



Исследование связи оптимизма и совладающего поведения в период ранней взрослости

В качестве гипотезы выдвинуто предположение о том, что лица в возрасте от 26 до 32 лет с более высоким уровнем оптимизма легче справляются со сложными жизненными ситуациями, и решение возникающих затруднений происходит быстрее и конструктивнее.

Дается анализ полученных результатов по тесту на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера, тесту на оптимизм Л.М. Рудиной и по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амерхан. Результаты статистической обработки данных подтверждают гипотезу о наличии положительной корреляции между оптимизмом и способностью к решению проблем, трудностей у диагностированной категории лиц.

Ключевые слова: оптимизм, совладающее поведение, копинг-стратегии, трудности, способности, решение проблем, период ранней взрослости



Study of the relationship of optimism and coping in early adulthood

As a hypothesis put forward the assumption that persons aged 26 to 32 years with a higher level of optimism it is easier to cope with difficult life situations, and the decision of arising difficulties is faster and more constructive.

The analysis of the results of the test of the optimism of Shayer and M. Carver, test the optimism of L. M. Rudina and method of "Indicator coping strategies" D. Amerkhan. The results of statistical processing of the data confirm the hypothesis of a positive correlation between optimism and ability to solve problems, difficulties diagnosed.

Keywords: optimism, coulduse behavior, coping strategies, difficulties, ability, problem-solving, the period of early adulthood

Введение

В нынешних условиях молодые семьи испытывают на себе позитивные и негативные воздействия современных преобразований. Социально-экономические и морально-психологические затруднения в молодых семьях приводят к тому, что такие семьи являются нестабильными и имеют большое количество разводов. Также неустойчивость брачно-семейных отношений влияет на социальное отношение молодых супругов и, следовательно, на их самоактуализацию в профессиональном плане.

Студенческая семья представляется продуктивной в интеллектуальном смысле, но социально-экономически она уязвима. Момент создания такой семьи напрямую относится к определённому возрастному этапу, на котором происходит получение образования, выбор работы, и определение супругов в профессиональной деятельности. Также, в этот период партнёры проходят адаптационный период к семейной жизни, готовятся к рождению детей и образуют ролевую структуру молодой семьи.

Студенческая семья составляет важную ячейку общества, через которую наиболее полно осуществляется влияние на процессы общества: качество приобретаемых знаний, выбор и ис-

пользование трудовых возможностей, замена прожившего поколения и социальное воспроизводство нового и т.д. Следовательно, от того, насколько благоприятно будут взаимодействовать супруги в студенческой семье, настолько будут реализовываться качественные и количественные показатели населения в целом.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью изучения особенностей и ресурсов студенческой семьи, потребностью в разработке и оказании психологической помощи таким семьям.

Объект исследования: уровень оптимизма и копинг-стратегии.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня оптимизма и совладающего поведения.

Цель исследования: выявить взаимосвязь уровня оптимизма и совладающего поведения у лиц в период ранней взрослости.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы взаимосвязи уровня оптимизма и совладающего поведения у лиц в период ранней взрослости.

2. Провести эмпирическое исследование и выявить взаимосвязь уровня оптимизма и совладающего поведения у лиц в период ранней взрослости.

3. Предложить рекомендации по увеличению уровня оптимизма.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что лица в возрасте от 26 до 32 лет с более высоким уровнем оптимизма легче справляются со сложными жизненными ситуациями, и решение возникающих затруднений происходит быстрее и конструктивнее.

Теоретическую основу нашего исследования составили исследования составили работы отечественных и зарубежных психологов: Ю.Е.Алёшиной, Г.М.Андреевой, В.А.Балцевича, Т.Ж.Гурко, И.Ф.Дементьевой, В.А.Каблукова, О.А.Коряковцевой, К.Роджерса, Э.Г.Эйдемиллера.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников по исследуемой теме, анализ понятий.

