

Замышляева Марина Сергеевна

**ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ В СОВЛАДАЮЩЕМ
ПОВЕДЕНИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Специальность 19.00.13 – психология развития, акмеология

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Москва 2006

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы: исследование совладающего (копинг) поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения личности актуально в связи с продолжающейся в современном обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых и, в том числе, негативных тенденций общественного развития (криминализация, безработица, люмпенизация и пр.). Известно, что стрессогенные жизненные события, в зависимости от их объективной структуры и степени субъективной значимости, приводят к блокированию способности индивида принимать самостоятельные «взвешенные» решения, являются предпосылкой развития различных психических и физиологических расстройств. В таких условиях одной из самых уязвимых возрастных групп являются люди юношеского возраста, перед которыми стоит важная жизненная задача выбора, отражающегося в личностном, социальном и профессиональном самоопределении. И от того, насколько успешным будет копинг в этом возрасте, зависит благополучие личности в будущем.

Юношеский возраст является сензитивным для развития жизненных ожиданий личности. Это служит основанием для разработки данной проблематики с целью выявления влияния позитивных и негативных жизненных ожиданий (оптимизма и пессимизма) на социально-психологическую адаптацию молодежи и последующей разработки и внедрения программ психологической помощи в преодолении трудностей, через повышение стрессоустойчивости и выработку конструктивных стратегий совладающего поведения.

Однако, несмотря на очевидную актуальность и важность изучения совладающего поведения личности, первые отечественные исследования в этой области начали проводиться только в 90-х гг. прошлого столетия.

В настоящее время в психологических исследованиях по данной проблематике происходит смещение акцента с компенсации и психологической защиты на личностное развитие, благополучие, актуализацию ресурсов и адаптацию. Одна из главных задач данного направления психологии совладающего поведения состоит в том, чтобы «обратить внимание человека на богатство его душевного содержания, на все, что он может мобилизовать, чтобы устоять, чтобы внутренне справиться с теми трудностями, которые еще не удалось устранить в процессе борьбы за достойную жизнь» (С.Л. Рубинштейн).

Теоретическая гипотеза: *оптимизм и пессимизм являются личностными чертами, оказывающими влияние на выбор субъектом различных стратегий совладающего поведения.*

Исследовательские гипотезы:

1. Оптимизм и пессимизм не являются противоположными взаимоисключающими личностными особенностями. Для каждой личности характерно определенное соотношение оптимизма и пессимизма.
2. Оптимистический и пессимистический объяснительные стили, надежда/безнадежность и самоэффективность являются относительно

автономными личностными конструктами, оказывающими различное влияние на совладающее поведение субъекта.

3. Оптимизм способствует выбору субъектом проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения; пессимизм способствует выбору стратегий совладающего поведения, ориентированных на принятие и эмоциональное переживание трудностей.
4. Существуют социокультурные различия в выраженности оптимизма/пессимизма у городских и сельских юношей и девушек: у сельских старшеклассников, по сравнению с городскими, более выражен пессимизм; городские старшеклассники превосходят сельских по выраженности оптимизма.
5. Существует положительная корреляция между оптимизмом/пессимизмом родителей и выраженностью оптимизма/пессимизма у детей юношеского возраста.

Объект исследования: жизненные ориентации (оптимизм/пессимизм) и совладающее поведение в юношеском возрасте.

Предмет исследования: влияние жизненных ориентаций (оптимизма/пессимизма), надежды/безнадежности и самоэффективности на выбор определенных стратегий совладающего поведения в юношеском возрасте.

Цель работы – выявить, как оптимизм/пессимизм, надежда/безнадежность и самоэффективность влияют на выбор молодым человеком способов совладания с нормативными возрастными трудностями, которые являются актуальными в юношеском возрасте.

Объект, предмет и цель исследования определяют его **задачи**:

1. Теоретические:

- рассмотрение основных методологических, теоретических, эмпирических и практических подходов к пониманию оптимизма/пессимизма личности и смежных с ними понятий надежды/безнадежности, оптимистического и пессимистического стилей атрибуции и самоэффективности;
- теоретический анализ современных зарубежных и отечественных исследований оптимизма/пессимизма и совладающего поведения личности.

