирует психологическую устойчивость.



Совместные досуговые активности укрепляют эмоциональную связь

Время, проведённое вместе на прогулках или совместных хобби, способствует снятию напряжения и стимулирует позитивное восприятие жизни, что поддерживает оптимизм.

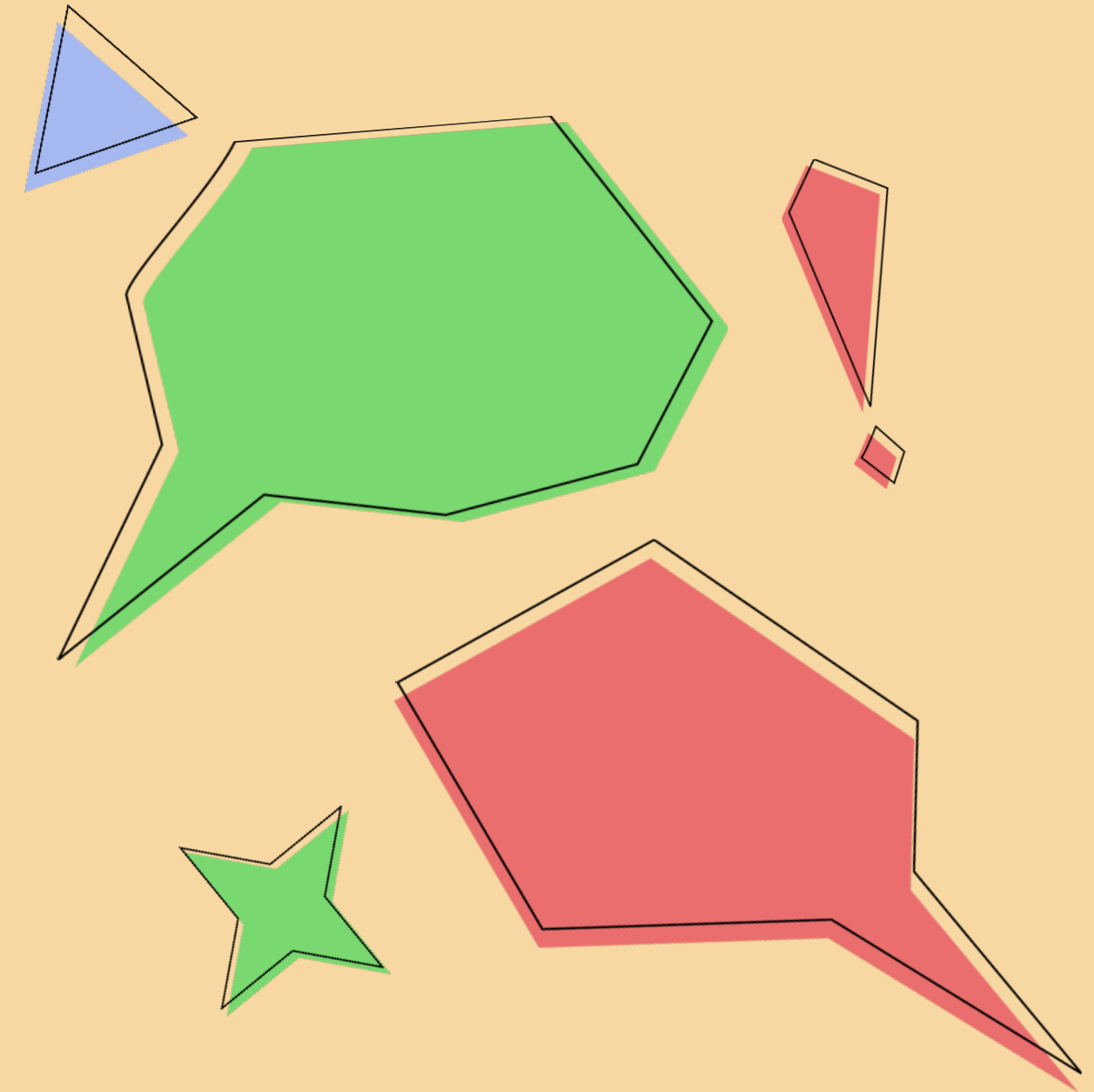


Креативность и поиск новых решений как часть оптимистичного поведения

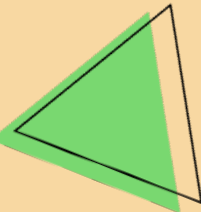
Подростки с творческим мышлением воспринимают проблемы как вызовы, что помогает искать нестандартные пути решения.

