

УДК 159.9.072.42

DOI: 10.12737/2306-1731-2024-13-1-106-110

## Психологические характеристики проявления оптимизма и пессимизма у студентов

### Psychological Characteristics of the Manifestation of Optimism and Pessimism in Students

Получено: 15.02.2024 / Одобрено: 21.02.2024 / Опубликовано: 25.03.2024

**Чернышова М.Н.**

Канд. психол. наук, доцент, ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова», Россия, 117513, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1, стр. 7, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Chernyshova M.N.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov, 1, bld. 7, Ostrovityanova St., Moscow, 117513, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Артемьева С.И.**

Канд. ист. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»; доцент, ЧУ «Институт государственного администрирования», Россия, 109004, г. Москва, Земляной Вал, д. 73, e-mail: vet-7@mail.ru

**Artemyeva S.I.**

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: vet-7@mail.ru

**Шмелева С.В.**

Д-р мед. наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управлений им. К.Г. Разумовского», Россия, 109004, г. Москва, Земляной Вал, д. 73, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Shmeleva S.V.**

Doctor of Medical Sciences, Professor, Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Рыбакова А.И.**

Канд. психол. наук, доцент, ФГАУ ВО «Московский физико-технический институт (национальный исследовательский университет)», Россия, 141701, г. Долгопрудный, Институтский пер., д. 9, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Rybakova A.I.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Moscow Institute of Physics and Technology (National Research University), 9, Insitutskiy Pereulok, Dolgoprudniy, 141701, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию феноменов оптимизма и пессимизма, которые представляют собой диаметрально противоположные мировоззренческие установки. Оптимизм и пессимизм рассматриваются как значимые психологические конструкты, имеющие тесную взаимосвязь с такими явлениями, как стресс, дистресс, депрессия, мотивация достижения и совладающее поведение, что оказывает существенное влияние на различные сферы жизнедеятельности индивида.

Каждая личность обладает определенной степенью выраженности оптимизма и пессимизма, которые, являясь относительно устойчивыми личностными характеристиками, сосуществуют в единстве и находятся в постоянном взаимодействии. Формирование данных характеристик происходит в детском и юношеском возрасте, а в дальнейшем они подвергаются трансформации.

Исследование показало, что психологические компоненты мировосприятия у студентов-оптимистов и студентов-пессимистов имеют существенные содержательные различия. Эти различия оказывают влияние на целеустремленность, эмоциональную насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией у представителей данных групп.

Результаты исследования демонстрируют гендерные различия в склонности к оптимизму: среди девушек склонность к оптимизму выше, чем этот показатель у юношей. Отмечается лишь незначительная разница показателей в зависимости от

**Abstract.** This article is devoted to the study of the phenomena of optimism and pessimism, which represent diametrically opposed worldviews. Optimism and pessimism are considered as significant psychological constructs that have a close relationship with such phenomena as stress, distress, depression, achievement motivation and coping behavior, which has a significant impact on various spheres of an individual's life.

Each personality has a certain degree of optimism and pessimism, which, being relatively stable personal characteristics, coexist in unity and are in constant interaction. The formation of these characteristics occurs in childhood and adolescence, and later they undergo transformation.

The study showed that the psychological components of the worldview of optimistic and pessimistic students have significant substantive differences. These differences have an impact on purposefulness, emotional saturation of life and satisfaction with self-realization among representatives of these groups.

The results of the study demonstrate gender differences in the tendency to optimism: among girls, the tendency to optimism is higher than this indicator among boys. There is only a slight difference in indicators depending on the year of study, and at senior courses the ratio of optimists and pessimists is equalized (51% and 49%, respectively).

года обучения, причем на старших курсах соотношение оптимистов и пессимистов выравнивается (соответственно – 51% и 49%).

**Ключевые слова:** взаимоотношения, оптимист, пессимист, студенты, сферы жизни.

## Введение

Происходящие события в мире являются предпосылкой для формирования картины мира личности, обладающей определенной степенью выраженности оптимизма и пессимизма, которые, являясь относительно устойчивыми личностными характеристиками, сосуществуют в единстве и находятся в постоянном взаимодействии. Формирование данных характеристик происходит в детском и юношеском возрасте, а в дальнейшем они подвергаются трансформации [1; 2; 9; 10]. Важная роль в развитии и проявлении оптимизма и пессимизма личности имеют психологические факторы [4]. По мнению П. Юсупова, для пессимиста характерна некоторая удаленность от жизни, дистанцирование, а для оптимиста свойственно включение в окружающий мир, в действительность. По данным М. Шейера и Ч. Карвера, пессимист выдвигает завышенные ожидания в том или ином вопросе, не учитывая реальные возможности. Он идеализирует картину мира и стремится к совершенству, не пытаясь что-либо изменить. По мнению М. Селигмана, решающее значение при формировании пессимистического или оптимистического стиля следует придавать анализу социально-психологических факторов. Положительный опыт в детстве и общение с успешными людьми закладывают основы для формирования оптимистичной личности, что проявляется во взаимоотношениях с окружающими людьми и во взрослом возрасте [6]. В ряде исследований показано, что наиболее существенные отличия оптимизма молодёжи от других возрастных групп обусловлены эмоциональным настроением. Влияние возраста на жизненный оптимизм во многом зависит от культурных и социальных факторов, экономической стабильности.

