

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Высшая медико-биологическая школа  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент,  
канд. психол. наук, доцент  
З.А.Шакурова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Допустить к защите  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд. психол. наук, доцент  
С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2020.475.ПЗ ВКР**

Руководитель проекта,  
доцент кафедры ОП  
Т.В.Наливайко  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта  
студент группы МБ-475  
Кудрявцева Л.Е.  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер,  
Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2020г.

Челябинск, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ</b> .....	9
1.1 Оптимизм: концепция, современные взгляды и исследования .....	9
1.2 Стрессоустойчивость: понятие, основные представления теории .....	17
<b>ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ВАИМОСВЯЗИ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ</b> .....	30
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования .....	30
2.2. Методы исследования .....	32
2.3. Методы математической обработки данных .....	36
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ</b> .....	37
3.1. Анализ результатов исследования оптимизма у студентов .....	37
3.2. Анализ результатов исследования стрессоустойчивости у студентов .	44
3.3. Структура взаимосвязей оптимизма и стрессоустойчивости .....	49
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	55
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	57
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ Г .....	78

## ВВЕДЕНИЕ

Стресс – наиболее популярное и известное понятие, существующее на данный момент. Даже люди, не имеющие прямого отношения к психологической науке, знают его значение, так как сталкивались с ним неоднократно и прочувствовали его на собственном опыте. В эпоху технического прогресса люди встречаются со стрессом постоянно, буквально на каждом шагу, это продиктовано тенденцией нашего мира изменяться глобально, быстро, стремительно. Хорошо это или плохо – достаточно спорный вопрос, необходимо помнить о том, что блага цивилизации априори имеют для населения планеты и обратную сторону, касающуюся их последствия для человеческой психики. Однако сам феномен стресса нельзя назвать сугубо отрицательным явлением, ведь изначальная его функция – мобилизация организма для противостояния опасностям и трудностям, она дарована нам природой для защиты. Именно поэтому стрессоустойчивость в современном мире важна, как никогда, для того, чтобы оптимально существовать и при этом пребывать в «психологической гармонии».

Известно, что в ситуации стресса очень многое зависит от самого человека, от его умения правильным образом себя настроить, взглянуть на ситуацию. Безусловно, индивидуальные особенности играют роль, и многое может быть не во власти человека, но то, что он способен исправить – его огромный, безграничный ресурс и поле для работы. Оптимизм – то явление, которое, по нашему мнению, чрезвычайно важно изучать вкупе с феноменом стрессоустойчивости, так как убрать стресс из собственной жизни невозможно, а адаптироваться к нему, выбрав правильную тактику и отношение, представляется достаточно перспективным, этим обусловлена **актуальность нашего исследования.**

Изучение данных феноменов имеет и **практическую значимость**, так как результаты могут быть использованы, прежде всего, для создания

психологических методов совладания со стрессом, которые в настоящее время особенно актуальны среди населения. Также полученные нами данные могут быть полезны психологам, консультирующим в данной области и прояснить особенности функционирования стрессоустойчивости и оптимизма у мужчин и женщин.

**Научная новизна** продиктована подходом к постановке проблемы: феномен стресса изучается именно в связи с феноменом оптимизма, кроме того, делается акцент на гендерные различия.

Таким образом, **целью исследования** является выявление взаимосвязи между оптимизмом и стрессоустойчивостью у студентов.

**Объект исследования:** оптимизм и стрессоустойчивость студентов ЮУрГУ.

**Предмет исследования:** взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости у студентов ЮУрГУ.

**Гипотеза исследования:** взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости может быть детерминирована полом и этапом обучения студентов в ВУЗе.

Цель, предмет, объект и гипотеза исследования определили постановку следующих **задач** исследования:

1. Изучить основные концепции и взгляды исследователей на феномен оптимизма как личностного ресурса студентов и стрессоустойчивости.
2. Изучить особенности оптимизма и стрессоустойчивости у студентов разного пола и разного этапа обучения.
3. Провести математически статистический анализ значимых корреляций оптимизма со стрессоустойчивостью у студентов разного пола и разного этапа обучения.

**Теоретико-методологическими основой** данного исследования послужили труды отечественных и зарубежных учёных, таких как Е. Н. Осин, Т. О. Гордеева, Т. Холмс, Р. Раге.

**Методы исследования:** метод психологического тестирования; методы математической обработки данных: среднее арифметическое, стандартное квадратичное отклонение, коэффициент вариации, расчёт t-критерия Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Пирсона.

Для эмпирического исследования использовался следующий комплекс диагностических **методик**, среди которых:

1. Тест жизненной ориентации (LifeOrientationTest – LOT в адаптации Гордеевой – Сычёва – Осина)
2. Опросник стиля объяснения успехов и неудач СТОУН-В (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова)
3. Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)
4. Тест на стрессоустойчивость Т.Холмса и Р.Раге

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, библиографического списка (всего 43 наименования) и 4 приложений. В тексте имеются 7 рисунков и 12 таблиц. Общий объём работы – 84 страницы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

## 1.1 Оптимизм: концепция, современные взгляды и исследования

На сегодняшний день проблема оптимизма лежит в области междисциплинарного исследования. В первую очередь разработкой данного вопроса занимаются такие науки как социология и психология. Но особое место в этом ряду занимает философия. Именно в этой области знания зародилось понятие оптимизма, было раскрыто его научное содержание, выделено мировоззренческое и смысловое ядро, сформированы первые исследовательские подходы к изучению. Это являлось необходимым теоретическим и методологическим фундаментом для научных исследований оптимизма и построения современных концепций[43].

При изучении истории развития понятия оптимизма стоит отметить, что по меркам философии оно зародилось не так давно. Но, не смотря на это, большое количество исследователей посвятили свои работы данной проблеме, обогатив науку разнообразием идей, теоретических разработок и подходов [12].

Впервые термин «оптимизм» (от лат. *optimus* — «наилучший») был введён Готфридом Лейбницем в труде «Теодицея» в 1711 году. Он описывал идею «предустановленной гармонии», которая заключалась в оценке существующего мира как наилучшего из возможных миров. Но новый термин не получил признания сообщества и не был активно использован. Однако спустя десятилетие среди западноевропейских философов стали отчётливо проявляться негативные настроения и сомнения в идее Лейбница, требующей утверждать, что «всё хорошо, в то время как на самом деле плохо» [7]. В связи с этим понятийному аппарату философии требуется особый термин для обозначения мировоззрения и отношения к жизни в

целом с точки зрения пропорции добра и зла, возможностей развития, наличия перспектив, преобладания счастья или страдания.

Таким термином становится уже существующий термин Лейбница «оптимизм», а также возникает противопоставление ему – «пессимизм» (от лат. «pessimus» – наихудший). Оптимизм по Лейбницу – это в первую очередь когнитивный конструкт присущий сознанию, специальный склад ума, рационально обоснованное мировоззрение, для которого характерна убеждённость, что добро, в конечном счёте, побеждает зло.

Таким образом, обращаясь к истории понятия, можно выделить два основных положения, которые обозначились в рамках философии. Во-первых, было сформулировано смысловое содержание термина оптимизм. Его понимали как оценочный принцип и феномен особого мировоззренческого уровня, основанного на целостном восприятии и воззрении на мир в перспективе будущего и веры в лучшее [7]. На сегодняшний день большинство определений оптимизма в отечественной литературе опирается на это понимание. Во-вторых, возникла необходимость изучения эмпирической составляющей данного феномена, на уровне как индивидуального сознания, представленного настроением, мировосприятием человека и т.д., так и общественного сознания, где мировоззрение является идеологической формой самопознания и самооценки общества.

В психологии проблема оптимизма активно стала разрабатываться лишь в 80-е года прошлого столетия. Решались вопросы о развёрнутом научном описании данного феномена и его измерении. Параллельно развивались исследования по таким новым для психологии вопросам, как удовлетворённость жизнью, благополучие, счастье, целеполагание, самоэффективность и т.д. Всё это в совокупности с попытками эмпирического изучения феномена оптимизма привело к созданию нового научного направления: «позитивная психология».

Это событие можно считать закономерным итогом прошлых десятилетий несбалансированного развития науки в сторону негативных проявлений психики – депрессии, страху, алкоголизму, агрессии, тревожности, одиночества, когнитивных ошибок и т.д. В то время как положительные качества и достоинства личности являлись скорее абстракциями, лишёнными психологического смысла, рассматриваемыми скорее в русле философии.

Задача позитивной психологии заключалась в том, чтобы скорректировать возникший дисбаланс, заполнить пустые пробелы в науке, осветив вопросы позитивных явлений, наименее изученных, но, не менее значимых.

Концепция позитивной психологии отражает идею о том, что человек от рождения имеет множество положительных качеств, достоинств и невероятный потенциал развития. Один из основоположников данного рула психологии Н. Пезешкиан в одной из своих работ использует прекрасную метафору отражающую суть направления, говоря, что человек словно гора, полная драгоценностей. Причём ценность этих драгоценных качеств личности возрастает в моменты кризиса, служа опорой и «спасательным кругом» для человека.

Итак, в 1980-х годах понятие оптимизм возникает в русле позитивной психологии. И связано это с именем Мартина Селигмана – одного из исследователей, стоявших у истоков развития данного направления.

Концепция оптимизма М. Селигмана зародилась в серии экспериментов по изучению выученной беспомощности. Одним из ключевых наблюдений в исследовании стал тот факт, что некоторым людям, находящимся в очень неблагоприятных внешних условиях, удаётся сохранить устойчивость, инициативу и стремления достичь успеха. Качество, которое обуславливает такое поведение, М. Селигман связал с понятием оптимизма [37].

По мнению исследователя, смысловое содержание оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин успеха и неудач. Люди с высоким уровнем

оптимизма отрицательный результат любого дела чаще приписывают внешним обстоятельствам, независящими от них, в то время как положительный исход склонны считать своей личной заслугой. Успехи в таком случае осознаются как стабильные и глобальные, а неудачи – как нечто временное, затрагивающие лишь часть жизни и подверженные изменению. Именно через подобный стиль атрибуции опыт личности «проходит фильтрацию» от неудач.

Люди с высоким уровнем пессимизма отрицательный результат воспринимают как постоянный, повсеместный и зависящий только от них, тогда как положительный исход случаен, единичен и вызван внешними причинами.

Когда для человека характерна оптимистическая атрибуция, значение этого опыта нивелируется, в обратном случае наоборот – преувеличивается [25].

Проводя исследование, ученые несколько раз ставили под сомнение фактор интернальности как с позиции теоретического обоснования, так и психометрического (в первую очередь на это влияла низкая надёжность шкалы). Но иные выдвигаемые параметры (например, контролируемость) не подтвердились [8].

Анализируя результаты проведённых экспериментов, М. Селигман не только создал концепцию атрибутивного стиля, но и ввёл такое понятие как выученный оптимизм. Это противоположность выученной беспомощности – феномену, возникающему после многократного переживания стрессовых событий, при котором люди не способны изменить какие-либо обстоятельства.

Выученный оптимизм – это концепция, суть которой заключается в том, что человек может изменить своё отношение к событиям и, как следствие, своё поведение, постоянно оспаривая внутренний негативный диалог внутри себя. Открытие этой идеи позволило привнести в прикладную психологию

новый метод работы с выученной беспомощностью, тревожными, депрессивными состояниями и т.д. [20].