2. Эмпирические: психодиагностические (личностные опросники). В работе использовались следующие методики:

- Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера [9];

- Тест на оптимизм Л.М. Рудиной [9];

- Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амерхан [2].

Методы обработки данных: качественный и количественный анализ: корреляционный и факторный анализ.

Контингент исследования: В эмпирическом исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 26 до 32 лет, из них 3 мужчин, 27 женщин.

В результате теоретического изучения проблемы взаимосвязи уровня оптимизма и совладающего поведения у лиц в период ранней взрослости, было выявлено, что психология оптимизма представляет собой к настоящему времени интенсивно развивающееся и широко разветвленное направление исследований, включающее в себя ряд взаимодополняющих теорий оптимизма и подходов к его исследованию, а также множество прикладных разработок. Следует отметить отметить, во-первых, связь копинг-стратегий со стилями поведения личности во внешнем конфликте, во-вторых, копинг-стратегии поведения являются основой психологических защит в конфликтной ситуации, в-третьих, копинг-стратегии во многом зависят от основных психологических типов личности.

Мы пришли к выводу, что, оптимисты достигают лучших результатов в широком диапазоне стрессовых ситуаций, включая совладание с хронической болезнью, (например, рак, СПИД и др.), адаптацию к важным жизненным переменам, (начало обучения в колледже, эмиграция, социально-экономические перемены в обществе) и совладание с ежедневными трудностями. Результаты множества исследований оптимизма и пессимизма, позволяют сделать вывод о том, что оптимизм – личностный фактор, который способствует активному совладающему поведению: он положительно коррелирует с проблемно-фокусированными копинг-стратегиями, поиском социальной поддержки и с положительной переоценкой стрессовых ситуаций. Вполне ожидаемо, что оптимисты, использующие более продуктивные стратегии совладания со стрессом, должны иметь лучшие показатели здоровья.

Цель эмпирического исследования: выявить взаимосвязь уровня оптимизма и совладающего поведения у лиц в период ранней взрослости.

Для выявления уровня оптимизма и исследования копинг-стратегий были использованы следующие диагностические методики:

1. Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера [9] был разработан для измерения диспозиционного оптимизма, определяемого авторами как ожидания личности относительно благоприятного исхода будущих событий. Она состоит из 10 утверждений (шесть из которых измеряют оптимизм, а четыре оставшихся утверждения являются «буферными»), по каждому из которых испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Чем выше балл, тем больше уровень оптимизма.

2. Тест на оптимизм Л.М. Рудиной [9], также, предназначен для выявления уровня оптимизма у испытуемых и состоит из 48 вопросов с двумя вариантами ответа каждый. Данная методика представляет собой русскую адаптацию одной из популярных методик диагностики атрибутивного

стиля, предложенных М. Селигманом [10]. Стиль атрибуции характеризуется тремя основными параметрами, которые по-разному проявляются при объяснении человеком причин плохих или хороших событий. Соответственно, методика включает в себя шесть основных шкал, характеризующих стиль объяснения хороших или плохих событий по трем основным параметрам: постоянство, широта и персонализация. Общая шкала оптимизма позволяет вынести психологический диагноз относительно уровня оптимизма или пессимизма человека. Кроме того, методика включает в качестве одной из производных шкал шкалу надежды.

3. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амерхан [2] предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Опросник состоит из 33 утверждений. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: полностью согласен; согласен; не согласен.

Также, используются методики качественного и количественного анализа, применение многофункционального критерия ф-Фишера, t-критерия Стьюдента [8].

Анализ и интерпретация полученных результатов

Анализ результатов исследования уровня оптимизма по тесту на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера отражен на рисунке 1.