Под оптимизмом и пессимизмом понимают широкое, диффузное чувство, проявляющееся в разных ситуациях, чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни, как положительными, так и отрицательными ожиданиями [5]. Часто оптимисты при возникновении проблемы действуют уверенно, решительно, а пессимисты раздумывают, сомневаются [8].

**Keywords:** relationships, optimist, pessimist, students, spheres of life.

## Методы исследования

При исследовании оптимизма и пессимизма у студентов (в возрасте 17–20 лет) РГГУ очной формы обучения были использованы методики Р. Янов-Бульмана (адаптация О. Кравцовой), методика С.Р. Пантелеева и Т. Лири, методика Ч. Шейер и М. Карвер (для оценки выраженности оптимизма и пессимизма), выявляли различия между юношами и девушками. Методика Р. Янов-Бульмана (адаптация О. Кравцовой) позволяет определить устойчивые представления человека о мире в целом (шкалы благосклонность мира, доброта людей, справедливость мира, контролируемость мира, случайность, как принцип распределения происходящих событий) и о себе (ценность собственного «Я», степень самоконтроля, степень удачи), которые оказывают влияние на мышление, эмоциональное состояние и как следствие поведение [3; 6; 7]. Методику С.Р. Пантелеева использовали для изучения сферы самосознания личности. Методика Т. Лири позволяет оценить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. Провели сравнительный анализ статистически значимых различий между группами студентов с использованием t-критерия Стьюдента на основании показателей двухсторонней значимости в диапазоне от 0,01 до 0,05.

## Результаты исследования

В результате проведенного исследования выявлены различия у студентов «оптимистов» и «пессимистов» картины мира. Студенты были разделены на 3 группы: 1-я группа — с «чрезмерно» выраженным оптимизмом, основанным на нереалистичной картине мира; 2-я группа — с «нормальным» оптимизмом, основанным на реалистичной картине мира; 3-я группа — с «выраженным» пессимизмом.

У студентов трех групп имеются различия по ряду психологических характеристик. в 1-й и 2-й группе имеются статистически значимые различия (уровень значимости 0,01) по следующим показателям: степень самоконтроля, случайность происходящего, благосклонность мира, прямолинейный — агрессивный, самопривязанность, внутренняя конфликтность, независимый — доминирующий, саморукводство. В 1-й и 3-й группе имеются отличия по следующим характеристикам: степень удачи, степень

самоконтроля, случайность происходящего, ценность собственного «Я», ответственно — великодушный, недоверчивый — скептический, независимый — доминирующий, самоуверенность, саморуководство, внутренняя конфликтность. В свою очередь, 2-я и 3-я группы студентов отличаются друг от друга в следующем: ответственно — великодушный, прямолинейный — агрессивный, независимый — доминирующий, самоуверенность, властный — лидирующий. У студентов 1-й группы, по их мнению, мир в целом благосклонен к ним, что дает возможность осуществлять свои замыслы. Если происходят неудачи, они воспринимаются как случайность, которую нельзя было избежать. Они не сильно расстраиваются, не видят повода и продолжают верить в себя. Воспринимают себя как индивидуальность, высоко оценивают свои сильные качества и считают, что их ценят и любят. Они коммуникабельны, общительны, легко решают трудные вопросы. Нередко ощущение самодостаточности мешает их саморазвитию и совершенствованию. Студенты 2-й группы не рассчитывают на «благосклонность мира», стараются добиться всего своими силами. Они уверены в себе, собраны, активны, имеют силу воли, планируют и успешно реализуют свои планы и задумки, часто контролируют свои эмоции и переживания. У них высокий уровень целеустремленности. Они ставят различные задачи и осуществляют их, не теряют оптимизма, при возникающих сложностях, что позволяет им постоянно развиваться и самосовершенствоваться.

