

Оптимизм как ресурс преодоления трудной жизненной ситуации в ранней и средней взрослости

И. Р. Абитов¹, Н. Г. Ергунова², И. М. Городецкая³

¹ Казанский (Приволжский) федерального университет,
420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, 18

² Казанский национальный исследовательский технологический университет,
420015, Россия, Казань, ул. К. Маркса, 68

³ Международная ассоциация "International Psycho-Educational Projects", Кикар Кдумим,
60000, Израиль, Тель-Авив – Яффо, 14

Сведения об авторах:

Абитов Ильдар Равильевич

e-mail: ildar-abitov@yandex.ru

ResearcherID: K-7773-2015

ScopusAuthor ID: 55951509900

ORCID: 0000-0001-6532-1284

SPIN-код РИНЦ: 4064-3294

Ергунова Нинель Грациановна

Городецкая Инна Михайловна

© Авторы (2019).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В качестве одного из важных ресурсов совладания со стрессом рассматривается оптимизм. Данное исследование посвящено выявлению взаимосвязей между оптимизмом как личностной чертой и характеристиками преодоления трудных ситуаций и адаптации к ним (механизмы психологической защиты и стратегии совладания). Были использованы методики «Индекс жизненного стиля», «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман, тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Н. С. Эндлер, Д. А. Паркер). Выборку исследования составили две группы испытуемых – всего 52 человека. 1 группа – 26 человек в возрасте 22–30 лет, из них 17 женщин и 9 мужчин, 2 группа – 26 человек в возрасте 35–45 лет, из них 17 женщин и 9 мужчин. Было обнаружено, что

показатель диспозиционного оптимизма в обеих группах обнаруживает обратные взаимосвязи с механизмами психологической защиты. Исследуемые группы не отличаются друг от друга по уровню оптимизма. В группе испытуемых в возрасте 35–45 лет обнаруживается большее количество положительных связей показателя оптимизма. В частности, такие связи выявляются с механизмом психологической защиты «отрицание», копинг-стратегией «планирование решения проблемы» и стратегией социального отвлечения. Таким образом, мы можем предположить, что на этапе ранней взрослости оптимизм выступает как самостоятельный фактор преодоления стресса, мало связанный с различными стратегиями и тактиками адаптации к трудным ситуациям. На этапе средней взрослости диспозиционный оптимизм становится частью единой системы адаптационных реакций, которые включают в себя также игнорирование негативных сигналов, поступающих из среды, действия, направленные на отвлечение от проблемной ситуации через взаимодействие с окружающими людьми и действия, направленные на построение плана решения проблемы с его последующей реализацией.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, механизмы психологической защиты, совладание со стрессом, ранняя и средняя взрослость.

Optimism as a coping resource for a difficult life situation in early and middle adulthood

I. R. Abitov¹, N. G. Ergunova², I. M. Gorodetskaya³

¹Kazan (Volga region) Federal University,
18 Kremlyovskaya St., Kazan 420008, Russia

²Kazan National Research Technological University,
68 Karl Marx St., Kazan 420015, Russia

³International Psycho-Educational Projects Association, Kikar Kdumim,
14 Yaffo St., Tel Aviv 60000, Israel

Authors:

Abito Ildar R.

e-mail: ildar-abitov@yandex.ru
ResearcherID: K-7773-2015
ScopusAuthor ID: 55951509900
ORCID: 0000-0001-6532-1284
SPIN: 4064-3294

Ergunova Ninel G.

Gorodetskaya Inna M.

Copyright:

© The Authors (2019).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. Optimism is considered to be an important coping resource. The aim of the study is to reveal correlation between optimism as a personal trait and parameters of coping adaptation to difficult life situations (psychological defense mechanisms and coping strategies). Research methods include Life Style Index by Plutchik, Kellerman and Conte, Ways of Coping Questionnaire by Folkman and Lazarus, Life Orientation Test by Scheier, Carver and Bridges and Coping Inventory for Stressful Situations by Endler and Parker. The study comprised two sample groups with the total of 52 people. Both groups comprised 26 people, 17 females and 9 males in each group. The first group included respondents aged 22–30, while the second group included respondents aged 35–45. It was found that in both groups dispositional optimism has inverse correlations with psychological defense mechanisms. The sample groups did not have any significant differences in their level of optimism. In the group aged 35–45 optimism had more positive correlations.

