

CZU: 159.937-057.87

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОПТИМИЗМА И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Стела ВЬРТОСУ, Владислав ГИНГУЛЯК

Молдавский государственный университет

Представлены результаты изучения оптимизма как личностной диспозиции и атрибутивного стиля, а также жизнестойкости и таких ее компонентов, как вовлеченность, контроль и принятие риска у студентов. Являясь важными ресурсами личности, данные конструкты способствуют учебной, профессиональной и личностной эффективной деятельности, вовлеченности, а также вере в успех и свои силы.

Ключевые слова: *диспозиционный оптимизм, атрибутивный стиль, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, студенты.*

PARTICULARITĂȚI ALE MANIFESTĂRII OPTIMISMULUI ȘI VITALITĂȚII LA STUDENȚI

În articol sunt prezentate rezultatele studierii optimismului ca dispoziție a personalității și a stilului de atribuire, dar și a vitalității, a unor componente ale acesteia, precum implicarea, controlul și asumarea riscului la studenți. Fiind resurse importante ale personalității, constructele date contribuie la sporirea eficacității educaționale, profesionale și personale, la implicarea mai reușită în activitate, dar și la încrederea în succes și în forțele proprii.

Cuvinte-cheie: *optimism dispozițional, stil atributiv, vitalitate, implicare, control, asumarea riscului, studenți.*

CHARACTERISTICS OF OPTIMISM AND HARDINESS DEMONSTRATION AMONG STUDENTS

This research presents the result of study on optimism as personal disposition and attributive style, as well as hardiness and its components such as commitment, control and challenge among students. As important resources of personality this constructs contribute to educational, professional and personal effectiveness, commitment to activity, self-confidence and faith in success.

Keywords: *dispositional optimism, attributive style, hardiness, commitment, control, challenge, students.*

Введение

В связи с социальной, экономической, политической нестабильностью в нашей стране, да и в мире в целом, современному человеку приходится жить в условиях, провоцирующих развитие стресса. Взгляды на будущее – все более пессимистичны. Молодежь становится более пассивной в решении возникающих проблем. Негативное мышление создает предпосылки к возникновению разочарования в собственной жизни, неверия в собственные силы, вызывая нежелание к активным действиям. Это заставляет задуматься о неэффективности доминирующего мышления среди молодежи. Возникает необходимость в изучении *оптимизма* как фактора, определяющего особенности деятельности и принятия решений, объяснения своих достижений и неудач, выбора стратегий поведения.

М.Ф. Шейер и Ч.С. Карвер рассматривают оптимизм как личностную диспозицию [13], как обобщенные положительные ожидания индивида, которые можно в большей или меньшей степени распространить на всю его жизнь. Этот конструкт они назвали диспозиционным оптимизмом, считая пессимизм его противоположным полюсом. Для оптимистов характерна тенденция к наличию позитивных ожиданий относительно будущего, в то время как пессимистам свойственны негативные ожидания.

М.Селигман связывает оптимизм и пессимизм с атрибутивным стилем субъекта. Согласно данной концепции, в процессе жизни у человека складывается определенная устойчивая манера объяснять причины происходящего, и когда он сталкивается с теми или иными результатами деятельности, он приписывает им причины в соответствии со сложившимся стилем атрибуции [6]. Человек с оптимистическим атрибутивным стилем верит, что неприятности временны, происходят только в одной сфере жизни, причиной неприятностей являются внешние обстоятельства. Хорошие события для него имеют постоянный характер, происходят в разных сферах жизни, а их причина лежит в нём самом. Человек, имеющий пессимистический атрибутивный стиль, полагает, что неприятности будут длиться вечно, они происходят во всех сферах жизни, и он винит в неприятностях себя. Хорошее для субъекта с пессимистическим стилем атрибуции временно, случается только в ограниченной области его жизни,

происходит благодаря случайности [1]. Оптимизм как атрибутивный стиль личности изучали П.Кор, Я.Грей [10]. Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина [8], Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова [1,2,7].

Важным ресурсом личности, помогающим справляться с трудными жизненными ситуациями и обеспечивающим эффективность деятельности, является *жизнестойкость*. Особенно это важно в студенческом возрасте, так как именно тогда происходят первые шаги в становлении личности как автономной единицы общества, как будущего профессионала, тогда же возникают и трудности в виде постоянной смены видов деятельности, как учебной, так и внеучебной. Для студента становится важной убежденность в том, что вовлеченность в происходящее предоставит максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, что упорство позволит повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта.