2. Эмпирические:

- организация и проведение эмпирического исследования оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности, самоэффективности и совладающего поведения респондентов юношеского возраста и их родителей;
- выявление корреляций и зависимостей между оптимизмом/пессимизмом, надеждой/безнадежностью, самоэффективностью и различными копинг-стратегиями;
- определение роли оптимизма и пессимизма и связанных с ними личностных особенностей в совладающем поведении личности.

3. Методические:

- создание комплекса методик, адекватных целям и задачам эмпирического исследования;

- перевод и адаптация для русскоязычной выборки измерительных шкал диспозиционного оптимизма и пессимизма, разработанных в зарубежной психологии: LOT (Life Orientation Test), авторами которого являются М.Ф. Шейер и Ч.С. Карвер (США, 1985), и ELOT (Extended Life Orientation Test) – двухмерный опросник, предложенный Е.С. Чангом (США) в 1997 году.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский), новый отечественный подход к изучению совладающего поведения через анализ диспозиционного, динамического, регулятивного и социокультурного компонентов психологии субъекта (Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, О.Б. Подобина и др.), когнитивный транзактный подход к совладающему со стрессом поведению (R. Lazarus, S. Folkman); отечественный подход к изучению стресса (трудным жизненным ситуациям) и совладанию с ним (и) (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, А.В., Р.М. Грановская, И.М. Никольская, И.А. Джидарьян, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Исследование основывается на принятой в зарубежной и современной отечественной психологии методологии гуманистических ценностей (С. Л. Рубинштейн, В. Франкл, А. Маслоу, К Роджерс); на континуально-генетическом подходе к пониманию личностных особенностей (оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности и самооффективности), на комплексном и целостном подходах в изучении явлений.

Теоретической базой исследования послужили психологические и философские концепции диспозиционного оптимизма и пессимизма (М.Ф. Шайер, Ч.С. Карвер), объяснительного стиля (М. Селигман), самооффективности (А. Бандура), дифференциальный подход к изучению защитного и совладающего поведения личности (А.В. Либин, Е.В. Либина, 1998).

Методы и методики исследования: в работе применялись номотетический и идиографический методы исследования. Эмпирический уровень включал планирование и организацию девяти этапов исследования, проведенных в 2002-2005 годах. Для решения поставленных задач и проверки гипотез применялись опрос, тестирование, контент-анализ минисочинений, обобщение независимых экспертных оценок, методы математической обработки результатов и анализ внешних критериев.

Для исследования оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности, объяснительного стиля, самооффективности и особенностей совладающего поведения участников исследования использовались следующие **методики**: опросник многомерного измерения совладающего поведения КПСС («Копинг-поведение в стрессовых ситуациях») (CISS N.S. Endler и J.A. Parker (Канада)), адаптированный Т.Л. Крюковой (2001); ОСС «Опросник способов совладания» (WCQ R. Lazarus и S. Folkman (США)), адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой (2004); ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» (общая и специальная формы) – ACS, разработанная Е. Frydenberg и R. Lewis и адаптированная Т.Л. Крюковой (2002); русская версия шкалы общей

самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В. Ромека, 1997); ELOT («Extended Life Orientation Test») (E.C. Chang, 1997) – это расширенная форма методики LOT («Life Orientation Test») – «Теста Жизненных Ориентаций» (M.F. Scheier, C.S. Carver, 1985); модифицированный вариант «Шкалы безнадежности» А. Бека – двухмерная шкала надежды/безнадежности (автор модификации А.А. Горбатков, 2002); тест на оптимизм Л.М. Рудиной (адаптированная версия опросника атрибутивных стилей ASQ – «Attributional Style Questionnaire» М.Э. Селигмана).