In particular, it had positive significant correlations with such psychological defense mechanisms as denial, solution planning coping strategy and social diversion strategy. Therefore, we conclude that in the early adulthood optimism is an independent stress coping factor and has little to do with various strategies and tactics of adaptation to difficult situations. In middle adulthood dispositional optimism becomes a component of the integrated system of adaptive reactions that include ignoring negative environmental signals and drawing one's attention away from the conflict situation through social interaction and taking actions for subsequent problem solving.

Keywords: dispositional optimism, psychological defense mechanisms, coping with stress, early and middle adulthood.

Введение

Существенным моментом современной жизни общества является постоянное воздействие на человека стресс-факторов. При этом основной проблемой является не само влияние стресс-факторов, поскольку существование человека невозможно без них, а их разнообразие по природе проис-

хождения, продолжительности и интенсивности воздействия, специфичности реакций. Постоянное стремление человека к прогрессу усложняет это многообразие, что приводит к сложности прогнозирования появления и развития у человека стрессовых состояний, поскольку их, как следствие, тоже множество (профессио-

нальный, информационный, коммуникативный стрессы и т. п.). В связи с этим приобретает особое значение изучение преодоления трудных жизненных ситуаций и факторов, влияющих на данный процесс.

Ряд авторов (Ильин 2015; Scheier, Carver, Bridges 1994; Scheier, Carver, Bridges 2001) отмечают влияние оптимизма на выбор более эффективных копинг-стратегий и более успешное совладание с проблемами. Оптимисты, по данным ряда исследований, чаще отмечают положительные эффекты изменений, произошедших в их жизни (Муздыбаев 2003). Также отмечается, что пессимисты сильнее реагируют на стресс и дольше восстанавливаются после случившегося в их семье несчастья (Ильин 2015, 159). Выявляются отрицательные взаимосвязи оптимизма с тревожностью (Кожухарь 2013). Исследования указывают на то, что у пожилых людей, считающих себя оптимистами, в ответ на тяжелый стресс отмечается меньший подъем уровень кортизола в крови и более быстрое восстановление нормального уровня кортизола, что связано с меньшим риском инфаркта миокарда, меньшей склонностью к ожирению и снижению иммунитета (Ильин 2015). Таким образом, оптимизм у взрослых можно рассматривать как фактор, влияющий на эффективность адаптации к трудной жизненной ситуации.

Для решения задач, поставленных акмеологией, которая предполагает интегрированное изучение человека при вступлении его в период взрослости, необходимо проанализировать копинг-стратегии личности, то есть ее способы принятия, совладания с трудными ситуациями, конфликтами, и личностные особенности, играющие существенную роль в использовании той или иной стратегии. В этот период происходят метаморфозы личности, внутренняя перестройка взглядов, ценностей, идей, изменение понимания самой жизни и собственного бытия, появляется переживание экзистенциального кризиса,

именно поэтому данный возрастной период занимает важное место в процессе личностного развития человека.

Основываясь на вышесказанном, мы можем сформулировать цель нашего исследования: выявление различий во взаимосвязях между оптимизмом и показателями способов преодоления трудных жизненных ситуаций (копинг-стратегии, стиль совладания со стрессом и механизмы психологической защиты). В фокусе нашего внимания оказываются взрослые люди как представители наиболее продуктивного возрастного периода в жизни человека, которые испытывают на себе максимальные стрессовые нагрузки в связи с необходимостью выполнять профессиональные функции, ответственностью за отношения в семье, необходимостью решать различные социальные и политические вопросы.

Взрослость часто воспринимается как статическое, однажды достигнутое окончательное состояние (например, выражение «стать взрослым»). Это процесс, стадия жизненного пути, характеризующаяся, с одной стороны, адаптацией, приспособлением к существующим социальным условиям и способностью их воспроизводить, а с другой – самостоятельностью, способностью и умением инициировать что-то новое, меняя унаследованные от прошлого обстоятельства.

Со взрослостью принято связывать такие новые личностные характеристики, как: 1) умение брать на себя ответственность, принимать решения; 2) стремление к власти и организаторские способности; 3) способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; 4) уверенность в себе и целеустремленность; 5) склонность к философским обобщениям; 6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей, способность оказывать сопротивление проблемам реальности с помощью развитой свободы; 7) формирование индивидуального жизненного стиля; 8) стремление влиять на мир и «отдавать» индивидуальный опыт

молодому поколению; 9) реализм, рационализм, трезвость в оценках и чувство реализации жизни; 10) стабилизация системы социальных ролей и т.д.

