

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

**РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнил студент

П-ЗП141 группы

Гарвард

Олег Владимирович

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

Гусева

Татьяна Артуровна

_____ *подпись*

Оценка _____

«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ.	
1.1. Проблема стрессоустойчивости личности в психологии.....	8
1.2. Исследование позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии.....	16
1.3. Особенности мышления студентов вузов.....	24
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ.	
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ результатов исследования.....	36
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На протяжении нескольких веков быстро и постоянно меняющаяся динамика событий ставит людей в условия, когда тревожность и психическая неустойчивость стали привычными состояниями современного человека.

Научно-технический прогресс, рост темпа жизни, высокая конкуренция и появление новых требований к человеку на рынке труда, рост глобализации различных сфер экономики и социальной жизни привели к возникновению трудноразрешимых жизненных проблем, а, следовательно, возникновению всякого рода стрессам. Зачастую человек оказывается неспособным справиться с навалившимися стрессовыми ситуациями в связи с собственной философией, стилем мышления и психологической неустойчивостью, что в свою очередь приводит к снижению его качества жизни. Следовательно, проблема стрессоустойчивости личности становится все более острой и необходимой для современной психологии.

Актуальность данной проблемы определяется еще и тем, что проблема стрессоустойчивости в современном обществе имеет постоянный интерес, обусловленный социальным запросом. Особую актуальность проблема развития позитивного мышления и стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной значимостью человека в обществе, с ростом научно-технического прогресса, повышением конкурентности и увеличением требований к учебной и профессиональной деятельности.

Отечественные исследователи проблемы стресса считали стрессоустойчивость способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым, важной характеристикой целостного процесса адаптации и связывали ее с регуляцией эмоциональных состояний (Л.А.Китаев-Смык, 1981; Ф.Б.Березин, 1988; В.Я.Апчел, 1999; Н.Е.Водопьянова, 2009;).

Стрессоустойчивость связана с надситуативной активностью (1992, В.А.Петровский), с поисковой активностью (1984, В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский), с сопротивляемостью (1987, С.С.Carver, 1998; А.Аntonovsky), со смыслопорождением (1983, Ф.Е. Василюк), с творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (1983, Ф.Е. Василюк; 1994, К.Роджерс, А.Мас-лоу; 2002, Г.Олпорт; 2005, В.И. Кабрин и др.), с жизнестойкостью (1983, S. Kobasa, M.C. Pucetti; 2005, С.Мадди).

Хорошо изучена и ярко представлена в научной литературе роль физиологических и психологических предпосылок в формировании устойчивости к стрессу. Во многих работах показана возможность целенаправленного ее формирования путем практического применения приемов и методов произвольной психической саморегуляции (1989, Б.В.Зейгарник; 1989, О.А.Конопкин; 1991, К.А.Абульханова-Славская; 1994, А.В.Брушлинский; 1999, Л.Г.Дикая; 2001, В.И.Моросанова; 2004, В.А.Бодров; 2007, Д.А.Леонтьев). В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее формированию позитивного мышления, особой личностной рефлексии.

Таким образом, проблема развития позитивного мышления, как особой личностной рефлексии, обеспечивающей обнаружение и снятие «ограничителей» личностного роста а также управление эмоциональным стрессом требует не отложенного решения. Вслед за Ю.М. Орловым и С.Н. Морозюк в исследовании такого мышления (особой личностной рефлексии) определено «саногенным».

Объективная необходимость решения указанной проблемы и недостаточные знания о влиянии позитивного мышления на стрессоустойчивость личности обуславливают научную актуальность данного исследования.

В нашем исследовании влияние позитивного мышления на стрессоустойчивость личности изучается на примере студентов вуза. Общепсихологическое и практическое значение данной проблемы и ее

недостаточная разработанность послужили основанием для выбора темы: «Развитие позитивного мышления студентов как фактора стрессоустойчивости личности».

Цель настоящей работы: изучить влияние позитивного мышления на стрессоустойчивость личности.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности

Предмет исследования: позитивное мышление личности.

Гипотеза: основана на том, что позитивное мышление, являясь важным качеством личности, положительно влияет на развитие стрессоустойчивости личности.

В соответствии с поставленной целью, предметом и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

- 1) изучить и обобщить теоретические данные по проблеме исследования;
- 2) выявить уровень стрессоустойчивости студентов;
- 3) определить степень позитивизма мышления студентов;
- 4) сравнить уровень стрессоустойчивости студентов с выраженностью позитивного мышления.

Методы исследования:

- 1) теоретический (анализ научных исследований);
- 2) эмпирический (тестирование).

Собственно психологический комплекс состоял из следующих методик:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);
2. Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test).

Экспериментальная база исследования: студенты психолого-педагогического факультета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина».

Практическая значимость исследования: Полученные результаты могут служить теоретической и практической основой для психологического сопровождения процесса обучения в школах и вузах, а также организации практических семинаров для развития позитивного мышления учащихся.

Апробация результатов исследования

Основные результаты исследования были представлены:

- на XX заочной Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: Проблемы и перспективы». (27.04.2018г.) (презентация доклада на сайте и публикация статьи) (Приложение 1);
- 16-ой Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (18.05.2018г.)

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

1.1 Проблема стрессоустойчивости личности в психологии

В соответствии с представлениями о стрессе развивалась и проблема стрессоустойчивости, которая в психологической науке рассматривается как необходимая характеристика целостного процесса адаптации (А.А. Баранов, Я. Рейковский, В.Г. Норакидзе, Н.Д. Левитов, О.А. Конопкин, Л.Г. Дикая, К.К. Платонов, и др.).

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (G. Allport, H. Eysenck, R. Cattell, C. Rogers и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье)[35], теории мотивации достижения (D. McClelland и др.), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А. Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, и др.), теории интегральной индивидуальности (В.С. Мерлина), теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.) [18], концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость с функциональных позиций как феномен, оказывающий влияние на продуктивность, результативность, сохранность, стабильность, успешность и др. деятельности (А. Lehtonen), через призму идей самоорганизации с учётом принципов гетеростаза (саморазвитие и самореализация личности как необходимое условие ее существования) и гомеореза (ориентация на удержание целостности системы, самоорганизацию, как способа бытия).

Понятие стрессоустойчивости в основном сводится к понятию эмоциональной устойчивости. Важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или

качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности. Как и у понятия стрессоустойчивость в определении эмоциональной устойчивости существует неоднозначность формулировок.

В.Х. Варданян в своем исследовании эмоциональную устойчивость определяет как системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности, эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре системы саморегуляции [5]. Общим во всех подходах к понятию эмоциональная устойчивость является то, что, по мнению исследователей, высокая или сильная эмоциональная устойчивость определяет высокую или повышенную продуктивность деятельности в условиях стресса, низкая или слабая эмоциональная устойчивость – ухудшение и снижение ее.

В настоящее время ученые выделяют три следующих направления в исследовании стрессоустойчивости:

- *традиционно-аналитическое,*
- *системно-гулятивное,*
- *системно-структурное.*

Традиционно-аналитическое направление опирается на «членение» психики по признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы. В данном направлении психологические детерминанты стрессоустойчивости раскрываются через частные оценки устойчивости отдельно рассматриваемых психических процессов и свойств, например, атенционных, мнемических и других. И чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться [2].

Системно-регулятивное направление предполагает «вычленение» психических процессов в связи с их непосредственной функцией в регуляции деятельности. В данном направлении психические процессы рассматриваются как функциональные звенья (регулирующие функции),

образующие систему психической регуляции деятельности. Осознанная регуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующих достижение принимаемых человеком целей. От степени совершенства процессов регуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности.

Системно-структурное направление предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах среды. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать устойчивость к стрессу только как сохраняемость определенных состояний. Устойчивость, в отличие от сохранения, носит активный характер, то есть выражает, как замечает В.М.Генковска, «... момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям» [8]. Можно определить устойчивость как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Соответственно, стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Тогда специфичность стресс-агентов будет определяться конкретным видом деятельности.

В **системно-интегративной** теории Выгодского Л.С. отражаются принципы саморегуляции организма путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями [7].

Внешним раздражителем является чувство тревоги, беспокойства, которое несет информацию к системе управления. Когда уровень тревоги достигает значений экстремальных воздействий, то есть существенно превысит значения умеренного напряжения, система включает механизмы

саморегуляции для восстановления нормального состояния. Эта реакция является рациональной с точки зрения предупреждения стресса [7].

В научной литературе имеются исследования, свидетельствующие о значительной роли стрессоустойчивости при осуществлении различных видов деятельности (А.Р. Ратинов, А.В. Дулов, В.Л. Васильев под руководством Р.В.Габдреева, в работах Э.Р. Яппаровой, А.В. Веденникова, А.П. Кузьмина и др.) [2, 174].

Определение стрессоустойчивости

В рамках теории личности Б.Х. Варданын определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных [6, 26]. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [6, с. 542]. Б.Х. Варданын условно выделяет два способа психической регуляции: «внутренний» и «внешний». К «внутренним» способам он относит такие приемы преодоления эмоциогенной ситуации, которые адресованы внутренним субъективным факторам возникновения этой ситуации. Способы же «внешнего» преодоления направлены на устранение внешних условий возникновения эмоциогенной ситуации [6].

П.Б. Зильберман, говорит о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума,

которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Близкое по сути определение стрессоустойчивости с позиций теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [21] предлагает в своем диссертационном исследовании В.С. Субботин. Он пишет: «стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности».

