

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОНЯТИИ «ЗДОРОВЬЕ»
СТУДЕНТОВ-ОПТИМИСТОВ И СТУДЕНТОВ-ПЕССИМИСТОВ**

*Каширская И. К., канд. психол. наук, доц.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

Аннотация. *Представлены результаты эмпирического исследования оптимизма как личностной характеристики студентов и различий в представлениях студентов-оптимистов и студентов-пессимистов о такой жизненной ценности как здоровье. Диспозиционный оптимизм изучался с помощью диагностической методики М. Шейера и Ч. Карвера, а представления – с помощью метода контент-анализа. У оптимистов понятие здоровье ассоциируется с позитивными эмоциональными переживаниями, а у пессимистов – с негативно окрашенными переживаниями. ЗОЖ оптимисты связывают с активными усилиями и действенным поведением, а пессимисты со спокойствием и стабильностью. Существуют различия в перечне личностных качеств, присущих человеку, который осознанно ведет ЗОЖ. Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, а большинство пессимистов, что что ЗОЖ – это современная необходимость. Студенты-оптимисты критически оценивают свой образ жизни и не считают его особо «здоровым», а пессимисты считают, что они ведут ЗОЖ.*

Большинство всех студентов сходятся во мнении, что их родители придерживаются ЗОЖ, а их друзья – нет. Ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

Ключевые слова: *социальные представления, оптимизм, пессимизм, здоровье, здоровый образ жизни.*

Проблема исследования. Оптимизм является не столько личностной характеристикой, сколько в широком смысле слова ценностной стороной мировосприятия, положительной установкой по отношению к будущему, к миру, к другим людям и самому себе. Современные исследования оптимизма и противоположной категории – пессимизма связаны с все большей неопределенностью будущего человечества и в связи с этим необходимостью поисков психологических резервов для позитивного ожидания развития общества для каждого человека. Один из создателей теории оптимизма М.Селигман связывает его со стилем атрибуции,

т.е. объяснением причин своих успехов или неудач, прошедших, текущих и будущих событий [6]. Ч.Карвер и М.Шейер разрабатывали другой подход, связанный с обобщенными ожиданиями позитивного или негативного результата достижения цели, определив положительные ожидания как диспозиционный оптимизм [7]. Изучение диады «оптимизм-пессимизм» имеет как теоретическое, методическое, так и практическое значение. Философское направление изучения оптимизма связано с понятиями счастья, добра и зла [1]. Е.П. Ильин считает, что оптимизм связан с верой и с надеждой [3]. Одно из направлений психологического подхода исследует оптимизм во взаимосвязи с другими личностными характеристиками, такими как интернальность, уверенность в себе, субъективное благополучие, экстраверсия, смысложизненные ориентации, мотивация достижения, адаптационные возможности и др. [3]. Особый интерес представляют работы, посвященные возрастным и половым особенностям оптимизма-пессимизма [2], социальным факторам, влияющим на выраженность оптимизма [5].

Как показали наши исследования представления оптимистов и пессимистов о многих терминальных ценностях, таких как семейная жизнь, любовь, профессиональное будущее, здоровье, счастье и др. различаются как по рейтингу значимости, так и по рейтингу доступности и по содержательным характеристикам [4]. Цель данного эмпирического исследования – изучить особенности представлений о такой жизненной ценности как здоровье у студентов-оптимистов и студентов-пессимистов. Мы предположили, что у студентов с разным уровнем диспозиционного оптимизма существуют различия в представлениях о понятии «здоровье» и, соответственно, различаются поведенческие проявления относительно здорового образа жизни (ЗОЖ).

Методы исследования. В работе использовались: авторская анкета, мини-сочинения, тест диспозиционного оптимизма М. Шейера и Ч. Карвера. Для доказательства выдвинутых гипотез применялся качественный анализ и методы математической статистики: частотный анализ и критерий Фишера. В исследовании приняли участие 120 студентов ЮФУ.

Результаты исследования. Анализ результатов изучения уровня оптимизма-пессимизма показал следующее.

Большинство студентов, участвующие в исследовании, имеют средний уровень развития оптимизма. Такие студенты адекватно оценивают свои перспективы и возможности при постановке целей и путей их достижения. Они не пытаются поднимать планку своих задач на нереалистическую высоту, обычно удовлетворены своим положением в настоящем и имеют средний уровень притязаний. Такие студенты считают, что все будет хорошо, все как-нибудь само собой образуется и для этого не обязательно прилагать какие-то дополнительные усилия и предпринимать какие-то активные действия. Они часто надеются на случай, удачу, осторожно принимают решения, предпочитают находиться в «режиме ожидания».