Мартин Селигман также является автором методики, направленной на диагностику базового уровня оптимизма человека. Нахождение респондента по результатам проведения теста в области пессимистичных значений говорит о том, что обретая выученный оптимизм, возможно предотвратить депрессию и улучшить здоровье.

Вторым главным психологическим подходом в современных исследованиях оптимизма помимо теории атрибутивного стиля является концепция диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера.

Данное направление основано на теории регуляции поведения – модели «Ожидаемой ценности» Аткинсона. Её идея заключается в том, что любое поведение человека всегда направлено на достижение некоторой цели. В роли целей могут выступать не только какие-либо конкретные результаты, но и, в общем смысле, желательные для человека действия или состояния. Рассматривая цели через призму мотивов, можно увидеть, что они имеют разную субъективную значимость.

Также важным элементом данной модели является фактор ожидания. Это выражается в уверенности по поводу успеха или неудачи в достижении цели. То есть, если человек уверен в возможности достижения цели, он проявит инициативу и настойчивость в своих действиях, даже если на пути возникнут препятствия. А в случае, когда человек заведомо полагает, что цель труднодостижима или недостижима вовсе, он склонен не прилагать усилий, не двигаться в направлении цели, и соответственно, не достигать её. Сомнение может не только повлиять на способность начать прилагать усилия, но и разрушить действие, когда оно уже совершается

Цели человека различны по степени обобщённости. Они могут быть очень обширными, затрагивая большую часть жизни человека, а могут быть частными. Так, например, люди испытывают уверенность или сомнения в

собственной привлекательности, способности достигать профессионального успеха, умении вкусно варить суп или играть в волейбол. Соответственно широте целей, ожидания также могут иметь разную степень обобщения, и, как следствие, по-разному влиять на поведение человека.

Так, в сложных ситуациях, на развитие которых влияет почти бесконечное число факторов, неподдающихся измерению и контролю, на первый план выходят наиболее универсальные ожидания человека. Они выражают обобщённые чувства уверенности или сомнения, от которых зависят действия индивида. Это созвучно категории оптимизм-пессимизм. Чтобы подчеркнуть генерализованный характер подобных ожиданий, влияющих на степень готовности человека к действию, в данном подходе используется термин «диспозиционный оптимизм».

Таким образом, согласно Ч. Карверу и М. Шейеру, диспозиционный оптимизм это – широкое, обобщённое чувство уверенности или сомнения в успехе, сопряжённое с ожиданиями различной полярности. Опираясь на данное определение, оптимисты – это люди, склонные к позитивной оценке будущего, тогда как пессимисты, соответственно, к негативной.

В дальнейшем, идея оптимизма-пессимизма в отношении того, как человек преодолевает препятствия, помогает по-новому взглянуть на способы совладания со стрессом.

Ч. Карвер и М. Шейер в ходе исследований смогли выявить корреляцию оптимизма и пессимизма с другими факторами, такими как соматическое здоровье, благополучие, количество социальных контактов, склонность к депрессии и тревожным расстройствам, копинг-стратегии.

На сегодняшний день, в рамках диспозиционного подхода актуальной является проблема о соотношении оптимизма и пессимизма. С одной точки зрения это два противоположных полюса единого континуума, тогда как другие исследователи рассматривают оптимизм и пессимизм как самостоятельные, независимые друг от друга конструкты.

Методика LOT (Life Orientation Test), разработанная В. Шейером и Ч. Карвером (представлена в адаптации Гордеевой[8]), содержит утверждения, которые при факторном анализе объединяются по двум факторам: первый отражающий оптимизм, второй – пессимизм. Но возникают сомнения, является ли это следствием специфического построения методики или за этим стоит нечто большее. На сегодняшний день известно, что из 11 представленных исследований факторной структуры Теста Жизненной ориентации лишь в одном содержится подтверждение его одномерности, тогда как остальные свидетельствуют в пользу двухфакторной структуры [41].

Также о независимости оптимизма и пессимизма говорят сведения о том, что данные факторы по-разному проявляют себя в отношении других психологических свойств и состояний. Примером является исследование Чанг, где с применением методики LOT было представлено, как иррациональные убеждения являются надёжными факторами, обуславливающими проявления пессимизма, в то время как на оптимизм влияния не оказывают. Это позволяет предположить, что оптимизм и пессимизм не только не являются полюсами одного континуума, но и могут иметь разное происхождение [26].

Проблемой двухфакторного подхода к данной проблеме является сложность теоретического обоснования самостоятельности данных конструкторов. Это убеждает многих исследователей считать, что объединение компонентов статистического анализа методики в два фактора является спровоцированным влиянием социальной желательности на утверждения, сформулированные в утвердительной форме.

Вопрос о соотношении оптимизма и пессимизма рассматривается не только в рамках теоретического обоснования. Также он имеет большое значение в таких прикладных областях как психология стресса и здоровья. В случае, когда учёные будут исходить из положения о независимости

конструктов, должен произойти переход от плоского, недифференцированного подхода к анализу корреляции между оптимизмом-пессимизмом и здоровьем к комплексному изучению конкретных механизмов и отношений, присущих каждому из этих факторов отдельно. Резюмируя, можно сказать, что проблема факторной структуры диспозиционного оптимизма является одной из самых актуальных в данном подходе.

Таким образом, на сегодняшний день, рассматривая современные направления психологических исследований оптимизма, можно выделить две главные концепции: атрибутивная и диспозиционная. Сравнивая их между собой, нельзя не подчеркнуть наличие общих положений. Так, идея о том, что ожидания человека обуславливают его поведение - лежит в основе обоих направлений. Также общим является содержание понятия оптимизм, как ожидание удачного исхода. Главное же отличие этих двух концепций в том, через какие переменные измеряется оптимизм. Диспозиционная модель делает это непосредственно через присущие оптимизму ожидания, тогда как атрибутивная модель М. Селигмана работает опосредованно, через атрибуции, которые являются способом объяснения или восприятия событий и прошлой жизни.

## **1.2 Стрессоустойчивость: понятие, основные представления теории**

Воздействие на индивида каких-либо угроз разной степени опасности является нормальной частью повседневности. В разные моменты жизни человек подвергается стрессовым ситуациям, которые могут привести к снижению общей его производительности. Поэтому развитие способности противостоять давлению окружающего мира и при этом эффективно функционировать с минимальным напряжением является одним из важнейших факторов обеспечения успеха в учебной, профессиональной и личной сферах жизни личности.

Для обучающихся в ВУЗах профилактика стрессов является одним из важнейших видов психологической помощи. Так как студенческая жизнь неразрывно связана со стрессовыми ситуациями: от экзаменационных сессий до дальнейшего выбора профессионального пути. А снижение эффективности в результате воздействия стресса поможет повлечь проблемы с овладением профессиональными знаниями и компетенциями, что влияет на качество получаемого образования.

Исследования воздействия стресса на организм показали, что работоспособность человека снижается не только во время присутствия потенциальной угрозы. Даже по прошествии длительного времени после прекращения воздействия стрессора снижение производительности может продолжаться. Более того, рассматривая физиологический аспект данного вопроса, исследования показывают, что страдает также иммунная система, что приводит к ухудшению состояния здоровья человека[22].

Однако, даже ведя житейские наблюдения, нетрудно заметить интересную особенность. Стимул, который вызывает стрессорную реакцию у одного человека, совсем не обязательно таким же образом влияет на другого. Иными словами, все люди обладают разной степенью стрессоустойчивости. Эта дифференциация несёт в себе как достоинства, так и недостатки. С

одной стороны, минусом является то, что без процедуры диагностики невозможно заранее предсказать, кто будет наиболее подвержен стрессу. Но с другой стороны, данный факт является прямым доказательством того, что ухудшение самочувствия при стрессовой нагрузке не является неизбежным, на это можно влиять.

По результатам многочисленных исследований учёным становится известно о том, что после сильного стрессорного воздействия на человека в ряде случаев зафиксированы избирательные нарушения в работе психики, которое проявлялось в подверженности повышенной тревожности, фобиям, депрессии [33]. В подобных критичных случаях может провоцироваться посттравматическое стрессовое расстройство. Это тяжёлое психическое состояние, проявляющееся после единичных или многократно повторяющихся событий, оказывающих серьёзное негативное влияние на психику человека. Характеризуется частыми репереживаниями (флэшбэки), избеганием триггеров травмирующего события, ночными кошмарами, высоким уровнем тревожности. Все приведённые выше данные свидетельствуют о бесспорной практической пользе исследования понятия стрессоустойчивости.

Прежде всего, нам важно сформулировать определение данного термина. Стоит отметить, что в отечественных и зарубежных исследованиях понятие стрессоустойчивость зачастую синонимично следующим дефинициям: эмоциональная устойчивость, устойчивость личности, морально-психологическая устойчивость, психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость и психофизиологическая устойчивость [11]. Феномен стрессоустойчивости формируют два главных фактора: внутреннее устройство психических процессов и внешний мир. В нём заключено сложная и ёмкая содержательная характеристика, затрагивающая комплекс способностей и явлений разного уровня [15]. Анализируя содержание понятия, можно сделать вывод, что, несмотря на большое

количество трудов, посвящённых разработке стрессоустойчивости, однозначного определения не сформулировано ни в отечественной, ни в зарубежной психологии. Рассмотрим некоторые из них.

С.В. Субботин опираясь на позицию теории индивидуальной интегральности В.С. Мерлина понимает стрессоустойчивость как системное образование психики, детерминирующее функционирование индивидуальности человека в её целостном интегральном значении. Устойчивость к психическому стрессу является продуктом специфического взаимодействия разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

Также в ходе исследования, автор выяснил, что уровень стрессоустойчивости зависит от организации структуры разноуровневых связей интегральной индивидуальности человека. Высокий уровень стрессоустойчивости детерминируется обширной и стабильной системой разноуровневых связей, тогда как неустойчивость к стрессу связана с дисбалансом в структуре разноуровневых связей [21].

В.Ф. Матвеев определяет стрессоустойчивость как совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [15].

О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [16].

Б.Х. Варданян, определяет стрессоустойчивость, как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами

психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [5].

П.Б. Зильберман, на наш взгляд, дает наиболее удачное определение стрессоустойчивости, это – «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке» [23].

Однако, 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 [2].

Структуру стрессоустойчивости личности М.Ф. Секач предлагает рассматривать как динамическую структуру, включающую: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты [19].

- 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[15].

Ю.Н. Гурьянов 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[10].

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)[24].

А.Л. Рудаков в качестве компонентов стрессоустойчивости выделяет: направленность личности, ситуативную и личностную тревожность, локус

контроля, личностную рефлексию, самооценку, когнитивный стиль и показатели нейротизма [18].

В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других [1].

Механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека, как считает В.А. Бодров, обуславливаются характеристиками его мотивации и целенаправленного поведения, функциональных ресурсов и уровня их активации, личностных черт и когнитивных возможностей, эмоционально-волевой реактивности, профессиональной подготовленности и работоспособности [2].