А.А. Баранов считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности [3]. Поэтому для того, чтобы вызвать у них проявления эмоционального возбуждения, необходимо применять более сильные раздражители. Следовательно, в определение понятия «стрессоустойчивость» А.А. Баранов включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям.

Е.А. Милерян под стрессоустойчивостью понимает с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние человека, а с другой стороны – способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий (цит. по [28]).

На взгляд А.А. Реана, «ведущая роль в системе противодействия стрессу принадлежит процессу истинной (реальной) адаптации, которая заключается в продуктивном разрешении проблемных ситуаций и задач» [30].

Л.М. Аболин считал, что «устойчивость к стрессу – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически

взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1].

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается, в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В.Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости. Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный и личностный.

Из многообразия определений понятия «стрессоустойчивость», представленных современной психологической наукой, мы выделили следующие характеристики этого понятия:

- стрессоустойчивость сводится к понятию эмоциональной устойчивости (В.Э Мильман, В.Г. Норакидзе, Л.С. Славина, В.Л. Марищук, О.А. Черникова, R.V. Cattell, I.P. Guilford, П. Фресс и др.) [22,26];

- стрессоустойчивость рассматривается с функциональных позиций как качество, черта, свойство, влияющее на характер деятельности (С.М. Оя, К.К.Платонов, Я. Рейковский, Е.А. Милерян, В.М. Писаренко, А.А. Реан, О.А. Сиротин и др.) [30];

- стрессоустойчивость определяется как интегральная, комплексная характеристика, включающая различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты (Б.Х. Варданян, В.С. Субботин, Л.М. Аболин);

- стрессоустойчивость характеризуется как способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжённости, несмотря на эмоциогенные воздействия (К.К.Платонов, В.Л.Марищук).

Антистрессовую устойчивость О. П. Карпова понимает как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки и квалификации. Для нормализация психического состояния, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряжённости и активации восстановительных процессов в эмоциогенных ситуациях, она предлагает психическую подготовку, умение управлять собой, что на ее взгляд повышает эмоциональную устойчивость и резистентность организма к неблагоприятным факторам.

Ф.Б.Березин [4] предлагает антистрессовую устойчивость понимать как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, обучаемость, новые навыки. Повышение устойчивости к какому-либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска. Степень эмоционального стресса следует оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов.

Стрессоустойчивость во многом определяют индивидуальные особенности и стиль мышления личности человека в стрессогенных условиях (И.В. Харитоновна, 1997; К.В. Павлов, 1995; Ц.П. Короленко, 1978) [33].

Наиболее полно, по нашему мнению, понятие стрессоустойчивости характеризует В.А. Бодров. Автор определяет его, как интегративное свойство человека, характеризующее: во-первых, степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов среды (внешней и внутренней) и деятельности; во-вторых, определяющее уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; и, в-третьих,

проявляющееся в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [5].

Структуру стрессоустойчивости личности М.Ф. Секач предлагает рассматривать как динамическую структуру, включающую: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты.

Эмоциональный, накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, в чувстве воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи.

Интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления.

Волевой компонент, выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации [34].

Ю.Н. Гурьянов более подробно выделяет еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный, отражающий устремленность личности на выполнение поставленной задачи;
- физиологический компонент, определяющий запас энергетических возможностей организма;
- познавательный, характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи;
- операциональный (моторный), объединяющий применяемые способы и приемы деятельности;
- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию.

Р.М. Шагиев включает в структуру стрессоустойчивости следующие блоки:

- психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций);
- волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);
- особенности саморегуляции поведения (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции поведения);
- мотивация (мотивация стремления к успеху)[38].

А.Л. Рудаков в качестве компонентов стрессоустойчивости выделяет: направленность личности, ситуативную и личностную тревожность, локус контроля, личностную рефлексивность, самооценку, когнитивный стиль и показатели нейротизма[32].

Итак, анализ научной литературы с позиции различных подходов к определению понятия *стрессоустойчивость* позволил принять нами в работе следующее определение стрессоустойчивости: это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности.

1.2. Исследование позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии

Близким и основным понятием по отношению к «позитивному мышлению» является просто понятие «мышление», поэтому нам необходимо рассмотреть их взаимосвязь. Мышление является высшим познавательным психическим процессом. Главная задача данного процесса заключается в

формировании нового знания на основе творческого познания и осознание человеком действительности [29].

По мнению Алексея Николаевича Леонтьева и Сергея Леонидовича Рубинштейна, мышление выступает как совокупность умственных действий, направленных на разрешение определенной проблемы, жизненной ситуации. Мышление есть оперирование в уме образами, символами, знаками с целью принятия правильного решения [16].

Мышление имеет ряд специфических характеристик и признаков, являясь особым психологическим процессом. Перечислим эти признаки:

Первый признак - это обобщенное отражение действительности, потому что мышление есть отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам и явлениям.

Второй признак, не менее важный, это мышление является опосредованным познанием объективной реальности. Это означает, что мы в состоянии выносить суждения о свойствах или характеристиках предметов, а также и явлений без непосредственного контакта с ними путем анализа косвенной информации. Например, для того чтобы узнать, как сегодня одеться, можно выгнать в окно и посмотреть как одеваются люди, идущие на работу. [28].

Позитивная психология помогает индивидуальной личности осознать потребность в самосовершенствовании и позитивном мышлении, а также придать этому процессу максимально безопасный для самого человека характер. Известен афоризм В. Г. Белинского: «Разум дан человеку для того, чтобы разумно жить, а не для того только, чтобы он видел, что живет неразумно».

Множество психологических теорий рассматривает проблемы мышления человека, его видов и возможностей его развития и механизмы мышления, - это ассоциативная теория. Бихевиоризм, концепция Жана Пиаже, деятельностьная, смысловая, гештальт-психология, теория множественности интеллекта Эрла Гарднера и др. При всем этом позитивное

мышление является сравнительно новым, недостаточно изученным феноменом в современной психологии, а потому - оно не представлено в упомянутых выше теориях мышления. Проблема использования позитивного мышления пока еще ждет своего решения, хотя многие современные исследователи в этой области уже описывают концепцию и технологии применения, описывая рекомендации и установки.

Одним из главных вопросов психологии, по мнению Льва Симховича Выготского, является «вопрос о связи между интеллектом и аффектом». Л. С. Выготский пришел к выводу о существовании единства аффективных и интеллектуальных процессов. Мышление и аффект представляют части единого целого - человеческого сознания, поскольку «во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности» [7]. Замысел Л. С. Выготского послужил основанием и источником для выводов о том, что между эмоциональными и интеллектуальными процессами имеется закономерная взаимосвязь, что развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления, что существуют мотивационная и эмоциональная регуляция мышления.

Алексей Николаевич Леонтьев обращает внимание на то, что «в основе деятельности лежит функциональная система интегрированных и когнитивных процессов, ... у человека благодаря этой системе эмоции становятся "умными", а интеллектуальные процессы обретают эмоционально-образный характер, становятся смысловыми» [16, с. 11].

В 1980-х гг. психологи впервые обратились к изучению особенностей когнитивных, характерных для психологически благополучных и неблагополучных личностей.

В 2000-х гг. в рамках проблематики позитивной психологии стали интенсивно разрабатываться направления позитивного, конструктивного, оптимистического и саногенного мышления. Джон. Капрара и Поль Стека рассматривают позитивное мышление как общий латентный конструкт, объединяющий видение, объяснение и оценку прошлого, настоящего и

будущего опыта индивида и обладающий большей объяснительной и предсказательной силой, чем его составляющие.

Следуя за такими учеными как Джозеф Гудхарт, Джон Капрара и П. Стека мы используем термин «позитивное мышление» и выделяем три его важных стороны: позитивные представления о себе (самоуважение), позитивную интерпретацию текущего жизненного и прошлого опыта и позитивные ожидания, касающиеся будущего (оптимизм) [35]. Если первая составляющая подвергалась изучению начиная с 1950-х гг., то анализ второй и третьей начался значительно позже - с работ Мартина Селигмана [20] и Кристофера Петерсона, а также Чарлза Карвера и Майкла Шейера.

Наиболее проработанной теорией взаимосвязи мышления и эмоций является концепция Альберта Эллиса. Великолепно созданная им «формула ABC» последовательно указывает, что возникшая ситуация или событие (A) «вызывает» представления о ситуации, мысли, взгляды и т.п. (B), которые как следствие «запускают» эмоции и поведенческие реакции (C). А следовательно, согласно этой модели, первично мышление, поскольку именно мышление «запускает» все оттенки переживания различных эмоций, а эмоции являются результатом мыслей и убеждений человека. По мнению А. Эллиса, важно именно восприятие и осмысление, ее когнитивная оценка, а не сама жизненная ситуация [24].

Таким образом, опираясь на вышеуказанную точку зрения, о том, что когнитивные оценки преобладают над эмоциями мы можем проработать концепцию и технологию воспитания позитивного мышления, в связи с этим человек может формировать и использовать свои мысли, чтобы влиять на ощущения окружающего мира и чувства. Изменяя когнитивные оценки, можно научиться иначе относиться к происходящему.

В контексте исследуемой нами проблемы особого внимания нужно обратить на психические явления как оптимизм и пессимизм.

Очевидно, что оптимизм проявляется в позитивном ощущении и восприятии мира, а пессимизм - в негативном, соответственно в позитивном

и негативном стилях мышления. Понятно, что оптимизм является одной из важнейших составляющих позитивного мышления и отношения к жизни наряду с активностью и уверенностью в себе [9,11].

