

ОПТИМІЗМ ТА АДАПТИВНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

OPTIMISM AND ADAPTIVE ABILITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS

У статті висвітлено особливості дослідження зв'язку оптимізму та адаптивних здібностей студентів першокурсників. Представлено аналіз основних теоретичних положень дослідження оптимізму та песимізму з позицій двох основних підходів: теорії атрибутивного стилю М. Селігмана та концепції диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, М. Шейера. Було визначено, що оптимістичні та песимістичні очікування впливають на процес адаптації студентської молоді до навчання у ЗВО та активність у подоланні труднощів.

До психологічного дослідження оптимізму та адаптивних здібностей студентів-першокурсників, було залучено студентів-психологів, що навчаються в Національному авіаційному університеті.

З метою вивчення адаптивних здібностей та діагностики оптимізму студентів першокурсників були використані психодіагностичні методики: «Тест диспозиційного оптимізму» в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна та Багаторієвевий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна. З метою діагностики домінуючих копінг-стратегій у осіб з різним рівнем оптимізму та песимізму додатково було застосовано Копінг-тест Р. Лазаруса.

Запропоновані методики надають можливість визначити рівні оптимізму та песимізму; а також дають можливість діагностувати компоненти особистісного адаптаційного потенціалу студентів першокурсників та визначити які копінг-стратегії притаманні студентам песимістам та оптимістам. Отримані результати дослідження вказують на те, що більшість студентів мають середній рівень оптимізму та песимізму. Серед компонентів адаптаційного потенціалу найменше розвинений комунікативний потенціал, що вказує на невідповідність будувати відносини з іншими, встановлювати контакт та взаєморозуміння.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено прямі зв'язки оптимізму з особистісним адаптаційним потенціалом та його складовою – комунікативним потенціалом. Встановлено, що оптимісти та песимісти обирають різні копінг-стратегії: для оптимістів характерним є планування вирішення проблем, пошук підтримки та позитивна переоцінка, також вони не обирають стратегію конфронтації. В свою чергу для песимістів притаманна стратегія дистанціювання, що вказує на бажання відсторонитися від проблеми.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, адаптивні здібності, копінг-стратегії, студенти-першокурсники.

The article highlights the peculiarities of research on the connection between optimism and adaptive abilities of first-year students. An analysis of the main theoretical provisions of the study of optimism and pessimism is presented from the two main approaches standpoint: M. Seligman's attributive style theory and the concept of dispositional optimism by C. Carver and M. Scheyer. It was determined that optimistic and pessimistic expectations affect the process of student's youth adaptation to study in higher education institutions and activity in overcoming difficulties. Psychological students studying at the National Aviation University were involved in the psychological study of optimism and first-year students adaptive abilities.

Psychodiagnostic methods were used to study adaptive abilities and diagnose optimism of first-year students: "Dispositional Optimism Test" adapted from T.O. Gordeeva, O.A. Sychova, E.M. Osina and the Multilevel Personality Questionnaire "Adaptivnist" A.H. Maklakova, S.V. Chernyanina. In order to diagnose dominant coping strategies in individuals with different levels of optimism and pessimism, the Coping Test of R. Lazarus was additionally applied.

The proposed methods provide an opportunity to determine the levels of optimism and pessimism; and also provide an opportunity to diagnose the components of the personal adaptation potential of first-year students and to determine which coping strategies are characteristic of pessimistic and optimist students. The obtained research results indicate that most students have an average level of optimism and pessimism. Among the components of adaptation potential, the least developed is communicative potential, which indicates the inability to build relationships with others, establish contact and mutual understanding.

According to the results of the correlation analysis, direct connections of optimism with personal adaptation potential and its component – communicative potential were established. It has been established that optimists and pessimists choose different coping strategies: optimists are characterized by problem solving planning, support seeking and positive reappraisal, and they do not choose a confrontation strategy. In turn, pessimists have a strategy of distancing, which indicates a desire to distance themselves from the problem.

Key words: optimism, pessimism, adaptive abilities, coping strategies, freshmen.

УДК 159.92 (045)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.6>

Проскурка Н.М.

к. психол. н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
професійної освіти
Національний авіаційний університет

Демченко Н.І.

