

Позитивное мышление как условие успешной учебно-профессиональной деятельности курсантов

Цырендашиева Хандажаб Мунжуевна

Студент (специалист)

Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань,
Россия

E-mail: xzhambalova@gmail.com

В последнее десятилетие в рамках направления позитивной психологии стала интенсивно разрабатываться проблематика позитивного, конструктивного, оптимистического мышления. Возможность разработки концепции и технологии развития позитивного мышления основана на идее о преобладании когнитивных оценок над эмоциями, в силу чего человек может использовать свои мысли, чтобы влиять на чувства [2, 4].

Позитивное мышление выполняет ряд важных функций в жизнедеятельности человека. Во-первых, оздоровительную функцию - изменение сложившегося стиля мышления влечет переосмысление привычной жизненной позиции, видение благоприятных аспектов в каждой ситуации, а также принятие жизни такой, какая она есть. Тем самым позитивное мышление укрепляет психическое и физическое здоровье человека, способствуя дальнейшему развитию личности. Во-вторых, адаптационную функцию - позитивное мышление предполагает использование адекватных изменившимся обстоятельствам способов реагирования и поведения, что позволяет субъекту более гибко адаптироваться и приспосабливаться в современном динамичном мире, имеющем значительную степень неопределенности. В-третьих, функцию формирования активной жизненной позиции личности - позитивное мышление не позволяет личности поддаваться влиянию неблагоприятных жизненных обстоятельств и отрицательных эмоций. Оно помогает человеку стать субъектом, активным созидателем собственной жизни, конструирующим «свою» реальность и берущим на себя контроль над происходящими событиями [1, 2, 3].

Одной из важнейших составляющих позитивного мышления является оптимизм [2]. Исследователи отмечают, что оптимизм и пессимизм проявляются в позитивном или негативном ощущении и восприятии мира, в позитивном и негативном стилях мышления. Отечественные и зарубежные психологи сходятся во мнении о том, что в проблемной ситуации оптимист, человек с позитивным мышлением будет ориентирован на действие [2, 3, 4]. Он стремится выработать достаточный список альтернативных стратегий решения проблемы и поведения. Пессимист, негативно мыслящий, напротив, ориентирован на состояние, в результате чего он не склонен искать варианты для преодоления возникшей трудности, активно действовать.

Цель исследования: выявить взаимосвязь позитивного мышления с успешностью учебно-профессиональной деятельности курсанта Академии ФСИН России.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о том, что оптимистичные курсанты более успешны в учебно-профессиональной деятельности, чем пессимистичные.

В исследовании принимали участие 49 курсантов Академии ФСИН России (г. Рязань) обучающиеся на психологическом факультете (средний возраст 19 лет).

Для проведения эмпирического исследования была использована методика «Опросник стиля атрибуции М. Селигмана», тест «Тип мышления Т.А. Ондар, Ю.Ю. Носкова », Ассоциативная методика «Тип мышления», в которую входят два упражнения: «Лужа» и

«Стакан» (автор: Т.А.Ондар).

В результате исследования позитивного мышления в учебно-профессиональной деятельности курсантов Академии было выявлено, что 85% общей выборки считают, что «... мысли материальны, и то, в каком ключе мы думаем, влияет на успешность выполнения задачи», 76% общей выборки относят себя к людям с позитивным типом мышления. Анализ данных результатов позволяет сделать вывод о том, что данные курсанты ориентированы на действие. Они сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха не только в учебно-профессиональной деятельности, но и в обыденных ситуациях.

Большая часть курсантов (85 %) сообщили, что «... мысли материальны и то, в каком ключе мы думаем, влияет на успешность выполнения задачи». Часть курсантов (5%) утверждают, что «мысли не играют особой роли в жизни человека, но негативные мысли иногда мешают...», некоторые курсанты (10%) придерживаются мнения, что «... негативные или позитивные мысли никак не влияют на исход решения задачи и на жизнь человека в целом».

Кроме того значительная часть курсантов не знают, что такое формула самовнушения (20%), некоторые (5%) ответили, что лишь «догадываются» о том, что может означать этот термин. Большая часть понимает этот термин (75%), но только 15% из этого количества используют формулы самовнушения.

Для исследования взаимосвязи выраженности позитивного мышления с уровнем успеваемости курсантов был проведен корреляционный анализ. По результатам анализа было установлено, что взаимосвязь статистически значима (уровень значимости равный 0,76). На основании этих результатов можно сделать вывод что у курсантов, которые относятся к учебной деятельности с позитивом успеваемость выше. Оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, уверенность в себе и в своем будущем.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза о том, что оптимистичные курсанты более успешны в учебно-профессиональной деятельности, чем пессимистичные подтвердилась. Анализ результатов показал актуальность, значимость и современность разработки психологической программы развития позитивного мышления у курсантов.

В дальнейшем исследование будет направлено на оценку развития позитивного мышления и успешностью учебно-профессиональной деятельности курсантов. Кроме того, планируется изучить проблему развития позитивного мышления с учетом возрастного аспекта и занимаемой должностью. Для этого выборка будет дополнена работниками образовательных учреждений разных должностей и возрастов.

Примечание. Выражаю благодарность научному руководителю - Черемисовой Ирине Валерьяновне.

Литература

1. Леонтьев А. А. Предисловие // Леонтьев А. Н. Философия психологии: Из научного наследия / Под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. М. : Изд-во МГУ, 1994.
2. Сычѳв О. А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина, 2008.
3. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социологические исследования. 2003. № 12. С. 87-96.
4. Левченко В. В. Позитивная психология. М.: Нобель Пресс, 2014.