По мнению Т. Л. Крюковой, исследователи копинг-поведения в зарубежной психологии считают связь между взрослением и совладающим поведением чрезвычайно непростой. Проблема заключается в том, что пока, к сожалению, науке неизвестно, насколько взросление помогает (и помогает ли вообще) лучше справиться со стрессом и жизненными трудностями. Парадигма, компетентно объясняющая связь адаптивного поведения и копинг-реакций человека в возрастном контексте – дело будущего.

В литературе сейчас существуют две равно принятые модели: ни одна из них не считается достаточно подтвержденной эмпирически. Согласно первой, становление, развитие личности, или индивидуация, делают копинг-поведение более успешным, совершенствуя его стратегии.

На основании ряда кросскультурных исследований Д. Гутман можно отметить, что индивиды склонны от активного копинга в ранней взрослости переходить к пассивному копингу и к форме «магического мастерства (овладения)», начиная с возраста 50 лет. Эти перемены отражают как физическое старение, так и психический регресс, и меньшую включенность во внешнюю жизнь. Ученый предложил называть это явление «страна старых», имея в виду группу людей, которые относительно отстранены, сфокусированы внутри себя, «живут в особом мире, не делясь его событиями даже со своими собственными сыновьями». Это вовсе не означает, что старые люди лишены хороших навыков совладающего поведения; на самом деле, пассивный копинг и «магическое мастерство» могут прекрасно соответствовать обстоятельствам их жизни – физическим ограничениям, уменьшающимся социальным ресурсам и хроническим болезням (Крюкова 2010).

Другая – феноменологическая, ситуационная модель, основанная на концепции,

преуменьшающей роль внутриспсихических процессов, – обычно не выделяет связанные с возрастом изменения в адаптации. Копинг воспринимается как изменяющийся процесс, необязательно относящийся к личностным чертам или устойчивым диспозициям. Более того, эффективность или зрелость попыток совладания оценивают в контексте ситуации, в которой возникает стресс. Поэтому ни одну копинг-стратегию не называют «хорошей» или «зрелой»; ценность индивидуальных стратегий и усилий исследуют в контексте требований, ресурсов и всех особенностей ситуации. Возраст может влиять на оценку ситуации и, таким образом, на выбор копинг-стратегий, но взросление не считается главной детерминантой адаптивного поведения или эффективности совладания.

Еще один вариант ситуационного подхода предложили Коста и МакКрае. В эмпирическом исследовании они пришли к интересным выводам, среди которых важен следующий: копинг, как и личность, мало меняется в течение взрослости. Те индивиды, которые компетентны в совладании со стрессом ежедневной жизни к 30-ти годам, скорее всего, будут компетентны при встрече с превратностями судьбы и в старости. И наоборот: люди, демонстрирующие дефицит копинг-умений в ранней взрослости, вероятнее всего, останутся неадекватными в течение всей жизни, если не произойдет каких-либо вмешательств. Так, индивиды с высокими показателями нейротизма более уязвимы к трудностям по причине своей эмоциональной чувствительности и низкого порога негативного аффекта (Крюкова 2010).

Таким образом, из обзора современных исследований можем сделать вывод, что результаты не могут явно поддержать ни модель возрастных изменений копинга, ни ситуационный подход.

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязей между показателем диспозиционного оптимизма и показателями копинг-стратегий и защитных механизмов психики на этапах ранней и

средней взрослости. Мы предположили, что более молодые испытуемые будут проявлять более высокий уровень оптимизма в связи с тем, что они имеют более ограниченный опыт столкновения с трудными жизненными ситуациями, в том числе такими, которые исключают возможность контроля. Также мы исходим из предположения о том, что на этапе ранней взрослости оптимизм выступает самостоятельным фактором преодоления стрессовых ситуаций и будет обнаруживать мало связей с показателями защитно-совладающего поведения. На этапе же средней взрослости оптимизм включается в систему адаптационных реакций и будет обнаруживать большее количество как положительных, так и отрицательных взаимосвязей с показателями копинг-стратегий и защитных механизмов психики.