По мнению М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, детерминантами стрессоустойчивого поведения являются оценка ситуации, предвосхищение хода и результатов деятельности, испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства, опыт личности (установки, образы, прошлые переживания) [13].

Важным фактором, опосредующим влияние стресса, определяющим стрессоустойчивость являются ресурсы личности. В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках развития теории психологического стресса. В.А. Бодров определяет его следующим образом: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3].

Н.Е. Водопьянова дает следующее определение ресурсов: это «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные,

мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям», это «средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией [6].

В ресурсной концепции стресса С. Хобфолла ресурсы определяются как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов, как средовых, так и личностных. С. Хобфолл к ресурсам относит: материальные и нематериальные объекты; внешние и внутренние интраперсональные переменные; психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях. Одним из оснований ресурсного подхода является принцип «консервации» ресурсов, который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды[14]. По мнению С. Хобфолла, личностные ресурсы являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к адаптации, играющими первостепенную роль в контексте совладания со стрессом[29].

К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связывает с поиском ресурсов, помогающих личности в преодолении стрессовых ситуаций[17].

Развитие стрессоустойчивости мы рассматриваем как процесс накопления ресурсов личности, таких как: знания о феномене стресса и методах его

преодоления, навыки саморегуляции психофизиологического состояния, опыт успешного преодоления стрессовых ситуаций, модели конструктивного поведения в стрессогенных условиях, способность к позитивному мышлению, умение действовать осознанно и рационально. Наличие данных ресурсов поможет снизить личностную значимость стресс-факторов для индивида, что снизит вероятность субъективной оценки (субъективного восприятия) сложной ситуации, как угрожающей и тем самым поможет предотвратить в большинстве случаев возникновение стрессовых реакций.

Опираясь на теорию сохранения ресурсов С. Хобфолла и положение о первостепенной роли личностных ресурсов, мы определили следующие психологические условия развития стрессоустойчивости:

- Расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления;
- Развитие навыков саморегуляции психофизиологического состояния;
- Актуализация опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- Формирование моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях;
- Развитие рационального и позитивного мышления;
- Развитие осознанности собственного поведения.

Итак, мы раскрыли сущность понятия стрессоустойчивости, определив его как интегративное свойство личности, включающее эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие структурные компоненты. В данной работе мы опираемся именно на данное смысловое содержание стрессоустойчивости.

Но помимо понимания содержания данного феномена необходимы стандартизированные методы диагностики и измерения стрессоустойчивости. В данном исследовании одним из используемых нами тестов является методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Она была разработана в 1967 году психиатрами Томасом Холмсом и Ричардом Раге. Они хотели изучить, как влияет стресс на подверженность различным заболеваниям. В ходе исследования было опрошено более 5000 пациентов клиник США. Их просили ответить, имели ли они какой-либо стрессовый опыт из числа 43 жизненных событий, представленных в опроснике за последние 12 месяцев. Каждому событию, называемому Life Change Unit (LCU) было присуждено разное количество баллов в зависимости от того, насколько выраженный травмирующий эффект оно оказывает на человека. Чем больше жизненных событий суммировал пациент, тем выше был его общий балл. Исследования показали, что чем выше этот показатель и чем «весомее» события в плане возникновения стресса, тем больше вероятность того, что пациент заболеет.

Также нами используется тест «Анализ стиля жизни» или Бостонский тест на стрессоустойчивость. Представленная методика разработана исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Она предлагает 20 утверждений, на каждое из которых необходимо ответить исходя из того, насколько часто оно верно для респондента.

Говоря о том, каким образом человек справляется со стрессом, исследователи (Суния Лутар) выделяют помимо стрессоустойчивости ещё одно качество – упругость (resiliency)[39]. Это способность восстанавливать позитивное отношение к себе и миру, приходить в норму после неудач, трудностей или неожиданных перемен.

Люди, обладающие в должной мере этим качеством, могут поддерживать либо быстро восстанавливать функциональность и жизнеспособность, несмотря на внешние обстоятельства. Это позволяет им рассматривать трудности как возможности, а неудачи – как опыт, дающий толчок для нового витка развития. Также они менее подвержены застреванию в разочаровании и способны чётко представлять все преимущества, которые им сулит достижение конечной цели.

Чтобы лучше проиллюстрировать данную концепцию, автор приводит пример характеристик материалов. Подобно людям, они тоже переносят нагрузки с различной силой при использовании. Так, алмазы считаются одним из самых прочных материалов на земле. Его поверхность устойчива к давлению, деформации и износу. Но, если ударить алмаз молотком, он разобьётся на осколки. Из этого можно сделать вывод, что алмаз – очень твёрдый, но в тоже время хрупкий. То есть, если переводить на психологический язык метафору, это пример высокого уровня стрессоустойчивости, но низкой упругости.

Таким образом, «жесткая сила» – не единственное эффективное средство для борьбы со стрессом. Материалы, способные поглощать нагрузку удара, изгиба или скручивания и пружинить обратно после сильной деформации считаются эластичными или упругими. Упругость в этом смысле – это восстанавливающая сила, благодаря которой материал возвращается к своей первоначальной форме после внешней деформации. Это одно из свойств, обеспечивающих прочность. Она позволяет выдерживать вибрацию и прямые удары. Чем выше упругость, тем выше практическая ценность материала.

В качестве примера металла с высоким показателем упругости можно привести титан. Из него часто изготавливают конструкции крыла Боингов. При этом титан мягче стали, но имеет выше показатель упругости. Это делает его суммарно более прочным.

Люди, обладающие высоким уровнем стрессоустойчивости способны достаточно успешно выдерживать давление. Но им свойственно не обращать внимания на свои слабые места, ограничения и брать на себя слишком много. Это может привести к тому, что человек «ломается» под воздействием сильного стрессорного воздействия.

Это компенсируется упругостью. Но чрезвычайно приспособляемые люди с пластичной психикой порой склонны переоценивать положительные стороны жизни тем самым теряя связь с реальностью.

Таким образом, в подходе Сунии Лутар реализована идея о том, что понятия стрессоустойчивость и упругость (resiliency) не тождественны и насыщены различным смысловым содержанием[39], тогда как в отечественном подходе исследователи придерживаются концепции о том, что упругость является одним из факторов, отражающих понятие стрессоустойчивости и, соответственно, входящих в него.

Зарубежные исследователи выделили несколько факторов, способствующих развитию данных качеств.

#### 1. Эмоциональное самосознание

Под давлением стресса, когда на человека оказывается сильное воздействие, эмоции бушуют с полной силой. Осознание эмоций и их причин в полной мере помогает преодолеть стрессовую ситуацию с минимальными потерями. Для этого можно сделать несколько шагов:

1) Понять, как именно эмоция ощущается в теле. Например: «В животе, словно, завязаны узлы», «сжата челюсть» и т.д.

2) Замедлить ход мыслей.

3) Определить, что конкретно чувствует человек: «Прокатилась волна позора», «Я обижен» и т.д.

4) Позволить человеку прожить и прочувствовать то, что с ним происходит.

#### 2. Самооценка

Адекватная самооценка помогает выйти из бури любого кризиса наиболее сохранно для человека. Ведь в ней заложен огромный внутренний ресурс. Если человек склонен к заниженной самооценке, следует попытаться осознать убеждения, на которых строятся представления о себе. Можно задать следующие вопросы:

- 1) Что именно вызывает у меня беспокойство в себе?
- 2) Что означает для меня конкретная ситуация? Какое влияние она окажет?
- 3) Какие у меня есть дополнительные варианты?
- 4) Мой внутренний диалог сейчас помогает мне или мешает?
- 5) Какая поддержка мне сейчас нужна? А что мне повредит?
- 6) Когда мне потребуется помощь, к кому я смогу обратиться?
- 7) Нужен ли мне сейчас восстановление и отдых?

### 3. Самоцентрирование

В моменты стресса особенно важно уметь отделять себя от внешних причин трудностей. Если человек ощущает вину за происходящее, важно понимать, что конкретное действие могло быть неверным, ошибочным. Но это не делает личность «плохой», недостойной чего-либо. Также в тяжёлом состоянии будет хорошим решением опираться на собственные ресурсы, и искать удовлетворение внутри, а не во внешней среде (обстоятельствах, вещах и т.д.).

### 4. Уверенность в себе

Поддержать уверенность в собственной способности преодолевать стрессовые ситуации можно следующим образом:

- 1) Признайте, что вы к сегодняшнему дню прошли через многие трудности разной степени сложности. И вы с ними успешно справились. С каждым испытанием вы становитесь более жизнестойкими и жизнеспособными.
- 2) Вспомните те навыки и качества, которые вы смогли приобрести с течением времени. В трудные времена они будут служить вам опорой.

3) В моменты сильного волнения не теряйте энергию на лишних переживаниях. Следует работать либо в сторону изменения ситуации, либо в сторону принятия того, что вы не можете на неё влиять.

4) Планируйте ближайшее будущее, при этом обозначая лишь реалистичные цели.

#### 5. Исключите самообвинение.

В тяжёлой ситуации лучшим вариантом будет проверить внутреннего критика, который говорит «ты всегда недостаточно хорошо справляешься» на соответствие реальности. Для этого следует:

1) Расставлять акценты внимания на том, что уже вами достигнуто.

2) Не принижая и не саботируя свои прошлые заслуги рассматривать каждую стрессовую ситуацию как возможность обучения.

3) Проработать тяжёлый прошлый опыт самостоятельно или с психологом, чтобы эмоциональный багаж не оказывал лишнего давления.

#### 6. Не практиковать излишнее самоограничение.

Следует чётко разграничивать ситуации, в которых вы можете повлиять на происходящее и ситуации, не подвластные вашему контролю. Затем нужно постараться брать ответственность лишь за личные действия и поступками, а не пытаться контролировать внешние обстоятельства. Говорите открыто о неудачном опыте, различном давлении, не подавляйте свои эмоции.

Данные приёмы, разработанные на основе исследований [39], могут быть эффективно использованы в психологическом консультировании при работе со стрессом и развития навыков устойчивости к нему

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

В процессе написания выпускной квалификационной работы по теме исследования взаимосвязи оптимизма и стрессоустойчивости было проведено экспериментальное исследование оптимизма и стрессоустойчивости у студентов 1 и 3 курсов Южно-Уральского Государственного Университета (ЮУрГУ).

**Целью исследования** является выявление взаимосвязи между оптимизмом и стрессоустойчивостью у студентов.

Цель, предмет, объект и гипотеза исследования определили постановку следующих **задач** исследования:

1. Изучить особенности оптимизма и стрессоустойчивости у студентов разного пола и разного этапа обучения.

2. Провести математически статистический анализ значимых корреляций оптимизма со стрессоустойчивостью у студентов разного пола и разного этапа обучения.

**Предмет исследования:** студенты ЮУрГУ.

**Объект исследования:** оптимизм и стрессоустойчивость студентов ЮУрГУ.

**Гипотеза исследования:** взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости может быть детерминирована полом и этапом обучения студентов в ВУЗе.

**Характеристика выборки:**

Испытуемыми являются студенты 1 и 3 курсов Южно-Уральского государственного университета города Челябинска, обучающиеся в институте высшей медико-биологической школы и высшей школы экономики и управления, возраст от 16 до 24 лет.