В 3-й группе у большинства студентов складывается негативное представление о мире, они считают его враждебным, настроенным против них. Они не хотят подстраиваться, искать способы решения проблем и выхода из сложных ситуаций, так как это ничего не изменит и не поможет, постоянно жалуются на свои проблемы и плохое самочувствие. Такие студенты не уверены в себе, постоянно сомневаются во всем и не желают преодолевать трудности, не ждут поддержки и помощи от других людей, они часто отрицают свою вину в конфликтных ситуациях, все неприятности сваливают на других и считают их виновниками всего. У них низкий уровень целеустремленности, пассивность, низкая жизненная активность и недостаточный интерес к жизни.

Результаты исследования выявили гендерные различия в склонности к оптимизму: среди девушек склонность к оптимизму выше, чем этот показатель у юношей. Отмечается лишь незначительная разница показателей в зависимости от года обучения,

причем на старших курсах соотношение оптимистов и пессимистов выравнивается (соответственно — 51% и 49%).

Скорее всего это объясняется тем, что у девушек более четко сформировано представление о жизненных перспективах и они целеустремленнее.

Период студенчества характеризуется эмансипацией от взрослых и большей самостоятельностью студентов. Наиболее самостоятельными являются девушки, легче организуют свой быт и процесс обучения. Наверное, поэтому они менее пессимистично воспринимают происходящее в мире в целом. Отмечается небольшая разница в зависимости от курса обучения. Так на первом курсе у 54% студентов наблюдается оптимистическая картина мира, на старших курсах соотношение оптимистов и пессимистов уже 51:49%. На старших курсах данное соотношение почти выравнивается, 51% у оптимистов и соответственно 49% у пессимистов. Объясняется это тем, что в результате накопления жизненного опыта у студентов происходит дифференцированное ожидание в различных ситуациях и у них совмещается как оптимистические, так и пессимистические ожидания. Оптимистические люди чаще добиваются успехов и считают свою жизнь счастливой. Пессимистичные хуже представляют и менее верят в свой профессиональный рост. Часть студентов имели «выраженный» оптимизм и у них можно было выявить довольно часто нереалистичное восприятие мира, включая представление о себе, о взаимоотношениях. Очень часто они возлагают чрезмерные надежды на мир, ожидая поддержки и помощи, при этом игнорируя реальные препятствия и ограниченность своих возможностей. При возникновении сложностей и неудач они объясняют их следствием случайности, которую нельзя было избежать. При этом они не раскисают, не отчаиваются, продолжают верить в успех. Иногда оптимисты завышают свои возможности, переоценивая их потенциал, убежденные собственной неповторимостью и индивидуальностью.

«Чрезмерный» оптимизм, основанный на нереалистичном восприятии мира, не всегда несет пользу для человека. Чаще это выступает недостатком, препятствием к планированию своей жизни и деятельности, человек не всегда продумывает свои действия, не учитывает риски, не контролирует жизненные ситуации.

«Выраженный» пессимизм нередко проявляется в склонности студентов к прогнозированию отрицательных, негативных ситуаций, к оцениванию

себя как неудачника. Они не стремятся что-то менять в себе, предпринимать какие-то усилия к занятиям и изменению ситуации.

### Выводы

Исследование позволило выявить, что картина мира у студентов 1-й группы отражает положительное представление о мире в отличие от 2-й группы — нейтральное, а у студентов 3-й группы проявляется в стремлении соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений. Психологические компоненты мировосприятия у студентов-оптимистов и студентов-пессимистов имеют существенные содержательные различия. Эти различия оказывают влияние на целеустремленность, эмоциональную насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией у представителей данных групп.

Таким образом, итоги анализа подтверждают актуальность темы: предпосылкой успешной самореализации студентов в будущем выступает согла-

сованная, непротиворечивая система смысло-жизненных ориентаций, с четким представлением своих целей и планов в жизни. Уровни выраженности оптимизма и пессимизма связаны с прогнозами успешного будущего формирующейся личности студента. Это предполагает дальнейшую разработку психологического сопровождения в воспитании, в выработке навыков волевой регуляции и уверенности в себе, адаптации в сложных жизненных ситуациях, ответственности за планирование, осмысленное целеполагания в постановке целей профессиональной подготовки и дальнейшей деятельности в достижении успеха в карьерном росте. Этому может способствовать разработка рациональных стратегий гармонизации энергосберегающих ресурсов в программах психологических тренингов с учетом факторов и условий, повышающих профессиональную направленность, целеустремленность, психологическую устойчивость и уверенность в будущем у молодых людей.