Оптимизм повышает гибкость мышления, позволяя адаптироваться к изменениям и быстро находить альтернативные варианты.

Активное проявление инициативы способствует развитию новых навыков и укреплению уверенности в собственных силах.

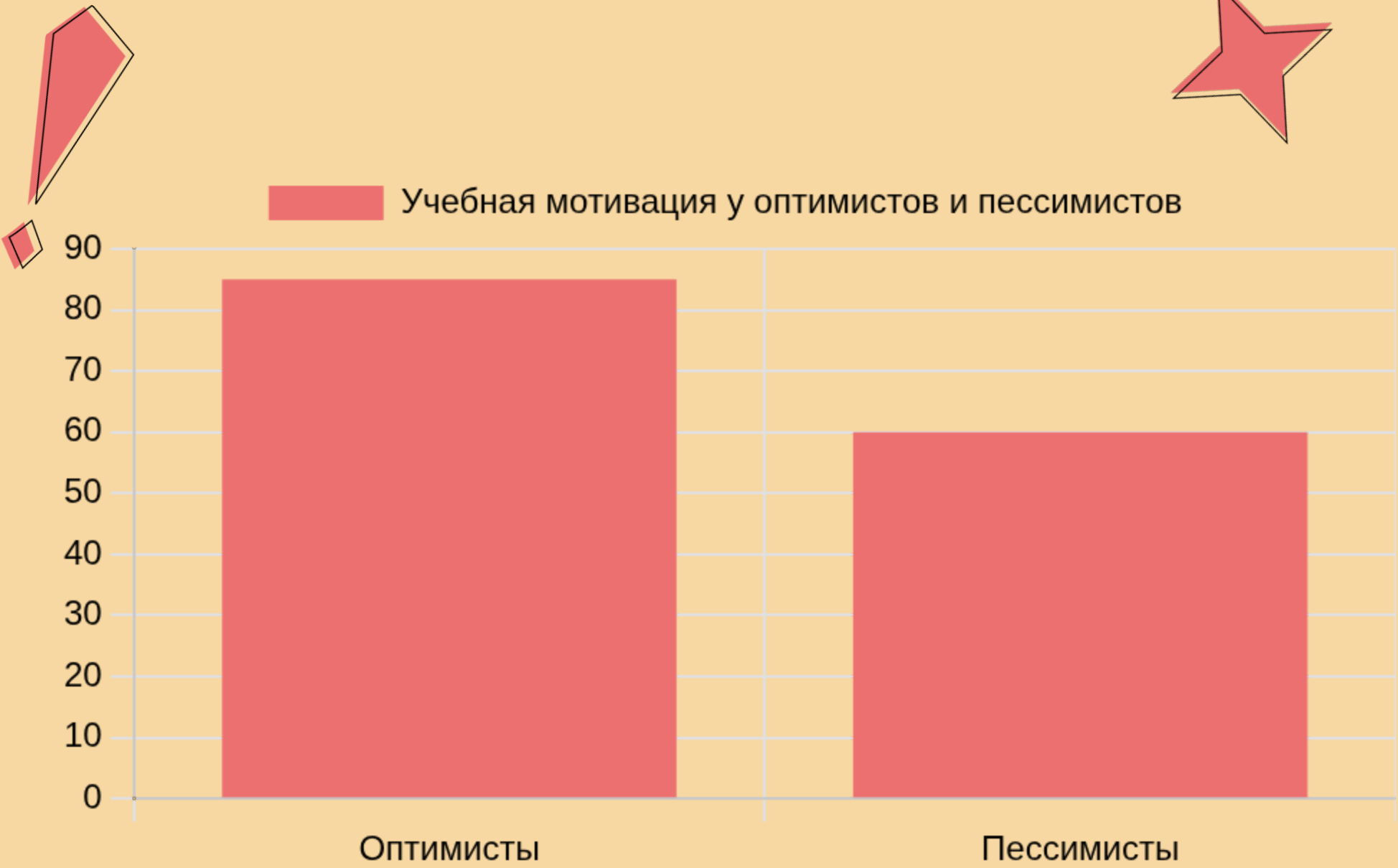


Уровень учебной мотивации у оптимистов и пессимистов

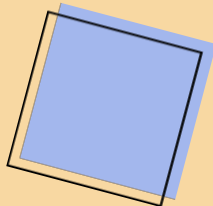
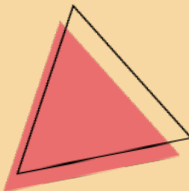
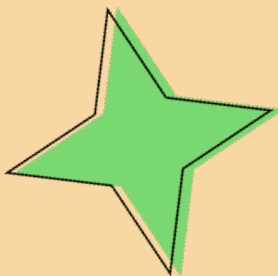


