

13. Исаев Е. И. Основы проектирования психологического образования педагога : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Психол. ин-т Рос. акад. образ. М., 1998. 34 с. ; Серегина Г. А. Модельные представления о личности выпускника педагогического вуза // Высш. образование сегодня. 2008. № 1. С. 51—53.

14. Матолыгина Н. В., Руглова Л. В. Психолого-педагогическая культура преподавателя высшей школы как фактор повышения качества профессиональной подготовки студентов // Вестн. Кемеров. гос. ун-та. 2013. № 2 (54). Т. 1. С. 110—113.

15. Коломинский Я. Л. Социальная психология школьного класса : научно-метод. пособие. Минск : ФУАинформ, 2003. 312 с.

Материал поступил в редколлегию 10.05.2016

УДК 159.9

Т. Д. Грицевич

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ОПТИМИСТИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье приводятся результаты исследования диспозиционного оптимизма как фактора совладающего поведения в юндическом возрасте. Рассматриваются доминирующие копинг-стратегии, характерные для личности с оптимистичной и пессимистичной жизненной позицией.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, копинг-стратегии, совладающее поведение, юношеский возраст.

Введение

Практически каждый человек сталкивается со сложными ситуациями, которые порой резко меняют привычный ход его жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нём. Вследствие определённого типа восприятия человек прибегает к использованию определённых паттернов поведения: к позитивному взгляду на жизнь — оптимизму, или же, наоборот, — пессимизму.

© Грицевич Т. Д., 2016

Теория и практика свидетельствуют, что оптимизм и пессимизм — важные психологические конструкты, тесно связанные с такими понятиями, как мотивация достижения и настойчивость, стресс и совладающее поведение, депрессия, надежда. Следовательно, изучение природы оптимизма, его психологической сущности необходимо для продвижения психологических исследований по всем перечисленным направлениям.

Представляет интерес изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, которое в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвящённых анализу копинг-механизмов, или “copingbehavior”. Проблема совладающего поведения мало изучена. Поэтому в настоящее время актуальным является вопрос о том, какое поведение выбирает личность с оптимистичной и пессимистичной жизненной позицией.

В психологии выделяют несколько направлений изучения оптимизма. Исследование диспозиционного оптимизма является одним из наиболее известных направлений, основателями и наиболее яркими представителями которого можно считать Ч. Карвера и М. Шейера. Их подход строится на основе общей теории саморегуляции поведения — теории (или модели) «Ожидаемой ценности» Дж. Аткинсона. В основе этой модели лежит постулат о том, что поведение строится вокруг некоторой цели, оно направлено на её достижение. В самом общем смысле цели — это состояния или действия, которые люди рассматривают как желательные (цели) или нежелательные (антицели). С точки зрения мотивов человека цели могут иметь разную значимость или ценность [1].

Второй основной элемент данной модели — ожидание, которое выражается в чувстве уверенности или сомнения относительно достижения цели. Если у человека недостаточно уверенности в достижимости цели, то он не будет предпринимать усилий. Сомнение может воспрепятствовать началу действия или разрушить действие в ходе его совершения. Только если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями. Когда люди уверены в конечном успехе, они продолжают действовать даже перед лицом значительных трудностей.

Говоря об оптимизме/пессимизме, Ч. Карвер и М. Шейер имеют в виду широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщёнными, касающимися разных сфер жизни, положительными или отрицательными ожиданиями. Сталкиваясь с препятствием, оптимисты более склонны действовать уверенно и настойчиво (даже если продвижения в направлении к цели незначительны), в то время как пессимисты склонны к сомнениям и колебаниям. Оптимисты уверены, что препятствие может быть преодолено, в то время как пессимисты ожидают неудачи. Эти различия в отношении человека к препятствиям помогают лучше понять способы преодоления (совладания) человеком стресса.

Ещё один широко известный подход к исследованию оптимизма/пессимизма принадлежит М. Селигману. Однако он не противоречит подходу Ч. Карвера и М. Шейера, а скорее дополняет его. Если Ч. Карвер и М. Шейер при определении этих понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман смещает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, по его мнению, следует искать в особенностях атрибутивного стиля.

Обобщение психологических исследований по данной проблематике позволяет сделать ряд теоретических предположений, на которых строится понимание феноменов оптимизма/пессимизма:

- 1) оптимизм/пессимизм понимается как позитивные или негативные ожидания в какой-либо ситуации или в будущем;
- 2) оптимисты и пессимисты отличаются рядом личностных особенностей и атрибутивными стилями;
- 3) оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и своё окружение, они характеризуются активным поиском решения проблемы, не застревают на причинах своих неудач и проблем, отличаются энергичностью, твёрдостью духа, силой воли;
- 4) пессимисты готовы уступать трудностям, довольствоваться малым, принимают страдания как должное, отрицают или игнорируют проблемы, характеризуются плохим, подавленным настроением, пониженной волей к жизни.