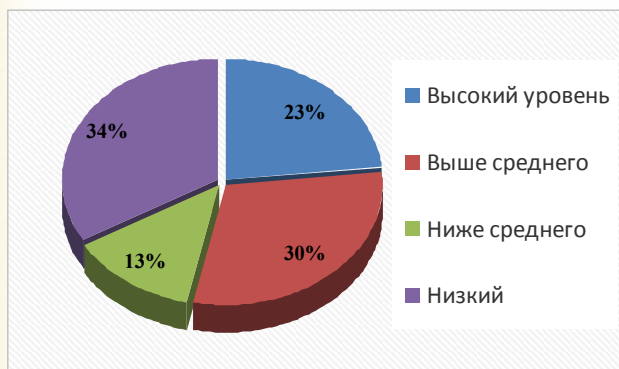


Рис. 1. Диаграмма значений уровня оптимизма по тесту на оптимизм Ч.Шейера и М.Карвера

На данной диаграмме отражены результаты проведенного теста на уровень оптимизма среди 30 испытуемых. Высокий уровень оптимизма можно отметить у 23 % испытуемых, выше среднего – у 30%, ниже среднего – у 13 % и низкий уровень оптимизма отмечается у 34 % испытуемых, то есть почти у половины из них наблюдаются определенные сложности с переживанием положительных эмоций.

Анализ итоговых результатов по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной отражен на рисунке 2.

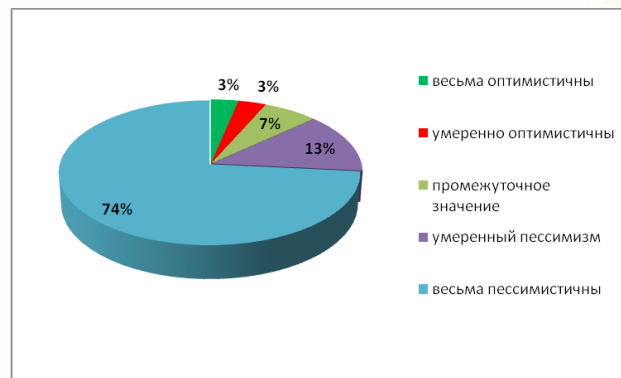


Рис. 2. Диаграмма значений уровня оптимизма по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной

Данная диаграмма показывает, что 74% испытуемых весьма пессимистичны, 13% умеренно пессимистичны, у 7% наблюдается промежуточный показатель, 3% умеренно оптимистичны и 3% весьма оптимистичны.

Анализ итоговых результатов по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амерхан отражен на рисунке 3.

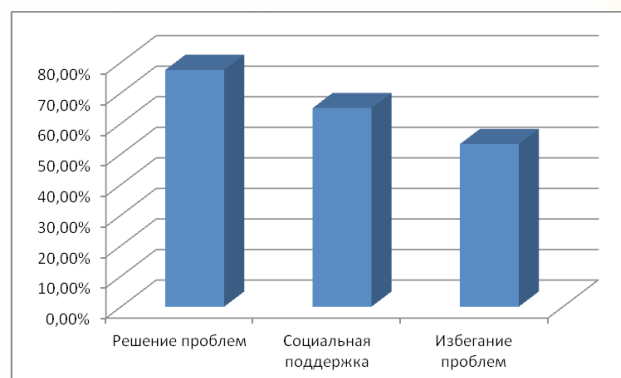


Рис. 3. Гистограмма значений преобладающих копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амерхан

На данной гистограмме отображены средние показатели, посчитанные по результатам проведения методики Д. Амерхан среди 30 испытуемых. Как видим, в большей степени испытуемым свойственна стратегия поведения разрешение проблем (77,5%). Это значение соответствует среднему уровню. По шкале социальной поддержки – 65% (средний уровень) и по шкале избегание проблем – 53,23% (низкий уровень). Таким образом, можно сделать вывод, что испытуемые склонны не избегать проблем, а конструктивно их решать, при этом часто прибегая к социальной поддержке.

Результаты статистической обработки данных

Количественный анализ результатов осуществлялся с помощью программы SPSS 19.0.