Жизнестойкость в ее широком понимании означает личностную характеристику, которая играет ключевую роль в совладании со стрессом. Чем более человек жизнестоек, тем более эффективно он может выполнять деятельность при наличии стрессовых ситуаций. Сам термин «жизнестойкость» впервые был предложен американскими психологами С.Мадди и С. Кобейса [11]. Они рассматривали жизнестойкость как личностное качество, характеризующее меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Проблема жизнестойкости личности изучалась Д.Кошаба, Р.Харвей [13], Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой [3], М.В. Логиновой [4], Е.В. Юдиной [9].

Стремительное развитие всех уровней психики молодых людей обусловлено во многом образовательным процессом, требующим включенности и задействования комплекса мыслительных операций, постановки целей, вовлеченности в учебную деятельность и контроля. Таким образом, *оптимизм* и *жизнестойкость* являются важными ресурсами личности, способствующими ее гармоничному развитию, эффективному выполнению любой деятельности. Исходя из этого, для нас представляет интерес изучение оптимизма и жизнестойкости личности у студентов.

Методология исследования

Целью данного исследования было изучение особенностей проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов. В исследовании приняли участие 110 студентов 2-3 курсов разных специальностей. Возраст респондентов – от 19 до 23 лет.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики: Опросник диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, предназначенный для диагностики уровня диспозиционного оптимизма [2].

Вторая методика: «Тест атрибутивных стилей» М.Селигмана, в адаптации Л.М. Рудиной [5]. Опросник предназначен для диагностики выраженности оптимизма-пессимизма как атрибутивного стиля и включает 8 шкал: Вн (время неудач) – проверяют, сколь постоянными человек считает причины своих неприятностей; Ву (время успеха) – определяют постоянство в объяснении хороших событий; Шн (широта неудачи) – «пространственный пессимизм», объяснение неудачи конкретными причинами или распространение беспомощности на многие сферы деятельности; Шу (широта удачи) – оценка оптимизма с позиции широты для хороших событий; Ян (Я – неудача) – оценка персонализации в плохих условиях (признание собственной вины в неудачах); Яу (Я – успешность) – персонализация в хороших условиях (констатация своих заслуг); Шкала неблагоприятных событий – суммарный показатель 1,3,5 шкал. Шкала благоприятных событий – суммарный показатель 2,4,6 шкал.

Третья методика: «Тест жизнестойкости» С.Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, для выявления уровня жизнестойкости и ее компонентов у студентов [3]. Опросник включает следующие шкалы: *Шкала «Жизнестойкость»* представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. *Шкала «Вовлеченность»* определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. *Шкала «Контроль»* представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым

компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Шкала «Принятие риска» — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Анализ и интерпретация результатов

Результаты исследования диспозиционного оптимизма представлены в Таблице 1 и графически отражены на Рис. 1.

Таблица 1

Выраженность диспозиционного оптимизма у студентов

Шкалы	Уровни	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Итоговый показатель		27	25	64	58	19	17

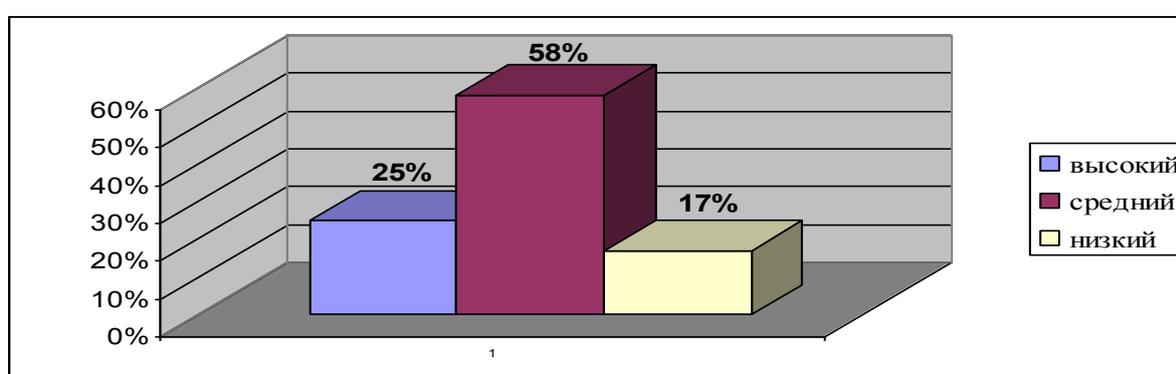


Рис.1. Выраженность диспозиционного оптимизма у студентов.