Достоверность полученных результатов обеспечивалась непротиворечивостью исходных методологических позиций, выбором методов исследования, соответствующих задачам и гипотезам, гомогенностью и количественной репрезентативностью выборки испытуемых, стандартизацией процедуры исследования и применением методов математической статистики при обработке полученных эмпирических данных посредством программного пакета Statistica 6.0. При статистической обработке данных и проверке гипотез использовались методы непараметрической статистики (U-критерий Манна-Уитни, λ -критерий Колмогорова-Смирнова, метод ранговой корреляции Спирмена). Также применялся метод факторного анализа для подробного структурного анализа связей между переменными и метод регрессионного анализа, позволяющий выявить степень взаимовлияния и взаимообусловленности переменных.

Новизна исследования: полученные результаты позволили сделать вывод о том, что оптимизм и пессимизм влияют на совладающее поведение субъекта, причем влияние оптимизма является более выраженным. Диспозиционный оптимизм и пессимизм исследовался наряду с такими личностными конструктами, как надежда/безнадежность, оптимистический и пессимистический стили атрибуции и самоэффективность, в результате чего была сформулирована собственная позиция автора о соотношении данных понятий. Впервые на русскоязычной выборке применялась популярная в зарубежных психологических и социологических исследованиях методика по выявлению уровней позитивных и негативных жизненных ориентаций личности – ELOT. Была произведена адаптация данного опросника. На основе полученных результатов были выявлены нормативные показатели оптимизма и пессимизма для русскоязычных респондентов юношеского возраста. Это позволило сравнить полученные данные с результатами западных исследований (M.F. Scheier, C.S. Carver и P. Roman и др., 1985-1987 гг.).

Теоретическая значимость работы заключается в расширении теоретических представлений об оптимизме/пессимизме и смежных с ними понятиях. Были произведены анализ и обобщение имеющегося научно-исследовательского материала по данной проблематике, на основе чего нами предложены собственные определения оптимизма и пессимизма. В работе показано что оптимизм и пессимизм являются личностными особенностями, оказывающими различное влияние на совладающее поведение. Наглядно показано место оптимизма и пессимизма личности в разработанной автором и схематически представленной структуре совладающего поведения личности.

Теоретические результаты задают новую практическую направленность в разработке комплекса адаптационных, профилактических и коррекционных программ для несправляющихся или деструктивно совладающих с жизненными трудностями юношей и девушек.

Практическая значимость исследования: полученные в ходе исследования корреляции позитивных и негативных жизненных ориентаций с различными копинг-стратегиями позволяют характеризовать индивидуальный копинг-стиль старшеклассников с преобладающей оптимистической, либо пессимистической жизненной ориентацией. Следовательно, понятия оптимизм и пессимизм могут стать новыми психологическими критериями для оценки особенностей совладающего поведения людей юношеского возраста. Адаптированная по результатам исследования методика РТЖО («Расширенный тест жизненных ориентаций») может применяться в научных психологических исследованиях и практическими психологами. Кроме этого, нормативные показатели для респондентов мужского и женского пола, полученные по результатам обработки данных исследования, позволяют делать выводы об уровне развития оптимизма и пессимизма у юношей и девушек. Это позволит практикующим специалистам оценивать, прогнозировать и предупреждать различные поведенческие отклонения и психосоматические заболевания, которые могут возникать вследствие влияния позитивных и негативных жизненных ожиданий старшеклассников на особенности их совладающего поведения на важном этапе личностного и профессионального самоопределения.

Апробация и внедрение результатов исследования: результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры социальной психологии КГУ им. Н.А. Некрасова в 2004-2005 гг., на заседании лаборатории психологии развития Института психологии РАН (март 2006г.), на всероссийской конференции «Психология 21 века» (г. Санкт-Петербург, апрель 2005г.). Кроме этого, результаты исследования были включены в теоретическую разработку спецкурса на тему «Психология стресса и совладание с ним». Занятия по данному спецкурсу в январе-июне 2005 г. проводились со студентами 4 курса Института педагогики и психологии КГУ им. Н.А. Некрасова.

Данные психодиагностики старшеклассников и их родителей, участвовавших в исследованиях, по желанию респондентов были представлены на индивидуальных консультациях с соответствующей интерпретацией и рекомендациями.