Понятия оптимизма (лат. *optimus* - наилучший) и его противоположное значение - пессимизм (лат. *pessimus* - наихудший) психологией рассматриваются в двух направлениях. Первое направление - философское понимание самих терминов, которое опирается на соотношении добра и зла в мире. Второе направление - социально-психологическое, где понимание оптимизма и пессимизма опирается на мнения личности, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий и ситуаций или будущего в целом. В нашей работе мы будем придерживаться второго направления [19].

Как и отечественные психологи, так и зарубежные считают, что в проблемной ситуации человек с позитивным мышлением, то есть оптимист, будет ориентирован на действие. Он будет стремиться выработать альтернативные стратегии решения проблемы и поведения в этой конкретной ситуации. Пессимист же, человек негативно мыслящий, напротив, будет ориентирован на состояние и эмоции, в результате чего он не будет искать варианты для преодоления появившейся трудности, не будет активно действовать.

Наибольший скачок в этом направлении в развитии данная проблема в этой области психологии получила в последние двадцать-тридцать лет [37].

Одними из самых известных исследователей в области оптимистичности и пессимистичности являются американские исследователи Майкл Шейер и Чарлз Карвер. Эти ученые определяют уровень оптимизма и пессимизма через индивидуальные особенности ожиданий человека. Следуя концепции ученых, оптимистами являются те люди, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего, в свою очередь пессимисты это люди, более склонных к негативным ожиданиям. В своих исследованиях Майкл Шейер и Чарлз Карвер выявили взаимосвязь

оптимизма и пессимизма с другими индивидуальными особенностями, такими как физическое и психическое благополучие, подверженность личности депрессиям и стрессам, адаптация в социальной сфере, широта социальных контактов. Различия между оптимистами и пессимистами авторы объясняют наличием стабильных личностных особенностей, связанных с тенденцией к позитивным или негативным ожиданиям.

Схожие представления в понимании оптимистичности и пессимистичности у отечественного исследователя Куанышбека Муздыбаева. По его мнению, различия между оптимистами и пессимистами, кроме личностных особенностей индивидов, связаны еще и с волей к достижению цели и мужеством в преодолении трудностей [23].

Изучение и представление данных феноменов Мартином Селигманом несколько отличается от предыдущих ученых. Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». В ходе этих экспериментов исследователь обнаружил, что даже в условиях критически неблагоприятной ситуации некоторые люди оказываются очень устойчивыми к переходу в беспомощное состояние. Они сохраняют способность поиска решений и проявляют инициативу, не прекращая попыток достичь успеха. Качество личности, которое обеспечивает эту способность, Мартин Селигман связал с понятием оптимизма. По мнению автора, суть оптимизма состоит в особой способности объяснения причин неудач или успехов. Именно через эту способность атрибуции (стиль объяснения) «просеивается» опыт неудач. В случае оптимистичной атрибуции, умения позитивно объяснить, значение этого опыта уменьшается, в случае пессимизма - значение негативного опыта увеличивается. В соответствии с этим Мартин Селигман отмечает три основных параметра стиля атрибуции различающие оптимистов и пессимистов: постоянство, широта, персонализация. Постоянство- это атрибут личности описывающий субъективные представления человека о том насколько стабильны причины хороших и плохих событий. Широта - это

атрибут личности, который определяет степень охвата различных сфер жизни причинными схемами. И персонализация - это атрибут, который характеризует способность человека искать причины, происходящих с ним событий. Сочетание данных параметров характеризует определенный стиль атрибуции, который лежит в основе склонности человека к положительным и отрицательным ожиданиям [20].

Анализируя полученный материал можно сформулировать ряд теоретических положений, на которых будет строиться наше понимание феноменов оптимизма и пессимизма:

- оптимизм и пессимизм понимаются как позитивные или негативные ожидания, в какой либо ситуации или в будущем;
- оптимисты и пессимисты отличаются личностными особенностями и атрибутивными стилями мышления;
- оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и свое окружение, они характеризуются активным поиском решения проблемы, не «зацикливаются» на причинах своих неудач и проблем, отличаются энергичностью, твердостью духа, силой воли;
- пессимисты готовы уступать трудностям, довольствоваться малым, принимают страдания как должное, отрицают или игнорируют проблемы, характеризуются плохим, подавленным настроением, пониженной волей к жизни.

Таким образом, оптимизм и пессимизм представляют собой различную жизненную ориентацию человека в мире, а не просто тот или иной стиль мышления личности.

В различных исследованиях направленных на развитие позитивного мышления употребляются следующие близкие по содержанию термины: положительное, оптимистическое, гармоничное, саногенное, исцеляющее мышление, конструктивное, рациональное, мышление с позиции надежды.

Следует отметить, что сущность позитивного мышления, проблема его формирования с древних времен интересовали человечество, науку и

практику. Сохранились учения тибетского ламы Лобсангу Рампы о влиянии мышления на жизнь человека: «мысль - это величайшая сила. И только благодаря позитивному разуму - всегда позитивному - ... можно пережить и преодолеть все уготованные страдания и испытания, противостоять обидам, лишениям и, вообще, выжить» [17]. Согласно этому учению тибетского ламы, негативные мысли вызывают переживание отрицательных эмоций, не только препятствуют нормальной жизни человека, но и, являясь показателем «ленности мышления», существенно задерживают духовное развитие человека. Овладение позитивным мышлением напротив, позволяет человеку быть независимым от событий и ситуаций, научиться управлять своим поведением и сознанием в целом. В результате, «все зависит от... нашего образа мышления» [21].

Уже доказано, что позитивные и "светлые" мысли это результат сознательного управления, а негативные и "темные" мысли - следствием автоматической реакции без размышлений и волевых усилий. Преобладание тех или иных мыслей определяется человеком, в следствии чего каждый человек является хозяином своей судьбы настолько, насколько он способен обладать властью над потоком своих мыслей. Это проявляется, во-первых, в том, что человек есть именно то, что он о себе думает; во-вторых, стиль мышления и образ мыслей способны породить соответствующий образ жизни; в-третьих, результат деятельности человека зависит от качества его мыслей и, в-четвертых, «качество» жизни определяют не обстоятельства, а личностное реагирование на эти обстоятельства, проявляющееся в преобладающем стиле мышления [12].

Известно, что смысл одной и той же ситуации меняется в зависимости от хода мыслей человека. В соответствии с этим Юрий Михайлович Орлов вводит понятия саногенного (оздоровительного) и патогенного мышления. Сущность саногенного мышления состоит в различении вещей, которые зависят от нас, и вещей, на которые мы не можем воздействовать. Это различие позволяет человеку активно воздействовать и изменять ситуацию

к лучшему или принимать ситуации такими, какие они есть, и тогда нам необходимо приспосабливаться к ним, что сохраняет психическое и физическое здоровье человека. Таким образом можно сказать, что саногенное мышление присуще «человеку воли», а патогенное - «человеку привычки». Способность личности мыслить позитивно представляет собой необходимое условие проявления субъектности, а уровень овладения позитивным мышлением говорит о степени внутренней свободы человека [25,33].

Следует подчеркнуть, что главным в формировании позитивного или негативного способа мышления играет период детства и взрослое окружение. Это положение указывает на необходимость развития позитивного мышления родителей, воспитателей и учителей (взрослое окружение) как носителей позитивной психологии и педагогики, которые затем обеспечат условия для воспитания позитивного мышления.

Таким образом, отечественные и зарубежные психологи сходятся в том, что невозможно стать счастливым без умения позитивно относиться к миру и к самому себе, как части этого мира. Позитивное мышление - это часть внутреннего мира человека. Все это позволяет предположить, что исследование позитивного мышления, особенно на этапах взросления человека, ответственных за формирование его мировоззрения, отвечает насущным потребностям современной психологической науки и практики.

1.3. Особенности мышления студентов вузов

Социальная ситуация развития в студенческом возрасте – ситуация выбора жизненного пути. Начинается реализация планов, намеченных в 16-17 лет, иногда удачная, приносящая удовлетворение, иногда приводящая к осознанию ошибочности сделанного выбора, разочарованию, метания, устремленности к новым целям. 19-20-летние юноши основные трудности своей жизни связывают с проявлением ответственности, которой не было

раньше. В тоже время они ценят свой возраст, приносящий не только новые проблемы, но и новые, более широкие возможности.

Отвлеченно-философская направленность юношеского мышления обусловлена развитием формально-логических операций и особенностями эмоционального мира ранней юности. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью, отсутствием системы и метода. Многие юноши склонны преувеличивать уровень своих знаний и особенно умственных возможностей. Развитие абстрактно-логического и теоретического мышления. Усваивают много научных терминов, обучаются пользоваться ими в процессе решения различных задач. Развитие *внимания* характеризуется противоречивыми тенденциями. Объем внимания, способность длительно сохранять его интенсивность и переключать его с одного предмета на другой с возрастом увеличиваются. Вместе с тем внимание становится более избирательным, зависящим от направленности интересов.

