

## **Психологическая сущность оптимизма и его проявление в подростковом возрасте**

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема оптимизма с точки зрения психологической интерпретации, кратко освещается история вопроса, а также возможности психодиагностики оптимизма. Приводятся результаты исследования по выявлению оптимизма у лиц подросткового возраста, связи оптимизма со склонностью к агрессивному поведению подростков.

### **The summary**

The problem of optimism in terms of the psychological interpretation, summarizes the history of the issue and the possibility of psycho optimism. The results of research on the identification of optimism in those teenage years, due optimism with a tendency to aggressive behavior of adolescents.

### **Введение**

Огромное количество разнообразных ситуаций, с которыми приходится регулярно сталкиваться в современном мире, можно разделить на те, которые мы способны контролировать, и те, что нам неподвластны. Отношение к происходящему, его оценка, прогноз дальнейших событий зависит от индивидуальных психологических установок личности. Однако реалистичный, но вместе с тем позитивный и открытый, взгляд на окружающий нас мир может считаться отличительной чертой истинного оптимиста.

Оптимизм предполагает взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимисты утверждают, что мир замечателен, что даже из самой тяжелой ситуации есть выход. Доказано, что оптимисты в среднем живут дольше, они более успешны, быстрее

поправляются после тяжелой болезни или операции, они уверены в себе, реже страдают психическими заболеваниями. Как правило, у оптимистически настроенного человека больше друзей, он чаще нравится окружающим. Следует отметить, что и пессимист тоже может быть довольно успешным в своей деятельности, однако при равных условиях оптимист сможет добиться большего. Для него неудача при решении одной задачи не означает невозможность справиться с другой.

### **Основная часть**

Впервые данным вопросом начали заниматься еще древнегреческие философы-стоики. Так, Эпиктет считал, что нас расстраивают не наши невзгоды, а то, как мы к ним относимся. Позднее данная проблема заинтересовала и психологов. Психологические аспекты формирования оптимистического мировосприятия рассматривали в своих работах К.А. Абульханова-Славская, Т.О. Гордеева, А.Г. Ковалёв, И.С. Кон, Г. Лебон, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд, В.Е. Смирнов и др.

Существенный вклад в понимание оптимизма внес Мартин Селигман, профессор Пенсильванского университета (США). К этой проблематике он пришел через изучение депрессии и пессимизма: его отца парализовало, и М. Селигман стремился понять, почему спокойный и уравновешенный человек может так быстро потерять интерес к жизни. С помощью ряда экспериментов М. Селигман выявил и описал явление так называемой «выученной беспомощности» у людей и животных. Суть его состоит в том, что, подвергаясь на протяжении некоторого времени неприятным воздействиям и не имея возможности их контролировать, большинство испытуемых постепенно приходят к выводу о бессмысленности усилий и сдаются. Даже когда возникает возможность избежать страданий, они продолжают пассивно терпеть, не предпринимая попыток что-то сделать или изменить. Беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а неконтролируемость этих событий.

Существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, что неприятности происходят сами по себе и на их возникновение никак невозможно повлиять [1, с. 126].

Теория оптимизма М. Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». В ходе этих экспериментов обнаруживалось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказываются очень устойчивыми к переходу в беспомощное состояние. Они сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, М. Селигман связал с понятием оптимизма. Он предположил, что приобретенный в «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям: снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у «пессимистичных» персон, склонных к формированию выученной беспомощности [1, с. 98].

Это навело М. Селигмана на размышления о том, можно ли посредством осознанных усилий сформировать оптимистический стиль мышления. Результатом его изысканий стало создание позитивной психологии, которая изучает такие понятия, как «счастье», «оптимизм», «положительные эмоции». Кроме того, по мнению М. Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле – атрибутивном – объяснения причин неудач или успехов. Под атрибутивным стилем понимается характерный способ, которым люди объясняют себе причины различных событий. Понятие атрибутивного (или объяснительного) стиля является ключевым понятием переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии, и ее последней версией, теорией безнадежности [2, с. 96].

Опираясь на параметры, выделенные Б. Вайнером в своей атрибутивной теории мотивации достижения, М. Селигман ввел параметры локуса, стабильности и глобальности. Параметр локуса

призван описать направленность причинного объяснения: на себя, когда индивид воспринимает произошедшие события как вызванное внутренними причинами («моя вина»), или на внешний мир, других людей («она/ вы/ они в этом виноваты»). Постоянство – временная характеристика, позволяющая оценивать причину как имеющую постоянный или временной характер. Под глобальностью или широтой понимается пространственная характеристика, позволяющая описать универсальность или конкретность причинных объяснений, склонность к чрезмерным обобщениям или, напротив, конкретному рассмотрению отдельно взятых ситуаций [3, с. 187].

Таким образом, определив ключевые характеристики оптимизма, М. Селигман смог найти и очень надежный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям, а также предложил специальный тест для оценки степени оптимизма/пессимизма.

