

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ОПТИМИЗМА И ПЕССИМИЗМА У СТУДЕНТОВ**

**Дудин Ф.В.,**

**научный руководитель канд. психол. наук Бенькова О.А.**

*Лесосибирский педагогический институт – филиал  
Сибирского федерального университета*

Позитивное мироощущение и жизнерадостность – важные атрибуты психосоциального здоровья человека. Они могут быть описаны в категории оптимизма. Однако в отечественной психологии сейчас не существует четкого определения понятий оптимизма и пессимизма, поскольку эти психологические категории весьма емкие и многозначные понятия.

В повседневной жизни под «оптимизмом» чаще всего подразумеваются бодрость, жизнерадостность, жизнелюбие человека. Пессимизм – это такой взгляд на жизнь, в котором человек видит в первую очередь минусы, а не плюсы; перспективы ожидаются менее привлекательными, чем есть сейчас; видятся, учитываются и просчитываются в первую очередь негативные варианты разворота событий.

Оптимизм и пессимизм – не просто унастроение личности, они представляют собой ее совершенно разнонаправленную практическую ориентацию в мире. Исследователями экспериментально доказано, что оптимисты, фокусирующие свое внимание на положительной стороне бытия, видят желаемые цели как достижимые и продолжают прилагать усилия ради реализации этих целей, даже когда прогресс идет медленно или трудно. Пессимисты же, акцентирующие внимание на негативной стороне жизни, считают свои желаемые цели недостижимыми и отказываются заранее предпринимать ради их осуществления какие-либо усилия.

В разные периоды истории доминирует либо пессимизм (например, в средневековье), либо оптимизм (эпохи ренессанса и просвещения). Пессимистические унастроения становятся обычно преобладающими в период затяжных войн, перманентных социальных катаклизмов или хронических экономических кризисов. Оптимизм, как тенденция, появляется со стабилизацией социальной обстановки и ростом качества жизни людей. В этом смысле глобальная трансформация российского общества, сопровождаемая хроническим экономическим кризисом и частыми социальными и технологическими катаклизмами, не только подвергла материальным лишениям значительную часть населения страны, но также породила в народе чувство неуверенности в себе, в государственных институтах и, в конечном итоге, в обновлении жизни.

В последние десятилетия тема оптимизма и пессимизма широко изучается американскими психологами, ими было доказано, что оптимизм и пессимизм являются важными психологическими конструктами, тесно связанными с такими понятиями как: стресс, депрессия, мотивация достижения, совладающее поведение и многими другими.

Так же изучение данной проблемы может помочь в решении целого ряда психологических проблем, таких как профилактика депрессии и дистресса, повышение школьной успеваемости, развитие мотивации достижения и настойчивости, профориентация и профотбор.

В философском словаре оптимизм и пессимизм определяются как понятия, характеризующие ценностную сторону мировосприятия, когда мир осмысливается лишь с точки зрения соотношения в нем добра и зла, справедливости и несправедливости, счастья и бедствий.

В области психологии наиболее известно направление исследований диспозиционного оптимизма, основателями и наиболее яркими представителями, которого можно считать Ч. Карвера и М. Шейера. Говоря об оптимизме – пессимизме, авторы имеют ввиду широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями.

С позиций гуманистической психологии под оптимизмом понимают веру в безусловно позитивную человеческую природу, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную как потенциал, который раскрывается при соответствующих условиях. Известный психолог-гуманист К. Роджерс утверждает, что люди развиваются в позитивном направлении и только неблагоприятные социальные обстоятельства заставляют прибегать к психологическим защитами, делают их жестокими, деградирующими, асоциальными и пессимистичными.

Экзистенциальный подход также основывается на вере в позитивную сущность человека, однако индивид приобретает ее в процессе самосозидания и его позитивная актуализация оказывается результатом собственного свободного и ответственного выбора, т.е. определенной личностной активности.

В социальной психологии оптимизм и пессимизм рассматривается главным образом как врожденное свойство или как результат первых этапов социализации личности. Социальные условия выступают в качестве важнейшего обстоятельства развития оптимизма. Последний можно рассматривать также как систему взглядов отношений личности к своей настоящей и будущей жизни, к окружающим людям и самому себе, как проявление общего умонастроения.

В рамках нашего исследования, соглашаясь с мнением М.С. Замышляевой, мы рассматриваем оптимизм и пессимизм как структурные когнитивные личностные диспозиции, включающие позитивный/негативный объяснительный стиль (как оценка и способ объяснения причин уже произошедших позитивных и негативных событий), надежду/безнадежность (как позитивные/негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, подразумевающие готовность к поведенческому акту для достижения желаемого блага) и самоэффективность (как веру в эффективность собственных действий).

Нами было проведено экспериментальное исследование оптимизма и пессимизма у студентов-четверокурсников педагогического вуза. Выборку исследования составили 82 респондента в возрасте от 20 до 25 лет.

Исходя из полученных экспериментальных результатов, можем отметить, что в данной выборке у 4% испытуемых преобладает пессимизм; 16% респондентов более пессимисты, чем оптимисты; 80% испытуемых имеют четкие оптимистические взгляды на жизнь. Можем также отметить, что 8% испытуемых весьма оптимистичны в широком диапазоне условий, у 32% испытуемых выявлены промежуточные значения между оптимизмом и пессимизмом, 12% испытуемых умеренно пессимистичны, 36% испытуемых весьма пессимистичны.

Испытуемым с оптимистическим взглядом на жизнь свойственны склонность видеть и подчеркивать во всех жизненных событиях положительные стороны, не впадать в уныние из-за неурядиц, верить в успех, в счастливый исход любого начинания и конечное благополучие. Для испытуемых с преобладающим пессимизмом характерны подавленное настроение, склонность видеть и подчеркивать отрицательные стороны действительности, ощущение безысходности и бесцельности жизни, слишком болезненная реакция на неудачи. У каждой личности есть определенная доля оптимизма и пессимизма, которые как относительно устойчивые личностные характеристики существуют в единстве, в постоянном взаимодействии.