Результаты исследования докладывались на педагогических советах в школе № 24 г. Костромы в феврале 2005 года с целью информирования педагогического коллектива о возрастных психологических особенностях, актуальных трудностях старшеклассников и особенностях их совладающего поведения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Совладающее поведение личности с позиции когнитивного подхода (Р. Лазарус) имеет структуру, включающую этапы первичной оценки ситуации,

вторичной оценки ресурсов совладания и выбор стратегий и стилей совладающего поведения. В эту структуру включены оптимизм и пессимизм как личностные черты, оказывающее влияние на многоуровневый когнитивный процесс оценки ситуации и выбор определенного стиля совладающего поведения.

2. Диспозиционный оптимизм и пессимизм – это устойчивые личностные черты, которые не детерминируются психологическими особенностями, обусловленными полоролевой идентичностью или принадлежностью к определенной возрастной категории.

3. Оптимизм является диспозиционным предиктором проблемно-фокусированного стиля совладающего поведения личности. Пессимизм – диспозиционный предиктор эмоционально-фокусированного стиля совладающего поведения субъекта.

4. Развитие оптимизма и пессимизма личности обусловлено влиянием мезофакторов социализации, одним из которых является тип поселения (город, село), что обуславливает социокультурные различия в выраженности данных конструктов.

5. Оптимизм и пессимизм – это структурные когнитивные личностные диспозиции, включающие позитивный/негативный объяснительный стиль, надежду/безнадежность и самооффективность.

Структура и объем диссертационной работы: диссертация состоит из Введения, трех глав, Заключения, Библиографии и Приложений, в которых содержатся таблицы описательной статистики, тестовые материалы и нормативы. Библиография состоит из 223 наименований, из них 27 источников на английском языке. Основное содержание работы изложено на 196 страницах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** доказываемся актуальность данной работы и ее научная новизна, описываются основные гипотезы и задачи, которые необходимо решить для проверки гипотез, обосновывается теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

Первая глава **«Основные подходы к изучению совладающего поведения личности в зарубежной и отечественной психологии»** состоит из 5 параграфов.

В 1 параграфе **«Основные понятия психологии совладающего поведения»** представлены определения основных терминов, предложенные в рамках различных концепций психологии совладающего поведения. Особое внимание уделяется происхождению, основным подходам к определению и современной трактовке термина «копинг». Понятие копинг существует на стыке трех областей психологии: психологии личности, социальной психологии и психологии здоровья около 40 лет в рамках научной парадигмы стресс-копинг, развивающейся особенно интенсивно в зарубежной психологии. В отечественной психологии данное направление развивается с 90-х годов, становится принятым перевод термина "копинг" как "совладание" (Л.И. Анцыферова). В данной работе автор использовал термин совладающее поведение, понимая его как целенаправленное поведение личности,

устраняющее или уменьшающее вредное воздействие стресса способами, адекватными личностным и ситуационным особенностям (Т.Л. Крюкова, 2004). В таком поведении происходит выбор стратегий (копинг-стратегий), основанных на ресурсе (копинг-ресурсе) личности или среды и определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Во 2 параграфе **«История развития научной мысли в области психологии совладающего поведения»** описаны предпосылки возникновения, различные подходы и направления развития данной отрасли психологического знания. На западе изучение поведения личности в трудных ситуациях ведется в нескольких направлениях: ряд авторов подчеркивают роль когнитивных конструктов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности (Р. Лазарус и С. Фолкман, 1984 и др.); представители диспозиционного подхода делают акцент на влиянии личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах (П. Коста и Р. Маккрей, 1992 и др.); исследователи другой группы уделяют большое внимание анализу трудных ситуаций (например, У. Лер и Г. Томэ, 1993).

В отечественной психологии термин «совладающее поведение» стал употребляться в 1990-е годы, хотя сопряженные с ним явления изучались задолго до этого (например, «стрессоустойчивость» – в исследованиях К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова; «эмоциональная устойчивость» – в работах В.С. Мерлина и др.).

Сейчас над различными аспектами этой проблемы работает ряд российских ученых: В.А. Абабков, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, И.А. Горьковая, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский, В.А. Ташлыков и другие. В настоящее время в Костромском государственном университете имени Н.А. Некрасова (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская С.А. Хазова, О.Б. Подобина и др.) обоснован подход к пониманию психологии совладающего поведения как поведения субъекта, что позволило обозначить новое направление в изучении данной проблематики.