Развитие интеллекта тесно связано с развитием *творческих способностей*, предполагающих не просто усвоение информации, а проявление интеллектуальной инициативы и создание чего-то нового. Важнейший интеллектуальный компонент творчества - преобладание дивергентного мышления, которое предполагает, что на один и тот же вопрос может быть множество одинаково правильных и равноправных ответов (в противоположность конвергентному мышлению). Творческие достижения по результатам многих исследований статистически не связаны с успешностью учебной деятельности в школе. Умственное развитие в этом возрасте заключается не столько в накоплении умений и изменении отдельных свойств интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности, по определению Е. А. Климова, есть «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего

уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности». В познавательных процессах он выступает как стиль мышления, т.е. устойчивая совокупность индивидуальных вариаций в способах восприятия, запоминания и мышления, за которыми стоят различные пути приобретения, накопления, переработки и использования информации (Коган Н.). Развитие различных учебных умений при работе с текстами, литературой, отработка формально-логических операций и т.п. дает возможности интеллектуального продвижения в юношеском возрасте. [10].

Если говорить о мышлении в студенческом возрасте оно становится более организованным и критическим. Старшеклассники и студенты требуют доказательств и обоснования всех утверждений, которые они слышат от учителей и окружающих их взрослых. Молодежь любит поспорить, нередко увлекается громкими высказываниями, остроумными выражениями, красивыми фразами, оригинальной формой выражения. Появляется большая эмоциональная восприимчивость к ряду обстоятельств их жизни, многие действия и поступки людей, на которые не реагировал ранее, начинают вызывать значительный эмоциональный отклик [31].

Становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я» - центральное психологическое новообразование юношеского возраста [13].

Складываются определенные представления о самом себе, которые представляют собой психологическую реальность, в свою очередь которая влияет на поведение, порождая те или иные переживания. В самосознание добавляется такой фактор как время (индивид начинает жить будущим). Всё это начинает иметь связь с усилением личностного контроля, с самоуправлением, с новой стадией в развитии интеллекта, с открытием своего внутреннего мира.

Игорь Семенович Кон указывает, что открытие своего внутреннего мира - главное приобретение юности. Внешний мир начинает восприниматься через себя, преломляться через призму своих представлений

о мире. Проявляется склонность к самоанализу и появляется потребность в системности, что позволяет обобщать свои знания о себе, своём характере, чувствах, поступках [14].

Очень важное значение для развития личности в юношеском возрасте имеет формирование и воспитание позитивного мышления.

Обобщая имеющиеся в литературе данные Олег Анатольевич Сычев, утверждает, что оптимистическое мышление оказывает множественные влияния на эффективное личностное функционирование и психическое здоровье учащихся: 1) на чувство компетентности и, через него, на внутреннюю мотивацию; 2) на постановку целей и настойчивость в их достижении: человек, верящий в возможность достижения успеха и важность приложения усилий для достижения успешного результата в деятельности, не будет бояться браться за сложные задачи, проявлять настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца; 3) способствует адаптивным реакциям на трудные жизненные ситуации и стресс: конструктивная интерпретация неудач способствует адаптивным поведенческим и эмоциональным реакциям на неудачи, использованию проблемно-фокусированных стратегий их преодоления [37].

Кристофер Петерсон, работая над проблемой позитивной психологии, в течение года отслеживал состояние здоровья 150 учащихся, и выявил, что по сравнению с учащимися, обладавшими оптимистическим стилем объяснения, учащиеся с пессимистическим объяснительным стилем в два раза чаще болели инфекционными заболеваниями и в два раза чаще обращались к врачам. В ряде других работ автором было показано, что люди с пессимистическим стилем объяснения имеют более слабый иммунитет, более склонны жаловаться на свое самочувствие, у них отмечается более высокое систолическое и диастолическое давление, которое служит важным показателем при оценке здоровья [28].

Таким образом, стиль мышления в студенческие годы обуславливает отношение к событиям и ситуациям, происходящим в жизни человека и формирует его индивидуальный жизненный стиль.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что весьма актуальным будет проведение эмпирического исследования связи стрессоустойчивости и позитивного мышления учащихся.

Анализ работ зарубежных и отечественных исследователей, посвященных проблеме стрессоустойчивости и позитивного мышления, позволил, во-первых, раскрыть сущность понятия «стрессоустойчивость» и выделить ряд характеризующих его признаков, во-вторых, определить понятие и структуру позитивного мышления, и в-третьих, определить функции позитивного мышления и стадии ее формирования в жизни человека.

Позитивное мышление характеризуется рядом специфических признаков, ведущими из которых будут: наличие положительной Я-концепции; осознание человеком возможности решения проблем, направленность на поиск путей их конструктивного преодоления; наличие мотивации достижения успеха; оптимизм как доминирующий стиль мышления и качество личности; управление образом мыслей; видение позитивной жизненной перспективы. Позитивное мышление, как психолого-педагогическое явление включает три компонента: когнитивный компонент - это совокупность позитивных мыслей, убеждений, установок, оценок, жизненных ориентиров и высокой оценки своих способностей справляться с разными видами деятельности; эмоциональный компонент, который включает эмоциональную грамотность и эмоциональную саморегуляцию деятельности и поведения, оптимистическое мироощущение (реалистичный оптимизм); поведенческий компонент, проявляющийся в тенденции выбора позитивных

форм поведения, характера реагирования и конструктивных поведенческих стратегий при любых внешних условиях и обстоятельствах.

Вся история развития цивилизации подсказывает нам, что в мире человеческих эмоций и оценок, в мире добра и зла, позитива и негатива выигрывает тот, кто выбирает для себя в качестве постоянного ориентира позитивный взгляд на все, что с ним происходит. Это позитивное отношение стало основой мышления людей, активно работающих над улучшением жизни, стремящихся к её познанию, к её развитию. О пользе позитивного взгляда на мир, позитивного мышления писали наши современники и те, кто жил намного раньше нас. Большинство религиозных учений - христианство, буддизм, суфизм и другие – также учат человека мыслить позитивно.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование было проведено на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета имени В.М. Шукшина». В исследовании принимали участие 35 студентов психолого-педагогического факультета.

Этапы исследования:

- 1 этап – диагностика стрессоустойчивости личности
- 2 этап – диагностика оптимизма студента
- 3 этап – выявление взаимосвязи позитивного мышления студента на стрессоустойчивость личности.

При проведении тестирования испытуемых были соблюдены следующие принципы:

1. Принцип не нанесения ущерба испытуемому: ни процесс деятельности диагноста, ни ее результат не должны наносить испытуемому какой-либо вред (здоровью, состоянию, социальному положению и др.). Согласно этому принципу, каждый испытуемый был информирован о целях исследования, методах и формах использования полученных результатов. Было получено согласие испытуемого участвовать в обследовании.
2. Принцип компетентности требует от психолога браться за решение только тех вопросов, по которым он профессионально осведомлен и обладает необходимыми умениями и навыками. Общение с испытуемыми строилось на взаимной симпатии и доверии, но в то же время позволяло без ущерба решать поставленные задачи [27].

3. Принцип беспристрастности не допускает предвзятого отношения к испытуемому, какое бы впечатление он не производил и каково бы ни было мнение о нем заказчика. Методика, применяемая диагностом была стандартизирована и адекватна целям исследования, особенностям каждого испытуемого.
4. Принцип конфиденциальности означает, что материалы, полученные диагностом на основе доверительных отношений с испытуемым не подлежат сознательному или случайному разглашению вне установленных условий. Для этого материалы психодиагностики кодируются, доступ к ним заранее регламентируется, согласуются сроки их использования и время уничтожения. Этот принцип, прежде всего, касается совершеннолетних людей [11].
5. Принцип научной обоснованности психодиагностической методики требует того, чтобы она, как минимум, была валидной и надежной, то есть давала такие результаты, которым вполне можно доверять. Доверительность – ознакомление испытуемого с целью исследования и последующим использованием результатов.
6. Принцип осведомленного согласия объединяет все требования, приведенные выше и реализуется в извещении всех участников психодиагностической деятельности о ее этических правилах и согласии с ними. Процедура психодиагностического обследования проводилась с соблюдением единообразия самой процедуры и обработки результатов.

Инструкция теста соответствовала таким требованиям, как [11]:

- a. простота;
- b. краткость;
- c. понятность;
- d. использование примеров.

Бланки теста соответствовали следующим требованиям: поиск места для ответа занимал минимум времени; бланк содержал только нужную

информацию; при групповом обследовании на бланке была указана инструкция.

Диагностика стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость оценивают различными психологическими методами. Для диагностики стрессоустойчивости нами был использован тест на самооценку стрессоустойчивости личности по Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) (Приложение №1)

Цель методики: оценка стрессоустойчивости

Сферы применения: выявление уровня стрессоустойчивости

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная

Тест дает возможность определить уровень стрессоустойчивости человека. Содержит 18 вопросов. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой из категорий относятся испытуемые.

Инструкция: Вам предлагается тест, который позволит получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3

9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитывается суммарное число баллов и определяется уровень стрессоустойчивости в соответствии с таблицей. Чем меньше, число (суммарное число) баллов набрал испытуемый, тем выше его стрессоустойчивость и наоборот.

Ответы интерпретируются по 9 шкалам стрессоустойчивости:

- очень низкий, 2- низкий, 3- ниже среднего, 4- чуть ниже среднего, 5- средний, 6- чуть выше среднего, 7- выше среднего, 8- высокий, 9- очень высокий.