Численность выборки: 114 человек, 69 девушек и 45 юношей. Средний возраст выборки – 20 лет.

## 2.2. Методы исследования

В соответствии с задачами экспериментального исследования был сформирован психодиагностический комплекс.

В данном исследовании использовались следующие методики:

1. Тест жизненной ориентации (LifeOrientationTest – LOT в адаптации Гордеевой – Сычёва – Осина)

2. Опросник стиля объяснения успехов и неудач СТОУН-В (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова)

3. Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

4. Тест на стрессоустойчивость Т.Холмса и Р.Раге

**1. Для исследования диспозиционного оптимизма студентов использовалась методика «Тест на оптимизм LifeOrientationTest – LOT в адаптации Гордеевой – Сычёва – Осина».**

Назначение: измерение диспозиционного оптимизма, устойчивой личностной характеристики, отражающей позитивные ожидания личности относительно будущего.

Процедура проведения и обработки: методика представляет собой опросник, который состоит из 12 утверждений. По каждому из утверждений испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

При обработке результатов баллы суммируются отдельно для оптимизма и пессимизма, а затем вычисляется их разность, представляющая собой общий показатель оптимизма-пессимизма.

Ответы по шкале Ликкерта переводятся в баллы: Для прямых утверждений: не согласен – 0 баллов; скорее не согласен – 1 балл; ни да, ни нет – 2 балла; скорее согласен – 3 балла; полностью согласен – 4 балла. Для обратных утверждений: не согласен – 4 балла; скорее не согласен – 3 балла;

ни да, ни нет – 2 балла; скорее согласен – 1 балл; полностью согласен – 0 баллов.

## **2. Опросник стиля объяснения успехов и неудач СТОУН-В (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова)**

Для исследования и определения атрибутивного стиля у студентов использовался опросник стиля объяснения успехов и неудач СТОУН-В (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова).

Процедура проведения и обработки: данный опросник состоит из 24-х жизненных ситуаций. Ситуации, согласно авторам, подбирались исходя из анализа ASQ, его популярных версий, и опросника стойкости (AQ) П.Г.Стольца.

Испытуемому предлагается представить каждую ситуацию, и постараться написать причину, из-за которой данная ситуация возникла, в соответствующее поле. После, испытуемый должен оценить причину возникшей ситуации по двум из трёх параметров атрибутивного стиля (АС) – стабильности, глобальности и контроля. Исходя из этого, опросник состоит из 48 пунктов, которые распределяются в три шкалы, соответствующие основным параметрам АС.

Среди ситуаций включены как события, направленные на негативный аспект (неудачи), так и на позитивный (успехи).

Для обработки результатов вводится сквозная нумерация пунктов по каждой ситуации. Перед обработкой обратные пункты инвертируются, и считаются по нисходящей шкале от 6 до 1. Прямые ситуации считаются по прямой шкале – от 1 до 6. Далее складываются пункты по каждому из параметров: стабильность (С), глобальность (Г) и контроль (К). Общий показатель оптимизма получается исходя из суммирования баллов по шкалам: С, Г и К. Пункты складываются по баллам, также по типу ситуации: ситуации успеха (У), ситуации неудачи (Н), и по сферам: сфера достижений (Д) и межличностная сфера (М).

### **3. Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)**

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона.

Авторы: Л.Х. Миллер, А.Д. Смит.

Назначение методики: позволяет оценить уровень стрессоустойчивости человека с точки зрения биологической устойчивости организма к воздействию стрессовых факторов.

Структура методики:

Опросник состоит из 20 тестовых заданий. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Если респондент набирает менее 30 баллов, то в таком случае можно говорить о наличии у него высокой степени стрессоустойчивости. Если же респондент набирает в сумме более 30 баллов, то это уже говорит о достаточно низком уровне устойчивости к стрессу.

### **4. Тест на стрессоустойчивость Т.Холмса и Р.Раге**

**Методика Т.Холмса и Р.Раге** диагностирует стрессоустойчивость и социальную адаптацию у сотрудников.

Под стрессоустойчивостью следует понимать способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. Сложно поддается корректировке, если речь идет о реакции на стресс. А вот стрессор (источник стресса) и/или постстрессовое поведение корректировать можно.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Одним из видов социальной адаптации является адаптация социально-психологическая, то есть такое взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Этот вид приспособления предполагает поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса и социально-ролевого поведения,

идентификацию личности и группы в процессе выполнения совместной деятельности, принятие индивидом норм, ценностей и традиций социальной группы.

Доктора Томас Холмс и Ричард Райх (или Холмс и Раге, США) изучали зависимость заболеваний, в том числе инфекционных болезней и травм, от различных стрессогенных жизненных событий у более чем 5000 пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психической и физической болезни обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

### 2.3. Методы математической обработки данных

В данном исследовании, для обработки всех данных использовались методы математической статистики:

1. Среднее арифметическое – как мера центральной тенденции, определяется как сумма значений наблюдаемой переменной, разделенная на их число.

2. Стандартное квадратичное отклонение – как показатель разброса, дает возможность оценить разброс значений, полученных в результате измерения какого-то параметра.

3. Коэффициент вариации – как показатель однородности группы.

4. Коэффициент корреляции Пирсона – для выявления связей между оптимизмом и стрессоустойчивостью.

5. Расчёт t-критерия Стьюдента – для определения статистической значимости различий средних величин.

6. U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий. Применяется для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо измеренного количественно признака. В отличие от t-критерия Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни не требует наличия нормального распределения сравниваемых совокупностей. Он подходит для сравнения малых выборок.

Математическая обработка данных производилась с помощью программы IBM SPSS Statistic 22 (Статистический пакет для общественных наук), программа предназначена для проведения прикладных исследований в общественных науках.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Анализ результатов исследования оптимизма у студентов

На первом этапе эмпирического исследования изучались особенности и факторы проявления атрибутивного стиля оптимизм/пессимизм и диспозиционного оптимизма общей выборки, у студентов 1 и 3 курса ВУЗа.

Для того чтобы исследовать содержательную, глубинную составляющую атрибутивного стиля оптимизм/пессимизм была использована методика - опросник стиля объяснения успехов и неудач СТОУН-В (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова).

Данный опросник позволяет произвести расчёт сразу по 8-ми показателям атрибутивного стиля (стабильность, глобальность, контроль, успехи, неудачи, межличностный, сферы достижений и показатель общего оптимизма), что позволяет провести более подробное исследование оптимизма/пессимизма.

Результаты показателей атрибутивного стиля общей выборки студентов по методике СТОУН-В представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели оптимизма в общей выборке студентов  
по методике СТОУН-В

Показатели	n	M	$\sigma$	m	CV (%)
Общий оптимизм	114	212,5	20,6	1,9	9,6
Параметр стабильности		61,9	7,7	0,7	12,4
Параметр глобальности		74,4	9,9	0,9	13,3
Параметр контроля		76,2	10,9	1,02	14,3
Оптимизм в ситуации успеха		94,6	11,9	1,12	12,5
Оптимизм в ситуации неудачи		118,3	16,4	1,53	13,7
Сфера достижений		112,1	17,05	1,6	13,9
Межличностная сфера		90,2	12,6	1,18	13,8

Условные обозначения:  $n$  – количество человек,  $M$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $m$  – ошибка средней арифметической,  $CV$  – коэффициент вариации.

Показатели общего атрибутивного стиля и показатели по основным шкалам оптимизма/пессимизма – имеют средний уровень коэффициента вариации. Следовательно, выборка является однородной.

Сравнение средних значений и стандартных отклонений с нормативами теста показало, что результаты по общей выборке не выходят за нормативы, приведённые в руководстве Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой.

Таким образом, студенты характеризуются средним уровнем развития оптимизма, который может рассматриваться как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения, которая представляет собой активную жизненную позицию личности, оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и служит важной составляющей психологического здоровья личности.

Так же, мы рассмотрим показатели диспозиционного оптимизма в общей выборке студентов по методике LOT, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели диспозиционного оптимизма в общей выборке студентов по методике LOT

Показатели	$n$	$M$	$\sigma$	$m$	$CV$ (%)
Общий оптимизм	114	25,2	4,6	0,4	18,2

**Условные обозначения:**  $n$  – количество человек,  $M$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $m$  – ошибка средней арифметической,  $CV$  – коэффициент вариации.

Коэффициент вариации в пределах от 11 до 20 говорит о среднем уровне однородности выборки.

Ниже представлены показатели оптимизма у студентов 1 и 3 курсов (таблица 3).

Сравнение средних значений и стандартных отклонений, показателей атрибутивного стиля у студентов 1 и 3 курсов показало, что результаты по выборке в целом не отличаются значительно друг от друга. Это может говорить о том, что этап обучения студентов не оказывает существенного влияния на атрибутивный стиль оптимизм/пессимизм.

Таблица 3

Показатели оптимизма у студентов 1 и 3 курсов  
по методике СТОУН-В

1 курс, n=69				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Общий оптимизм	210,7	21,7	2,6	10,3
Параметр стабильности	61,7	7,7	0,9	12,4
Параметр глобальности	71,7	8,5	1,02	11,9
Параметр контроля	77,3	11,7	1,4	15,1
Оптимизм в сит-ии успеха	92,9	12,2	1,5	13,1
Оптимизм в сит-ии неудачи	117,4	15,7	1,89	13,4
Сфера достижений	121,4	15,6	1,87	12,9
Межличностная сфера	89,4	11,3	1,4	12,6
3 курс, n=45				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Общий оптимизм	215,5	19	2,8	8,8
Параметр стабильности	62,3	8	1,2	12,8
Параметр глобальности	78,8	10,5	1,5	13,3
Параметр контроля	74,6	9,6	1,4	12,9
Оптимизм в сит-ии успеха	97,4	11,1	1,6	11,4
Оптимизм в сит-ии неудачи	119,8	17,4	2,6	14,5
Сфера достижений	123,4	19,2	2,8	15,6
Межличностная сфера	91,6	14,4	2,1	15,7

**Условные обозначения:**  $n$  – количество человек,  $M$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $m$  – ошибка средней арифметической,  $CV$  – коэффициент вариации.

Сравнивая коэффициенты вариации, можно отметить, что выборка однородная, мы считаем эти результаты приемлемыми для объединения в одну группу и проведения на них статистического анализа.

Также мы рассмотрим показатели диспозиционного оптимизма студентов 1 и 3 курсов по методике LOT, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели диспозиционного оптимизма  
у студентов 1 и 3 курсов по методике LOT

1 курс, n=69				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Диспозиционный оптимизм	25,4	4,7	18,5	0,5
3 курс, n=45				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Диспозиционный оптимизм	25,2	4,5	17,9	0,6

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Коэффициент вариации находится в пределах от 0 до 10, это говорит о высоком уровне однородности выборки.

Для исследования эффективности экспериментальных действий по активизации диспозиционного оптимизма, как устойчивой личностной характеристики, отражающей позитивные ожидания личности относительно будущего (тест жизненной ориентации (Life Orientation Test – LOT в адаптации Гордеевой – Сычёва – Осина)) был осуществлен анализ выраженности его основных показателей у испытуемых первого и третьего курсов.

