

УДК: 159.9:141.21

© Кузнецова М.М., 2016 г.

orcid.org/0000-0003-2410-6427

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44722

М.М. Кузнецова
Национальный педагогический университет
имени Г.С. Сковороды, г. Харьков

ОПТИМИСТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ В ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В статье рассматриваются возможности использования результатов психологических исследований оптимизма для решения проблемы оптимизации психологической саморегуляции учебной деятельности студентов. Охарактеризованы основные концепции оптимизма, показаны их возможности для раскрытия сущности и механизмов учения у студентов. Сформулированы гипотеза и задачи дальнейших исследований данной проблемы.

Ключевые слова: оптимизм, диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль, учебная деятельность студентов, саморегуляция учебной деятельности.

М.М. Кузнецова

ОПТИМІСТИЧНІ УСТАНОВКИ В ПСИХІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА- ВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНО- ГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті розглядаються можливості використання результатів психологічних досліджень оптимізму для розв'язання проблеми оптимізації психологічної саморегуляції навчальної діяльності студентів. Охарактеризовані основні концепції оптимізму, показані їхні можливості для розкриття сутності й механізмів навчання в студентів. Сформульовані гіпотеза й завдання подальших досліджень даної проблеми.

Ключові слова: оптимізм, диспозиційний оптимізм, оптимістичний атрибутивний стиль, навчальна діяльність студентів, саморегуляція навчальної діяльності.

M.M. Kuznetsova

OPTIMISTIC INSTALLATIONS IN MENTAL SELF-CONTROL OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS AS THE SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

In article is considering the possibilities of use the results of psychological researches of optimism for a solution of a problem of optimisation of psychological self-control of educational activity of students. The basic concepts of optimism are characterised, their possibilities for disclosing of essence and mechanisms of the doctrine at stu-

dents are shown. a hypothesis and problems of the further researches of the given problem are formulated.

Keywords: optimism, dispositional optimism, optimistic attributive style, educational activity of students, self-control of educational activity.

Актуальность темы. Современный этап развития Украины сопровождается становлением гражданского общества, реализацией стремления интегрироваться в европейское сообщество. Однако сложные экономические, политические и социальные процессы, которые проявились в последнее время, обостряют противоречия в личностной сфере человека, усиливают пессимизм апатию, чувство безнадежности. Для преодоления этих негативных состояний необходимы особые личностные качества, которые позволили бы сберечь и укрепить позитивное самоотношение, надежду, уверенность в себе, сохранение способности к личностному росту и оптимизм.

Оптимизм, как система обобщенных ожиданий того, что в будущем в жизни человека будут происходить преимущественно благоприятные события [1], весьма важен для развития личности в студенческом возрасте. Юношеский возраст является сензитивным для становления жизненных ожиданий личности. Позитивные и негативные жизненные ожидания (оптимизм и пессимизм) влияют на социально-психологическую адаптацию молодежи, активность личности в преодолении трудностей. Преобладание пессимистических установок и взглядов на жизнь может приводить к снижению эффективности учебной и трудовой деятельности студентов, сопровождаются нарушениями отношений с другими людьми, утратой физического и душевного здоровья.

Актуальность исследования оптимизма обусловлена наличием в студенческой среде целого ряда негативных факторов, связанных с учебной деятельностью (наличие интенсивных стрессогенных экзаменационных ситуаций, необходимость поддерживать на протяжении длительного времени высокий уровень напряженной интеллектуальной активности, сложности процесса личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др.).

В студенческом возрасте с особой силой проявляется все многообразие перегрузок и требований к личности. В современных кризисных условиях заметно усиливается роль еще одного фактора риска по отношению к сохранению оптимистического отношения к жизни в студенческий период – профессиональная и социальная неопределенность будущего специалиста в обществе, необходимость поиска будущего рабочего места. В связи с этим все более актуальной становится задача выявления психологических

средств, помогающих студентам преодолевать трудные ситуации без утраты личностной гармонии и психического здоровья.

В успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям в учебной и профессиональной деятельности ключевую роль играет такая личностная переменная как оптимизм. В зарубежной психологии оптимизм изучается как: атрибутивный стиль (С. Петерсон, М. Селигман), система установок, диспозиций личности (Ч. Карвер, М. Шейер, К. Муздыбаев, Е.П. Ильин), позитивное отношение к миру (Э. Эриксон), конструктивная характеристика мышления субъекта (А. Бек, А. Эллис), позитивная самооценка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В.В. Столин, И.А. Джидарьян, С. Любомирски), условие эффективной поисковой активности субъекта (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), компонент совладающего поведения (С.С. Замышляева) и мотивации достижения (Т.О. Гордеева).