Диагностика оптимизма

Для диагностики оптимизма нами были проанализированы имеющиеся методы. Наиболее известными методиками диагностики диспозиционного оптимизма личности являются LOT (Life Orientation Test, 1985) и LOT-R (Life Orientation Test Revised, 1994), авторами которых являются М. Шейер и Ч. Карвер [32]. Широко применяются и методики, разработанные другими авторами, среди которых достаточно большую известность имеют ELOT (Extended Life Orientation Test) – двухмерный опросник, предложенный Е.С. Chang (США) в 1997 году и OPS (Optimism/Pessimism Scale), разработанный

W.N. Dember и J. Brooks в 1989 [32]. Кроме того, разрабатываются методики, предназначенные для диагностики оптимизма в различных возрастных группах, примером которой может выступать тест YLOT (Youth Life Orientation Test, 2005).

Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Методика LOT (Life Orientation Test – «Тест жизненных ориентаций»), авторами которой являются Майкл Шейер и Чарлз Карвер [11], была разработана для измерения диспозиционного оптимизма, определяемого авторами как ожидания личности относительно благоприятного исхода будущих событий. Она состоит из 10 утверждений, по каждому из которых испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Три из этих 10 утверждений имеют прямое отношение к шкале оптимизма, другие три имеют обратную формулировку, а оставшиеся четыре утверждения – «буферные», то есть маскирующие истинную цель исследования (см. Приложение 3).

Утверждение	Да	Скорее да	Ни да, ни нет	Скорее нет	Нет
1. В неопределенных ситуациях я обычно надеюсь на лучшее.					
2. Мне легко расслабиться.					
3. Если что-то плохое может случиться со мной, то оно наверняка случится.					
4. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
5. Общение с друзьями доставляет мне огромное удовольствие.					
6. Для меня важно быть всегда занятым.					
7. Я не очень то надеюсь, что					

дела будут идти так, как я хочу.					
8. Меня не очень легко вывести из себя.					
9. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет нечто хорошее.					
10. В целом, я ожидаю, что со мной произойдет больше хорошего, чем плохого.					

Хотелось бы подчеркнуть, что шкалы здесь могут быть выделены лишь очень условно, на самом деле, методика сконструирована как одношкальный тест оптимизма. Баллы суммируются отдельно для оптимизма и пессимизма, а затем вычисляется их разность, представляющая собой общий показатель оптимизма-пессимизма.

Нормы, полученные с помощью разбиения выборки стандартизации на квартили:

22 балла и более – высокий уровень оптимизма;

19-21 – выше среднего;

17-18 – ниже среднего;

16 и менее – низкий уровень оптимизма.

С помощью данных методов и решались задачи эмпирического исследования.

2.2. Анализ результатов исследования

Исследование было начато с определения уровня стрессоустойчивости студентов. Для проведения исследования был использован тест Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой на определение самооценки стрессоустойчивости личности.

Результаты уровня стрессоустойчивости учащихся представлены в табл. 1. и на рис. 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	Испытуемые	
	Количество человек	Процентное распределение
Очень низкий	0	0%
Низкий	0	0%
Ниже среднего	1	3%
Чуть ниже среднего	0	0%
Средний	5	14%
Чуть выше среднего	13	37%
Выше среднего	9	26%
Высокий	6	17%
Очень высокий	1	3%

Среди испытуемых очень высокий уровень стрессоустойчивости имеет 1 человек, что составляет 3% от общего числа участников, 6 человек имеют высокий уровень стрессоустойчивости, что составляет 17% от всего числа участников и 9 человек имеют уровень стрессоустойчивости выше среднего, что составляет 26% от общего числа участников. Студенты, чья стрессоустойчивость находится на таком уровне, обладают «достаточным уровнем прочности» и могут сопротивляться препятствиям, а, следовательно, они могут ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний.

Среди оставшихся испытуемых 13 человек имеют уровень

стрессоустойчивости чуть выше среднего, что составляет 37% от общего числа участников, и 5 человек имеют средний уровень стрессоустойчивости, что составляет 14% от общего числа участников. Студенты, обладающие такой стрессоустойчивостью, обладают «средним уровнем прочности» и могут сопротивляться не сильным психологическим препятствиям, не могут ставить цели, соответствующим высокому уровню притязаний.

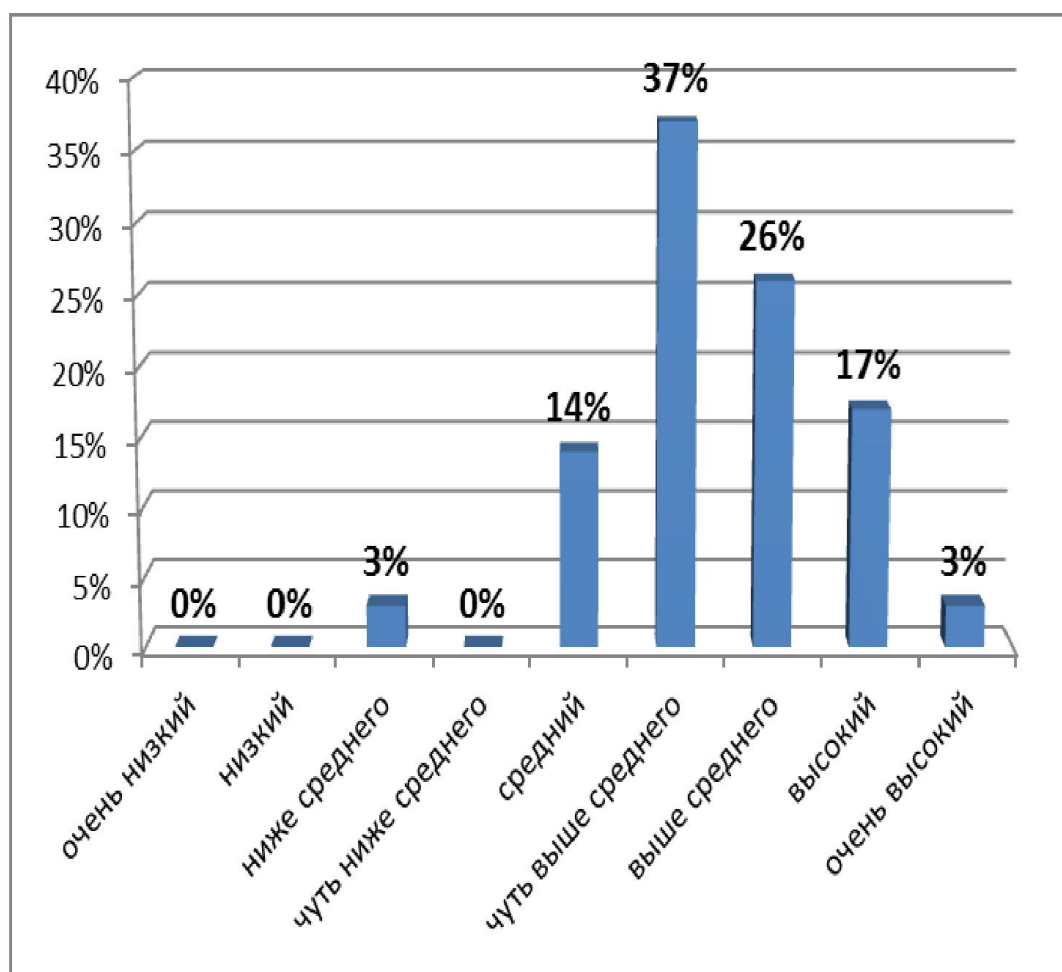


Рис. 1. Распределение по уровням стрессоустойчивости (%).

Среди всех участников тестирования, только один человек имеет уровень стрессоустойчивости ниже среднего, что составляет 3%, от всего числа участников. Студент, обладающий таким уровнем стрессоустойчивости, обладает «низким уровнем прочности» и с трудом способен справляться с психологическими препятствиями.

При подведении итогов теста приходим к выводу, что большинство участников тестирования имеют стрессоустойчивость, относящуюся к средним уровням (18 человек от общего числа участников).

Далее исследование оптимизма учащихся было продолжено с помощью теста на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Результаты уровня оптимизма учащихся представлены в табл. 2. и на рис. 2.

Таблица 2

Результаты уровня оптимизма участников

Уровень	Количество человек	Процентное распределение
Высокий уровень	7	20%
Выше среднего	18	51%
Ниже среднего	8	23%
Низкий уровень	2	6%

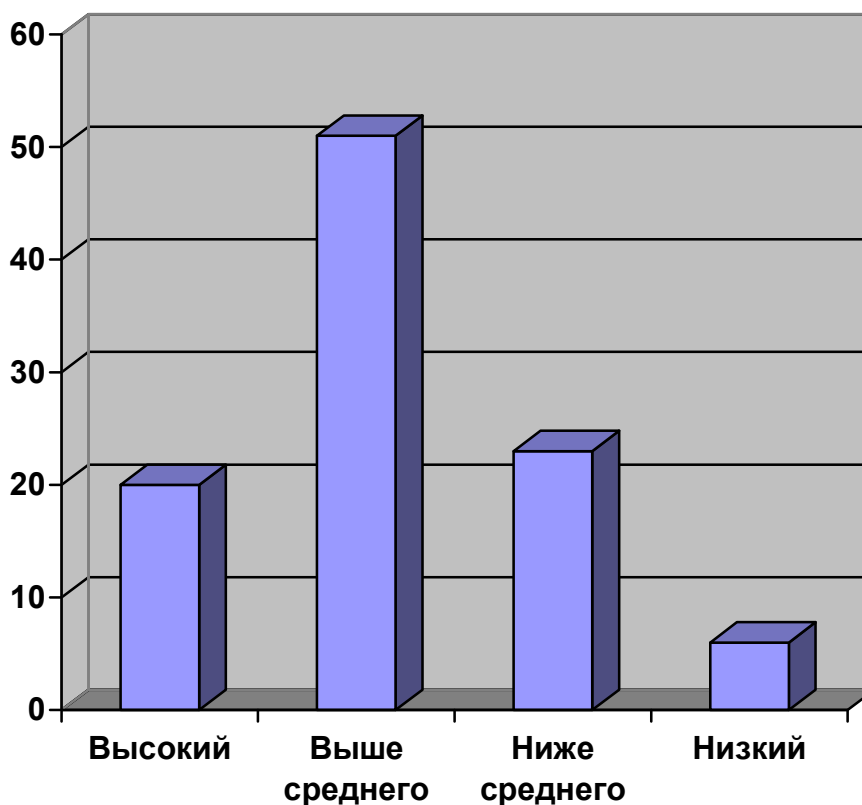


Рис. 2. Распределение по уровням оптимизма

Анализируя результаты тестирования, мы получили, что большинство участников тестирования имеют уровень самооценки выше среднего (18 из 35, что составило 51% от общего числа участников), т.е. имеют позитивное мышление. В сложной ситуации такие люди вполне способны справиться с собой и даже оказать помощь тем, кто не так позитивно мыслит.