В 3 параграфе **«Основные подходы к классификации совладающего поведения личности»** представлены различные классификации стилей, механизмов и стратегий совладающего поведения, предложенные ведущими исследователями в данном направлении психологии. В целом, исследователи выделяют биологические (инстинктивные) и социальные формы совладающего поведения. Социальные, в свою очередь, делят на про- и антисоциальные, активные и пассивные, непосредственные и опосредованные, менее или более осознаваемые и т.д.. Родоначальник научных исследований в научной парадигме «стресс-копинг» Р. Лазарус рассматривает копинг как комплекс когнитивных и аффективных действий, которые возникают как реакция на определенную проблему, вызывающую беспокойство, устранить которое можно, либо решая проблему (проблемно-фокусированный копинг), либо приспособляясь к проблеме (эмоционально-фокусированный копинг).

В 4 параграфе **«Совладающее поведение: личностные и ситуационные переменные»** описана роль личностных и ситуационных особенностей в

совладающем поведении индивида. Изучению ситуационно-личностных детерминант копинг-стратегий посвящено много эмпирических работ, причем нередко они осуществляются по схеме сравнительно-генерационного, кросскультурного или лонгитюдного исследования. В результате большинства проведенных исследований было обнаружено, что выбор стратегии совладания коррелирует с оценкой ситуации (ее воспринимаемой важностью, стрессогенностью и контролируемостью со стороны субъекта) и личностными переменными (самооценкой, самопринятием, самоконтролем и др.).

Ситуационные и личностные переменные включены в самую известную из существующих копинг-моделей, предложенную Р. Лазарусом и его коллегами, в рамках теории о роли когнитивных факторов в совладающем поведении. В соответствии с данной теорией, совладающему поведению личности предшествует когнитивная оценка ситуации как потери, угрозы или вызова (первичная оценка); а также оценка имеющихся ресурсов совладающего поведения (вторичная оценка), на основе чего принимается решение о том, насколько управляемой является возникшая жизненная трудность и делается выбор в пользу определенных копинг-стратегий.

На основе анализа теории Р. Лазаруса в диссертации предложена схематически представлена *«Когнитивная модель совладающего поведения личности»*, включающая динамическую (ситуационную) и когнитивную (оценочную) составляющие совладающего поведения с перспективой включения в нее диспозиционного фактора.

В 5 параграфе **«Психологические новообразования и особенности совладающего поведения в юношеском возрасте»** представлены различные подходы к определению возрастных границ юношеского возраста, проанализированы основные психологические новообразования данного возрастного периода и предложена характеристика особенностей совладающего поведения юношей согласно результатам различных психологических исследований. В отечественной науке юность определяется в границах 14-18 лет и рассматривается как отдельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Важнейшие психологические процессы юношеского возраста – становление самосознания и устойчивого образа «Я», развитие рефлексии.

Совладающее поведение юношей и девушек имеет свою специфику. Исследования особенностей копинга в подростковом и юношеском возрасте интенсивно проводились за рубежом, начиная со второй половины 20 века (J. Jung, H. Khalsa, W. Kliwer, R. Lewis, L. Medvedova, K. Nakaho, H. Sek, E. Frydenberg). В настоящее время существуют две равно принятые позиции в определении влияния процесса взросления на копинг. Согласно первой (К.Г. Юнг, Э. Эриксон, Л. Гуттман), развитие личности делает копинг-поведение более успешным, совершенствуя его стратегии. Согласно другой – феноменологической, ситуационной модели (Р. Лазарус, С. Фолькман, П. Коста и Р. Маккрей) «зрелость» копинг-стратегий оценивается, исходя из контекста ситуации и результатов адаптации.

F. Blanchard-Fields и L. Sulsky провели сравнительно-возрастное исследование предпочтения форм совладающего поведения. В результате были

обнаружены отчётливые возрастные закономерности в выборе способов совладания: проблемно-ориентированные копинг-стратегии характерны, в основном, для людей зрелого возраста; подросткам и юношам более свойственно стремление к эмоциональному совладанию с жизненными трудностями; в пожилом возрасте преобладают духовно-религиозные копинг-стратегии.