Статистическая обработка результатов исследования полученных данных осуществлялась нахождением коэффициента корреляции между показателями, полученными по четырем шкалам среди 30 пар признаков – показателей оптимизма и копинг-стратегий. Для проверки гипотезы о наличии корреляции между парами свойств

мы использовали коэффициент корреляции r-Спирмена, который вычисляется по формуле:

$$r = 1 - 6 \sum d^2 / ((n-1)n(n+1)),$$

где d – разность рангов, n – число пар объектов.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционная матрица

	Оптимизм_Ч.Шейер	Bad	Good	Опт_Л.М.	Р_проблем	Поиск_соц_под	Избегание_проблем
Оптимизм_Ч.Шейер	1,000	-,557**	,375*	,527**	,621**	,189	-,025
	.	,001	,041	,003	,000	,316	,896
Bad_по_Л.М.Рудиной	-,557**	1,000	-,424*	-,775**	-,418*	-,258	,164
	,001	.	,020	,000	,022	,168	,387
Good_по_Л.М.Рудиной	,375*	-,424*	1,000	,874**	,345	-,047	-,344
	,041	,020	.	,000	,062	,806	,063
Оптимизм_Л.М.Рудина	,527**	-,775**	,874**	1,000	,471**	,116	-,315
	,003	,000	,000	.	,009	,541	,090
Разрешение_проблем	,621**	-,418*	,345	,471**	1,000	,233	-,145
	,000	,022	,062	,009	.	,215	,446
Поиск_соц_поддержки	,189	-,258	-,047	,116	,233	1,000	,097
	,316	,168	,806	,541	,215	.	,611
Избегание_проблем	-,025	,164	-,344	-,315	-,145	,097	1,000
	0,896	,387	,063	,090	,446	,611	.

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблица 2

Матрица компонент

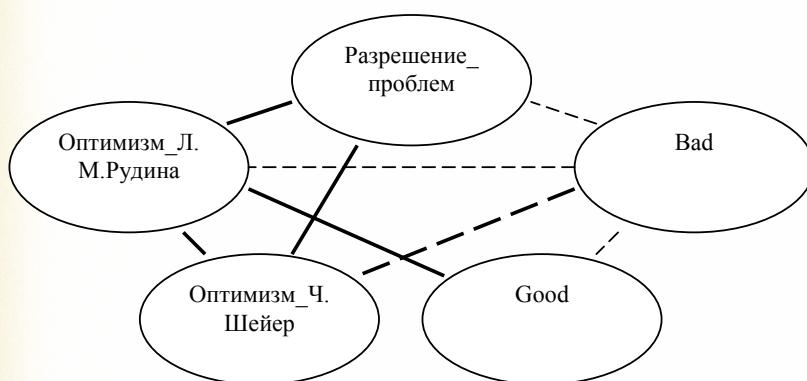


Рис. 4. Корреляционный граф

Примечание: толстая сплошная линия – положительная корреляция на уровне $p < 0,01$; тонкая сплошная – положительная корреляция $p < 0,05$; толстая пунктирная – отрицательная на уровне $p < 0,01$; тонкая пунктирная – отрицательная на уровне $p < 0,05$.

Более наглядно результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 2.

Факторизация данных методом главных компонент (см. табл. 2 и рис.5) позволила увидеть взаимосвязи между шкалами с учетом метрики (расстояния) между ними.

На рисунке 5 видно, что один фактор биполярный – «Оптимизм-Пессимизм», который положительно коррелирует со шкалой «Решение проблем». Второй фактор в интерпретации не нуждается.

	Компонента	
	1	2
Оптимизм_Ч.Шейер	,738	,282
Bad_по_Л.М.Рудиной	-,821	-,079
Good_по_Л.М.Рудиной	,781	-,359
Оптимизм_Л.М.Рудина	,933	-,186
Разрешение_проблем	,735	,199
Поиск_соц_поддержки	,333	,686
Избегание_проблем	-,292	,662

Интерпретация результатов

Выявлена статистически значимая связь между показателями по тесту на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT и шкалой «Разрешение проблем» по тесту «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан – $r = +0,621$ на уровне значимости $p < 0,01$.