Оптимисты показывают более высокую заинтересованность в обучении и гораздо меньше боятся ошибок.

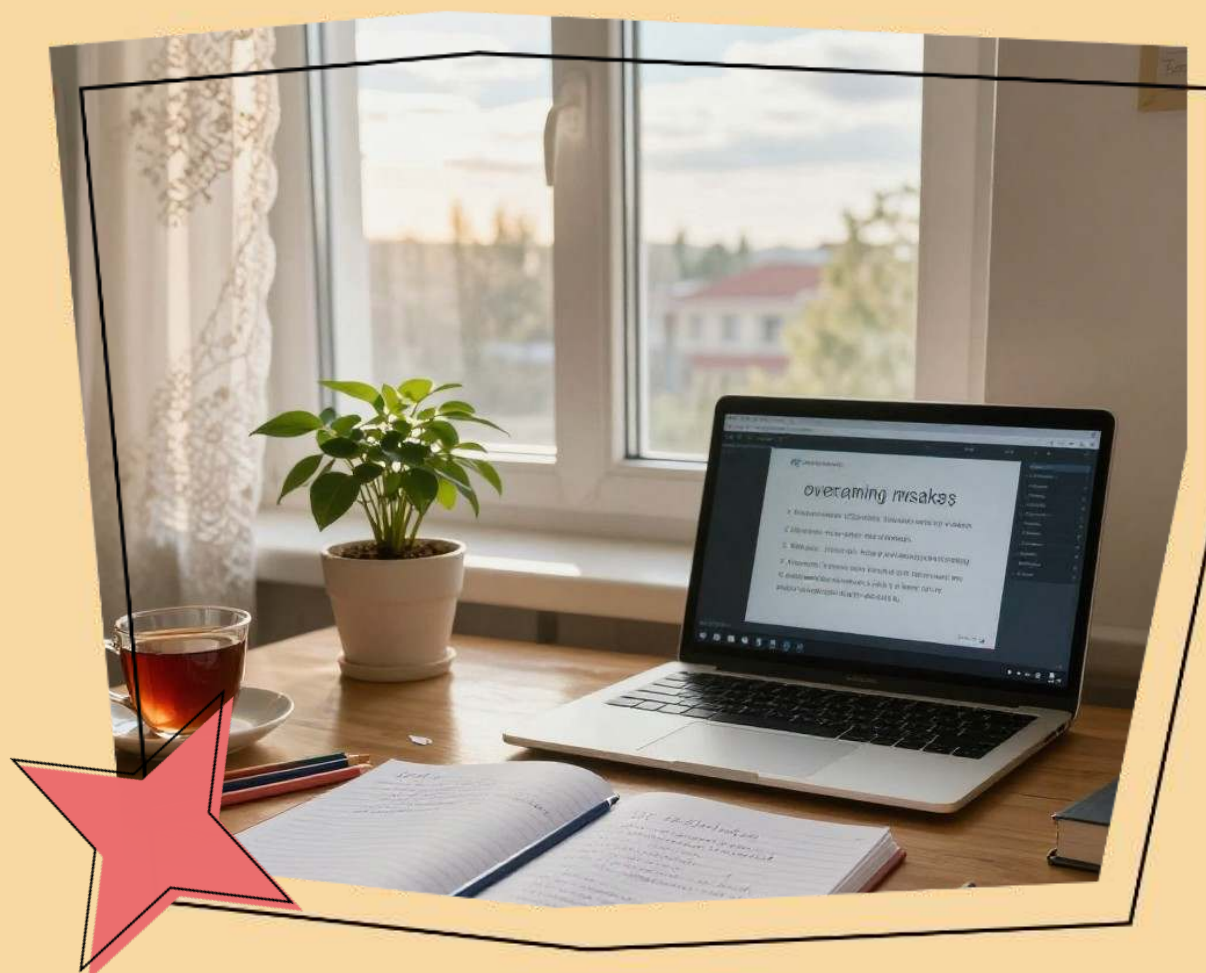
Мотивация напрямую связана с позитивным взглядом на учебу, что улучшает успеваемость и психоэмоциональное состояние.