Результаты диспозиционного оптимизма у студентов 1 и 3 курсов представлены на рисунке 1.

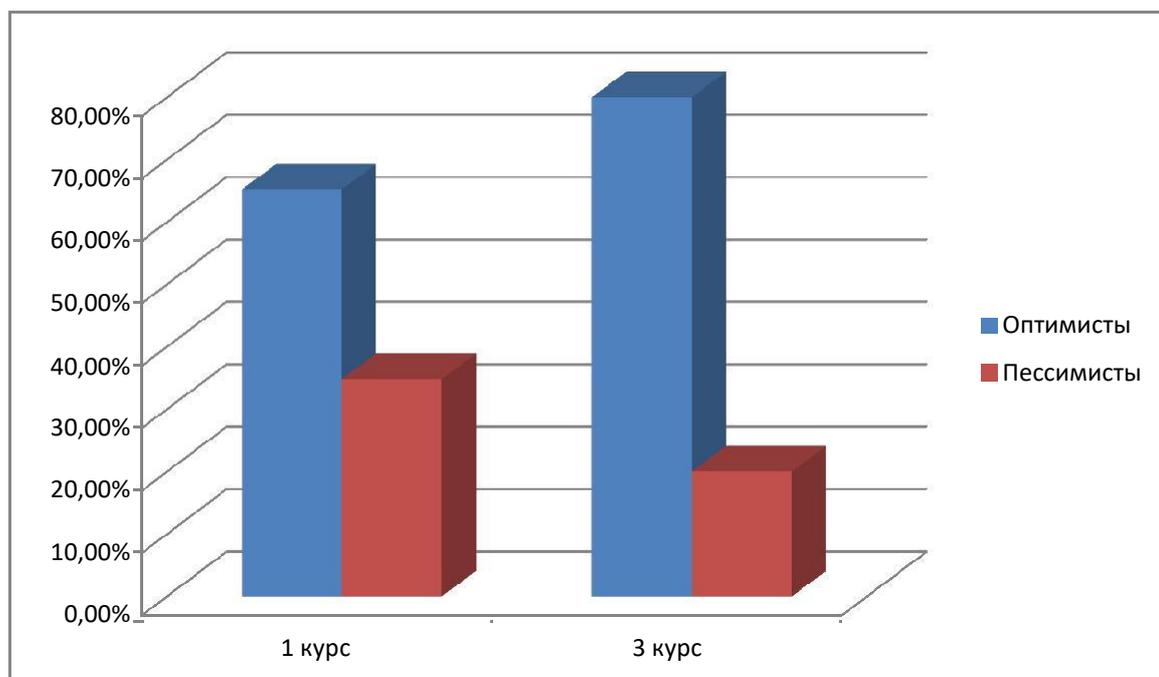


Рис. 1. Показатели диспозиционного оптимизма и пессимизма у студентов 1 и 3 курсов по методике LOT

Исходя из профиля испытуемых первого и третьего курсов (рис. 1) можно говорить о том, что студенты-оптимисты количественно преобладают над студентами-пессимистами на обоих курсах обучения.

В результате статистического анализа динамики средних значений показателей диспозиционного оптимизма на первом и третьем курсе статистически значимых различий по количеству оптимистов и пессимистов не было выявлено (по t-критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что этап обучения никак не влияет на формирование и изменение оптимистичного или пессимистичного стиля у студентов.

Далее представлены показатели оптимизма у мужчин и женщин (таблица 5).

Показатели оптимизма у мужчин и женщин  
по методике СТОУН-В

Женщины, n=69				
Показатели	М	$\Sigma$	М	Cv(%)
Общий оптимизм	213	21,8	2,6	10,3
Параметр стабильности	62,9	8	0,9	12,7
Параметр глобальности	73,8	10,2	1,2	13,9
Параметр контроля	76,2	11,4	1,4	14,9
Оптимизм в сит-ии успеха	94,3	12,3	1,5	13,1
Оптимизм в сит-ии неудачи	116,9	15,7	1,9	13,5
Сфера достижений	122,2	18,2	2,2	14,8
Межличностная сфера	89,5	12,2	1,5	13,6
Мужчины, n=45				
Показатели	М	$\Sigma$	М	Cv(%)
Общий оптимизм	211,8	18,9	2,8	8,9
Параметр стабильности	60,4	7	1,05	11,7
Параметр глобальности	75,4	9,4	1,4	12,4
Параметр контроля	76,5	10,3	1,5	13,5
Оптимизм в сит-ии успеха	95,1	11,3	1,7	11,9
Оптимизм в сит-ии неудачи	120,5	17,2	2,5	14,3
Сфера достижений	122	15,4	2,3	12,6
Межличностная сфера	91,3	13,3	1,2	14,6

**Условные обозначения:**  $n$  – количество человек,  $M$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $t$  – ошибка средней арифметической,  $CV$  – коэффициент вариации.

В результате сравнительного анализа показателей студентов первого и третьего курсов, значимых различий, зависящих от пола испытуемых, не было выявлено (по  $t$ -критерию значимости различий Стьюдентар  $\geq 0,05$ ).

Как мы видим, выборки не сильно отличаются, средний уровень коэффициента вариации свидетельствует о том, что выборка однородная.

Наблюдается тенденция более высоких средних значений атрибутивного стиля у женщин по шкалам «неудача» и «глобальность». У мужчин более высокий показатель «межличностной сферы». Возможно, современные юноши более склонны контролировать события своей жизни в межличностной сфере, чем девушки.

Так же, мы рассмотрим показатели диспозиционного оптимизма в мужской и женской выборке по методике LOT, которые представлены в таблице 6.

Таблица 6

Показатели диспозиционного оптимизма у мужчин и женщин по методике LOT

Женщины, n=69				
Показатели	M	$\sigma$	M	CV(%)
Диспозиционный оптимизм	24,9	4,6	0,4	18,4
Мужчины, n=45				
Показатели	M	$\sigma$	M	CV(%)
Диспозиционный оптимизм	25,8	4,5	0,4	17,4

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *t* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Как мы видим, выборки не сильно отличаются, средний уровень коэффициента вариации свидетельствует о том, что выборка однородная.

В результате сравнительного анализа показателей мужской и женской выборки, значимых различий, зависящих от пола испытуемых, не было выявлено (по *t*-критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

### 3.2. Анализ результатов исследования стрессоустойчивости у студентов

Следующим этапом экспериментального исследования изучались особенности стрессоустойчивости у студентов ЮУрГУ.

Для данной цели использовались методики: анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость) и тест на стрессоустойчивость Т.Холмса и Р.Раге.

Ниже представлено сравнение показателей стрессоустойчивости у испытуемых по методикам Т.Холмса и Р.Раге и Бостонскому тесту (таблицы 7, 8).

Таблица 7

Показатели стрессоустойчивости в общей выборке студентов по методике Т.Холмса и Р.Раге

Показатели	n	M	$\sigma$	m	CV (%)
Стрессоустойчивость	114	591,3	361,9	34,14	61,2

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Сравнение средних значений и стандартных отклонений показателей стрессоустойчивости у студентов показало, что результаты по выборке отличаются друг от друга по коэффициенту вариации – имеют высокую степень разнородности групп (*CV*).

Таблица 8

Показатели стрессоустойчивости в общей выборке студентов по Бостонскому тесту

Показатели	n	M	$\sigma$	m	CV (%)
Стрессоустойчивость	114	36,1	10,7	1	29,6

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Таким образом, мы можем сказать, что испытуемые, представленные в выборке, показывают различные результаты стрессоустойчивости, которая может рассматриваться, как способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики.

Следующим этапом экспериментального исследования изучались особенности стрессоустойчивости студентов 1 и 3 курса ЮУрГУ. Для данной цели так же использовался тест на стрессоустойчивость Т.Холмса и Р.Раге. Анализ стрессоустойчивости у первокурсников и третьекурсников представлен в таблице 9.

Таблица 9

Показатели стрессоустойчивости у студентов 1 и 3 курсов по методике Т.Холмса и Р.Раге

1 курс, n=69				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	560,1	361,1	43,5	64,4
3 курс, n=45				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	638,3	362	54	56,7

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Показатели стрессоустойчивости имеют высокий уровень, так же, группы схожи по коэффициенту вариации – имеют высокую степень разнородности групп (CV).

В результате сравнительного анализа показателей студентов первого и третьего курсов, значимых различий, зависящих от этапа обучения испытуемых, не было выявлено (по t-критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

Далее был проведен анализ показателей стрессоустойчивости испытуемых 1 и 3 курсов. Для данной цели использовался Бостонский тест.

Анализ стрессоустойчивости у первокурсников и третьекурсников представлен в таблице 10.

Таблица 10

Показатели стрессоустойчивости у студентов 1 и 3 курсов  
по Бостонскому тесту

1 курс, n=69				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	35,8	10,6	1,27	29,6
3 курс, n=45				
Показатели	M	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	36,5	10,8	1,6	29,5

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Показатели стрессоустойчивости (среднее арифметическое и среднее квадратичное отклонение) по обоим курсам имеют средний уровень, так же, группы схожи по коэффициенту вариации – имеют высокую степень разнородности групп (CV).

Таким образом, мы можем сказать, что испытуемые имеют средний уровень стрессоустойчивости, которая понимается как совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

В результате сравнительного анализа показателей студентов первого и третьего курсов, значимых различий, зависящих от этапа обучения испытуемых, не было выявлено (по t-критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

Далее представлены показатели стрессоустойчивости у мужчин и женщин (таблица 11). Сравнение средних значений и стандартных отклонений с нормативами теста показало, что результаты по выборке у

мужчин и женщин не выходят за нормативы, приведённые в руководстве Т.Холмса и Р.Раге.

Таблица 11

Показатели стрессоустойчивости у мужчин и женщин по методике Т.Холмса и Р.Раге

Женщины, n=69				
Показатели	М	$\Sigma$	М	Сv(%)
Стрессоустойчивость	556,4	368,4	44,4	66,2
Мужчины, n=45				
Показатели	М	$\Sigma$	М	Сv(%)
Стрессоустойчивость	646	348,7	52,04	53,9

**Условные обозначения:** *n* – количество человек, *M* – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, *m* – ошибка средней арифметической, *CV* – коэффициент вариации.

Как мы видим, выборки не сильно отличаются, внимание привлекает высокий коэффициент вариации у мужчин и женщин, следовательно, обе группы достаточно разнородны.

В результате сравнительного анализа показателей мужской и женской выборки, значимых различий, зависящих от пола испытуемых, не было выявлено (по *t*-критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

Ниже представлены показатели уровня стрессоустойчивости у мужчин и женщин (таблица 12).

Таблица 12

Показатели стрессоустойчивости у мужчин и женщин по Бостонскому тесту.

женщины, n=69				
Показатели	М	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	35,9	10,8	1,3	30,1
мужчины, n=45				
Показатели	М	$\sigma$	m	CV(%)
Стрессоустойчивость	36,5	10,6	1,6	29

**Условные обозначения:**  $n$  – количество человек,  $M$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение,  $t$  – ошибка средней арифметической,  $CV$  – коэффициент вариации.