Также выявлена значимая корреляция между показателями теста на оптимизм Л.М. Рудиной

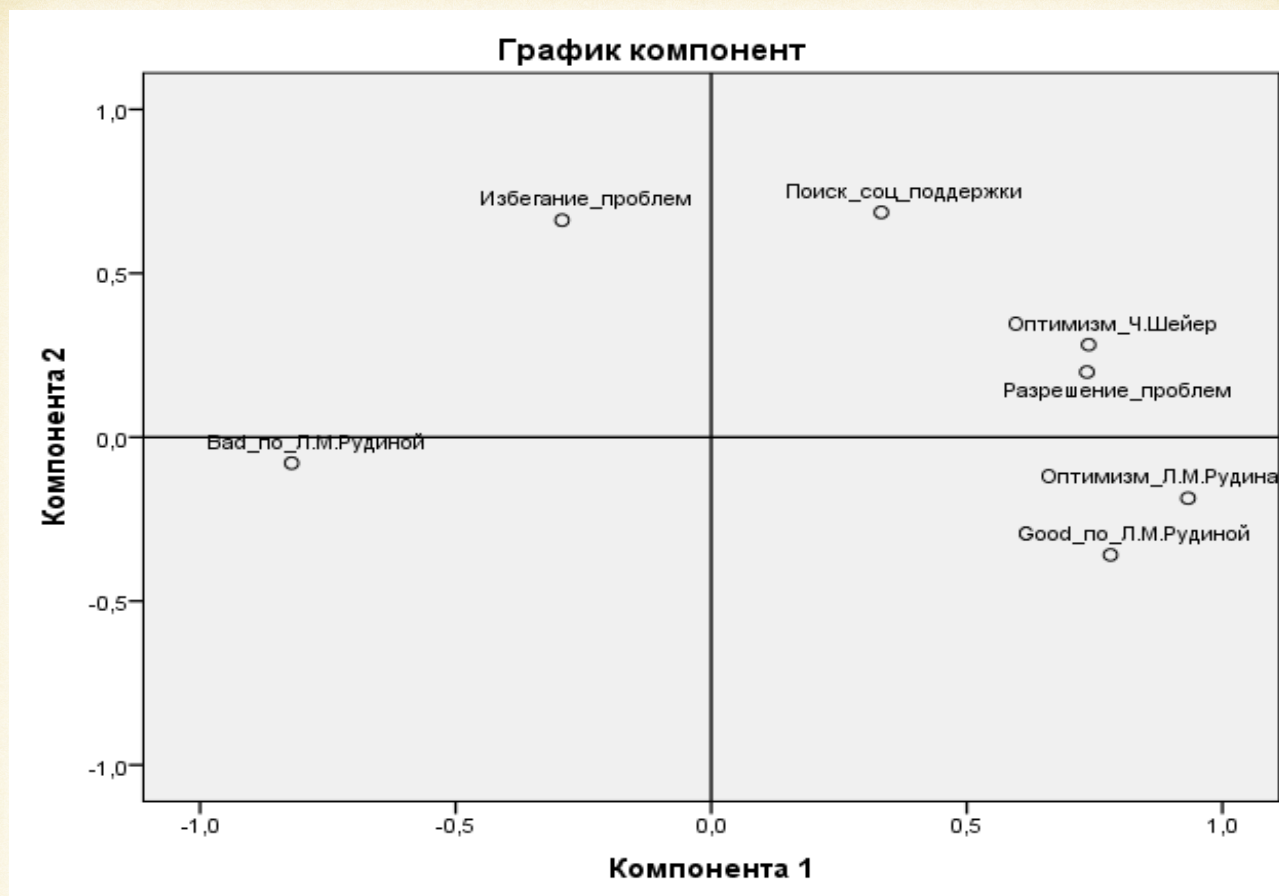


Рис.5. График компонент

и шкалой «Разрешение проблем» – $r = +0,471$ на уровне значимости $p < 0,01$. Эти факты под-