Опрос учеников 8-х классов города Москвы, 2022



Ошибки и неудачи: как сохранять оптимизм на пути к успеху



Анализ опыта для извлечения уроков

Оптимисты тщательно разбирают причины ошибок, что помогает им делать правильные выводы и планировать дальнейшие действия более эффективно.



Корректировка планов и целеполагания

Пересмотр стратегии и адаптация целей способствуют сохранению мотивации и уменьшают страх перед новыми неудачами.



Поддержка и восстановление после неудач

Общение с близкими и позитивные аффирмации помогают быстро вернуть уверенность и двигаться к новым достижениям.

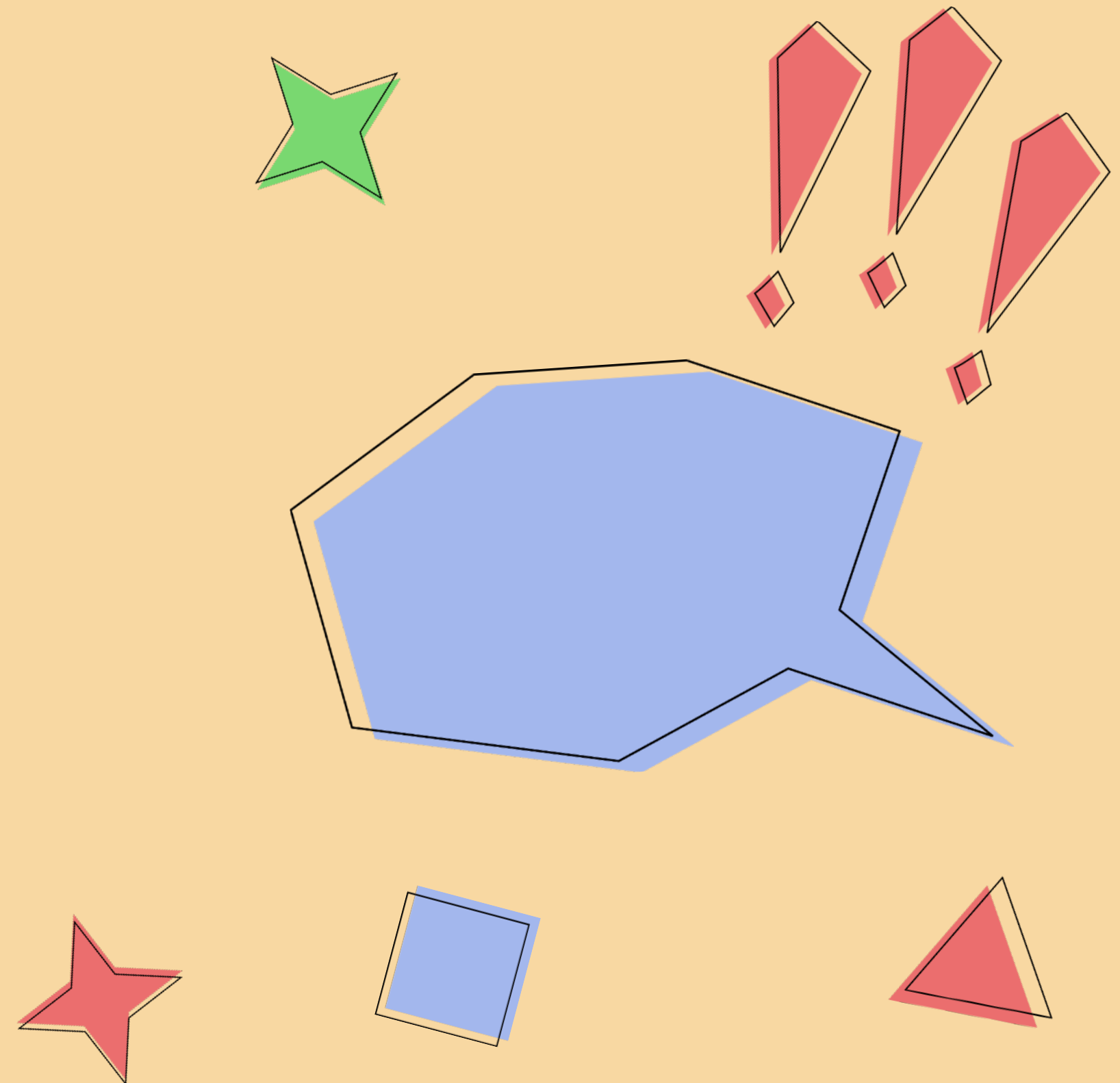
Планирование будущего с оптимистичным настроем