Материалы и методы

Для проверки нашей гипотезы мы провели исследование с участием 52 респондентов. Все испытуемые были разделены на две группы в соответствии с их возрастом: 1 группа – 26 человек в возрасте 22–30 лет, из них 17 женщин и 9 мужчин, 2 группа – 26 человек в возрасте 35–45 лет, из них 17 женщин и 9 мужчин. Для исследования оптимизма нами использовался тест диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера. Данный опросник был предложен в 1985 году Чарльзом Карвером и Майклом Шейером, валидизирован на русскоязычной выборке в 2003 году К. Муздыбаевым, в 2012 году Т. О. Гордеевой, О. А. Сычевым и Е. Н. Осиним, в 2013 году – Д. А. Циринг и К. Ю. Эвниной (Ильин 2015). Он включает в себя 12 утверждений. Испытуемых просят определить степень своего согласия с каждым из них по 5 балльной шкале (0 – *нет*; 1 – *скорее нет, чем да*; 2 – *ни да, ни нет*; 3 – *скорее да, чем нет*; 4 – *да*). Для диагностики копинг-стратегий был использован опросник «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т. Л. Крюковой) (Крюкова 2010), состоящий из 50 утверждений, описывающих частоту

использования различных способов совладания со стрессом. Предлагалось оценить степень своего согласия с каждым из утверждений по 4-х балльной шкале (от «никогда» – 0 баллов до «постоянно» – 3 балла). Данный опросник включает в себя 8 шкал: конфронтативный копинг, бегство-избегание, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, положительная переоценка, планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки. Для исследования стиля совладающего поведения испытуемых использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный Т. Л. Крюковой вариант методики Н. С. Эндлера, Д. А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations») (Крюкова 2010). Методика была представлена в 1990 году. Она предназначена для испытуемых старше 18 лет и состоит из 48 утверждений. Испытуемым нужно отметить, как часто они используют каждый из описанных способов реагирования в стрессовой ситуации (1 – *никогда*, 2 – *редко*, 3 – *иногда*, 4 – *часто*, 5 – *очень часто*). Для диагностики выраженности механизмов психологической защиты использовалась методика «Индекс жизненного стиля» (ИЖС), включающая в себя 97 утверждений, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия (Набиуллина, Тухтарова 2003).

Для выявления различий между исследуемыми группами использовался критерий Манна-Уитни, для выявления взаимосвязей между различными показателями был использован коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение

При сравнении показателей диспозиционного оптимизма было обнаружено, что различия между двумя выборками испытуемых по данному показателю являются

статистически незначимыми. Таким образом, наши испытуемые не отличаются друг от друга по выраженности оптимизма.

В группе более молодых испытуемых обнаруживаются прямые связи между показателем диспозиционного оптимизма с показателем копинг-стратегии «положительная переоценка» ($r=0,48$; $p\leq 0,05$). Чем более оптимистичны испытуемые в возрасте 22–30 лет, тем чаще они используют положительную переоценку трудной ситуации, переосмысливают ее и рассматривают как стимул для личностного роста. Данная прямая связь может быть следствием сущностного сходства исследуемых феноменов. Оптимистичные субъекты склонны позитивно оценивать свое будущее и рассматривать произошедшее с ними как стимул для положительных изменений. Также обнаруживается ряд отрицательных взаимосвязей показателя оптимизма с показателями механизмов психологической защиты и стилей копинг-поведения. Обратной связью показатель оптимизма связан с показателями механизмов психологической защиты «подавление» ($r=-0,61$; $p\leq 0,01$) и «интеллектуализация» ($r=-0,58$; $p\leq 0,01$), а также с показателями проблемно-ориентированного ($r=-0,51$; $p\leq 0,05$) и эмоционально-ориентированного стилей совладания со стрессом ($r=0,60$; $p\leq 0,01$). Чем более оптимистичны представители данной группы испытуемых, тем реже они прибегают к активному «выключению» из сознания тревожащей информации и к замене реальных действий и эмоциональных переживаний разговорами о них. Чем более оптимистичны испытуемые данной группы, тем реже они используют способы совладания, направленные на разрешение проблемы и регуляцию своих эмоциональных состояний. Таким образом, у более молодых испытуемых преобладают обратные связи показателя оптимизма с показателями защитного и совладающего поведения.