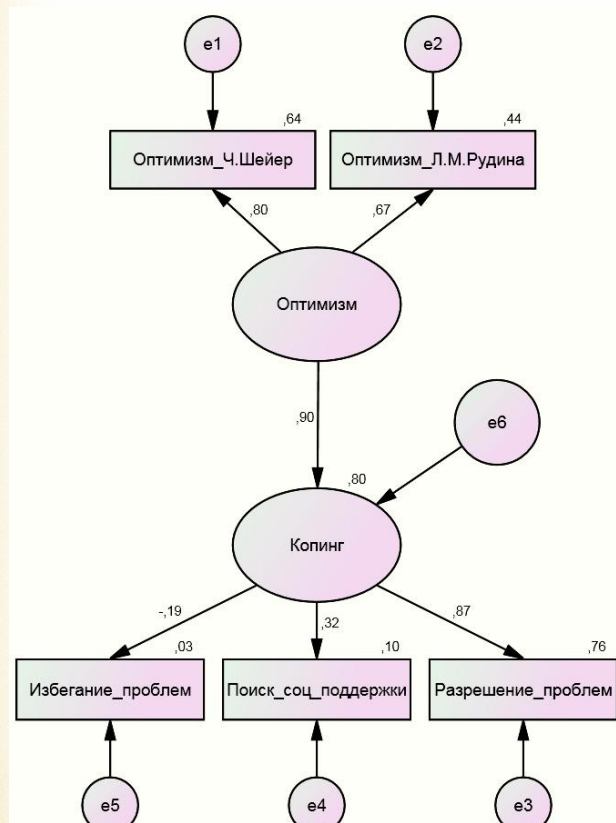


Рис.6. Модель причинно-следственной связи между оптимизмом и копинг-стратегиями

тверждают гипотезу о наличии положительной корреляции между оптимизмом и способностью к решению проблем, трудностей у диагностированной категории лиц.

Перспективы исследования связи оптимизма и совладающего поведения, по нашему мнению, связаны с поиском причинно-следственных связей между оптимизмом и защитным поведением на большей выборке с применением методов моделирования структурными уравнениями.

Гипотетическая модель связи между оптимизмом и совладающим поведением юношей и девушек представлена на рисунке 6.

Качество предложенной модели даже на исходной выборке можно оценить как хорошее, так как $CMIN/DF = 0,533$ ($p = 0,711$); $GFI = 0,972$; $CFI = 1$. На рисунке хорошо видно как латентная переменная «Оптимизм» манифестируется наблюдаемыми «Оптимизм_Ч.Шейер» (0,80) и «Оптимизм_Л.М.Рудина» (0,67), а латентная переменная «Копинг» тремя – «Разрешение_проблем» (0,87), «Поиск_соц_поддержки» (0,32), «Избегание_проблем» (-0,19). Здесь видно, что характеристика «Копинг» наиболее сильно объясняется переменной «Разрешение_проблем». Коэффициент регрессии между латентными переменными «Оптимизм» и «Копинг» статистически значим, равен 0,90 и объясняет 80% дисперсии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Юрайт, 2014. 664 с.
2. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010.
3. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М.: 2006. 22 с.
4. Крюкова Т.Л., Замышляева М.С. Адаптация методики измерения диспозиционного оптимизма / пессимизма // Психологическое исследование: теория, методология, практика: Сборник материалов II Сибирского психологического форума. 30 ноября – 1 декабря 2007 г. Томск: Томский государственный университет, 2007. С. 548-552.
5. Маслоу А. Психология бытия. М.: Ваклер, 1997. 304 с.
6. Остапенко Р.И. О корректности применения количественных методов в психолого-педагогических исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2011. № 3 (3). С. 24.
7. Остапенко Р.И. Управление процессом формирования информационно-математической компетентности студентов вузов посредством самодиагностики // Государственный советник. 2014. № 1 (5). С. 160-164.
8. Остапенко Г.С., Остапенко Р.И. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением // Перспективы науки и образования. 2013. № 1. С. 54-60.
9. Рудина Л.М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей. М.: Наука, 2002. 24 с.
10. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
11. Сибгатуллина И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / Прикладная психология. М., 2003. №5–6. С. 106-107.
12. Сычев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. 69 с.
13. Эриксон Э.Г. Детство и общество. СПб.: Речь, 2002. 416 с.
14. Юсупов П. Связь пессимистического и оптимистического мироощущения с процессом индивидуализации [Электронный ресурс] / П. Юсупов. URL: <http://www.follow.ru/article/221> (дата обращения: 6.07.2016).