к. пед. н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
професійної освіти
Національний авіаційний університет

Постановка проблеми. Останні десятиріччя посилюється інтерес до позитивних психологічних аспектів життя людини: щастя, оптимізму, життєстійкості, психологічного благополуччя, особистісного зростання, що пов'язано з розвитком позитивної психології. Центральним поняттям цього наукового напрямку є оптимізм. Оптимізм є складовою позитивного мислення та впливає на сприймання

реальності, психоемоційний стан та психологічне здоров'я людини. Дослідження показують, що оптимізм та песимізм тісно пов'язані з мотивацією досягнення, копінг-стратегіями, цілеспрямованістю, впливають на депресивні стани та переживання людиною безнадійності.

Проблема адаптації студентської молоді до навчання є сьогодні дуже актуальною, особливо в останні роки в зв'язку з переходом

багатьох ЗВО на дистанційну форму навчання через пандемію коронавірусу. Вимушене спілкування он-лайн заважає ефективній адаптації першокурсників через відсутність безпосереднього контакту з одногрупниками та викладачами, великий обсяг матеріалу для самостійного опрацювання, проблеми з Інтернетом у багатьох регіонах країни та незабезпеченість частини студентів сучасними гаджетами. Тому в закладах освіти актуалізується проблема надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам в процесі формування адаптивних механізмів поведінки, що сприяють соціалізації, саморозвитку та успішній самореалізації особистості.

На наш погляд, важливим є більш детальне вивчення зв'язку адаптаційних здібностей студентів першого курсу з їх оптимістичною спрямованістю та виокремлення за допомогою цього передумов підвищення їх адаптивності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової літератури стосовно проблематики дослідження показав, що оптимізм розглядається в межах двох основних підходів: теорії атрибутивного стилю М. Селігмана [4; 5; 6] та концепції диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, М. Шейєра [10]. М. Селігман [6] описав оптимістичний та песимістичний атрибутивний стилі та виокремив їх 3 основні параметри: постійність, широта та персоналізація. Оптимісти сприймають невдачі як тимчасові, скороминучі та такі, що впливають лише на окремий аспект життя, а успіхи – як стабільні, постійні та такі, що залежать від самого індивіда.

Ч. Карвер та М. Шейєр [10] розглядають оптимізм / песимізм як впевненість або сумнів стосовно позитивних або негативних очікувань, спрямованих в майбутнє. На думку авторів теорії диспозиційного оптимізму, відмінності у ставленні індивіда до перешкод і зумовлюють ті способи подолання (копінги), які вони обирають, вирішуючи проблеми чи справляючись і стресом.

Серед досліджень зв'язків оптимізму з різними аспектами життя особистості багато уваги приділено його впливу на навчання та професійну діяльність. К. Peterson [9] довів, що позитивне мислення сприяє ефективності учбової діяльності, а досягнення в навчанні у студентів-оптимістів значно вищі, ніж у песимістів. М. Селігман [6] встановив зв'язок оптимістичного атрибутивного стилю з успішністю навчальної діяльності студентів, що пояснюється більшою мотивацією, наполегливістю та орієнтацією на успіх оптимістично налаштованих студентів та їх кращою стійкістю до невдач.

Оптимізм дуже важливий у студентському віці, який є вирішальним для становлення життєвих очікувань особистості. Як позитивні, так і негативні очікування впливають на процес

адаптації студентської молоді до навчання у ЗВО та активності у подоланні труднощів. Переважання песимістичних установок може сприяти зниженню ефективності навчальної діяльності студентів, що супроводжується порушеннями відносин з іншими людьми, погіршенням фізичного й психічного здоров'я. Абакарова С.М. та Далгатов М.М. [1] встановили, що песимістичний атрибутивний стиль сприяє гіршій адаптації, нижчому рівню поведінкової регуляції та нервово-психічним зривам.

Постановка завдання. Метою даної роботи було дослідити рівень оптимізму у студентів-першокурсників та встановити його зв'язок з адаптивними здібностями.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету. У дослідженні взяли участь 45 студентів першого курсу спеціальності «Психологія», віком – 17-18 років, із них 30 дівчат та 15 хлопців.

Для виконання поставлених завдань нами було підбрано блок психодіагностичних методик. З метою дослідження вираженості оптимізму та песимізму у студентів першого курсу було використано методику «Тест диспозиційного оптимізму» (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна [3]. Для діагностики адаптивних здібностей ми обрали Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна. Додатково було застосовано Копінг-тест Р. Лазаруса з метою діагностики домінуючих копінг-стратегій у осіб з різним рівнем оптимізму та песимізму [8].

Виклад основного матеріалу дослідження.