Сравнение средних значений и стандартных отклонений показателей стрессоустойчивости у студентов свидетельствуют о том, что результаты по выборке в целом не отличаются значительно друг от друга.

При сравнении коэффициента вариации мы можем видеть то, что обе группы имеют высокую разнородность, это может говорить о том, что пол студентов не оказывает существенного влияния на уровень стрессоустойчивости, и по «сопротивлению» стрессу ни мужчины, ни женщины друг от друга не отличаются, что говорит о том, что обе группы в ситуации стресса могут быть одинаково успешными или одинаково неуспешными в борьбе со стрессом.

В результате сравнительного анализа показателей мужской и женской выборки, значимых различий, зависящих от пола испытуемых, не было выявлено (по  $t$ -критерию значимости различий Стьюдента  $p \geq 0,05$ ).

### 3.3. Структура взаимосвязей оптимизма и стрессоустойчивости

Для выявления связи оптимизма и стрессоустойчивости был проведен корреляционный анализ. Его результаты представлены в корреляционных плеядах. Были проанализированы взаимосвязи в общей выборке испытуемых, так же в группах, разделённых по полу и этапам обучения в ВУЗе.

Анализ взаимосвязи параметров оптимизма и стрессоустойчивости среди общей выборки (n=114) (рис. 2).

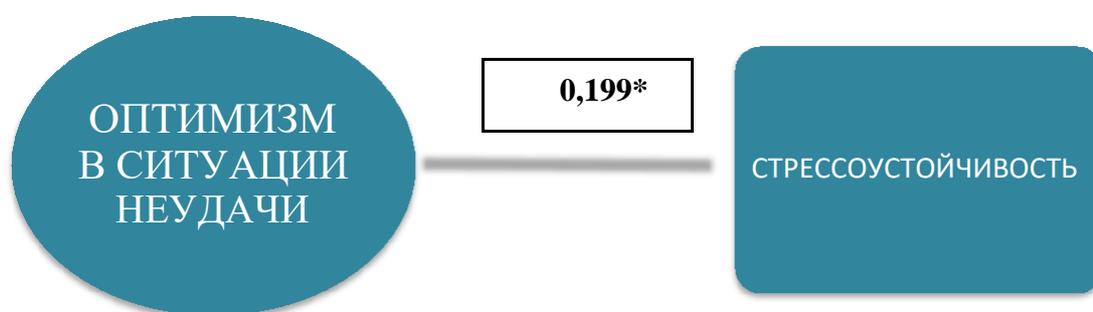


Рис. 2. Взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости общей выборки

Исходя из полученных результатов статистических данных, у испытуемых параметр «оптимизм в ситуации неудачи» ( $p \leq 0,05$ ), коррелирует со стрессоустойчивостью, данные результаты могут свидетельствовать о том, что испытуемые воспринимают неудачи как постоянные, универсальные и носящие внутренний характер.

Рассмотрим структуру взаимосвязи оптимизма и стрессоустойчивости у групп студентов на разных этапах обучения (рис. 3, 4).

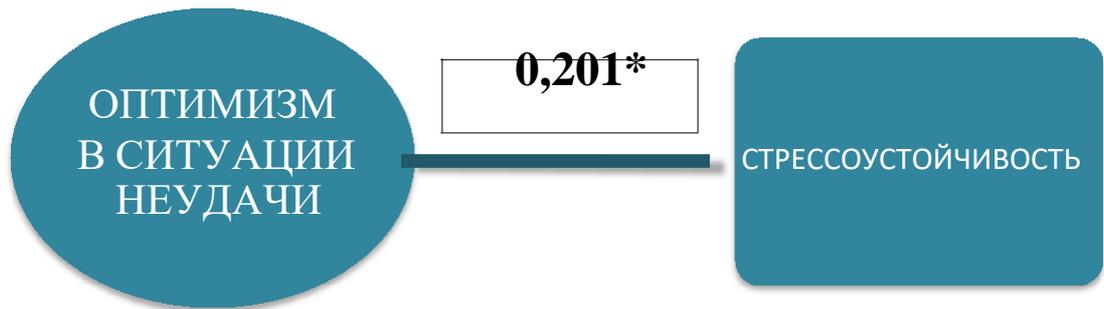


Рис.3. Взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости на 1 курсе

Исходя из полученных статистических данных на первом курсе была выявлена взаимосвязь между стрессоустойчивостью и атрибутивным стилем оптимизм/пессимизм («оптимизмом в ситуации неудачи» ( $p \leq 0,05$ )).

Данный результат может свидетельствовать о том, что уровень стрессоустойчивости оказывает положительное влияние на параметр «оптимизм в ситуации неудачи» в таком случае мы можем сказать, что испытуемые воспринимают неудачу — как внешнею, временную, затрагивающую лишь небольшую часть жизни и легко поддающуюся изменениям.



Рис.4. Взаимосвязь оптимизма и стрессоустойчивости на 3 курсе.

Условные обозначения:

----- Отрицательная связь

———— Положительная связь

На третьем курсе, путём статистической обработки данных, было обнаружено две взаимосвязи между параметрами атрибутивного стиля оптимизм/пессимизм и стрессоустойчивостью: положительная связь между параметром «оптимизм в ситуации неудачи» и стрессоустойчивостью ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательная связь между параметром «оптимизм в межличностных отношениях» и стрессоустойчивостью ( $p \leq 0,05$ ).

Положительная связь между параметром «оптимизм в ситуации неудачи» говорит о том, что испытуемые воспринимают неудачи как внешние, временные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению.

Отрицательная связь между параметром «оптимизм в межличностных отношениях» и стрессоустойчивостью свидетельствует о том, что низкий уровень стрессоустойчивости негативно влияет на развитие уровня межличностных взаимоотношений. В стрессовой ситуации такие люди

склонны глобализировать свои проблемы: «вечно со мной что-нибудь происходит»; и искать причину проблем в окружающих: «вокруг меня одни дураки». У людей с низким уровнем стрессоустойчивости нет достаточного стимула для развития навыков межличностных взаимоотношений.

Корреляционные плеяды (рис. 5,6,7) демонстрируют следующие связи между составляющими оптимизма и стрессоустойчивости у мужчин и женщин.



Рис. 5. Корреляционная плеяда атрибутивного стиля оптимизм/пессимизм и стрессоустойчивости у женщин

Анализ параметров атрибутивного стиля и стрессоустойчивости показал, что у женской выборки (рис. 5) есть положительные корреляции параметров атрибутивного стиля со стрессоустойчивостью по следующим показателям: «контроль» и стрессоустойчивость ( $p \leq 0,05$ ), «оптимизм в ситуации неудачи» и стрессоустойчивость ( $p \leq 0,001$ ), «оптимизм в межличностных достижениях» и стрессоустойчивость ( $p \leq 0,05$ ) и «общий оптимизм» и стрессоустойчивость ( $p \leq 0,05$ ).

Исходя из полученных данных, мы можем говорить о том, что женщины с высоким уровнем стрессоустойчивости, которая имеет положительную корреляцию с параметром «оптимизм в ситуации неудачи», воспринимают

неудачи как внешние, временные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению. Благодаря корреляции параметра «контроль» и стрессоустойчивости, мы можем говорить о том, что женщины, у которых развита стрессоустойчивость, способны к построению причинно-следственной связи, чётко и реалистично различать события, которые поддаются контролю со стороны их «Я» от событий, которые контролировать невозможно.

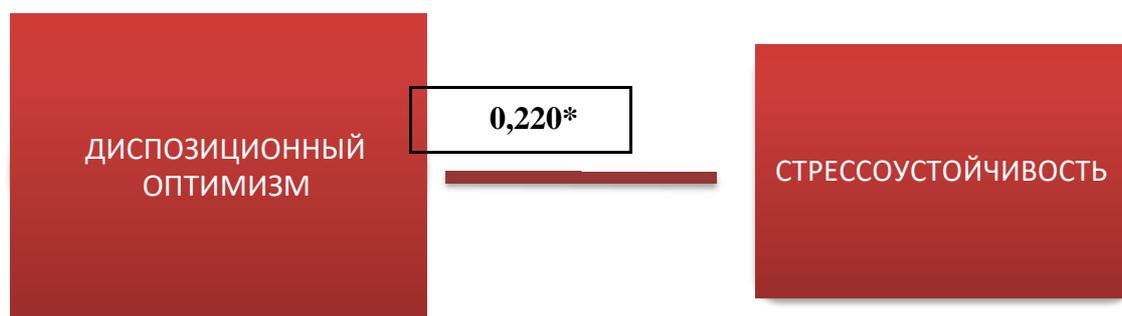


Рис.6. Корреляционная плеяда диспозиционного оптимизма и стрессоустойчивости у женщин

Так же, в результате исследования значимых корреляций у женской выборки (рис. 6) между диспозиционным оптимизмом и стрессоустойчивостью, была выявлена одна значимая связь ( $p \leq 0,05$ ).

Из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что женщины с развитой стрессоустойчивостью, лучше справляются с задачами позитивного обобщения относительно будущего, относятся к желаемым результатам как к достижимым, и склонны реагировать на трудности в активной манере, проявлением настойчивости, упорства и дополнительных усилий.

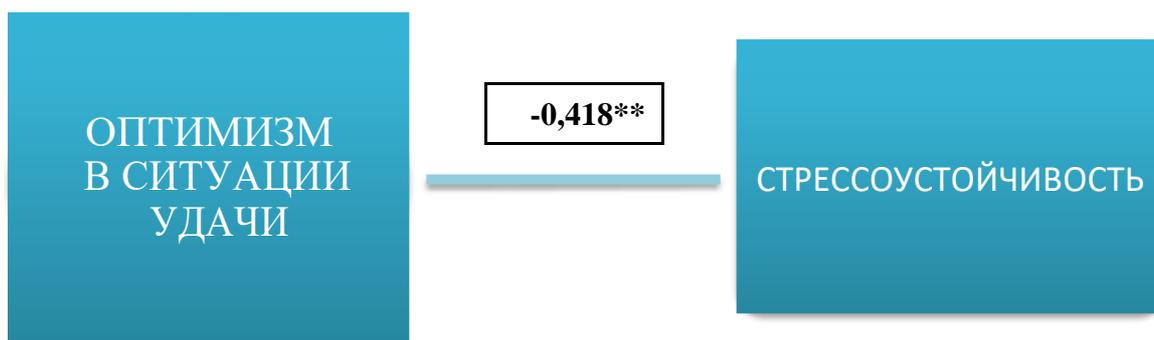


Рис.7. Корреляционная плеяда атрибутивного стиля оптимизм/пессимизм и стрессоустойчивости у мужчин

Исходя из статистических данных, у мужской выборки (рис. 7) существуют значимые корреляции стрессоустойчивости с «оптимизмом в ситуации удачи» ( $p \leq 0,001$ ).

У мужчин меньше связей, чем у женщин: одна против пяти. В обеих группах корреляционные связи не повторяются.

У мужчин имеется отрицательная корреляция по шкале «оптимизм в ситуации удачи» с низким уровнем стрессоустойчивости, следовательно, в стрессовой ситуации мужчины воспринимают успехи как случайные, локальные и вызванные внешними причинами.

