

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**«Ресурсные возможности позитивного мышления в личностном
консультировании:
структурно-функциональные взаимосвязи показателей позитивного
мышления, жизнестойкости и смысложизненных ориентаций»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ

Студента (ки) 2 курса 264 группы

Направления 37.04.01 «Консультативная психология»

факультета Психологии

Назимовой Ольги Витальевны

Научный руководитель

доцент, к.ф.н

С.В. Фролова

Зав. кафедрой:

д.п.н.

Т.В. Белых

Саратов 2017 г.

Актуальность темы данного исследования обусловлена тем, что в последние десятилетия ведущие психологи активно занимаются исследованием и выработкой превентивных, профилактических мер в борьбе со стрессом и депрессией в рамках самого молодого направления психологической науки – позитивной психологии. Фокус научного интереса в психологии постепенно смещается с исследования исключительно проблем в жизни человека на изучение факторов благополучия, успеха, счастья, оптимального переживания состояния потока.

В условиях современных изменений в обществе актуализируется необходимость изучения сущности и особенностей развития позитивного мышления личности. Исследование позитивного мышления на сегодняшний день является значимым и необходимым, поскольку оптимизм и пессимизм, как основные показатели выраженности позитивного мышления, являются важными психологическими конструктами, связанными с такими понятиями, как смысл жизни и жизнестойкость.

Цель исследования состоит в изучении и анализе структурно-функциональных взаимосвязей показателей позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости как внутренних ресурсов личности клиента в психологическом консультировании.

Объект исследования: уровень сформированности позитивного мышления личности.

Предмет исследования: особенности структурно-функциональных взаимосвязей показателей позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности.

Общая гипотеза исследования: позитивное мышление взаимосвязано со смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью личности: чем больше выражено позитивное мышление, тем выше жизнестойкость и осознаннее смысложизненные ориентации личности.

Частные гипотезы:

1. Значимая положительная корреляция проявляется между позитивным стилем объяснения происходящих событий и всеми компонентами структуры смысложизненных ориентаций (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией).

2. Существуют статистически значимые взаимосвязи между позитивным стилем мышления личности и убежденностью в возможности контроля над собственной жизнью.

3. Существуют статистически значимые различия в способности личности противостоять стрессовым ситуациям при позитивном и негативном стиле мышления.

Задачи исследования:

– Проанализировать феномен позитивного мышления как внутреннего ресурса личности в разрешении психологических проблем.

– Изучить смысложизненные ориентации человека как многоуровневую психическую систему.

– Определить психологические особенности жизнестойкости.

– Проверить гипотезу о взаимосвязи позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности.

– Разработка методики по выявлению способов, которыми субъектам удается совладать со своими негативными мыслями в стрессовых ситуациях.

Теоретико-методологической базой исследования послужили российские и зарубежные исследования позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Сочетание теоретико–методологического уровня исследования с решением задач прикладного характера обусловило выбор **методов исследования:** изучение литературных источников, диагностический метод, методы математико-статистической обработки полученных данных.

В качестве основного **эмпирического инструментария** применялись:

– «Тест на оптимизм» (Л.М. Рудина);

- тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева;
- тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой.

Для обработки полученных результатов использованы методы математической статистики: корреляционный метод и метод факторного анализа. Корреляция осуществлялась с помощью рангового коэффициента корреляции (r) Спирмена.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- Впервые проведено теоретико-экспериментальное изучение ресурсных возможностей позитивного мышления в личностном консультировании,

- Углубленно и уточнено определение содержания феномена позитивного мышления, которое рассматривается как динамическая, интегративная индивидуальная качество мышления, что сказывается на его векторности: позитивно-оптимистической направленности личности на поиск оптимальных способов решения проблем;

- получило дальнейшее развитие знание о взаимосвязи позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности.

Практическое значение полученных результатов заключается в том, что апробированность психодиагностических комплекс методик для определения уровней развития позитивного мышления могут быть использованы в практике личностного консультирования. Выявленные психологические особенности уровней развития позитивного мышления также могут быть использованы преподавателями психологии в лекционных курсах по дисциплинам «Психология развития», «Психология личности».