REFERENCES

1. Abramova G. S. Developmental psychology. Textbook for students of higher educational institutions. Moscow: Yurait, 2014. 664 p.
2. Duchnowski S. V. Diagnostics of interpersonal relations. Saint-Petersburg, Speech Publ., 2010.
3. Zamyshlyayeva M. S. Optimism and pessimism in coulduse behavior in adolescence: Avtoref. dis. kand. the course of studies. Sciences: 19.00.13. Moscow, 2006. 22 p.
4. Kryukova T. L., Zamyshlyayeva, M. S. adaptation of the methods of measuring dispositional optimism / pessimism // Psychological research: theory, methodology, practice: proceedings of the II Siberian psychological forum. November 30 – December 1, 2007 Tomsk: Tomsk state University, 2007. pp. 548-552.
5. Maslou A. Psychology of being. Moscow, Vakler Publ., 1997. 304 p.
6. Ostapenko R. I. On the correctness of the application of quantitative methods in psychological-pedagogical studies // Modern scientific researches and innovations. 2011. No. 3 (3). p.24.
7. Ostapenko R. I. Managing the process of formation of information-mathematical competence of students through self-diagnosis // State Counsellor. 2014. No. 1 (5). pp. 160-164.
8. Ostapenko G. S., Ostapenko R. I. Analysis of the characteristics of the personality of adolescents with deviant behavior // prospects of science and education. 2013. No. 1. pp. 54-60.
9. Rudina L. M. Test of optimism: a Method of determining an attribute of the styles. Moscow: Nauka Publ., 2002. 24 p
10. Seligman M. New positive psychology. Scientific opinion on happiness and the meaning of life. Moscow, Sofia Publ, 2006. 368 p.
11. Sibgatullina I. F. peculiarities of coping behavior in the implementation of intellectual activities of the subjects of the higher school / Applied psychology. Moscow, 2003. No. 5-6. pp. 106-107.
12. Sychev O. A. Psychology of optimism: a teaching manual for the course. Biysk: BPHO them. V. M. Shukshin, 2008. 69 p.
13. Erikson E., Childhood and society. SPb.: It, 2002. 416 p.
14. Yusupov P. Communication pessimistic and optimistic attitudes with the process of individualization [Electronic resource] / P. Yusupov. URL: <http://www.follow.ru/article/221> (date accessed: 6.07.2016).

Информация об авторах**Давыдова Мария Олеговна**

(Россия, Воронеж)

Студентка программы переподготовки по специальности «Педагогика и психология» Воронежский государственный педагогический университет

Остапенко Роман Иванович

(Россия, Воронеж)

Кандидат педагогических наук, заведующий редакционным отделом Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж
E-mail: ramiro@list.ru

Information about the authors**Davydova Maria Olegovna**

(Russia, Voronezh)

Student in-service training on a speciality "Pedagogics and psychology" psychological and pedagogical faculty Voronezh State Pedagogical University

Ostapenko Roman Ivanovich

(Russia, Voronezh)

PhD in Pedagogical Sciences, Head of Editorial Department Voronezh State industrial and College of Humanities
E-mail: ramiro@list.ru