При изучении факторов формирования и развития оптимизма/пессимизма исследователи психодинамического направления полагают, что основным критерием пессимизма и оптимизма является степень вовлечённости в мир. Учёные сближают эти понятия с экстраверсией и интроверсией К. Юнга [2].

Так, П. Юсупов полагает, что для пессимиста, как и для интроверта, характерна некоторая удалённость от жизненных событий, объектов, ему свойственно размышление, созерцание, дистанцирование от мира, в то время как оптимист включён в окружающую действительность, поэтому ему часто не хватает времени на обдумывание, осознание жизненных ситуаций [3]. Своё понимание оптимистичности/пессимистичности предлагает К. Муздыбаев. По его мнению, различия между оптимистами и пессимистами, кроме личностных особенностей, связаны с волей к достижению цели и мужеством в преодолении трудностей [4].

В связи с этим важным представляется изучение паттернов поведения личности с преобладанием оптимистичного или пессимистичного взгляда на жизнь в сложных проблемных ситуациях, т. е. особенностей совладающего поведения личности и используемых копинг-стратегий.

Копинг-поведение — форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определённые средства для преодоления эмоционального стресса.

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX века. Термин введён американским психологом А. Маслоу. Под копингом (англ. to cope справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними [5, с. 33]. Как правило, цель копинга — сознательное уменьшение (ослабление) угрозы, идущей от стрессовой ситуации, адаптация к ней путём применением специальных средств психологической защиты, которые имеются в арсенале личности.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить их, избежать или привыкнуть к ним, таким образом погасив стрессовое действие ситуации. Задача копинга — обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворённости социальными отношениями [6].

Ведущие специалисты в области изучения “copingstyles” («способов совладания») Р. Лазарус и С. Фолкман делают акцент на роли когнитивных конструктов, поскольку именно от них в основном зависят способы реагирования на жизненные трудности.

В исследовании Н. А. Ржеутской, проведённом под нашим руководством, целью являлось выявление связей диспозиционного оптимизма, пессимизма и совладающего поведения. В нём приняли участие 150 обучающихся 10—11-х классов гимназии № 7 и СШ № 22 Минска. Применялись психодиагностические методики: «Расширенный тест жизненных ориентаций» (адаптирован М. С. Замышляевой), копинг-тест Р. Лазаруса.

Методика «Расширенный тест жизненных ориентаций» разработана Е. С. Chang в 1997 году. По мнению автора данной методики, она больше подходит для оценки двухфакторной модели оптимизма/пессимизма. Эта двухфакторная методика характеризует обобщённые позитивные и негативные ожидания личности, т. е. диспозиционный оптимизм и пессимизм.

Копинг-тест Р. Лазаруса был разработан в 1988 году, адаптирован М. С. Замышляевой, Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк в 2004 году. Он предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. С помощью копинг-теста Р. Лазаруса диагностируются следующие копинг-стратегии:

- 1) конфронтационный копинг — агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определённую степень враждебности и готовности к риску;
- 2) дистанцирование — когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить её значимость;
- 3) самоконтроль — усилия по регулированию своих чувств и действий;

4) поиск социальной поддержки — усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

5) принятие ответственности — признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения;

6) бегство-избегание — мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;

7) планирование решения проблемы — произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме;

8) положительная переоценка — усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Результаты, полученные при проведении методики «Расширенный тест жизненных ориентаций», свидетельствуют о том, что большей половине испытуемых (у 68% респондентов оптимизм на высоком уровне, у 31% — на среднем) присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и своё окружение. Такие юноши и девушки характеризуются активным поиском решения проблемы, не заикливаются на причинах своих неудач и проблем, отличаются твёрдостью духа, силой воли.

Результаты диагностики копинг-стратегий, применяемых юношами и девушками, показали, что наиболее сформированной является стратегия «бегство-избегание» (64% на высоком уровне, 36% — на среднем). Стратегия дистанцирования сформирована также на достаточно высоком уровне (42% — высокий, 51% — средний). Другими словами, большинство юношей и девушек пытаются приложить когнитивные усилия в сложной ситуации, чтобы отделиться от проблемы и уменьшить её значимость.

У учащихся также неплохо развит конфронтационный копинг (высокий уровень — 25%, средний — 70%), что свидетельствует о том, что большинство юношей и девушек 10—11-х классов в сложной жизненной ситуации могут прилагать активные усилия по изменению ситуации. В то же время установлено, что наименее сформированной является стратегия «планирование решения проблемы» (у 51% обучающихся — на низком уровне).

Для выявления корреляции диспозиционного оптимизма и копинг-стратегий был использован программный пакет «STATISTICA 7.0».

По результатам данной проверки показатели всех переменных имеют распределение, отличное от нормального. Поэтому дальнейшая статистическая обработка проводилась с применением методов непараметрической статистики. Ко всем полученным данным применялась статистическая обработка результатов исследования — корреляционный анализ способом вычисления коэффициента корреляции по формуле Спирмена (таблица 1).