7 человек от общего числа участников или 20% от общего числа участников имеют высокий уровень оптимизма. Такие люди смело шагают в будущее, удача их любит и они всегда добиваются успеха. 8 человека от общего числа участников или 23% имеют уровень оптимизма ниже среднего. Они адекватно воспринимают мир и спокойно к нему относятся. А вот остальные 2 человека от общего числа участников или 6% от общего числа участников имеют низкий уровень оптимизма, что говорит о заниженной самооценке, о неудачах в их жизни, с которыми они с трудом справляются.

Соотнесение результатов тестирования. Выявление влияния позитивного мышления учащегося на его уровень стрессоустойчивости.

Следующим этапом нашей работы было соотнесение результатов проведенных нами тестов и выявления зависимости влияния оптимизма человека на его уровень стрессоустойчивости.

Результаты полученные нами при соотнесении смотреть в табл.3. и на рис .3.

Таблица 3

Результаты уровня оптимизма участников и стрессоустойчивости

Оптимизм/ Стрессоустойч ивость	Ниже среднег о		Средни й		Чуть Выше среднег о		Выше среднег о		Высоки й		Очень высокий	
	Кол -во чел	%	Кол -во чел	%	Кол -во чел	%	Кол -во чел	%	Кол -во чел	%	Кол -во чел	%
Высокий	0	0	0	0	1	3	2	6	2	6	1	3
Выше среднего	0	0	2	6	10	27	4	12	4	12	0	0
Ниже среднего	0	0	2	6	2	6	3	9	0	0	0	0
Низкий	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0

Исходя из полученных данных, представленных в табл. 3 и на рис.3. видно, что результаты на графике распределились неравномерно. Студенты, имеющие уровень оптимизма высокий и выше среднего, большинство имеют уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего и выше среднего уровня

это 17 человек от общего числа испытуемых (49%).

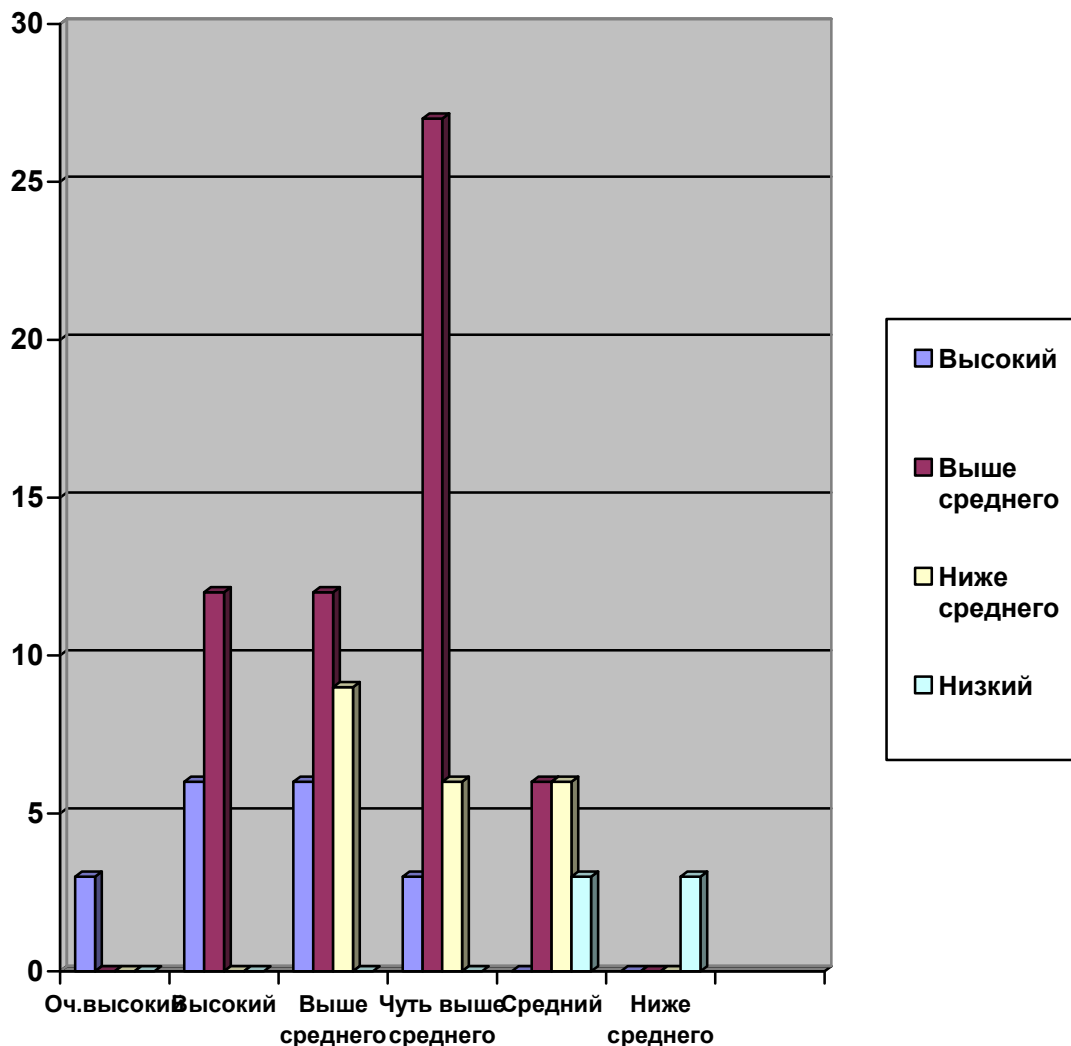


Рис.3 Влияние оптимизма на уровень стрессоустойчивости.

Студенты, имеющие низкий уровень оптимизма и ниже среднего, имеют средний уровень стрессоустойчивости и ниже среднего 4 человека (11%) от общего числа участников.

Из полученных нами результатов, мы можем сказать, что уровень стрессоустойчивости зависит от оптимизма. Учащиеся, имеющие средний уровень оптимизма, в большинстве имеют стрессоустойчивость, относящуюся к среднему уровню или близкому к нему (средний, чуть выше среднего, выше среднего). Люди с таким оптимизмом адекватно оценивают

свои возможности и ставят цели, которые они в состоянии достичь, следовательно такие люди, имеют «достаточный уровень психологической прочности» для того чтобы справляться со стрессом средней сложности.

Студенты, имеющие высокий уровень оптимизма, в большинстве имеют высокий уровень стрессоустойчивости или близкий к нему (высокий, очень высокий). Люди с таким высоким позитивным мышлением считают, что они добьются самых высоких целей в жизни, при этом используя абсолютно любые методы для достижения своих целей, имеют «высокий уровень психологической прочности» для того чтобы справляться со стрессом высокой (очень высокой) сложности.

Приведем пример. Ирина Н., студент с высоким уровнем оптимизма. Ей свойственны хорошее настроение, постоянная улыбка на лице, желание помочь другим, постоянная посещаемость занятий, что говорит о позитивном настроении и хорошем самочувствии. Она готова решать любые задачи, возникшие в ее жизни, с настроением на благополучный исход. Вне учебы занимается своим любимым хобби и спортом. В поведении Ирины Н. заметен оптимистичный настрой на будущее.

Что касается студентов с низким уровнем оптимизма, то результаты показали, что такие учащиеся имеют уровень стрессоустойчивости ниже среднего или близкий к нему. Это можно объяснить тем, что люди, имеющие низкую самооценку уровень оптимизма, мало когда принимают сложные, судьбоносные решения или же принимают участия в каких либо мероприятиях, в которых нужно высказывать свое мнение, т.е. такие люди стараются избегать стрессовых ситуаций. Люди с таким настроением имеют «низкий запас психологической прочности» и могут справляться со стрессами от низкого до среднего уровня сложности.

Приведем пример. Алина А. студент с низким уровнем оптимизма. Ей свойственны неустойчивое, а иногда и плохое настроение, замечается нежелание к учебе и другим видам деятельности, улыбку на лице практически не встретить, постоянно жалуется на трудности, которые ее только и

окружают, пропускает учебные занятия и связывает это с плохим самочувствием. Алина А. не говорит о планах на будущее, живет одним днем, что говорит о пессимистичном настрое на будущее.

Данные нашего наблюдения свидетельствуют о том, что даже по внешним поведенческим признакам может оценить степень проявления оптимизма.

Приведем рекомендации, которые можно посоветовать студентам для развития позитивного отношения к жизни.