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы составляет 96 страниц. Список литературы включает 83 наименование. Работа содержит 5 таблиц, 13 рисунков, 3 приложения.

Основное содержание работы. Во **Введении** определяется

актуальность темы, её новизна, формулируются цель и задачи работы, излагаются методы исследования, раскрываются теоретическая и практическая значимость полученных результатов, обосновывается структура магистерской диссертации.

В первой главе **«Теоретико-методологические основания изучения роли позитивного мышления как личностного ресурса, актуализируемого в психологическом консультировании»** рассматривается взаимосвязь позитивного мышления, смысложизненные ориентации и жизнестойкости человека, а так же возможность использования данных взаимосвязей в практике психологического консультирования.

В первом параграфе **«Анализ феномена позитивного мышления в психологическом аспекте»** показано, что позитивное мышление во многом определяет уверенность в свои силы, в свой собственный успех, создает положительно-эмоциональный настрой, повышает стрессоустойчивость благодаря преимущественному выбору индивидом адаптивных копинг-стратегий, что является существенным этапом самоопределения личности. Одним из важнейших результатов самоопределения человека является осмысленность жизни, нахождение смысла жизни.

Это дает основания полагать, что позитивное мышление помогает не только в отдельных личностных ситуациях, а также полезно и для построения жизненных стратегий. Осмысленность жизни, нахождение смысла жизни один из важнейших результатов самоопределения личности.

Во втором параграфе **«Позитивное мышление и смысложизненные ориентации человека как многоуровневая психическая система»** рассматривается феномен «смысл жизни», который определяется как психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления. Смысл жизни – это не только будущее, не только жизненная цель, но и психологическая «кривая» постоянного ее осуществления. Поэтому, достигая конкретных целей в жизни, мы не утрачиваем ее смысла, а, напротив,

усиливаем его, убеждаемся в нем, переживаем его. Способность субъекта переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет ее смысл. На наш взгляд, смысл жизни – это и способность субъекта переживать ценность жизненных проявлений своей индивидуальности, своего Я, своей личности.

В настоящее время смысложизненные ориентации рассматриваются как многоуровневая психическая система с шестью подсистемами:

- осмысленность жизни;
- эмоциональная насыщенность жизни или процесс;
- определенность будущего или цели жизни;
- удовлетворенность самореализацией или результат;
- вера в управляемость жизни или локус контроля – Жизнь;
- способность управлять событиями собственной жизни или локус контроля – Я.

В третьем параграфе **«Психологические особенности и убеждения личности, способствующие повышению жизнестойкости»** отмечается, что жизнестойкость есть установка на выживаемость, черта личности, которая априори мотивирует на поиск путей выхода из трудных жизненных ситуаций, позволяет справляться с дистрессом эффективно и двигаться всегда в направлении личностного роста. Жизнестойкость является внутренним ресурсом человека, который он сам может изменить, придавая жизни ценность и смысл. Жизнестойкость тесно взаимосвязана с общей самооффективностью, психологическим благополучием, успешной адаптацией и жизнетворчеством, а также положительно коррелирует со стратегиями совладания, направленными на активное разрешение проблем.

В параграфе **«Личностное консультирование как процесс активизации внутренних ресурсов обратившегося за помощью»** Исходя из особенностей свойств позитивного мышления во многом определяет уверенность в свои силы, в свой собственный успех, создает положительно-эмоциональный настрой, повышает стрессоустойчивость благодаря

преимущественному выбору индивидом адаптивных копинг-стратегий, что является существенным этапом самоопределения личности.

Беря за основу специфику свойств позитивного мышления в значительной степени повышается уверенность в собственные силы, в личностная результативность, формируется высокая стрессоустойчивость, вследствие предпочтительному подбору индивидом адаптационных копинг-стратегий, что представляется существенным шагом самоопределения человека, исходя из этого позитивное мышление можно рассматривать и как жизненный ресурс.

Выводы по первой главе. В ходе теоретико-методологического анализа накопленного знания о феномене позитивного мышления и его роли в функционировании личности и формировании социального поведения можно сделать следующие выводы.

