

Секция «Психология»

Оптимизм как ресурс успешности личности

*Нечепоренко Ольга Петровна*

*Аспирант*

*Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Психологии, Омск,  
Россия*

*E-mail: necholya@mail.ru*

Идея выученной беспомощности была предложена в 1964 г. Мартином Селигманом и получила широкое развитие в работах его учеников. Суть выученной беспомощности заключается в том, что личность примиряется со своей судьбой и смиренно покоряется ей. Согласно концепции М.Зелигмана, выученная беспомощность переносится человеком на другие ситуации, и тогда стиль объяснения неудачника сводится к тому, что неудачи будут преследовать его не только в данной конкретной ситуации, но и в любой другой, которая может возникнуть на его жизненном пути в любой момент времени. Кроме того, он уверен, что во всех своих неудачах виноват он сам, тогда как успех, если он вдруг происходит, вызван случайным удачным стечением обстоятельств или другими людьми [3,5].

Понятие атрибутивного (или объяснительного) стиля является ключевым понятием переформулированной теории выученной беспомощности. Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», разработанный Т.О.Гордеевой и В.Ю.Шевяковой представляет собой модифицированный вариант методики ASQ (Attributional Style Questionnaire), разработанной М.Селигманом и его коллегами, и позволяет определить особенности атрибутивного стиля личности (оптимистичный или пессимистичный) и, по сути, диагностирует наличие выученной беспомощности [1]. С помощью опросника «СТОУН» нами были изучены особенности атрибутивного стиля успешных и неуспешных респондентов.

В нашем исследовании приняли участие 215 человек в возрасте 28-55 лет, 115 объективно успешных и 103 объективно неуспешных (более подробно см. [2, 4]).

Оптимистичный атрибутивный стиль характерен для 22,3% успешных респондентов и 6,8% неуспешных. Данные респонденты оптимистично относятся к любой жизненной ситуации, неудачи, встречающиеся на жизненном пути, рассматривают как местные, локальные, не распространяют их на другие сферы жизни и осознают, что многие события жизни являются им подконтрольными и зависят от активности личности. Данный стиль объяснения жизненных событий авторами также называется как «конструктивный», то есть подобный способ атрибуции, основываясь на идее активности самой личности, способствует достижению личностью успеха.

74,1% успешных и 66,0% неуспешных респондентов имеют средние показатели по шкале оптимизма. Преобладание оптимистичного либо пессимистичного атрибутивного стиля у данных респондентов не обнаружено, что может быть объяснено зависимостью стиля объяснения от конкретной ситуации. Вероятно, данные респонденты больше склонны к реальной оценке происходящих с ними событий.

У 3,6% успешных и 27,2% неуспешных респондентов с помощью опросника «СТОУН» была выявлена выученная беспомощность. Т.е. для этих лиц характерно убеждение, что ситуация, в которой они оказались и которая ни в коей мере их не устраивает,

совершенно не зависит от их поведения, а также от предпринимаемых ими усилий изменить эту ситуацию. Для данных респондентов характерен пессимистический стиль объяснения происходящих с ними событий: успехи воспринимаются ими как случайные, временные, от них не зависящие, а неудачи как постоянные и длительные. Кроме того, для них характерна ригидность в осознании причин событий, застревание на выяснении вопроса «кто виноват», что дезорганизует активность личности, а также вера в то, что от них самих ничего не зависит и не поддается контролю.

Интересно, что все параметры атрибутивного стиля (контроль, глобальность и стабильность) подтверждают выявленную закономерность: наличие выученной беспомощности у неуспешных на данный момент времени испытуемых (из-за неудачи в определенной сфере жизни они склонны низко оценивать себя и в других сферах и в жизни вообще; достигая поставленных задач, в качестве причин успехов рассматривают помощь других людей, обстоятельств и даже судьбы и т.д.).

Кроме того, успешные респонденты более оптимистичны и в ситуациях, которые связаны с профессиональной деятельностью, а также при общении и взаимодействии с другими людьми.

Статистически достоверные различия выявлены по всем показателям. Согласно полученным данным, у успешных респондентов чаще чем у неуспешных отмечается отсутствие выученной беспомощности и более оптимистичное отношение к жизни в целом (Критерий Манна-Уитни  $U=1436,5$  при  $p \leq 0,001$ ), успешные чаще рассматривают неудачи как временные события, а успехи как стабильные ( $U=1902,0$  при  $p \leq 0,01$ ), успешные считают, что любые события, происходящие с ними являются подконтрольными им ( $U=1553,0$  при  $p \leq 0,001$ ), а неудачи рассматривают как местные и локальные ( $U=1569,0$  при  $p \leq 0,001$ ). Кроме того, успешные более оптимистичны в ситуациях успеха ( $U=1432,5$  при  $p \leq 0,001$ ), неудачи ( $U=1923,0$  при  $p \leq 0,01$ ), в ситуациях, связанных с достижениями ( $U=1348,0$  при  $p \leq 0,001$ ) и межличностными отношениями ( $U=1926,0$  при  $p \leq 0,01$ ), чем неуспешные.

Таким образом, выученная беспомощность в большей степени характерна для неуспешных респондентов. Объясняя различные жизненные ситуации, они чаще проявляют пессимистический атрибутивный стиль, что в целом затрудняет их продвижение к поставленным целям, неудачи они распространяют на все сферы своей жизни, оценивают их как постоянные, а не временные.

Для успешных людей в целом более характерен оптимистический атрибутивный стиль (конструктивный) в объяснении происходящих с ними событий, что позволяет нам рассматривать оптимизм как ресурс успешности личности.

### Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.
2. Дементий Л.И., Нечепоренко О.П. Социальные представления о неуспешном человеке у лиц с разной степенью профессиональной успешности: гендерный аспект // Вестник Омского университета – Омск: ОмГУ, 2012. – № 4 (66). – С. 256-261.
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 432 с.

4. Нечепоренко О.П. Профессиональный неуспех как фактор влияния на психологическое здоровье личности // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12 «Психология и педагогика» – СПб.: СПбГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 73-79.
5. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192с.