Отечественные психологи изучают оптимизм как особую социальную установку (А.Е. Хурчак, Н.М. Чижиченко), компонент саморазвития личности (И.Д. Бех), признак ее психического здоровья (И.Я. Коцан, Г.В. Ложкин, М.И. Мушкевич), фактор губристической мотивации (К.И. Фоменко).

Обзор основных исследований по проблеме. Одно из наиболее ранних исследований оптимизма было проведено еще в конце XIX века Дж. Селли [10]. Эта работа содержит анализ значительного числа оптимистических и пессимистических философских, религиозных и этических воззрений людей разных эпох. Автор сделал вывод о том, что оптимистические и пессимистические установки и воззрения могут определяться преобладающими психическими состояниями и особым складом ума их авторов.

Многочисленные эмпирические исследования, проведенные в психологии в прошлом веке убедительно доказали, что оптимизм – это важная и неотъемлемая часть человеческой природы, проявляющаяся не только на уровне личности в целом, но и в отдельных психических функциях и поведении (в памяти, в мышлении, воображении, речи, самооценке и т.п.). По мнению Л. Тайгера оптимизм – это приобретенная в ходе эволюции и необходимая для успешной адаптации человеческая характеристика [цит. по 4]. Характеризуя свои доминирующие психические состояния, оптимисты чаще упоминают о позитивных эмоциях [7]. В тестах на эпизодическую и автобиографическую память испытуемые с высокими показателями оптимизма демонстрируют более значительное преобладание числа приятных воспоминаний над неприятными и нейтральными, чем пессимисты [5]. В письменной и устной речи у оптимистов заметно чаще, чем у пессимистов встречаются слова с позитивной коннотацией. Значимость

оптимизма экспериментально подтверждена геронтопсихологами при исследовании пожилых людей на предмет того, могли бы они назвать свою старость «счастливой» [8].

В современной психологии сформировались два основных подхода к оптимизму: 1) трактовка его как системы диспозиций и 2) рассмотрения его как стиля причинных объяснений (т.е. атрибутивного стиля).

Примером концепции, иллюстрирующей первый, – диспозиционный, – подход, является теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера [14]. Основные элементы этой модели – *цель* (то, на что направлено поведение) и *ожидание* (чувство уверенности / сомнения в достижимости цели). Таким образом, данный подход к оптимизму восходит к теории ожидаемой ценности. В соответствии с этой теорией, существуют два условия функционирования мотивации: 1) привлекательность результата и 2) вера в его достижимость [6]. Конструкт диспозиционного оптимизма связан именно с этим вторым условием мотивации (верой в достижимость результата).

Цели человека могут варьировать от очень узких и частных, до очень широких и обобщенных. Ожидания привязаны к целям и тоже варьируют по степени широты. Если человеку приходится действовать в принципиально новых для него ситуациях, или ситуациях, характеризующихся сложностью (т.е. присутствием множества не поддающихся учету факторов) то в регуляции поведения начинают играть существенную роль обобщенные, широкие ожидания. Они выражаются в генерализованных уверенности, или сомнениях. Именно в этом случае Ч. Карвер и М. Шейер предпочитают говорить о, соответственно, оптимизме и пессимизме. Если индивид демонстрирует готовность реагировать уверенностью в достижимости цели в любой ситуации, то он проявляет «диспозиционный оптимизм». Таким образом, в рамках этой концепции оптимизм понимается как обобщенное (т.е. распространяющееся на большинство жизненных ситуаций) эмоционально-мотивационное явление (чувство уверенности + готовность действовать в направлении достижения цели). По Ч. Карверу и М. Шейеру человек будет совершать усилия, и преодолевать трудности до тех пор, пока его вера в успех (в достижимость результата) достаточно сильно выражена. Типичный “оптимист”, это человек, который: 1) склонен делать позитивные обобщения относительно будущего, 2) относится к желаемым результатам как к достижимым, и 3) склонен реагировать на трудности в активной манере (т.е. увеличением настойчивости, упорства и усилий). “Пессимист” характеризуется противоположными особенностями. Таким образом, диспозиционный оптимизм – это достаточно стабильная латентная переменная, отражающая позитивные ожидания человека относительно будущего.