В группе испытуемых в возрасте 35–45 лет обнаруживаются обратные

связи показателя оптимизма с показателями защитных механизмов подавления ($r=-0,50$; $p\leq 0,01$), регрессии ($r=-0,42$; $p\leq 0,05$), проекции ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$) и замещения ($r=-0,42$; $p\leq 0,05$), а также с показателями копинг-стратегии «дистанцирование» ($r=-0,41$; $p\leq 0,05$) и эмоционально-ориентированным стилем копинг-поведения ($r=-0,43$; $p\leq 0,05$). Чем более оптимистичны испытуемые данной группы, тем реже они прибегают к «вытеснению» из сознания неприятных переживаний, использованию более ранних моделей поведения, переносу своих негативных качеств на окружающих и к переадресации своих эмоций, тем реже они дистанцируются от проблемы и используют копинг-стратегии, направленные на изменение своего эмоционального состояния. Отмечаются прямые связи между показателем диспозиционного оптимизма и показателями механизма психологической защиты «отрицание» ($r=0,49$; $p\leq 0,05$), копинг-стратегиями «планирование решения проблемы» ($r=0,57$; $p\leq 0,01$) и «положительная переоценка» ($r=0,50$; $p\leq 0,01$) и стиля совладающего поведения «социальное отвлечение» ($r=0,52$; $p\leq 0,05$). Чем более оптимистичны испытуемые данной группы, тем более они склонны игнорировать внешние сигналы тревоги, переосмысливать трудные ситуации как стимулы к личностному росту, планировать решение проблем и реализовывать свои планы, обращаться за помощью к другим людям или использовать общение с ними для регуляции своего эмоционального состояния. Таким образом, в группе испытуемых в возрасте 35–45 лет обнаруживается большее количество положительных взаимосвязей показателя оптимизма с показателями защитного и совладающего поведения, что может говорить о большей интегрированности оптимизма в систему адаптации личности к трудным жизненным ситуациям.

Выводы

Проанализировав полученные результаты, мы приходим к следующим выводам:

1) Отсутствуют статистически значимые различия между исследуемыми группами по показателю оптимизма. Возможно, это связано с тем, что оптимизм является достаточно стабильной чертой личности и мало изменяется в течении взрослости.

2) В период средней взрослости оптимизм связан с большим количеством способов защитного и совладающего поведения. Мы предполагаем, что на этапе ранней взрослости оптимизм выступает как самостоятельный фактор преодоления

стресса, мало связанный с различными стратегиями и тактиками адаптации к трудным ситуациям. На этапе средней взрослости оптимизм становится частью единой системы адаптационных реакций, которые включают в себя также игнорирование негативных сигналов, поступающих из среды, действия, направленные на отвлечение от проблемной ситуации через взаимодействие с окружающими людьми и действия, направленные на построение плана решения проблемы с его последующей реализацией.

Литература

- Ильин, Е. П. (2015) *Психология надежды: оптимизм и пессимизм*. СПб: Питер, 288 с.
- Кожухарь, Г. С. (2013) Личностные детерминанты переживания позитивных состояний и стресса у студентов психологов. *Психологическая наука и образование*, № 2, с. 149–163.
- Крюкова, Т. Л. (2010) *Психология совладания в разные периоды жизни*. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 380 с.
- Муздыбаев, К. (2003) Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования). *Социологические исследования*, №12, с. 87–96.
- Набиуллина, Р.Р., Тухтарова, И.В. (2003) *Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция)*. Казань: Изд-во ИП Тухтаров, 98 с.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, pp. 1063–1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (2001) Optimism, pessimism and psychological well-being. In: E.C. Chang (ed.) *Optimism and pessimism. Implication for theory, research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 189–216.

References

- Il'in, E. P. (2015) *Psikhologiya nadezhdy: optimizm i pessimizm [Psychology of Hope: Optimism and pessimism]*. St. Petersburg: Piter, 288 p. (In Russian)
- Kozhuhar', G. S. (2013) Lichnostnye determinanty perezhivaniya pozitivnykh sostoyanii i stressa u studentov psikhologov [Personal determinants of positive experiences and stress among psychology students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, no. 2, pp. 149–163. (In Russian)
- Kryukova, T. L. (2010) *Psikhologiya sovladaniya v raznye periody zhizni [Coping psychology in different life periods]*. Kostroma, KSU named by N. A. Nekrasov, 380 p. (In Russian)
- Muzdybaev, K. (2003) Optimizm i pessimizm lichnosti (opyt sotsiologo-psikhologicheskogo issledovaniya) [Personality optimism and pessimism (experience of a sociological and psychological study)]. *[Sotsiologicheskie issledovaniya] Sociological Studies*, no. 12, pp. 87–96. (In Russian).
- Nabiullina, R. R., Tuhtarova, I. V. (2003) *Mekhanizmy psikhologicheskoi zashchity i sovladaniya (opredelenie, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korrektsiya) [Psychological*

Defense and Coping Mechanisms (definition, structure, functions, types and psychotherapeutic correction)]. Kazan: Tukhtarov Publ., 98 p. (In Russian)

Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, pp. 1063–1078.

Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (2001) Optimism, pessimism and psychological well-being. In: E.C. Chang (ed.) *Optimism and pessimism. Implication for theory, research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 189–216.