Рекомендации студентам

Наибольшее развитие в формировании позитивного мышления получило в нашем столетии. Сегодня издаются миллионы книг по личностному росту и мотивации. Вот некоторые из авторов: Луиза Хей [19], Мартин Селигман [20], Норман Винсент Пил [24], Виктор Франкл и др. Они включают в себя определенные установки, упражнения и методики, помогающие сформировать положительные личностные качества и позитивный образ мышления. Для того чтобы устранить негативное мышление и начать позитивно мыслить, необходимо соблюдать эти принципы каждый день и искренне верить в их эффективность.

Луиза Хей:

- «Я – любимое дитя Вселенной, которая наделила меня всем необходимым для жизни».

- «Я говорю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор – оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, перекликающемся с оптимистичным настроем всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть».

- «Хочу быть выражением мира и покоя, ведь они проявляются через меня».

- «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки».

Норман Винсент Пил:

- «Уверенный в себе, позитивный, оптимистичный человек, выполняющий работу с установкой на успех, притягивает к себе средства для достижения своих целей. Он призывает себе на помощь творческие силы Вселенной».

- «Негативный принцип отрицает, позитивный создает. Негативный принцип сомневается, позитивный доверяет. Негативный принцип принимает поражение, позитивный настроен на победу. Позитивный принцип твердо покоится на духовной истине, опираясь на жизнеутверждающие слова: «...всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера».

Мартин Селигман:

- «Основу оптимизма составляют вовсе не позитивные фразы или победные образы, а то, как человек трактует причины происходящего».

- «Хочешь стать счастливым на час — ляг и поспи. Хочешь стать счастливым на день — сходи на рыбалку. Хочешь стать счастливым на месяц — женись. Хочешь стать счастливым на год — получи наследство. Хочешь стать счастливым на всю жизнь — сделай кому-нибудь добро».

- «А чтобы перейти от теории к практике, предлагаю вам, для начала, приятно провести целый день своей жизни. Посвятите хотя бы один день текущего месяца своим любимым удовольствиям. Побалуйте себя! Продумайте все заранее, напишите для себя точный план. Используйте как можно больше приемов и способов увеличить наслаждение. И не позволяйте жизненной суете вмешаться и все испортить».

- «Три одновременных подхода к повышению степени удовлетворенности жизнью и сохранению душевного спокойствия. 1. Интеллектуальный. Прошлое не предопределяет будущее. Обратный посыл эмпирически бесплоден и философски не состоятелен, а порождаемая им пассивность загоняет в тупик. 2+3. Эмоциональные. Измените отношение к прошлому. Будьте благодарны за все сделанное вам добро, научитесь прощать обиды. Тогда из жизни уйдут горечь и злоба, и вы обретете спокойствие».

Виктор Франкл:

- «Счастье подобно бабочке - чем больше его ловишь, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придёт и тихонько сядет к вам на плечо».

- «Живи так, как будто ты живешь уже второй раз и как будто в первый раз ты поступил неправильно, именно таким образом, как собираешься поступить сейчас»!

- «Страдание имеет смысл, если ты сам становишься другим».

- «В нечеловеческих условиях способен выжить только тот, кто устремлен в будущее, кто верит в свое призвание и мечтает выполнить свое предназначение».

- «Смысл своей жизни каждый человек открывает для себя сам».

- «Если бы все люди были идеальны, тогда каждого человека всегда можно было бы заменить любым другим».

Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Вот основные установки, формирующие позитивное мышление:

1. ***Наши мысли материализуются.*** Окружающий мир относится к нам так, как мы относимся к нему. Будьте добрыми, заботливыми, помогайте другим и увидите — мир ответит вам взаимностью.
2. ***Главное в жизни — любовь.*** Она всегда сопровождает нас. Любовь лежит в основе того, как научиться мыслить позитивно и притягивать хорошее. Сопровождайте все свои действия заботой, уважительным отношением, не проявляйте равнодушие. Позитивный человек ко всем относится с любовью и добротой.

3. ***Окружающий мир не ограничен, ресурсы в нем безграничны.*** Звучит непривычно, но попробуйте каждый день повторять себе эту фразу. И вы увидите: если вы чего-то очень хотите, то обязательно это получите.
4. ***Каждый из нас — сам автор своей судьбы.*** Существует множество исследований, подтверждающих, что вера в себя — один из залогов успеха. Не ищите причин своих неудач в других людях. Верьте, что все в вашей жизни зависит только от вас.
5. ***Любите себя.*** Каждый день говорите себе, что вы умны, красивы, счастливы. Хвалите себя даже за небольшие победы.
6. ***Окружающий мир справедлив: если с вами что-то произошло, то вы это заслужили.*** Поэтому делайте хорошие поступки, и мир ответит вам взаимностью. Этот принцип похож на метод причинно позитивного мышления, широко используемого в психологии.
7. ***Наш мир уникален и достоин восхищения.*** Не принимайте как должное все, что имеете. Каждый день благодарите судьбу за любые приятные мелочи. Позитивный человек всегда концентрируется на хорошем, находит приятное в ежедневных мелочах.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Итак, было проведено экспериментальное исследование, в котором принимали участие 35 человек, в ходе которого была выявлена уверенная взаимосвязь уровня оптимизма с уровнем стрессоустойчивости студентов вуза.

В группе исследуемых студентов в целом диагностирован средний уровень оптимизма и средний уровень стрессоустойчивости, в целом данные испытуемые достаточно легко адаптируются к новым жизненным ситуациям и негативному стрессовому фактору, опираясь на жизненный опыт и позитивный настрой.

Невозможно стать счастливым без умения позитивно относиться к миру и к самому себе, как части этого мира. Позитивное мышление - это часть внутреннего мира человека. Все это позволяет предположить, что исследование позитивного мышления, особенно на этапах взросления человека, ответственных за формирование его мировоззрения, отвечает насущным потребностям современной психологической науки и практики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Позитивное мышление – это мощный фактор развития стрессоустойчивости личности и оздоровления всего организма в целом. В отличие от негативного мышления позитивное способствует оздоровлению психики, снятию внутреннего напряжения, устранению обид, комплексов, сформированных в детстве.

Позитивное мышление выполняет ряд важных функций в жизнедеятельности человека:

1. *Оздоровительную функцию.* Функцию, которая приводит к изменению сложившегося стиля мышления, дает возможность переосмыслить привычную жизненную позицию, видеть благоприятные аспекты в каждой ситуации, а также осознать и принять жизни такой, какая она есть. Поэтому позитивное мышление укрепляет психическое и физическое здоровье человека, способствуя дальнейшему развитию личности.
2. *Адаптационную функцию.* Функцию, в которой позитивное мышление предполагает использование адекватных способов реагирования и поведения в жизненной ситуации, что позволяет человеку более гибко адаптироваться и приспосабливаться в современном динамичном мире, имеющем определенную степень неопределенности.
3. *Функцию формирования активной жизненной позиции личности.* Устойчивое позитивное мышление не позволяет человеку поддаваться негативному влиянию, которое часто возникает в нашей жизненной ситуации, создавая отрицательных эмоций. Позитивное мышление помогает стать стрессоустойчивым человеком, активным создателем собственной жизни, создающим «свою» реальность и берущим на себя контроль над происходящими событиями.

Работа проводилась с целью выявить влияние позитивного мышления студента на его уровень стрессоустойчивости.

В процессе проделанной работы нами была проанализирована научная литература по проблеме стрессоустойчивости и позитивного мышления. Нами было проведено исследование с использованием тестов: на выявление уровня оптимизма, на выявление уровня стрессоустойчивости. Затем были соотнесены результаты тестирования и проанализированы.

Данное исследование показало наличие тенденции к взаимосвязи уровня оптимизма с уровнем стрессоустойчивости студентов вуза.

В группе испытуемых студентов в значительном количестве диагностирован высокий уровень оптимизма и высокий уровень стрессоустойчивости. Данные испытуемые значительно легко адаптируются к жизненным обстоятельствам, быстро находят пути к их решению, и не ждут помощи от других, испытуемые находят оптимальные пути решения проблемных ситуаций.

В группе исследуемых студентов в целом диагностирован средний уровень оптимизма и средний уровень стрессоустойчивости, в целом данные испытуемые достаточно легко адаптируются к новым жизненным ситуациям и негативному стрессовому фактору, опираясь на жизненный опыт и позитивный настрой.

В свою очередь, очень малая часть испытуемых была диагностирована с низким уровнем оптимизма и очень низким уровнем стрессоустойчивости. Таким испытуемым приходится с трудом адаптироваться к жизненным ситуациям, очень трудно им удается решить проблемные вопросы. Им в первую очередь необходима помощь и рекомендации для выхода из трудных ситуаций. Следовательно, требуется помощь в развитии позитивного мышления.

В итоге цели и задачи нашей работы были достигнуты, а поставленная гипотеза подтвердилась.

Исходя из этого, можно констатировать, что позитивное мышление является фактором личностного развития, адаптации к внешним факторам и

управления отрицательными эмоциональными состояниями, что в нашем исследовании является проявлением стрессоустойчивости.