Позитивное мышление:

- ориентировано на самосознание, самоуправление;
- отражает решение внутренних проблем (например, как ослабить страдание от обиды, переживание неудачи и т. д.);
- является конструктивным, направленным к самоактуализации, проявляющееся в способности человека понимать те стороны своей жизни, которые причиняют ему боль и неудовлетворение;
- уменьшает внутренний конфликт, напряженность, предотвращает заболевания, порождает здоровье;
- достигается в результате осознания тех ошибочных умственных операций, которые порождают негативные эмоции;
- характеризуется положительной эмоциональной окраской, стремлением решить проблему.

В последние годы зарубежные ученые все чаще говорят о жизнестойкости личности, которая выступает защитным фактором и позволяет человеку сопротивляться трудностям и невзгодам, развиваться

«несмотря на» и «вопреки» всем негативным обстоятельствам.

Позитивное мышление может быть взаимосвязано со смысложизненными ориентациями, может участвовать в целеполагании и т.п. Жизнестойкость определяется убеждениями личности, следовательно, она взаимосвязана с позитивным мышлением.

Во второй главе **«Эмпирическое исследование структурно-функциональных взаимосвязей позитивного мышления, жизнестойкости и смысложизненных ориентаций личности»** дается характеристика испытуемых, этапов организации экспериментального исследования; методов и методик диагностики; анализируются результаты исследования; описывается программа развития позитивного мышления для активизации ресурсов жизнестойкости личности.

Для проверки основной гипотезы о связи позитивного мышления и жизнестойкости были прокоррелированы шкалы теста на оптимизм и СЖО (табл. 1).

Таблица 1. Корреляционная матрица показателей позитивного мышления и смысложизненных ориентаций

Шкалы теста на оптимизм	Шкалы СЖО					
	Сумма СЖО	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - я	Локус контроля-жизнь
Время неудач	-,097	-,019	-,075	-,043	-,038	-,093
Время успеха	,523**	,476**	,420**	,566**	,467**	,365**
Широта неудач	-,092	-,030	-,078	-,155	-,030	-,189
Широта удачи	,378**	,382**	,284*	,466**	,312**	,214**
Я-неудача	,154	,097	,207	,067	,084	,129
Я-успешность	,391**	,425**	,329*	,386**	,312**	,209**

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Как следует из данных табл. 1 установлены корреляционные взаимосвязи между всеми показателями благоприятных событий и шкалами СЖО. Испытуемые, которые верят, что хорошие события коренятся в постоянных причинах, более целеустремленны, удовлетворены своей самореализацией в прошлом и настоящем, уверены в своем контроле на события жизни. Проецирование благоприятных событий в одной сфере жизни на все остальные ведут к повышению самооценки, удовлетворенности всеми временными горизонтами жизни и их результатами.

Чем больше испытуемые чувствуют именно себя источником жизненных успехов, тем более увереннее они ставят перед собой цели в будущем, удовлетворены собственной самореализацией, а сам процесс жизни эмоционально насыщенным и наполненным смыслом.

В ходе анализа связей жизнестойкости и осмысленности жизни выявлено, что параметры жизнестойкости имеют значимые положительные корреляции с осмыслением жизни (табл. 2).

Таблица 4. Корреляционная матрица показателей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Цели	,777**	,636**	,526**
Процесс	,620**	,574**	,705**
Результат	,767	,776**	,677**
Локус-Я	,781**	,690**	,602**
Локус-Жизнь	,617**	,741*	,647**

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

В результате корреляционного анализа выявлена положительная взаимосвязь между всеми показателями жизнестойкости и локусом контроля–Я. Внутренний локус контроля как вера в себя, ощущение себя

хозяином собственной жизни непосредственным образом связан с основными компонентами жизнестойкости. Жизнестойкие люди убеждены в том, что силы, определяющие их судьбу, находятся внутри них самих, они готовы к деятельности, связанной с преодолением трудностей, к самостоятельному планированию и ответственности.