Согласно результатам исследования, у большинства респондентов наблюдается средний уровень диспозиционного оптимизма. Высокая выраженность диспозиционного оптимизма наблюдается у 25% респондентов. Из этого следует, что им свойственны позитивные ожидания в отношении будущего, что выражается в ориентации на действие, а также в поиске альтернативных решений в ситуации стресса. Респонденты с низким уровнем диспозиционного оптимизма составили 17% от всей выборки. Низкий уровень оптимизма говорит о наличии у испытуемых тенденций к негативным ожиданиям по отношению к будущему, что выражается в отсутствии активности, а также желания находить альтернативные решения в сложных ситуациях.

Результаты диагностики атрибутивных стилей у студентов представлены в Таблице 2 и графически отражены на Рисунке 2.

Таблица 2

Проявление и выраженность атрибутивных стилей у студентов

Шкалы	Уровни	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Вн (время неудач)		51	46	34	31	25	23
Ву (время успеха)		36	33	62	56	12	11
Шн (широта неудачи)		44	40	35	32	31	28
Шу (широта удачи)		34	31	45	41	31	28
Ян (Я – неудача)		42	38	30	27	38	35
Яу (Я – успешность)		33	30	48	44	29	26
Н (неблагоприятные события)		26	24	57	52	27	25
У (благоприятные события)		26	24	63	57	21	19
Z (итоговый показатель)		24	21	67	61	19	17

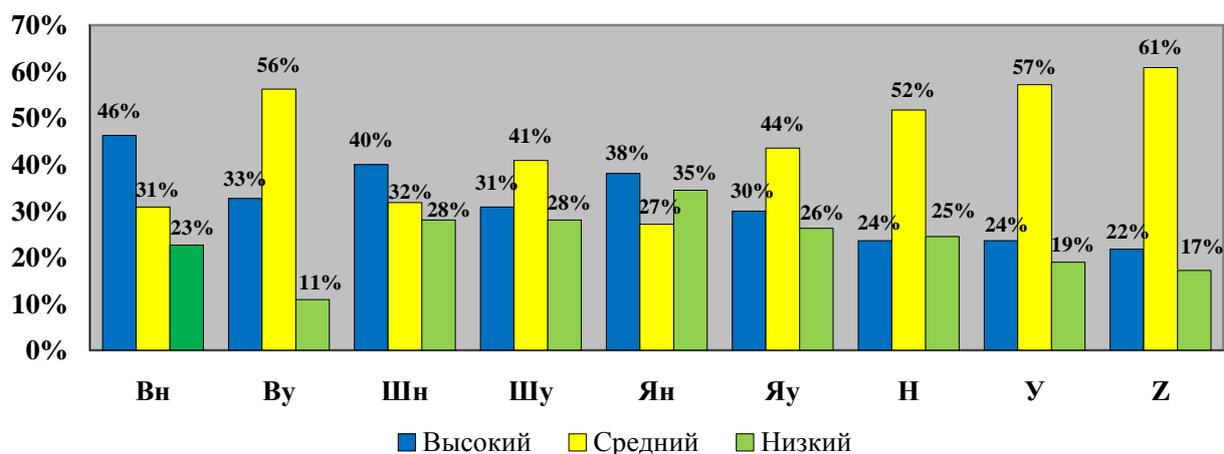


Рис.2. Выраженность атрибутивных стилей у студентов.

У 46% респондентов отмечаются высокие показатели по шкале Вн (время неудач), что выражается в тенденции считать причины своих неудач наиболее часто происходящими в отличие от удачных моментов. Лишь 23% испытуемых считают, что в их жизни неудачи случаются редко.

По шкале Ву (время успеха) у большинства испытуемых (56%) наблюдается средний показатель. Высокие значения зафиксированы у 33% респондентов, что говорит о наличии склонности к определению хороших событий как постоянных. Низкий показатель по шкале отмечен у 11% респондентов, что свидетельствует о низкой выраженности оценки постоянства хороших событий.

По шкале Шн (широта неудач) у 40% испытуемых отмечаются высокие показатели, что говорит о стремлении к объяснению неудачи как феномена, распространенного на все сферы деятельности, в то время как испытуемые с низким показателем (28%) по шкале стремятся к поиску конкретных причин неудач, учитывая контекст отдельно взятой ситуации.