### Литература

1. *Бонкало Т.И.* Динамика взаимосвязи самоотношения и самоактуализации у студентов медвузов [Текст] / Т.И. Бонкало, С.В. Шмелева, Е.В. Аралова [и др.] // Фарматека. — 2023. — Т. 30. — № 1–2. — С. 240–247.
2. *Бонкало Т.И.* Гендерные особенности отношения к здоровью и здоровому образу жизни старших подростков [Текст] / Т.И. Бонкало, С.И. Артемьева [и др.] // Практическая психология. — 2022. — № 3. — С. 117–126.
3. *Вырстоу С.* Особенности проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов [Текст] / С. Вырстоу, В. Гингулак // Studia Universitatis Moldaviae. — 2017. — № 5. — С. 168–193.
4. *Дудин Ф.В.* Исследование проявлений оптимизма и пессимизма у студентов / Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярск [Электронный ресурс]. — Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013. — URL: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html>
5. *Жингель В.Н.* Распределение показателей оптимизма и пессимизма у лиц, проживающих в условиях интернатного учреждения, в зависимости от пола респондентов. Психологическая студия: сб. статей студентов, магистрантов,

- аспирантов, молодых исследователей каф. прикладной психологии ВГУ имени М. Машерова. Вып. 13. — Екатеринбург: Изд-во ВГУ, 2020.
6. *Капапетян Л.В.* Исследование особенностей оптимизма и пессимизма у студентов [Текст] / Л.В. Капапетян, Е.С. Шайхутдинова // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 6. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2008. — С. 351–356.
7. *Лифшиц М.В.* Взаимосвязь базовых убеждений, насыщенности жизни стрессом и психологического благополучия [Текст] / М.В. Лифшиц // Человеческий капитал. — 2019. — № 10. — С. 126–131.
8. *Селигман М.* Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь [Текст] / М. Селигман. — М.: Альпина, 2013. — 346 с.
9. *Шмелёва С.В.* Индивидуально-личностные факторы профессиональной подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья как конкурентоспособных специалистов по адаптивной физической культуре [Текст] / С.В. Шмелёва [и др.] // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2019. — Т. 8. — № 1. — С. 81–87
10. *Bonkalo T.I., Grebennikova V.M., Grebennikov O.V.* et al. Estimation of High School students' creative abilities as a result of joint creative activity // Revista Conrado, 2023, no. 19, 270–275.

### References

1. Bonkalo T.I., Shmeleva S.V., Aralova E.V., Kovaleva M.N., Eremin M.V. Dynamics of the relationship between self-attitude and self-actualization among medical university students. Farmateka, 2023, vol. 30, no. 1-2, pp. 240–242.
2. Bonkalo T.I., Artemyeva S.I. and others. Gender characteristics of attitudes towards health and healthy lifestyle of the older adolescents. Practical psychology, 2022, no. 3, pp. 117–126.
3. Vyurstou S., Gingulyak V. Features of the manifestation of optimism and resilience among students // Studia Universitatis Moldaviae, 2017, no. 5, pp. 168–193.

4. Dudin F.M. Study of manifestations of optimism and pessimism among students / Youth and science: collection of materials of the 11 All-Russian scientific and technical conference of students, graduate students and young scientists with international participation, dedicated to the 385<sup>th</sup> anniversary of the founding of Krasnoyarsk [Electronic resource]. Krasnoyarsk: Siberian Federal University, 2013. URL: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html>
5. Zhingel V.N. Distribution of indicators of optimism and pessimism among persons living in a residential institution, depending on the gender of the respondents. Psychological studio: Sat. articles by students, undergraduates, graduate students, young

- researchers of the department. Applied Psychology VSU named after M. Masherova. Vol. 13. Vitebsk: VSU Publition, 2020.
6. Karapetyan L.V., Shaikhutdinova E.S. Study of the characteristics of optimism and pessimism among students. Psychological Bulletin of the Ural State University. Vol. 6. Ekaterinburg: Ural Publishing House. Univ. 2008, pp. 351–356.
  7. Lifshits M.V. Interrelation of basic beliefs, saturation of life with stress and psychological well-being // Human capital, 2019, no. 10, pp. 126–131.
  8. Seligman M. How to learn optimism. Change your view of the world and your life. M.: Alpina, 2013. 346 p.
  9. Shmeleva S.V. and others. Individual and personal factors of professional training of persons with disabilities and limited health capabilities as competitive specialists in adaptive physical culture. Scientific research and development. Social and humanitarian research and technology, 2019, vol. 8, no. 1, pp. 81–87.
  10. Bonkalo T.I., Grebennikova V.M., Grebennikov O.V. et al. Estimation of High School students' creative abilities as a result of joint creative activity. Revista Conrado, 2023, no. 19, pp. 270–275.