Таким образом, в результате рассмотрения взаимосвязи оптимизма и стрессоустойчивости в общей выборке, и группах, составляющих данную выборку: гендерно различная группа и группа, разбитая по этапу обучения в ВУЗе, было установлено, что все структуры взаимосвязи в каждой группе различны: по количеству корреляций и параметрам. Это свидетельствует о влиянии факторов, по которым мы делили группы на результаты исследования, и подтверждает нашу гипотезу. Следовательно, мы можем говорить о наличии взаимосвязи оптимизма и стрессоустойчивости у студентов мужского и женского пола.

## ВЫВОДЫ

1. Определено, что оптимизм и его компоненты у групп, представленных студентами первого и третьего курса, мужчинами и женщинами, находится на среднем уровне, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами, сформированными по принципу влияния этапа обучения и пола.

2. Выявлено, что стрессоустойчивость у групп, представленных студентами первого и третьего курса, мужчинами и женщинами, находится на среднем уровне, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами, сформированными по принципу влияния этапа обучения и пола.

3. Установлено, что студенты 1 и 3 курса обучения имеют различную структуру и количество статистически значимых корреляционных связей по результатам методик оптимизма и стрессоустойчивости. У 1 курса одна значимая корреляционная связь между стрессоустойчивостью и параметром «оптимизм в ситуации неудачи». В свою очередь, у 3 курса было выявлено две значимые корреляционные связи, положительная связь между параметром «оптимизм в ситуации неудачи» и стрессоустойчивостью и отрицательная связь между параметром «оптимизм в межличностных отношениях» и стрессоустойчивостью. Что подтверждает нашу гипотезу.

4. Выявлено, что между группами, представленными мужчинами и женщинами присутствуют отличия в структуре и количестве значимых корреляционных связей между оптимизмом и стрессоустойчивостью. У мужчин существует одна значимая корреляция стрессоустойчивости с «оптимизмом в ситуации удачи», у женщин есть 5 положительных корреляций параметров атрибутивного стиля со стрессоустойчивостью по следующим показателям: стрессоустойчивость и: «контроль», «оптимизм в ситуации неудачи», «оптимизм в межличностных достижениях», «общий

ОПТИМИЗМ» и «ОПТИМИЗМ В СИТУАЦИИ НЕУДАЧИ». Данные результаты подтверждают нашу гипотезу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования являлось выявление взаимосвязи между оптимизмом и стрессоустойчивостью у студентов.

Теоретическая часть включала в себя два раздела: первый был посвящен рассмотрению концепции оптимизма, кроме того, в нём представлен обзор современных взглядов и исследований, актуальных в настоящее время. В свою очередь, во втором разделе фокус внимания обращен на второй изучаемый нами феномен – стрессоустойчивость. Здесь акцент сделан на понятие и существующие теории, объясняющие механизмы функционирования данного явления.

В практической части нашего исследования были обнаружены взаимосвязи: у 1 курса между стрессоустойчивостью и параметром «оптимизм в ситуации неудачи», у 3 курса было выявлено две значимые корреляционные связи, положительная связь между параметром «оптимизм в ситуации неудачи» и стрессоустойчивостью, и отрицательная связь между параметром «оптимизм в межличностных отношениях» и стрессоустойчивостью.

У мужчин существует одна значимая корреляция стрессоустойчивости с «оптимизмом в ситуации удачи», у женщин есть 5 положительных корреляций параметров атрибутивного стиля со стрессоустойчивостью по следующим показателям: стрессоустойчивость и: «контроль», «оптимизм в ситуации неудачи», «оптимизм в межличностных достижениях», «общий оптимизм» и «оптимизм в ситуации неудачи».

Результаты проведённого нами исследования могут быть использованы, прежде всего, для создания психологических методов совладания со стрессом, которые в настоящее время особенно актуальны среди населения. Также полученные нами данные могут быть полезны психологам,

консультирующим в данной области и прояснить особенности функционирования стрессоустойчивости и оптимизма у мужчин и женщин.

В качестве перспектив дальнейшей разработки проблемы в контексте данного исследования планируется расширить выборку, добавив в неё студентов 4 курса, а также представителей разных курсов других специальностей (экономисты, психологи, юристы). Это позволит нам выявить различия изучаемых феноменов, исходя из критерия профессиональной направленности. Также отметим, что интересным в контексте перспектив исследования является сравнение студентов 1 и 4 курса ввиду множества изменений, которые в целом происходят со студентами в течение их обучения. Мы предполагаем, что получим значимые различия между двумя этими группами.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – С. 453-457.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – С. 302.
3. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / Бодров В.А. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 302 с.
5. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – С. 242-243.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Водопьянова Н.Е. – СПб.: Питер, 2009 – С. 290.
7. Вольтер, Кандид, или оптимизм / Вольтер. – М.: Библиотека всемирной литературы, 1971. – 224 с.
8. Гордеева, Т.О., Сычев, О.А., Осин, Е.Н. Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструктов. / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2017. – том 14, – №4– С. 756–765.
9. Гордеева, Т.О., Сычев, О.А., Осин, Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика – 2010. – № 2 – С. 36-64.

10. Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие / Ю.Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – С. 470.
11. Дербин, П.А. Формирование стрессоустойчивости у военнослужащих как направление психологической работы. / П.А. Дербин. // Российская академия естествознания: IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум 2012» – 2012.
12. Джидарьян, И.А. Оптимизм: Проблемы теории и методов изучения. / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2013. – том 34, – № 2 – С. 25-35.
13. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Военно-медицинский журнал. 1989. №5. С. 106-112.
14. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – №8. Т.2. – С. 84-87.
15. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246.
16. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. Наук / О.В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – С. 158.
17. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – Спб.: Речь, 2009 – С. 250.
18. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31-33.
19. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: Монография. / М.Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – С. 143.

20. Селигман, М. Как научиться оптимизму. / М. Селигман. – М.: Альпина, 2018. – 544 с.
21. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – С. 7
22. Сычѳв, О.А. Психология оптимизма / О.А. Сычѳв. – Бийск: Изд-во БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
23. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – № 1. Т.10. – С. 6-19.
24. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03. – М., 2009. – С. 16-18.
25. Abramson L.Y., Seligman M.E., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology. 1978. V. 87. № 1. P. 49–74.
26. Chang, E.C. Irrational Beliefs, Optimism, Pessimism, and Psychological Dis-tress: A Preliminary Examination of Differential Effects in a College Population / E.C. Chang, B.W. Bridewell // Journal of Clinical Psychology – 1998. – Vol. 54. – P.137-142.
27. Dykema J., Bergbower K., Doctora J.D., Peterson C. An attributional style questionnaire for general use // Journal of Psychoeducational Assessment. 1996. V. 14. № 2. P. 100–108.
28. Gordeeva T., Sheldon K., Sychev O. Linking academic performance to optimistic attributional style: attributions following positive events matter most // European Journal of Psychology of Education. 2019. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167217711915>

29. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. – 2011a. 84. – P. 116-122.
30. Hu T., Zhang D., Yang Z. The relationship between attributional style for negative outcomes and depression: a meta-analysis // *Journal of Social and*
31. Johnson J.G., Han Y.S., Douglas C.J., Johannet C.M., Russell T. Attributions for positive life events predict recovery from depression among psychiatric inpatients: an investigation of the Needles and Abramson model of recovery from depression // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1998. V. 66. № 2. P. 369–376.
32. Lachman M.E. When bad things happen to older people: age differences in attributional style // *Psychology and Aging*. 1990. V. 5. № 4. P. 607–609.
33. McKenna, F.P. Theory and Test of Stress Resistance / F.P. McKenna, D. Sharma. – United States Army, 1992. – P.42
34. Peterson C. The meaning and measurement of explanatory style // *Psychological Inquiry*. 1991. V. 2. № 1. P. 1–10.
35. Peterson C., Semmel A., Baeyer C. von, Abramson L.Y., Metalsky G.I., Seligman M.E.P. The Attributional Style Questionnaire // *Cognitive*
36. Peterson C., Steen T.A. Optimistic explanatory style // *Handbook of positive psychology*. Oxford, England: Oxford University Press, 2002. P. 244–256.
37. Peterson, C. Health and optimism. / C. Peterson, L.M. Bossio, – New York: Free Press, – 1991.
38. Seligman M.E.P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Authentic Happiness*. NY: Free Press, 2002.

39. Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–62
40. Sweeney P.D., Anderson K., Bailey S. Attributional style in depression: a meta-analytic review // *Journal of Personality and Social*
41. Vautier, S. Dimensionality of the Revised Life Orientation Test and the status of filler items / S. Vautier, E. Raufaste, M. Cariou // *International Journal of Psychology*. – 2003. –Vol. 38 – № 6. – P. 390-400
42. Weiner B. An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion / B. Weiner. // *Psychological Review*. – 1985. – Vol. 9, – № 4. – P. 548 – 573.
43. Xenikou A., Furnham A., McCarrey M. Attributional style for negative events: A proposition for a more reliable and valid measure of attributional style // *British Journal of Psychology*. 1997. V. 88. № 1. P. 53–69.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Опросник диспозиционного оптимизма (LOT)

(адаптация Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева, Е. Н. Осина)

Опросник диспозиционного оптимизма (LifeOrientationTest — LOT) предложен американскими психологами Майклом Шейером и Чарльзом Карвером в 1985 г.

**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 ответило бы, по Вашему мнению, большинство людей.

1. В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо.
2. Меня не очень легко вывести из себя.
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего.
4. Я всегда во всем ищу позитив.
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.
6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие.
7. Для меня важно всегда быть занятым.
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим.
9. Я не строю особенно оптимистических планов на будущее.
10. Меня нелегко расстроить.
11. Я верю в то, что все, что происходит, к лучшему.
12. Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее.

#### Варианты ответов и их количественная оценка:

- Не согласен (не согласна) — 0 баллов.
- Скорее не согласен (не согласна) — 1 балл.

- Ни да, ни нет — 2 балла.
- Скорее согласен (согласна) — 3 балла.
- Полностью согласен (согласна) — 4 балла.

**Ключ к методике:**

- Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11.
- Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.
- Утверждения - «наполнители»'. 2, 6, 7, 10.

**Интерпретация результатов.**

**Люди с высоким** уровнем диспозиционного оптимизма видят желаемые результаты как достижимые, чаще активно реагируют на трудности, прикладывают усилия и настойчивы при стремлении достичь цели.

**Люди с низким** уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением.

**Методика СТОУН-В**

Эта методика предназначена для исследования уникальных аспектов Вашего мышления в различных ситуациях. Отвечайте первое, что приходит на ум. В анкете перечислены 24 события-ситуации. Ответьте на вопросы, следуя следующему алгоритму:

1. Представьте себе наглядно каждое событие, будто Вы его переживаете в данный момент.

2. Подумайте, какова **основная** причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развёрнутый ответ.

3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, обведите цифру от 1 до 6, которая обозначает Ваш ответ. Старайтесь избегать средних ответов.