По шкале Шу (широта успеха) высокие значения показали 31% испытуемых, для которых характерно восприятие хороших событий как явления, распространенного во всех сферах жизнедеятельности. Низкий показатель по шкале присутствует у 28% респондентов, для которых характерно рассматривать хорошие события как явления исключительного характера.

По шкале Ян (Я-неудача) высокий уровень представлен у 38% испытуемых, что выражается в признании собственной вины в неудачах. Низкий уровень наблюдается у 35% испытуемых, что говорит о наличии у данной группы убежденности в том, что внутренние качества не всегда являются причиной неудач.

По шкале Яу (Я-успешность) – 30% испытуемых с высокими показателями, в случае удачи они склонны констатировать собственные заслуги по отношению к исходу ситуации, в то время как у 26% респондентов с низким показателем такая склонность выражена слабо.

Оптимизм в широком диапазоне ситуаций (Z) был определен у 61% респондентов на среднем уровне. 17% исследуемых студентов обладают пессимистическим атрибутивным стилем, в то время как явно выраженный оптимистический атрибутивный стиль объяснения наблюдается у 22% исследуемых.

Как отмечает О.А. Сычев, оптимистическое мышление оказывает множественные влияния на эффективное личностное функционирование и психическое здоровье учащихся:

- 1) на чувство компетентности и через него – на внутреннюю мотивацию;
- 2) на постановку целей и настойчивость в их достижении: человек, верящий в возможность достижения успеха и важность приложения усилий для достижения успешного результата в деятельности, не будет бояться браться за сложные задачи, проявлять настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца;
- 3) способствует адаптивным реакциям на трудные жизненные ситуации и стресс: конструктивная интерпретация неудач способствует адаптивным поведенческим и эмоциональным реакциям на неудачи, использованию проблемно-сфокусированных стратегий их преодоления [7].

Результаты диагностики жизнестойкости личности, а также выраженности ее компонентов, представлены в Таблице 3 и графически отражены на Рисунке 3.

Исследование уровня жизнестойкости у студентов позволило получить следующие результаты. По шкале «Вовлеченность» большинство испытуемых (56%) обладают средними показателями. Лишь 10% испытуемых обладают высокими показателями, что говорит о высокой выраженности у них вовлеченности в деятельность, а также об убежденности, что в процессе деятельности человек сможет получить полезный опыт и удовольствие. У 34% испытуемых наблюдается низкий уровень вовлеченности, что говорит об отсутствии тенденции к активному участию в деятельности. Отсутствие вовлеченности может вызывать чувство отвергнутости, ощущение себя вне событий жизни [2].

Таблица 3

Выраженность жизнестойкости и ее компонентов у студентов

Уровни Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Вовлеченность	11	10	62	56	37	34
Контроль	20	18	64	59	26	24
Принятие риска	49	46	50	45	11	10
Жизнестойкость	20	18	62	56	28	25

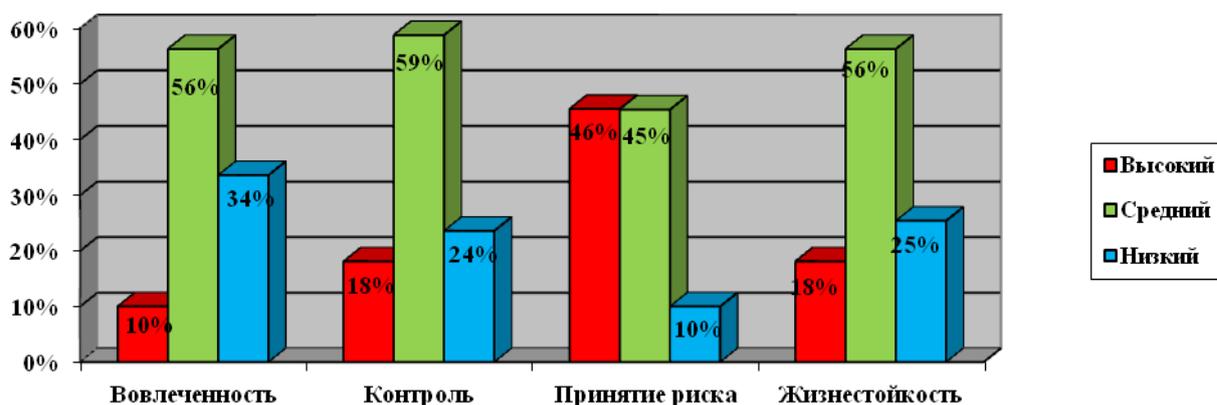


Рис.3. Выраженность жизнестойкости и ее компонентов у студентов.