На связь жизнестойкости с локусом влияет такой компонент жизнестойкости, как контроль. Убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, формирует представление о себе, как о сильном, уверенном в себе человеке, способном самостоятельно строить жизнь в соответствии с собственными целями и задачами.

Также выявлена положительная корреляция всех ее компонентов жизнестойкости с «локусом контроля–жизнь». То есть чем выше жизнестойкость и ее компоненты у таких лиц, тем чаще они свободно принимают решения, воплощают их в жизнь, меньше подвержены фатализму и убежденности в том, что их жизнь неподвластна сознательному контролю.

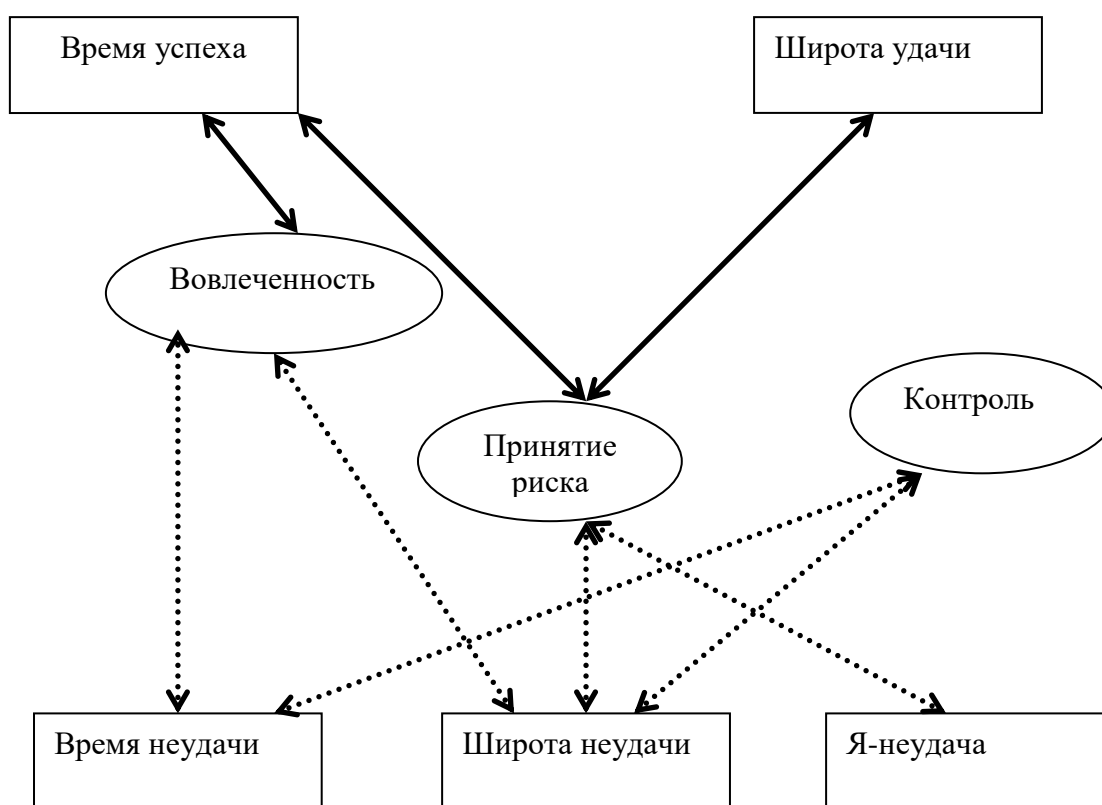


Рис. 1. Корреляционная матрица по тесту на оптимизм и
жизнестойкость

Толстая сплошная линия – положительная связь

Пунктирная линия – отрицательная связь

Проведенный корреляционный анализ по тесту на оптимизм и жизнестойкости позволил выявить меньше взаимосвязей, чем с тестом СЖО (рис. 1).

Результаты корреляционного анализа по всем трем методикам, показывают, что существуют множественные положительные корреляции, подтверждающие гипотезу о значимых связях между исследуемыми параметрами.

Проведенное исследование полностью подтвердило основную гипотезу о том, что позитивное мышление взаимосвязано со смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью личности: чем больше выражено позитивное мышление, тем выше жизнестойкость и осознаннее смысложизненные ориентации личности.