**Пример:**

**Вы опоздали на самолет (поезд).**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я опоздал(а) на самолет (поезд):

Большее никогда		Будет существовать
не возникнет	1 2 3 4 5 6	всегда

Эта причина:

Находится вне		Полностью
моего контроля	1 2 3 4 5 6	контролируема мной



<p>Эта причина: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p>Будет существовать всегда</p>	<p>Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p>Со всеми ситуациями в моей жизни</p>
<p><b>7. Выподарилидругу/подругеподарок, которыйему/ей необычайнопонравился.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p> <p><b>11. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить ко определенному сроку.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой я не выполнил(а) работу: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p>Будет существовать всегда</p>
<p>Причина, по которой другу понравился подарок, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p>Со всеми ситуациями в моей жизни</p>	<p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p> <p><b>12. Вы претендуете на место/позицию, о котором давно мечтали (важная работа, аспирантура и т.п.), и получаете его.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p> <p><b>8. В течение некоторого времени Вы безуспешно пытались найти работу.</b> «Это связано с тем, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Причина, по которой я получил(а) это место, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p>Со всеми ситуациями в моей жизни</p> <p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p>
<p>Причина, по которой я безуспешно пытался(лась) найти работу, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p>Со всеми ситуациями в моей жизни</p> <p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p>	<p><b>16. Вы сдаете важный экзамен и проваливаетесь.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой провалился(лась) на экзамене, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p>Со всеми ситуациями в моей жизни</p> <p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p>Полностью контролируема мною</p>
<p><b>9. Вы встречаете знакомого,</b></p>	<p><b>17. Вы встречаете друга/подругу, который(ая) делает вам комплимент по поводу того, как Вы выглядите.</b></p>

**который разговаривает с Вами враждебно.**

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой знакомый разговаривает со мной враждебно, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6

Со всеми ситуациями

в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6

Будет существовать всегда

**13. Вы получили негативный отзыв от уважаемого коллеги.**

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой я получил(а) негативный отзыв, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6

Со всеми ситуациями

в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6 Полностью

контролируема

мною

**14. Разговаривая по телефону с другом (подругой), вы поссорились.**

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой мы поссорились, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой друг (подруга) сделал(а) мне комплимент:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6

Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6

Полностью контролируема мною

**18. Вы не получили ожидаемого повышения.**

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой я не получил(а) ожидаемого повышения, связана:

Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6

Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6

Полностью контролируема мною

**22. Ваш сын (дочь) принес(ла) из школы неудовлетворительную оценку.**

«Это произошло потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой мой сын (дочь) принес

неудовлетворительную оценку: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6

Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6

Полностью контролируема мною

**23. Вы получаете престижную награду. «Это произошло потому, что**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Причина, по которой я получил(а) награду, связана:

Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6

Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6

Контроля

<p style="text-align: right;">Со всеми ситуациями в моей жизни</p> <p>Эта причина: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Будет существовать всегда</p> <p><b>15. Вы заработали крупную сумму денег.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой я заработал(а) много денег: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Будет существовать всегда</p> <p>Эта причина: Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью</p> <p style="text-align: right;">контролируема мною</p> <p><b>19. Ваш друг давно не звонил Вам.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой друг давно мне не звонил, связана: Только с конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Со всеми ситуациями в моей жизни</p> <p>Эта причина: Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью</p> <p style="text-align: right;">контролируема мною</p> <p><b>20. Вас сняли с важной должности.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: right;">Полностью контролируема мною</p> <p><b>24. На вечеринке гости в один голос расхваливают блюдо, которое Вы приготовили сами.</b> «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой гости расхваливают блюдо: Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Будет существовать всегда</p> <p>Эта причина: Находится вне моего Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Полностью контролируема мною</p>
---	---

Контроля

Контроля

<p>—</p> <p>Причина, по которой меня сняли с важной должности:          Больше никогда          не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Будет существовать всегда</p> <p>Эта причина:          Находится вне моего          Контроля 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Полностью контролируема</p> <p style="text-align: right;">мною</p> <p><b>21. Вы успешно сдали важный экзамен.</b>          «Это произошло потому, что</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экзамен, связана:          Только с конкретной          ситуацией 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Со всеми ситуациями</p> <p style="text-align: right;">в моей жизни</p> <p>Эта причина:          Больше никогда          не возникнет 1 2 3 4 5 6</p> <p style="text-align: right;">Будет существовать всегда</p>	
---	--

## КЛЮЧ

Для обработки вводится сквозная нумерация пунктов по всем ситуациям (см. таблицу ниже).

Перед началом обработки обратные пункты (помечены в таблице «обр.») инвертируются: восходящая шкала 1 2 3 4 5 6 переводится в нисходящую 6 5 4 3 2 1 по формуле: Инвертированный Балл = 7 – Оригинальный Балл.

Далее суммируются пункты по каждому из параметров: стабильность (С), глобальность (Г), контроль (К). Общий показатель оптимизма получается путем суммирования баллов по шкалам стабильности, глобальности и контроля.

Пункты суммируются также по типу ситуации: ситуации успеха (У) и неудачи (Н), а также по сферам: сфера достижений (Д) и межличностная сфера (М).

		Обратные пункты	Параметр	Ситуация	
				Тип	Сфера
1	1		С	У	Д
	2		К	У	Д
2	3	обр.	Г	Н	Д
	4	обр.	С	Н	Д
3	5		Г	У	М
	6		С	У	М
4	7	обр.	Г	Н	М
	8	обр.	С	Н	М
5	9		Г	У	М
	10		К	У	М
6	11	обр.	С	Н	М
	12		К	Н	М
7	13		Г	У	М
	14		К	У	М
8	15	обр.	Г	Н	Д
	16		К	Н	Д
9	17	обр.	Г	Н	М
	18	обр.	С	Н	М
10	19	обр.	Г	Н	М
	20		К	Н	М
11	21	обр.	С	Н	Д
	22		К	Н	Д
12	23		Г	У	Д
	24		К	У	Д
13	25	обр.	Г	Н	М
	26		К	Н	М
14	27	обр.	Г	Н	М
	28	обр.	С	Н	М

15	29		С	У	Д
	30		К	У	Д
16	31	обр.	Г	Н	Д
	32		К	Н	Д
17	33		С	У	Д
	34		К	У	Д
18	35	обр.	Г	Н	Д
	36		К	Н	Д
19	37	обр.	Г	Н	М
	38		К	Н	М
20	39	обр.	С	Н	Д
	40		К	Н	Д
21	41		Г	У	Д
	42		С	У	Д
22	43	обр.	С	Н	Д
	44		К	Н	Д
23	45		Г	У	Д
	46		К	У	Д
24	47		С	У	Д
	48		К	У	Д

Нормы по опроснику получены на выборке студентов 4–5 курсов различных специальностей (N=279), средний возраст–22года, равное соотношение мужчин и женщин.

Шкала	Среднее	Ст. откл.
Общийпоказательоптимизма	211,1	21,19
Параметрстабильности	61,9	7,71
Параметрглобальности	72,8	9,76
Параметрконтроля	76,5	11,92
Оптимизм в ситуацияхуспеха	92,7	12,94
Оптимизм в ситуацияхнеудачи	118,4	14,48
Оптимизм в ситуацияхдостижения	125,3	13,95
Оптимизм в межличностныхситуациях	85,9	10,39

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона.

Необходимо ответить на вопросы исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас.

Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1.	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день	1	2	3	4	5
2.	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю	1	2	3	4	5
3.	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен	1	2	3	4	5
4.	В пределах 50 км у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться	1	2	3	4	5
5.	Вы упражняетесь до пота хотя бы два	1	2	3	4	5

	раза в неделю					
6.	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день	1	2	3	4	5
7.	За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков	1	2	3	4	5
8.	Ваш вес соответствует вашему росту Рост(см)- вес(кг)=100-10	1	2	3	4	5
9.	Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности	1	2	3	4	5
10.	Вас поддерживает ваша вера	1	2	3	4	5

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
11.	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью	1	2	3	4	5
12.	У вас много друзей и знакомых	1	2	3	4	5

13.	У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете	1	2	3	4	5
14.	Вы здоровы	1	2	3	4	5
15.	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо	1	2	3	4	5
16.	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы	1	2	3	4	5
17.	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю	1	2	3	4	5
18.	Вы можете организовать Ваше время эффективно	1	2	3	4	5
19.	За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	1	2	3	4	5
20.	У вас есть немного времени для себя в	1	2	3	4	5

	ИТОГ:					

### Интерпретация:

Необходимо сложить результаты ответов и из полученного числа отнять 20 баллов.

+ Если вы набрали **меньше 10 баллов**, то вас можно обрадовать (в случае если вы отвечали еще и честно): у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

+ Если ваша сумма составляет **от 11 до 30 баллов** – у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

+ Если ваше итоговое число **превысило 30 баллов**, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

+ Если вы набрали **более 50 баллов**, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни – не пора ли ее изменить и подумать о своем здоровье.

**Тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге**

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_

Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Подразделение \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

**Инструкция**

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт. Далее укажите в соответствующем столбце количество раз, когда ситуация имела место быть за последние два года.

**Тестовое задание**

№	Жизненные события	Ответы Кол-во раз за год
1	Смерть супруга (супруги)	
2	Развод	
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	
4	Тюремное заключение	
5	Смерть близкого члена семьи	
6	Травма или болезнь	

№	Жизненные события	Ответы Кол-во раз за год
7	Женитьба, свадьба	
8	Увольнение с работы	
9	Примирение супругов	
10	Уход на пенсию	
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	
12	Беременность партнерши	
13	Межполовые проблемы	
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	
15	Реорганизация на работе	
16	Изменение финансового положения	
17	Смерть близкого друга	
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	
23	Сын или дочь покидают дом	
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	

№	Жизненные события	Ответы Кол-во раз за год
25	Выдающееся личное достижение, успех	
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	
28	Изменение условий жизни	
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	
30	Проблемы с начальством, конфликты	
31	Изменение условий или часов работы	
32	Перемена места жительства	
33	Смена места обучения	
34	Изменение отпусков привычек, связанных с проведением досуга или	
36	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	
36	Изменение социальной активности	
37	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера	

№	Жизненные события	Ответы Кол-во раз за год
	и частоты встреч с другими членами семьи	
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	
41	Отпуск	
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	

### Ключ к тесту на стрессоустойчивость Холмса и Раге

Оцениваемый в бланке с ситуацией отмечает события, которые с ним случились в течение последнего года. Необходимо посчитать баллы в соответствии с ниже приведенной таблицей. Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то количество баллов следует умножить на указанное испытуемым количество раз.

№	Баллы	№	Баллы
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26

6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

Итог

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Большая
150–199	Высокая
200–299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

### **Интерпретация результата**

#### **Большая степень сопротивляемости стрессу.**

Оцениваемый обладает очень высокой степенью стрессоустойчивости. Для него характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

#### **Высокая степень сопротивляемости стрессу.**

Оцениваемый обладает высокой степенью стрессоустойчивости. Его энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность оцениваемого, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

#### **Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса.**

Оцениваемый обладает средней степенью стрессовой нагрузки. Его стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни.

Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер. Верующий человек, как правило, более стрессоустойчив благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

### **Низкая степень сопротивляемости стрессу.**

Оцениваемый обладает низкой степенью стрессоустойчивости (ранимостью). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Если сумма баллов свыше 300, то оцениваемому грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.