Эмпирически доказана прямая связь данного конструкта с показателями субъективного благополучия, самооценки, внутреннего локуса контроля, воспринимаемого мастерства, психологического и соматического здоровья, способности к восприятию и принятию социальной поддержки, стрессоустойчивости, жизнестойкости, и обратная – с показателями тревожности, нейротизма, склонности к гневу, депрессии и даже подверженности инфекционным заболеваниям.

Критики данного подхода, как правило, подчеркивают, что в нем не учитывается возможность независимого проявления оптимизма и пессимизма. Так, Т.О. Гордеева и сотр. отмечают, что есть возрастная динамика оптимизма, выражающаяся в частности в том, что начиная со среднего возраста показатели оптимизма и пессимизма становятся все более независимыми друг от друга [2].

Одним из первых интерпретировать оптимизм с помощью процессов каузальной атрибуции начал М. Селигман [9]. По его мнению, оптимисты и пессимисты различаются, прежде всего, стилями объяснения происходящих в их жизни событий. Стиль объяснения может быть охарактеризован по трем параметрам: 1) *постоянству* (стабильность объяснения благоприятных и неблагоприятных событий с течением времени), 2) *широте* (стабильность объяснения для целого класса ситуаций) и 3) *персонализации* (объяснение “хороших” и “плохих” событий случайными, поверхностными и несущественными причинами, или причинами, глубоко укорененными в собственной личности).

Оба подхода к оптимизму во многом дополняют друг друга. Они возникли в русле когнитивной психологии и, соответственно, связывают оптимизм, прежде всего с динамикой процессов переработки информации в психике человека. В обеих концепциях, так сказать “по умолчанию” содержится идея о безусловном преимуществе оптимизма над пессимизмом, что, конечно же, нельзя принять безоговорочно. И житейский опыт, и психологические исследования убедительно свидетельствуют, что избыточный оптимизм может быть дезадаптивным (т.е. приводит к предвзятости в оценке происходящих событий, к недооценке вероятности неудачи, масштабов угрозы и т.п.). Не случайно Дж. Норем и К. Чанг кроме стратегического оптимизма выделяют еще и так называемый защитный оптимизм [13], который на самом деле служит некоторым людям для преодоления тревоги.

В последнее время концепцию, в известной степени альтернативную сугубо когнитивному подходу к оптимизму, развивает И.А. Джидарьян [3]. Предметом рассмотрения в этой концепции являются не столько процессы переработки информации, присущие индивиду, сколько проявление оптимизма внутри эмоционально-чувственной триады “Вера – Надежда –

Любовь” (ВНЛ). По мнению И.А. Джидарьян, триада ВНЛ может и должна быть предметом не только теологического, этического, искусствоведческого, философского рассмотрения и художественного выражения, но также и строго научного психологического изучения. Ценность такого изучения очевидна по причине явного перекоса исследовательского интереса психологов в сторону явно негативных триадических проявлений в человеческой психике (например, выделение и описание “темной триады”, “гневной триады”, “депрессивной триады” и т.п.), что приводит к «демонизации» образа человека. Компоненты ВНЛ – это высшие чувства, выражающие вершинное, духовное, трансцендентальное, архетипическое в человеке, существующее в метаэмпирическом измерении. Будучи позитивным отношением и восприятием будущего, оптимизм наиболее полно выражен в компоненте Веры. Он представляет собой веру в светлое будущее в возможность улучшить общество, несмотря на возможные препятствия. Таким образом, благодаря привязке к Вере, И.А. Джидарьян удается выделить в оптимизме эмоционально-чувственную и мировоззренческую основу. Благодаря оптимизму Будущее приобретает бытийность, осваивается субъектом.

Существуют эмпирические доказательства того, что оптимисты: 1) меньше других людей подвержены дистрессу и тревоге, 2) более других способны принять ситуацию, которую уже невозможно изменить, 3) превосходят остальных людей в способности позитивного переформулирования проблемы, 4) меньше других практикуют такие защитные механизмы как отрицание, избегание и др. Оптимизм – один из важных регулятивных инструментов успешной деятельности человека [11].

Студенты-оптимисты лучше приспособляются к учебе в вузе на 1 курсе. У оптимистически настроенных студентов наблюдается меньшее количество симптомов стресса во время экзаменационной сессии. Им присуща более высокая академическая успеваемость и продуктивность в учебной работе.