Способ, которым мы обычно пользуемся при описании происходящих с нами событий, М. Селигман называет стилем интерпретации. Он выявил различие в том, как оптимисты и пессимисты описывают хорошие и плохие события в своей жизни. Кроме того, М. Селигман и его коллеги выявили основные источники формирования оптимистического атрибутивного стиля: роль родителей как моделей атрибутивного стиля, роль критики со стороны взрослых (родителей и учителей) и роль неблагоприятных событий и кризисов в жизни ребенка [4, с. 178].

На определенном этапе своей жизни и оптимист, и пессимист могут претерпевать неудачи. Чем смелее и решительнее действия, тем выше риск и вероятность поражения. В частности, одним из факторов, который может приводить к неудаче, является необоснованный оптимизм в принятии решений. Люди порой переоценивают свои возможности в

достижении цели. Иначе говоря, увеличивая мотивацию к смелым, рискованным действиям, субъект в то же время блокирует рациональную оценку возможностей и объективных условий. Оценка условий – это не только анализ того, что происходит сейчас, но также и предвидение ситуаций, которые могут возникнуть в будущем[5, с. 67].

Реакции людей на неудачу более разнообразны, чем реакции на успех. Они могут быть конструктивными и деструктивными, рациональными и эмоциональными, нормальными и патологическими. Конструктивная реакция на неудачу предусматривает, что неудача не снижает, а наоборот, усиливает мотивацию. Вследствие конструктивной реакции на неудачу, осознав собственные недостатки, человек увеличивает расходы энергии и времени на достижение цели, но не прекращает деятельность. Однако у определенной категории людей (с деструктивной реакцией на неудачу) может снижаться самооценка, формироваться комплекс неполноценности и беспомощность. Деструктивные реакции могут быть направленными как на себя, так и на других людей. Субъект, который не принимает себя, сталкивается также с трудностью в установлении неформальных отношений с окружающими. Может проявляться агрессивная реакция относительно тех, кому повезло больше[6, с. 96].

Следовательно, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов. Оптимизм – это умение оптимистично воспринимать благоприятные жизненные ситуации, ощущать от этого психологическое благополучие (счастье, чувство самоуважения, веру в будущее) и уверенность в успехе своей деятельности (например, в учебной). Это в том числе и умение гибко воспринимать неудачи, объясняя их временными, конкретными, контролируемыми причинами. Даже в условиях неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказываются очень устойчивыми к переходу в беспомощное состояние. Они сохраняют

инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Ошибки и неудачи превращаются в факторы успеха, если из них удастся вывести простое и выполнимое правило на будущее. Качество, которое обеспечивает эту способность, также связано с понятием оптимизма.

Неудачи, переживаемые пессимистом, настолько сильно для него окрашены, что он обобщает их во времени и пространстве. При этом ответственность за них он также приписывает себе, чувствуя при этом себя сильно виноватым.

Таким образом, оптимист–человек с оптимистическим мировосприятием, принимающий и любящий жизнь такой, какая она есть, верящий в то, что у него может получиться многое из задуманного, умеющий этого терпеливо добиваться, а главное – умеющий принимать неудачи, делать выводы, достаточно быстро восстанавливаться после потерь, подниматься и идти дальше.

Зарубежные исследования показывают существование определенных половых и возрастных различий в объяснении причин успехов и неудач. В детстве мальчики больше, чем девочки, склонны к пессимистическому атрибутивному стилю и больше подвержены беспомощности (однако это не касается сферы учебной деятельности). Однако в подростковый период под влиянием социальных ожиданий у девочек атрибутивный стиль становится менее оптимистическим, и они оказываются более уязвимыми к беспомощности. Это связано с тем, что по мере взросления образ «Я» у девочек становится все более негативным, тогда как образ «Я» у мальчиков остается позитивным [7, с. 56-57].

В исследовании Е. Петкевич, проведенном под нашим руководством, сделана попытка уточнить результаты, полученные в зарубежных исследованиях, на выборке белорусских подростков. Исследование проводилось на базе СШ №24 г. Минска, в котором приняли участие

учащиеся 8 и 9 классов в количестве 70 человек (35 мальчиков и 35 девочек).

Для диагностики степени оптимизма подростков был использован Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» СТОУН-II (в русскоязычной адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяковой). Опросник предназначен для диагностики оптимизма личности, понимаемого как способность оптимистично оценивать (объяснять себе) причины различных событий, как негативного, так и позитивного характера. Его теоретической основой являются теория оптимистического / пессимистического стиля объяснения М. Селигмана и теория безнадежности Л. Абрамсон, Дж. Метальски и Л. Аллой.

Опросник существует в 2 версиях – для взрослых и для подростков. Обе версии представляют собой набор из 24 гипотетических жизненных ситуаций, позитивного и негативного характера, которым просят дать объяснение, написав по одной основной причине для каждого события. Испытуемому предлагается представить себе каждую ситуацию и сформулировать причину, которая привела к возникновению данной ситуации, записав ее вербальную формулировку. Затем причину ситуации предлагается оценить по двум из трех параметров атрибутивного стиля – постоянства (стабильности), широты (глобальности) и контролируемости (контроля). Таким образом, опросник включает в себя 48 пунктов, которые группируются в три шкалы, соответствующие параметрам атрибутивного стиля. Среди предложенных 24 ситуаций присутствуют позитивные события (успехи) и негативные (неудачи). Среди ситуаций обоих типов встречаются как ситуации достижения, так и межличностные ситуации, что позволяет группировать баллы также по параметру сферы, к которой относятся ситуации.