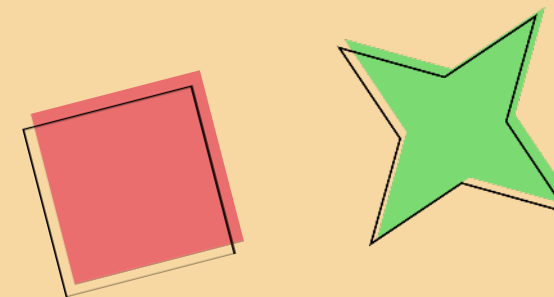
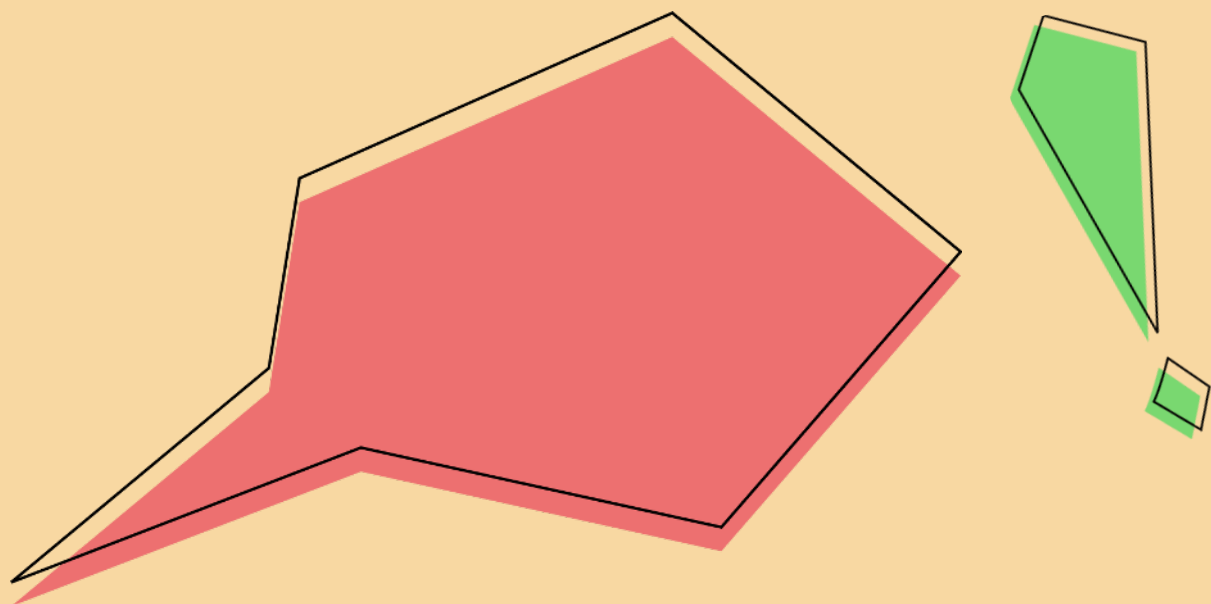
Оптимисты склонны видеть перспективы и строить планы, ориентируясь на положительный исход событий.

Установка реалистичных и достижимых целей помогает постепенно продвигаться к намеченной мечте.

Готовность к изменениям снижает страх перед неизвестностью и способствует развитию гибкости в принятии решений.

Стратегическое планирование формирует уверенность и снижает пассивность, активизируя внутренние ресурсы.





Оптимизм — ресурс силы и устойчивости

Позитивное мышление укрепляет внутренние резервы подростков, помогает им успешно преодолевать стресс и неудачи, способствует психическому и физическому здоровью, формируя устойчивость в современном мире.