На першому етапі нашого дослідження було визначено рівні вираженості оптимізму та песимізму у студентів-першокурсників за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна.

Отримані результати показали, що майже половина студентів-першокурсників має середній рівень оптимізму та песимізму (відповідно 47% та 45%). Високий рівень оптимізму діагностовано у 20% респондентів, а високий рівень песимізму – у 30%, що вказує на більш песимістичну спрямованість студентської молоді.

З огляду на модель М. Шейєра, Ч. Карвера, початковий варіант тесту LOT-R розроблявся як одновимірний психологічний тест, спрямований на діагностику єдиного конструкту, що має два протилежні полюси: оптимізм та песимізм. Однак, дослідження факторної структури тесту, що проводилися за допомогою факторного аналізу, показали двофакторну структуру тесту, в рамках якої оптимізм і песимізм виступають як два незалежних фактори, що мають

Таблиця 1

**Рівні вираженості оптимізму та песимізму студентів-першокурсників
за методикою ТДО в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна**

Шкали	Рівні прояву, у %		
	Високий	Середній	Низький
Оптимізм (субшкала позитивних очікувань)	20,0	47,5	32,5
Песимізм (субшкала негативних очікувань)	30,0	45,0	25,0

Таблиця 2

**Розподіл студентів за результатами Багаторівневого особистісного опитувальника
«Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна**

Шкали	Рівні вираженості показників, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Поведінкова регуляція	22,5	42,5	35,0
Комунікативний потенціал	27,5	47,5	25,0
Моральна нормативність	15,0	52,5	32,5
Особистісний адаптаційний потенціал	22,5	47,5	30,0
Шкали 2-го рівня			
Астенічні реакції і стани	30,0	45,0	25,0
Психотичні реакції і стани	70,0	30,0	0,0
Деадаптаційні порушення	50,0	37,5	12,5

помірний зворотний зв'язок [7, с. 13]. Розподіл отриманих нами результатів показує, що встановлено приблизно однакову кількість респондентів з високим оптимізмом та низьким песимізмом та навпаки, що може підтвердити єдність вимірюваного конструкту: чим вищий рівень оптимізму у людини, тим менше виражений песимізм.

Для діагностики адаптаційних здібностей було застосовано Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», розроблений А. Г. Маклаковим та С. В. Чермяніним (табл. 2).

Аналіз результатів за тестом «Адаптивність» показав, що особистісний адаптаційний потенціал у 47,5% студентів знаходиться на середньому рівні, у 30% – на високому рівні і лише у 22,5% він низький, тобто ці першокурсники мають низькі адаптивні здібності. Згідно з концепцією А.Г. Маклакова, особистісний адаптаційний потенціал залежить від розвитку 3-х компонентів: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал та моральна нормативність. Як показують результати студентів-першокурсників, з цих компонентів саме комунікативний потенціал найменше розвинений: у 27,5% він має низький рівень вираженості, що вказує на невміння будувати відносини з іншими, встановлювати контакт та взаєморозуміння. Студенти з низьким комунікативним потенціалом мають менший досвід спілкування, меншу потребу в комунікації та схильні до конфліктів.

Також у 22,5 % першокурсників діагностовано низький рівень поведінкової регуляції, яку автори тесту інтерпретують як здат-

ність індивіда до регуляції власної взаємодії з середовищем. Низький рівень поведінкової саморегуляції може бути обумовлений нервово-психічною нестійкістю індивіда, що виражається в імпульсивності, підвищеній збудливості, образливості чи агресивності. Зрозуміло, що цей компонент особистісного потенціалу значимо впливає на адаптацію до умов навчання та до колективу.

У 15,0 % студентів встановлено низький рівень моральної нормативності, яка показує ступінь прийняття людиною норм соціуму, особливо морально-етичних норм поведінки та її ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення. Низький рівень моральної нормативності свідчить про серйозні розбіжності індивідуальних та соціальних моральних норм, небажання студентів їм відповідати та притримуватися, що сприяє конфліктності та може призвести до соціальної ізоляції.