Результаты апробации теста атрибутивного стиля, его подростковой версии и приведенных на сегодняшний день исследований

свидетельствуют о том, что СТОУН является надежным и валидным инструментом психологической диагностики. Разработанная шкала обладает достаточно высокими показателями надежности.

Результаты диагностики по определению уровня оптимизма у подростков в нашей выборке представлены в таблице 1.

Таблица 1

Общие показатели оптимизма у подростков

Общий показатель оптимизма	Абсолютное значение		%	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
до 200 баллов	13	21	37 %	60 %
от 200 баллов и выше	22	14	63 %	40 %

Согласно данным, представленным в таблице, общий показатель оптимизма ниже 200 баллов чаще встречается у мальчиков – 60% (21 человек), у девочек же только у 37% (13 человек). Обратная ситуация наблюдается в случае общего показателя оптимизма от 200 баллов и выше: здесь преобладают девочки-подростки – 22 человека (62,9%) , а мальчиков 14 человек (40%). Это означает, что девочки-подростки более оптимистичны, чем мальчики. Данные, полученные на нашей выборке, несколько разнятся с результатами, приведенными Е.И. Медведской[7]. Следовательно, для получения более точных результатов необходимо провести дополнительное, более масштабное исследование с расширением выборки.

Попутно в нашем исследовании была сделана попытка выявить существование связи между уровнем оптимизма и агрессивностью подростков. Для измерения агрессивности использовалась методика А. Басса и А. Дарки. Выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь между следующими переменными (вероятность ошибки 0,05):

- общим показателем оптимизма и индексом агрессивности ( $r = -0,39$ );
- общим показателем оптимизма и раздражением ( $r = - 0,36$ );
- оптимизмом в ситуации достижений и индексом агрессивности ( $r = - 0,42$ );
- оптимизмом в ситуации успеха и физической агрессией ( $r = - 0,41$ );
- оптимизмом в ситуации достижения и раздражением( $r = - 0,37$ );
- оптимизмом в ситуации достижения и физической агрессией ( $r = - 0,33$ ).

Между остальными переменными выявлена слабая обратная пропорциональная связь.

Это свидетельствует о том, что при более высокой степени оптимизма отмечаются более низкие показатели агрессии. Следовательно, подтверждается гипотеза о том, что оптимистично настроенные люди более дружелюбны и менее агрессивны.

### **Заключение**

Проведенное исследование показало, что у девушек-подростков степень выраженности оптимизма выше, чем у юношей. Выявлена обратная пропорциональная связь между оптимизмом и разными формами агрессивности подростков. Оптимизм является наиболее предпочтительной формой мировосприятия.

Дальнейшие исследования, посвященные оптимизму, могут представлять практический и научный интерес, в частности, влиянию оптимизма на мотивацию, направленность личности и другие её индивидуально-психологические особенности.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Селигман, М. Т. Новая позитивная психология / М.Т. Селигман. – М.: София, 2006. – 370 с.

2. Гордеева, Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН – П / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевякова. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.

3. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: смысл; Академия, 2006. – 234 с.

4. Зимняя, Л.И. Педагогическая психология: учебник для вузов / Л.И. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.

5. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения: теория исследования проблемы / Т.О. Гордеева // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. № 3. – С. 47-102.

6. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности / К. Муздыбаев // Социологическое исследование. – 2003. – № 6. – С. 87-97.

7. Медведская, Е.И. Актуальные проблемы развития современного школьника : Сборник научно-метод. статей / Е.И. Медведская. – Брест : Изд-во ГУО «Брестский областной институт развития образования», 2010. – 75 с.

#### **Резюме**

Рассмотрена проблема оптимистического восприятия, исследована степень выраженности оптимизма на выборке белорусских подростков, установлена взаимосвязь между оптимизмом и разными формами агрессивного поведения.

Результаты исследования могут быть использованы в работе практических психологов и педагогов социальных, работающих в учреждениях образования, а также представлять интерес для самих подростков и их родителей.

## Сведения об авторе

ГРИЦЕВИЧ Татьяна Дмитриевна,

кандидат психологических наук, доцент;

Место работы – УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,

доцент кафедры возрастной и педагогической психологии;

г. Минск, ул. Советская, 18.

р. тел. 200-15-93

GRITSEVICH Tatiana,

candidate of psychological sciences,

docent of the Department of age and education psychology

Dept. of age and education psychology

Дом.адрес: 220020 г. Минск, просп. Победителей, д.99, корп. 1, кв. 149;

дом.тел. 254-59-10, МТС +37529 576-79-10.