Как показало исследование множество аспектов позитивного мышления коррелируют с жизнестойкостью. Жизнестойкость является основным ключом преодоления, системой убеждений, жизнестойкость можно рассматривать как умение и готовность личности с неподдельным интересом принимать участие в событиях значительной напряженности, взять их под контроль, научиться относиться к негативным событиям как к опыту, успешно справляться, а также принимать ситуацию.

В параграфе **2.4. «Консультативная программа развития позитивного мышления для активизации ресурсов жизнестойкости личности»** рассматриваются современные психотехники, которые насчитывают большое количество способов наработки позитивного мышления.

Цель программы: Активизация личностных ресурсов

Программа способствует повышению ресурсов адаптации личности

От 7 до 15 занятий – могут проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме, в зависимости от индивидуальной скорости выработки навыков позитивного мышления.

Время проведения от 1 до 3 часов, периодичность 1 раз в неделю.

Основное содержание программы: освоение приемов и психотехник, способствующих развитию позитивного мышления, способностей к оптимистическому взгляду на жизнь, научение мыслить позитивно, гибко, оптимистично и конструктивно интерпретировать как трудности и неудачи, так и позитивные жизненные ситуации.

Использование этой программы может значительным образом повысить ресурсы клиента и его адаптационные процессы. Ряд элементов тренинга прошел апробацию. Была проведена лекция с элементами тренинга у студентов заочников на психологическом факультете на тему: «Психологические особенности способов управления позитивным мышлением».

В заключении подводятся общие итоги исследования, делаются выводы.

Итак, проведенное исследование позволило нам сформулировать следующие выводы:

сущность позитивного мышления следует рассматривать через положительное, конструктивное, оптимистическое отношение индивида к действительности. Оно преимущественно рассматривается как положительное отношение к собственному «Я», мыслей, других людей и окружающей среды. Поэтому определяющим для функционирования позитивного мышления является отношение субъекта к реальности. Позитивное мышление способствует построению адекватной системы мировоззрения и целостного представления о себе, а также сознательному

выбору дальнейшего жизненного пути.

Таким образом, предлагаем рассматривать позитивное мышление как мышление, совокупность качественных характеристик которого обуславливает отображения существенных признаков предметов и явлений действительности, предсказания оптимальных способов решения проблем, обеспечения оптимистичности мировосприятия и мотивации достижения успеха путем готовности к осуществлению индивидом активных познавательных и социальных действий.

Как показало изучение исследуемой проблемы, позитивное мышление опирается на осмысленность жизни, нахождение смысла жизни и жизнестойкость.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что личность воспринимает процесс проживания настоящего и как интересный, эмоционально насыщенный, в то же время, нацеленность на будущее придает осмысленность, направленность и временную перспективу. Позитивное осмысление настоящего и будущего взаимосвязано и с убеждением, что как позитивный, так и негативный жизненный опыт ведет к личностному развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта.

Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

О связи жизненных ориентаций и жизнестойкости с позитивным мышлением свидетельствует наличие связи со шкалами «Время успеха», «Широта удачи», «Я-успешность».

Как и темпоральные уровни настоящего и будущего, прошлое в осмыслении индивидуума предстает как продуктивный период времени. Такое позитивное восприятие всех временных уровней личности, по нашему

мнению, может быть объяснено присущей молодым людям слабой рефлексией относительно прожитой жизни. Позитивное восприятие прошлого обнаруживает те же корреляционные связи, что характерны для восприятия настоящего и будущего.

Представление о себе как о сильной личности (шкала «Локус контроля – Я»), способной управлять своей жизнью и вносить в нее изменения соответственно своим желаниям (шкала «Локус-контроля – жизнь») ожидаемо взаимосвязано с позитивным мышлением. Обнаружены корреляции по шкалам «Время успеха», «Широта удачи», «Я-удача».

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что позитивное мышление личности взаимосвязано со смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью, и чем больше выражено позитивное мышление, тем выше жизнестойкость и осознаннее смысложизненные ориентации, подтвердилась.