Таким образом, формируя позитивное мышление студента, мы развиваем стрессоустойчивость личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Аболин, Л.М.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М.Аболин // Вопросы психологии. - 1989.- №4.- С. 141- 150.
2. Антология современной психологии / Отв. Ред. Р. В. Габдреев. - Казань, 2001.
3. *Баранов, А.А.* Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: Дис... канд. психол. наук.- Ижевск, 1995. 217с.
4. *Березин, Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б.Березин. - СПб.: Наука, 1998. - С. 56.
5. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
6. *Варданыан, Б.Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х Варданыан // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.-2009. – с. 542-543.
7. *Выготский, Л. С.* Мышление и речь [Текст] / Л. С. Выготский. - 5-е изд., исп. - М.: Лабиринт, 1999. - 351 с.
8. *Гиссен, Л.Д.* Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д.Гиссен. - М.: ФиС, 1990. - 192 с.
9. *Гордеева, Т. О.* Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН [Текст] / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. М. : Смысл, 2009.
10. *Гусева, Т.А.* Психология развития [Текст]: учебное пособие / Т.А. Гусева; Алтайская гос. академия образования им. В.М. Шукшина. – Бийск: АГАО им. В.М. Шукшина, 2014. – 138 с.
11. *Иванова, Е. С.* "Стресс-ФИЭ": методика измерения основных видов стресса / Е. С. Иванова // Психологическая диагностика. - 2008. - №5. - С. 82-101.

12. *Игумнов, С.А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С.А. Игумнов. - СПб.: Речь, 2007. – 217 с.
13. *Изард, К.* Эмоции человека [Текст] / К. Изард. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2009. - 440 с.
14. *Кон, И. С.* Психология ранней юности: книга для учителя [Текст] / И. С. Кон. - М. : Просвещение, 1989. - 255с.
15. Краткий психологический словарь [Текст] / Ред.-сост. Л. А. Карпенко; Под общ. Ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2 изд., расш., испр. и доп. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1998. - 512 с.
16. *Леонтьев, А. А.* Предисловие [Текст] // Леонтьев А. Н. Философия психологии: Из научного наследия / Под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. - М. : Изд-во МГУ, 1994. - 285 с.
17. *Лобсанг Рампа, Т.* За пределами 1/10 [Текст] / Т. Лобсанг Рампа. - Киев: «София», 2004. - 192 с.
18. *Ломов, Б.Ф.* Проблема общения в психологии / Б.Ф.Ломов // Проблема общения в психологии. - М., 1981. - С. 3-18.
19. *Луиза Л. Хей,* Живи позитивом! Аффирмации. Упражнения. Блокнот для записей, ISBN: 978-5-699-72587-8, Издательство: Эксмо, 2014. – 221с.
20. *Мартин Селигман,* Новая позитивная психология, ISBN: 5-91250-0268, Издательство: София, 2006. – 314с.
21. *Мерлин, В.С.* Психология формирования и развития личности / В.С.Мерлин. - М.: Наука, 1981. - 280 с.
22. *Мещеряков, Б. Г.* Большой психологический словарь [Текст] / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - М. : Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.
23. *Муздыбаев, К.* Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) [Текст] / К. Муздыбаев // Социологические исследования. - 2003. - № 12. - С. 87-96.
24. *Норман Винсент Пил,* Сила позитивного мышления, ISBN: 978-985-15-0538-4, Издательство: Попурри, 2009. – 256 с.

25. *Орлов, Ю. М.* Восхождение к индивидуальности [Текст] / Ю. М. Орлов. - М.: Просвещение, 1991. - 287 с.
26. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. - М. : Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006. - 479 с.
27. Психология личности: тесты, опросники, методики / сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995. - 220 с.
28. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. - СПб. : Питер, 2000. - 624 с.
29. Психология развития: Учеб. для студ. высш. психол. учеб. заведений [Текст] / Под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : «Академия», 2005. - 528 с.
30. *Реан, А.А.* Психология изучения личности: Учеб. пособие / А.А.Реан. - СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. - 288 с.
31. Рефлексия в науке и обучении. - Новосибирск, 1984. - С.100, 115, 229.
32. *Рудаков А.Л.* Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31-33.
33. Сборник статей / Сост. Орлов А.Б. М.: ООО «Вопросы психологии». 2001.
34. *Секач, М.Ф.* Психология здоровья: / М. Ф. Секач; Учебное пособие для высшей школы.— М: Академический Проект, 2003. — 192 с. ISBN 5-8291-0339-7
35. *Селье, Г.* Когда стресс не приносит горя / Г.Селье. - М., 1992. - С. 104-109, 116-135.
36. *Семенов, И.* Тенденции психологии развития мышления, рефлексии [Текст] / И. Семенов. - М. : Воронеж: МОДЭК, 2000. - 64 с.
37. *Сычёв, О. А.* Психология оптимизма [Текст] : учебно-методическое пособие к спецкурсу / О. А. Сычев; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина, 2008. - 69 с.
38. *Шагиев Р.М.* Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03. – М., 2009. – С. 16-18.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.Н. Рябчикова)

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости

Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3

16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1й и даже 2й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция –

это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

**Протокол исследования студентов вуза
(тест стрессоустойчивости)**

№ п/п	Имя испытуемого	Кол-во баллов	Уровень стрессоус-ти
1	Ирина Н.	26	Высокий
2	Виктория	39	Средний
3	Алина Г.	31	Выше сред.
4	Елена М.	35	Чуть выше сред.
5	Юлия Д.	31	Выше сред.
6	Анастасия К.	34	Чуть выше сред.
7	Катерина К.	36	Чуть выше сред.
8	Алексей Д.	22	Оч.высокий
9	Наталья Е.	40	Средний
10	Лариса Х.	30	Выше сред.
11	Михаил К.	32	Выше сред.
12	Степан А.	39	Средний
13	Марина С.	35	Чуть выше сред.
14	Снежана Ф.	27	Высокий
15	Елена Ф.	34	Чуть выше сред.
16	Ринат Т.	38	Средний
17	Артем У.	32	Выше сред.
18	Валентина Г.	36	Чуть выше сред.
19	Олег Г.	26	Высокий
20	Александр К.	27	Высокий
21	Мария А.	34	Чуть выше сред.
22	Галина Б.	36	Чуть выше сред.

23	Илья Г.	30	Выше сред.
24	Василий И.	41	Средний
25	Ирина В.	33	Выше сред.
26	Наталья К.	32	Выше сред.
27	Наталья У.	34	Чуть выше сред.
28	Александр Ч.	29	Высокий
29	Федор П.	34	Чуть выше сред.
30	Томара С.	35	Чуть выше сред.
31	Анастасия П.	29	Высокий
32	Алина А.	46	Ниже сред.
33	Мария В.	36	Чуть выше сред.
34	Марат Ф.	30	Выше сред.
35	Вадим Ф.	34	Чуть выше сред.

Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Инструкция. Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

Утверждение	Да	Скорее да	Ни да, ни нет	Скорее нет	Нет
1. В неопределенных ситуациях я обычно надеюсь на лучшее.					
2. Мне легко расслабиться.					
3. Если что-то плохое может случиться со мной, то оно наверняка случится.					
4. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
5. Общение с друзьями доставляет мне огромное удовольствие.					
6. Для меня важно быть всегда занятым.					
7. Я не очень то надеюсь, что дела будут идти так, как я хочу.					
8. Меня не очень легко вывести из себя.					
9. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет нечто хорошее.					
10. В целом, я ожидаю, что со мной произойдет больше хорошего, чем плохого.					

Ключ к тесту.

За ответ «да» – 4 балла, «скорее да» – 3, «ни да, ни нет» – 2, «скорее нет» – 1, «нет» – 0.

Оптимизм (О): 1, 4, 10 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 10,32; SD = 1,73.

Пессимизм (П): 3, 7, 9 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 3,85; SD = 2,64.

Итоговый показатель: О-П+12 (Минимум – 0, максимум – 24). Среднее: 18,47; SD = 3,7.

Нормы, полученные с помощью разбиения выборки стандартизации на квартили:

22 балла и более – высокий уровень оптимизма;

19-21 – выше среднего;

17-18 – ниже среднего;

16 и менее – низкий уровень оптимизма.

**Протокол исследования студентов вуза
(тест оптимизма)**

№ п/п	Имя испытуемого	Кол-во баллов	Уровень стрессоус-ти
1	Ирина Н.	23	Высокий
2	Виктория	20	Выше среднего
3	Алина Г.	17	Ниже среднего
4	Елена М.	19	Выше среднего
5	Юлия Д.	21	Выше среднего
6	Анастасия К.	22	Высокий
7	Катерина К.	19	Выше среднего
8	Алексей Д.	26	Высокий
9	Наталья Е.	17	Ниже среднего
10	Лариса Х.	19	Выше среднего
11	Михаил К.	20	Выше среднего
12	Степан А.	17	Ниже среднего
13	Марина С.	22	Высокий
14	Снежана Ф.	20	Выше среднего
15	Елена Ф.	18	Ниже среднего
16	Ринат Т.	21	Выше среднего
17	Артем У.	20	Выше среднего
18	Валентина Г.	20	Выше среднего
19	Олег Г.	23	Высокий
20	Александр К.	18	Ниже среднего
21	Мария А.	19	Выше среднего
22	Галина Б.	17	Ниже среднего

23	Илья Г.	19	Выше среднего
24	Василий И.	20	Выше среднего
25	Ирина В.	20	Выше среднего
26	Наталья К.	18	Ниже среднего
27	Наталья У.	20	Выше среднего
28	Александр Ч.	19	Выше среднего
29	Федор П.	21	Выше среднего
30	Томара С.	17	Ниже среднего
31	Анастасия П.	19	Выше среднего
32	Алина А.	16	Низкий
33	Мария В.	22	Высокий
34	Марат Ф.	20	Выше среднего
35	Вадим Ф.	21	Выше среднего