21 % студентов показали высокий уровень развития оптимизма. Такие студенты активны, позитивно настроены на будущее, строят планы как на ближние, так и на дальние перспективы. Они ставят перед собой достаточно сложные цели, имеют высокий уровень притязаний, адекватную и высокую самооценку. Они активны при достижении поставленных задач, решительны, инициативны, стремятся к успеху, не боятся неудач, готовы рискнуть, так как всегда надеются на благоприятный исход развития событий. Такие студенты жизнерадостны, почти всегда в хорошем настроении, не поддаются унынию и необоснованным страхам. Такие студенты общительны, имеют широкий круг межличностных контактов, открыты миру, готовы к инновациям.

Только 23 % студентов показали уровень развития оптимизма ниже среднего, то есть согласно методике являются пессимистами. Такие студенты не удовлетворены своим настоящим и свое будущее представляют в серых и темных тонах, не видя реальных перспектив достижения успехов и возможностей переломить ситуацию в лучшую сторону. В результате они ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь и повернуть ее в лучшую сторону. Такие студенты пассивны, не верят в свои силы, часто пребывают в плохом настроении, не видят вокруг ничего хорошего. Они не общительны, не доверяют окружающим людям, обидчивы, иногда агрессивны. В трудных ситуациях предпочитают уходить от принятия решений, проблемы считают скорее всего неразрешимыми, не умеют конструктивно выходить из сложных или конфликтных ситуаций.

В итоге все респонденты были разделены на две группы: 1) студенты с высоким уровнем оптимизма (уровень оптимизма высокий и выше среднего), 2) студенты с низким уровнем оптимизма (уровень оптимизма низкий и ниже среднего).

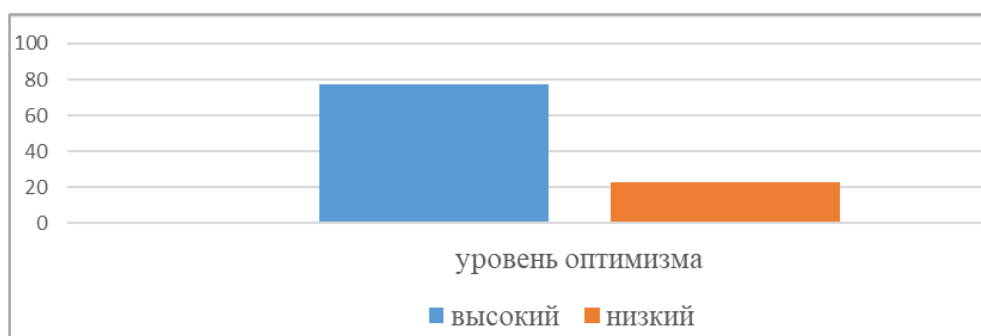


Рисунок. – Уровень оптимизма у студентов (в %)

Представления студентов о здоровье, как одной из основных ценностей человека, изучались с помощью разработанной нами анкеты и анализа написанных студентами мини-сочинений. Ответы на вопросы анкеты и мини-сочинения обрабатывались методом контент-анализа.

Для интерпретации результатов были выделены следующие категории анализа:

1. Ассоциации, связанные с понятием «здоровье».
2. Гендерный аспект, связанный с заботой о здоровье.
3. Определения «здорового образа жизни».
4. Личностные детерминанты здорового образа жизни.
5. ЗОЖ – это мода или современная необходимость.
6. Отношение к здоровому образу жизни.

В определениях, которые студенты дали понятию «здоровье», различия между оптимистами и пессимистами не выявлено. Но на вопрос анкеты, какие ассоциации вызывает слово «здоровье», различия были выделены. У студентов-оптимистов ассоциации носят в основном позитивный характер. Самые часто называемые: жизнь, энергичность, спорт, долголетие, благополучие, иммунитет, ЗОЖ, счастье, врач, активность. У студентов-пессимистов самые часто называемые ассоциации: спорт, правильная еда, врач, отсутствие болезней, активность, витамины, хороший сон, долголетие, лекарства, ЗОЖ. Т.е., у пессимистов большинство ассоциаций связаны с ситуациями, сопутствующими проблемам со здоровьем.

Большинство испытуемых (82 %) считают, что в большей степени заботятся о своем здоровье женщины, чем мужчины. Но объясняют это тем, что у женщин меньше вредных привычек (алкоголь, курение и др.) и они большее внимание уделяют правильному питанию.

При определении понятия «здоровый образ жизни» оптимисты больше упоминали активный образ жизни (спорт, физические нагрузки, правильное питание, режим, прогулки, образование (интересная работа), активность). Пессимисты акцент делают на стабильный, спокойный образ жизни: отсутствие вредных привычек, сон, медосмотр, режим, отдых, правильное питание, психическое здоровье, пить воду, меньше сладкого.