Связь диспозиционного оптимизма и совладающего поведения сильная, значимая (r равно 0,99; $p < 0,05$), связь пессимизма с совладающим поведением слабая, значимая (r составляет $-0,37$; $p < 0,05$).

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что позитивное оптимистическое мировоззрение помогает легче справляться со сложными жизненными ситуациями, переносить их, не разрушая собственную целостность и жизнестойкость. Однако можно утверждать, что при сформированных копинг-стратегиях индивид скорее склонен к оптимистичному взгляду на жизнь, нежели пессимистичному.

Т а б л и ц а 1 — Взаимосвязь диспозиционного оптимизма/пессимизма с копинг-стратегиями

Переменная	Значение коэффициента корреляции Спирмена, $p < 0,05$	
	оптимизм	пессимизм
Оптимизм	1,000000	-0,381803
Пессимизм	-0,381803	1,000000
Совладающее поведение	0,997085	-0,379090
Конфронтационный копинг	0,633381	-0,225307
Дистанцирование	0,559099	-0,158243
Самоконтроль	0,514914	-0,255407
Поиск социальной поддержки	0,538888	-0,084858
Принятие ответственности	0,573594	-0,286113
Бегство-избегание	0,678144	-0,260763
Положительная переоценка	0,622623	-0,311674
Планирование решения проблемы	0,400711	-0,152392

Рассмотрим связь диспозиционного оптимизма с конкретными копинг-стратегиями. Наибольшие значения корреляционных связей проявились между оптимизмом и бегством-избеганием (r равно 0,68; $p < 0,05$), конфронтацией (r составляет 0,63; $p < 0,05$), положительной переоценкой (r — 0,63; $p < 0,05$). Эти данные могут свидетельствовать о том, что при позитивном восприятии мира индивид склонен к защите личности от отрицательных эмоций, используя стратегию избегания, бегства от трудных ситуаций; присутствует стремление к довольно поверхностному восприятию ситуации и переориентировке на нечто более значимое или положительную переоценку.

Дистанцирование (r составляет 0,55; $p < 0,05$) также способствует уменьшению значимости травмирующей ситуации, обесцениванию. При использовании положительной переоценки индивид стремится найти позитивные стороны в сложившейся ситуации, плюсы, в чём, безусловно, помогает наличие позитивной направленности личности — оптимизма.

В исследовании выявлен интересный факт — при наличии позитивного восприятия мира и при столкновении с трудностями индивид также склонен использовать конфронтационный копинг (r равно 0,63; $p < 0,05$), т.е. проявлять определённую степень враждебности и готовности к риску, что может выражаться в вербальной и невербальной, пассивной и активной агрессии к источнику конфликта. В такой ситуации здоровая агрессия способствует более адаптивному варианту совладания с трудностями и в то же время не противоречит вере в лучшее.

Также диспозиционный оптимизм коррелирует со стратегией принятия ответственности (r составляет 0,57; $p < 0,05$). Положительное отношение к жизни может приводить к формированию мотивации о принятии ответственности за собственные действия и чувства, снижать страх и повышать уверенность в себе. Поиск социальной поддержки (r — 0,54; $p < 0,05$) способствует укреплению позитивного настроя личности, развитию уверенности в себе и своём окружении.

Сформированная позитивная ориентация личности также способствует развитию самоконтроля (r равно 0,51; $p < 0,05$) и планированию решения проблемы (r — 0,40; $p < 0,05$). Иначе

говоря, оптимистичный индивид в большей мере способен контролировать своё поведение в сложных ситуациях, прилагая определённые усилия по регуляции своих чувств и действий, а также просчитывать различные варианты выхода из затруднительной ситуации.

Заключение

Большинство юношей и девушек в трудных жизненных ситуациях склонны уходить от прямого соприкосновения с проблемой, решать её обходным путём, практически не пытаются каким-либо способом её урегулировать, а прибегают к избеганию и дистанцированию, однако могут прилагать активные усилия по изменению ситуации. В целом обучающиеся могут контролировать своё поведение в сложных ситуациях, прилагая определённые усилия по регулированию своих чувств и действий, а также поиску социальной поддержки. Треть респондентов не готова нести ответственность в затруднительных ситуациях, а половина испытуемых не мотивирована в планировании решения проблемы.

Список цитируемых источников

1. Сычев О. А. Проявление оптимизма—пессимизма в антиципации // Науч. проблемы гуманитар. исследований. 2008. № 9. С. 56—61.
2. Юсупов П. Связь пессимистического и оптимистического мироощущения с процессом индивидуализации [Электронный ресурс] // Познай себя и окружающих. 2012. URL: <http://www.follow.ru/article/221> (дата обращения: 12.04.2016).
3. Там же.
4. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социолог. исследования. 2003. № 12. С. 87—96.
5. Гордеева Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психол. диагностика. 2007. Т. 1. С. 32—65.
6. Постылякова Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 35—43.

Материал поступил в редколлегию 18.05.2016