К сожалению, в отечественной психологии отсутствуют специальные исследования, в которых выявляется роль оптимистических установок в психической регуляции ведущей для студентов деятельности – учебно-профессиональной. Проводятся преимущественно корреляционные исследования, авторы которых изучают непосредственные взаимосвязи оптимизма с успеваемостью, здоровьем, копинг-стратегиями, стрессоустойчивостью и т.п. у студентов. При этом не используются возможности системного и субъектно-деятельностного подходов к проблеме (А.В. Брушлинский, С.Д. Максименко, Е.А. Сергиенко и др.). При последовательной реализации этих подходов оптимизм может быть понят, прежде всего, как фактор эффективной саморегуляции деятельности.

Выводы. В современной психологии исследования оптимизма личности представлены в основном двумя направлениями – концепцией диспозиционного оптимизма и концепцией оптимистического атрибутивного стиля. В рамках данных направлений наиболее полно раскрываются когнитивные основы оптимизма. Будучи системным явлением, механизмом освоения Будущего, оптимизм имеет также мировоззренческую и эмоционально-чувственную основу. Оптимизм оказывает влияние на успешность человека и его деятельность. Роль оптимизма в контексте проблемы саморегуляции деятельности изучена недостаточно. Одним из направлений возможных исследований может быть изучение проявлений оптимистических установок личности в структуре саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов.

Перспективы дальнейших исследований. Объектом нашего исследования выступают оптимистические установки личности, а предметом – их проявление в психической саморегуляции учебно-профессиональной деятельности успевающих и слабоуспевающих студентов. В исследовании будет проверяться следующая гипотеза: оптимистические установки в структуре психической саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов обеспечивают большую доступность интеллектуальных и эмоциональных ресурсов, а также актуализацию способности к произвольной организации учебных действий. Реализация коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие оптимистических установок, приводит к повышению уровня психического самоконтроля и появлению у студентов зрелых форм саморегуляции учебно-профессиональной деятельности.

Данное исследование предпринимается с целью выявить специфику проявления оптимистических установок в когнитивных, эмоциональных и исполнительных компонентах психической саморегуляции учебно-профессиональной деятельности у студентов. Для достижения данной цели будут решаться следующие задачи: 1) проанализировать функции оптимистических установок студентов в саморегуляции учения, 2) изучить взаимосвязи оптимистических установок личности студентов с эффективностью их учебно-профессиональной деятельности, 3) исследовать роль оптимистических установок в основных компонентах психической саморегуляции учения у студентов – когнитивном контроле, эмоциональной саморегуляции и поведенческом контроле, 4) построить концептуальную модель оптимизма личности как фактора интеграции когнитивных, эмоциональных и поведенческих ресурсов самоконтроля учебно-профессиональной деятельности студентов. В качестве особой, – прикладной, – задачи будет осуществлено обоснование, разработка и апробация программы развития оптимизма студентов; программа будет

способствовать развитию у них умений преодоления психологических трудностей, возникающих в процессе учебной деятельности в вузе.

Литература

1. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова. — М.: Смысл, 2009. — 152 с.
2. Гордеева Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2010. — № 2. — С. 36-64.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И.О. Джидарьян. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. — 268 с. — (Серия «Достижения в психологии»).
4. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук; 19.00.03 – психология развития, акмеология / Замышляева Марина Сергеевна. — М., 2006. — 237 с.
5. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 568 с.
6. Макклелланд Д. Мотивация человека / Макклелланд Д.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2007 — 672 с. — (Серия «Мастера психологии»).
7. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2009. — 352 с.
8. Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
9. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман.; пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 338 с.
10. Селли Дж. Пессимизм: история и критика / Селли Дж.; пер. англ. — СПб., 1893. — 334 с.
11. Фоменко К.І. Психологія успіху: Навч.-метод. посіб. / К.І. Фоменко. — Х.: Вид-во «Диса плюс», 2015. — 274 с.
12. Хомуленко Т.Б. Потенциал теории установки для исследований в психосоматике и психологии здоровья / Т.Б. Хомуленко // Матеріали Міжнародної наукової конференції «Научне насліддя Д.Н.Узнадзе і сучасність», присвяченої 125-літтю со дня народження Д.Н. Узнадзе (ХНУ імені В.Н.Каразіна, 9 – 10 грудня 2011 року). — Вісник ХНУ. — 2011. — № 981. — С. 89-92.
13. Norem J.K. The Positive Psychology of Negative Thinking / J.K. Norem, C.C. Chang // Journal of Clinical Psychology. — 2002. — Vol. 58. — № 9. — P. 993-1001.
14. Scheier M.F. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test / M.F. Scheier, C.S. Carver, M.W. Bridges // Journal of Personality and Social Psychology. — 1994. — V. 67. — P. 1063-1078.