На вопрос «Какие личностные качества присущи человеку, который осознанно ведет ЗОЖ?» оптимисты в первую очередь назвали волевые качества характера (целеустремленность, дисциплинированность, сила воли, ответственность, упорство), а пессимисты наряду с волевыми качествами называли морально-этические качества (забота о себе и о других, ответственность за будущих детей, самоуважение). Т.е. оптимисты рассчитывают на себя и свое умение достигать поставленные цели, а пессимисты считают, что для ЗОЖ не обязательно прилагать какие-то дополнительные усилия и предпринимать какие-то активные действия, главное – не иметь вредных привычек.

Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, ориентация на блогеров, пропагандирующих различные диеты, физические и психологические практики, уход за собственным телом с помощью косметических процедур и т.п. Большинство студентов-пессимистов считают, что ЗОЖ – это современная необходимость, так как в мире ухудшается экология, у современного

человека сниженный иммунитет, много вредных продуктов, «кругом сплошная химия», стало больше болезней и т.п. По этой категории анализа выявлены наибольшие различия между мнениями оптимистов и пессимистов. Таким образом, пессимисты более негативно оценивают свои возможности быть здоровыми, так как полагают, что от них мало что зависит, потому что вокруг слишком враждебный мир, на который они не в силах повлиять.

Чтобы оценить отношение студентов к ЗОЖ, мы спрашивали: Придерживаетесь ли Вы лично ЗОЖ? (да или нет). Члены Вашей семьи придерживаются ЗОЖ? (да или нет). Ваши близкие друзья придерживаются ЗОЖ? (да или нет). Можете ли Вы себя отнести к «пропагандистам» ЗОЖ? (да или нет).

Оказалось, что 82 % пессимистов считают, что они ведут ЗОЖ, хотя ничего особенного для этого не делают, просто у них нет вредных привычек. И, наоборот, 76 % оптимистов признались, что они не являются приверженцами ЗОЖ, так как позволяют себе некоторые излишества (алкоголь, фастфуд, вечерние развлечения и как следствие не всегда высыпаются, не соблюдают режим работы и отдыха). Они считают, что будут активно заботиться о своем здоровье в более старшем возрасте, а пока у них и так все в порядке.

Большинство всех студентов (81 %) считают, что их родители придерживаются ЗОЖ. Это они объясняют тем, что родители ведут спокойный, устоявшийся образ жизни, пьют лекарства, питаются дома (здоровая пища). И хотя в определении ЗОЖ, которое они давали, большое значение придается спорту и активности, почему-то на родителей это условие не распространяется. И оптимисты, и пессимисты ответили, что их близкие друзья не придерживаются ЗОЖ, т.е. срabатывает скорее всего такой механизм восприятия и понимания другого человека как идентификация.

Очень интересен такой факт, что ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

Выводы и рекомендации. Выявлено, что у студентов с разным уровнем диспозиционного оптимизма существуют некоторые различия в представлениях о понятии «здоровье» и, соответственно, различаются поведенческие проявления относительно здорового образа жизни (ЗОЖ). Значимые различия выявлены по следующим категориям анализа. У оптимистов понятие здоровье ассоциируется с позитивными эмоциональными переживаниями, а у пессимистов – с негативно окрашенными переживаниями. ЗОЖ оптимисты связывают с активными усилиями и действенным поведением, а пессимисты со спокойствием и стабильностью. Существуют различия в перечне личностных качеств, присущих человеку, который осознанно ведет ЗОЖ. Большинство студентов-оптимистов полагают, что ЗОЖ – это дань моде, а большинство пессимистов, что ЗОЖ – это современная необходимость. Студенты-оптимисты критически оценивают свой образ жизни и не считают его особо «здоровым», а пессимисты считают, что они ведут ЗОЖ.

Большинство всех студентов сходятся во мнении, что их родители придерживаются ЗОЖ, а их друзья – нет. Ни один студент не захотел назвать себя «пропагандистом» ЗОЖ.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодые люди ориентируются на свое ближайшее окружение сверстников, а семья имеет минимальное влияние на их образ жизни. И профилактика, и просвещение как направления работы психологов и педагогов должны вестись среди групп сверстников, и как социальная реклама, направленная на молодежь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2014.
2. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. –М., 2006. – 237 с.
3. Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. – СПб: Питер, 2015. – 288 с.
4. Каширская И.К. Представления о будущем студентов-оптимистов и студентов-пессимистов. Журнал "The World of Academia:culture and education" ("Мир университетской науки: культура, образование"). – № 10. – 2023г. – С. 135–140.
5. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого- психологического исследования) // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87–96.
6. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.
7. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. C.R.Snyder., S.J.Lopez (eds.). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press. 2002. P. 231–243.