

ОПТИМИЗМ И ДИСПОЗИЦИОННАЯ НАДЕЖДА КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Барсукова Жанна Анатольевна

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова
(г. Могилев, Беларусь)

В качестве одного из важных ресурсов совладания со стрессом в учебной деятельности студентов рассматриваются оптимизм и диспозиционная надежда. Оптимальное сочетание активности, оптимизма и надежды у студентов способствует адекватной оценке ими своих возможностей, повышению стрессоустойчивости.

Ключевые слова: учебная деятельность, оптимизм, надежда, стрессоустойчивость.

The article examines optimism and dispositional hope as the main resources of coping with stress in students' learning process. An optimal combination of students' activity, optimism and hope promotes an adequate evaluation of their own abilities as well as increases stress resistance.

Keywords: learning process, optimism, hope, stress resistance.

Обучение в высшем учебном заведении в целом является стрессом для многих студентов. Большинство студентов не имеют достаточного опыта совладания со стрессовыми ситуациями, как в быту, так и в учебной деятельности.

Современное образовательное пространство вуза характеризуется динамичностью. Активное внедрение информационно-коммуникационных технологий, рейтинговой системы оценки знаний, различного рода учебные ситуации требует от студента не только высокого уровня самоконтроля, ответственности и самостоятельности, но и высокого уровня адаптированности и стрессоустойчивости. Переживание студентами высоких интеллектуальных и эмоциональных нагрузок часто сопряжено с отрицательным отношением к учебной деятельности и снижением уровня стрессоустойчивости в учебной деятельности.

На успешность обучения студентов в высших учебных заведениях влияют многие факторы, в том числе и индивидуальные психологические особенности студентов, к которым в свою очередь относятся показатели оптимизма-пессимизма. Данные категории являются атрибутами психосо-

циального здоровья и оказывают влияние на выбор адаптивных моделей поведения и устойчивость к психологическому стрессу. Е.П. Ильин и другие исследователи отмечают влияние оптимизма на выбор более эффективных копинг-стратегий и более успешное совладание с проблемами [2]. Родственными оптимизму и пессимизму в научной литературе рассматриваются чувства надежды и безнадёжности. Надежда выступает в качестве динамической составляющей человеческой жизни, «подталкивая» человека к деятельности, создавая ее энергетический потенциал, расширяя границы субъективного уровня притязаний личности как возможного для нее.

Для изучения степени выраженности оптимизма-пессимизма и активности-пассивности был использована российская версия (Н. Водопьянова, М. Штейн) шкалы активности и оптимизма Шуллера и Комуниани (AOS). Анализ степени выраженности обозначенных характеристик позволяет выделить пять психологических типов: «реалисты», «активные оптимисты», «пассивные пессимисты», «активные пессимисты» и «пассивные оптимисты» [1, с. 298].

Среди испытуемых студентов 1 курса факультета иностранных языков было выделено 3 типа: 15% оказались реалистами, 30% – активными пессимистами и 55 % – пассивными пессимистами. К четвертому курсу картина немного меняется: наблюдается увеличение активных пессимистов и снижение количества пассивных пессимистов. К сожалению, достаточно мало студентов адекватно оценивают свои возможности и, как правило, устойчивы к психологическому стрессу. Активность «активных пессимистов» часто носит деструктивный характер и проявляется в разрушении старого. В трудных ситуациях они часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения. «Пассивные пессимисты» – это люди, которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы.

Изучение диспозиционной надежды с помощью методики «Измерение надежды» М. Снайдера включало изучение силы воли и способности находить пути достижения цели. Обнаружены корреляционные взаимосвязи между показателями «активность» и «сила воли» ($r = 0,7$), «активность» и «надежда» ($r = 0,6$). Студенты первого курса демонстрируют повышенный уровень диспозиционной надежды (72%), однако к четвертому курсу этот показатель снижается до 63%.

Современное высшее образование должно не только вооружать будущих специалистов академическими и профессиональными компетен-

циями, но и создавать благоприятные условия для становления личности будущего специалиста. Необходимо комплексное исследование ресурсов преодоления стрессовых ситуаций в учебной деятельности, в первую очередь обусловленных позитивным мышлением, а также разработки технологий, направленных на формирование позитивного отношения студентов к учебной деятельности через повышение их стрессоустойчивости.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Ильин, Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2015. – 288 с.