Важливою для нашого дослідження була діагностика та інтерпретація шкал 2-го рівня, що вказують на дезадаптацію респондентів. Загальний показник «дезадаптаційні порушення» включає 2 шкали: астенічні та психотичні реакції та стани. Як показано в табл. 2, у 50,0 % студентів дезадаптаційні порушення відсутні, у 37,5% мають середній рівень, і лише у 12,5% наявна дезадаптація. Якщо проаналізувати вклад астенічних та психотичних порушень у загальний показник дезадаптації, можемо побачити, що високий рівень психотичних порушень відсутній, а астенічні реакції та стани діагностовано у 25,0% студентів. Отже, дезадаптація в нашій вибірці детерміно-

вана саме астеничними реакціями: у 70% відсотків першокурсників вони наявні в різному ступені вираженості. Астеничні реакції включають порушення сну та апетиту, тривожність, можлива іпохондрична фіксація та низька толерантність до труднощів.

За результатами тесту «Адаптивність» можемо зробити висновок, що у досить значного відсотку студентів-першокурсників є труднощі з адаптацією та присутні астеничні стани.

Для кращого розуміння способів, якими першокурсники справляються з труднощами та стресом, було використано Копінг-тест Р. Лазаруса, який діагностує копінг-стратегії особистості. Результати тестування представлено в табл. 3.

Як можна побачити з табл. 3, найчастіше студенти-першокурсники використовують копінг-стратегії самоконтроль та планування рішення проблем. Ці стратегії діагностовано на високому рівні відповідно у 32,5% та 30% респондентів. З одного боку, стратегія самоконтроль дозволяє тримати себе в руках та не давати волі емоціям, що сприяє об'єктивному сприйманню складної ситуації та створює можливість для вибору раціонального способу її вирішення. Проте висока напруженість копіngu може свідчити про виражену дезадаптацію, страх саморозкриття, придушення емоцій та вимогливість до себе, що вказує на надконтроль поведінки.

Планування рішення проблем дозволяє справлятися зі складними життєвими ситуаціями завдяки аналізу альтернативних рішень та раціонального вибору найкращого з них. З іншого боку, надмірна раціоналізація може призвести до придушення емоційного компоненту, інтуїції та спонтанності.

Досить значний відсоток респондентів отримали високий рівень копінг-стратегій дистанціювання та уникнення (відповідно 27,5% та 25,0%).

Студенти, що надають перевагу стратегії уникнення, намагаються не помічати проблему, відволікатися на щось інше, ухилятися від дій щодо її вирішення. Це знижує психічну

напругу на деякий час, але проблема нікуди не дівається. Тому ця стратегія є неадаптивною. Дистанціювання дозволяє знизити значимість проблеми за рахунок гумористичного ставлення до неї, раціоналізації (а не дуже й хотілося), переключення уваги на інші заняття, знецінення та ін. Як і попередня стратегія, дистанціювання не дозволяє вирішити проблему, лише відкласти її на певний час.

Пошук соціальної підтримки, який виражений у 25,0% студентів, вважається адаптивною, соціально спрямованою стратегією, яка дозволяє отримати емоційну підтримку, більше інформації про проблему, залучити до її вирішення інших людей та більше ресурсів. Але при високому рівні вираженості копінг-стратегії на перший план може виходити пошук уваги та співчуття, ймовірне формування залежної позиції та перекладання відповідальності на інших.

Найменше виражені стратегії конфронтація, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка (відповідно у 17,5 та 20,0% студентів). Конфронтація є досить непродуктивною стратегією, яка може призводити до розвитку конфлікту та напруження стосунків. Студенти з вираженою стратегією конфронтації можуть поводити себе імпульсивно, мати труднощі у плануванні своїх дій, виплескувати негативні емоції на оточуючих.

А інші дві копінг-стратегії притаманні людям з більшою особистісною зрілістю, яка можливо, у студентів першого курсу ще не сформувалася. Прийняття відповідальності передбачає чітке розуміння зв'язку між власними діями та їх наслідками та готовність визнати свою роль у виникненні проблеми. Надмірна вираженість цієї стратегії, яку ми спостерігаємо у 17,5% студентів, може формувати самокритичність, почуття провини та незадоволення сабою. Позитивна переоцінка вважається адаптивною копінг-стратегією, що дозволяє знизити напругу за допомогою знаходження позитивних аспектів проблеми, її переосмислення. Інколи може заважати здійсненню активних спроб вирішення складної ситуації.