По шкале «Контроль» лишь у 18% наблюдается высокий уровень контроля, что выражается в наличии уверенности в том, что студент способен влиять на ситуацию, какой бы сложной она ни была, осуществлять определенную степень контроля. У 24% испытуемых определены низкие значения. Для них характерны: наличие чувства беспомощности, отказ от попыток контролировать, что бы то ни было. По шкале «Принятие риска» 46% респондентов обладают высокими показателями, что выражается в готовности действовать, даже если успех не гарантирован, а отрицательный опыт равноценен положительному по полезности. Почти такое же количество респондентов (45%) обладают средними значениями по шкале. Только 10% испытуемых имеют низкие показатели по шкале, что выражается в нерешительности к действию в отсутствие гарантий успеха.

Выводы

Полученные результаты исследования позволяют заключить, что большинство исследованных параметров находится в пределах среднего уровня выраженности. В среднем четверть исследуемых студентов обладают выраженным диспозиционным оптимизмом, считают, что неудачи в их жизни случаются редко, а заслуга в успехе принадлежит им самим. Тем не менее, пристального внимания заслуживает факт, что 46% исследованных студентов считают, что неудачи с ними случаются чаще, чем счастливые моменты, 40% считают себя неудачниками во всех сферах своей жизни, а 38% склонны винить во всех неудачах себя и свои личностные качества. Подобные данные говорят о значительном пессимистическом настрое среди молодежи, а в сочетании с низкими показателями жизнестойкости говорят о неблагоприятных тенденциях, наблюдаемых в среде современного студенчества. Так,

низкий уровень вовлеченности в активную деятельность отмечен у 34% студентов, что сказывается на отсутствии заинтересованности в учебной и профессиональной деятельности, приводя к ощущению «выброшенности за борт жизни». Низкие показатели контроля у 24% студентов свидетельствуют об отсутствии контроля над собственной жизнью и деятельностью, о беспомощности, склонности пускать всё на самотёк.

Полученные нами результаты диктуют необходимость дальнейшего изучения данной проблематики в более ранние возрастные периоды, а также необходимость разработки системы мероприятий по формированию позитивно ориентированных атрибутивных стилей и позитивного мышления, с целью способствования формированию жизнестойкости личности у студентов и старших школьников.

Литература:

1. ГОРДЕЕВА, Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала. В: *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва: Смысл, 2011, с.131-137.
2. ГОРДЕЕВА, Т.О., СЫЧЕВ, О.А., ОСИН, Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (lot). В: *Психологическая диагностика*, 2010, № 2, с.36-64.
3. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., РАСКАЗОВА, Е.И. *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
4. ЛОГИНОВА, М.В. *Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов* / Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2010.
5. РУДИНА, Л.М. *Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей: Метод. пособие* / Под ред. В.М. Русалова. Москва: Наука, 2002.
6. СЕЛИГМАН, М. *Как научиться оптимизму*. Москва: Вече, 1997.
7. СЫЧЁВ, О.А. *Психология оптимизма: Учебно-методическое пособие к спецкурсу*. Бийск: Бийский гос. пед. ун-т им. В.М. Шукшина, 2008. 69 с.
8. ЦИРИНГ, Д.А., ЭВНИНА, К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. В: *Психологические исследования*, 2013, т. 6, № 31, с.6.
9. ЮДИНА, Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов. В: *Вестник МГТУ им. М.А. Шолохова*. Серия «Педагогика и психология», 2011, №3, с.105-109.
10. CORR, P.J., GRAY, J.A. Attributional style as a personality factor in insurance sales performance in the UK. In: *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1996 a, no.69, p.83-87.
11. КОВАСА, S.C, MADDI, S.R. *Existential Personality Theory*. R. Corsini (Ed). Current Personality Theory. Itasca, 111.: F.E. Peacock Publisher, 1977.
12. MADDI, S., HARVEY, R., KHOSHABA, D., LU, J., PERSICO, M., BROW, M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. In: *Journal of Personality*, 2006, vol.74, no.32, p.575-598.
13. SCHEIER, M.F., CARVER, C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1992, 16(2), 201-228.

Prezentat la 21.11.2016