Таблиця 3

Розподіл студентів-першокурсників за рівнями прояву копінг-стратегій

Шкали	Рівні прояву, у %		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	17,5	45,0	37,5
Дистанціювання	27,5	40,0	32,5
Самоконтроль	32,5	45,0	22,5
Пошук соціальної підтримки	25,0	47,5	27,5
Прийняття відповідальності	17,5	50	32,5
Уникнення/втеча	25,0	42,5	32,5
Планування рішення проблеми	30,0	42,5	27,5
Позитивна переоцінка	20,0	45,0	35,0

Наступним кроком емпіричного дослідження було встановлення кореляційних зв'язків, за критерієм Пірсона, між показниками оптимізму та песимізму студентів-першокурсників та їх адаптаційними здібностями. В результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено прямі зв'язки оптимізму з особистісним адаптаційним потенціалом ($p \leq 0,01$) та його складовою – комунікативним потенціалом ($p \leq 0,05$). Песимізм обернено прокорелював з адаптивними здібностями ($p \leq 0,05$) та моральною нормативністю ($p \leq 0,05$), що вказує на гірший адаптаційний потенціал студентів з вираженими негативними очікуваннями.

Також встановлено обернений статистично значимий зв'язок між оптимізмом ($p \leq 0,05$), дезадаптацією ($p \leq 0,05$) та астеничними реакціями ($p \leq 0,01$), що вказує на переважання негативних очікувань у дезадаптованих студентів, які мають виражені астеничні реакції. Астеничні реакції прямо пов'язані з песимізмом ($p \leq 0,05$), що може пояснюватись негативним впливом фізичного виснаження, поганого самопочуття та слабкості на емоційний стан студентів та формувати песимістичне сприйняття дійсності та майбутнього.

Так, для оптимістів характерним є планування ($p \leq 0,01$) вирішення проблем, пошук підтримки ($p \leq 0,01$) та позитивна переоцінка ($p \leq 0,01$), що підтверджують прямі статистично значимі зв'язки зазначених стратегій з оптимізмом. Також оптимістично налаштовані респонденти не обирають стратегію конфронтації, на що вказує обернений кореляційний зв'язок, значимий на рівні $p \leq 0,05$.

В свою чергу для песимістів є притаманною стратегія дистанціювання ($p \leq 0,05$), що вказує на бажання відсторонитися від проблеми. Обернені зв'язки встановлено між песимізмом ($p \leq 0,05$), стратегіями пошуку підтримки ($p \leq 0,05$), та позитивної переоцінки ($p \leq 0,05$).

Якщо порівняти типові способи реагування на стрес у оптимістів та песимістів, можемо спостерігати стійку тенденцію вибору більш адаптивних копінг-стратегій оптимістами (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та вирішення проблем) та їх заперечення песимістами. Натомість песимістам властиво обирати неадаптивну копінг-стратегію дистанціювання. На наш погляд, вибір переважно неадаптивних копінг-стратегій песимістами та уникання адаптивних моделей поведінки і зумовлює їх нижчий адаптаційний потенціал.

Висновки з проведеного дослідження. Від оптимістичних чи песимістичних очікувань студентів першого курсу залежить їх адаптаційний потенціал, рівень дезадаптації та вибір

копінг-стратегій. Оптимістам властиві більше розвинені адаптивні здібності, в них вищий комунікативний потенціал та моральна нормативність. Завдяки оптимістичним очікуванням вони краще пристосовуються до нових умов навчальної діяльності та демонструють менш виражені астеничні реакції. Застосування адаптивних та соціально орієнтованих копінг-стратегій полегшує подолання стресу та сприяє їх адаптації. Песимістичні очікування знижують адаптаційні можливості студентів, а недостатньо розвинений показник моральної нормативності ускладнює адаптацію в колективі. Також у песимістів частіше зустрічаються астеничні реакції, що посилює їх дезадаптацію. Вибір стратегії дистанціювання ускладнює вирішення проблем песимістами та може посилювати напруження та стрес. Властиве песимістам уникнення таких адаптивних копінг-стратегій як позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки знижує їх адаптаційні можливості та заважає отримати допомогу від оточуючих.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абакарова С.М., Далгатова М.М. Взаимосвязь адаптивных способностей и атрибутивного стиля личности у подростков // *Психологические науки*. № 3. Дагестан, 2011. С. 1-9.
2. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // *Психологическая диагностика*. 2007. № 1. С. 32-65.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 36-64.
4. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
6. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва: София, 2006. 368 с.
7. Сычев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. NY.: Springer, 1984. 456 p.
9. Peterson, K.C. Explanatory style and academic performance among university freshmen // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 53. P. 603-607.
10. Sheier, M.F., Weintraub J.K., Carver C.S. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51. P. 1257-1264.