В отечественной психологии проведены фундаментальные исследования совладающего поведения младших школьников (Р.М. Грановская и И.М. Никольская), старшеклассников и студентов-первокурсников (Т.Л. Крюкова, В.Д. Сапоровская, С.А. Хазова и др.). По результатам исследований под руководством Т.Л. Крюковой (2000, 2002) у старшеклассников и студентов 15-19 лет зафиксировано сложившееся в процессе социализации совладающее поведение с более или менее выраженным набором предпочитаемых и отвергаемых стратегий. Было установлено, что сочетание различных стратегий является подвижным и допускает альтернативы.

Таким образом, в первой главе предложены основные подходы к трактовке понятия копинг (совладание), к классификации стилей и стратегий совладающего поведения, описаны особенности копинга в юношеском возрасте, представлена авторская схема структуры совладающего поведения.

Вторая глава **«Оптимизм, пессимизм и совладающее поведение личности»** состоит из 6 параграфов.

В 1 параграфе **«Основные подходы к исследованию оптимизма и пессимизма личности»** приведен обзор литературы, посвященной классическим и современным взглядам на оптимизм, пессимизм и смежные с ними понятия: надежду/безнадежность, оптимистический/пессимистический стили атрибуции. В настоящее время не существует единого общепринятого подхода к определению оптимизма и пессимизма личности. Концептуализация данных понятий осуществляется в двух направлениях. Первое, философское, где понимание этих терминов основывается на анализе соотношения добра и зла в мире. Вторая, социологическая и социально-психологическая трактовка исходит из того, что оптимизм и пессимизм есть личностные аттитюды, диспозиции, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом (M.F. Scheier, C.S. Carver, 1985). В диссертации в качестве рабочего принято определение, предложенное в рамках второй трактовки.

В психологических исследованиях оптимизма и пессимизма часто встречается понятие «стиль атрибуции» или «объяснительный стиль», которое применяется для характеристики пути или способа, посредством которого люди объясняют причины различных жизненных событий. Понятие «пессимистический объяснительный стиль» возникло в результате работы М. Селигмана по изучению состояния «выученной» беспомощности. Он определил беспомощность как когнитивно-мотивационный дефицит, который является следствием сомнительного, непредсказуемого, но неизбежного наказания. Людей, использующих позитивный стиль атрибуции, исследователи относят к оптимистам, а тех, кто использует негативный стиль атрибуции – к пессимистам (G. Peterson и M. Seligman, 1984).

Среди отечественных исследований наиболее известными являются исследования субъективного ощущения счастья и удовлетворенности жизнью, проведенные И.А Джидарьян (1994) и исследования оптимизма, пессимизма и надежды в условиях экономической депривации, проведенные под руководством К.Муздыбаева (1994 – 2002).

Во 2 параграфе **«Личностные и средовые предпосылки развития оптимизма и пессимизма личности»** говорится о том, что оптимизм и пессимизм развиваются на основе биологических (M. Zuckerman, Л. Тайгер, Дэвидсон), социально-культурных (D. Cervone, Greenberg M., E. Chang и др.) и психологических (личностных) (J. J. Brown) факторов и могут незначительно изменяться в течение жизни индивида под влиянием ситуационных факторов.

В рамках психологического подхода, как в отечественной, так и в зарубежной науке оптимизм и пессимизм личности рассматриваются, главным образом, как его "врожденное" свойство: результат формирования личности на первых этапах социализации. Конкретные социальные условия рассматриваются исследователями также как одна из возможных предпосылок развития оптимизма и пессимизма на ранних этапах социализации личности.

В 3 параграфе **«Основные подходы к изучению оптимистичного и пессимистичного объяснительных стилей и надежды/безнадежности личности»** рассматриваются различные подходы к изучению смежных с оптимизмом и пессимизмом личностных конструктов: надежды/безнадежности и стилей атрибуции (объяснительных стилей). Данные понятия часто идентифицируются, однако между ними имеются существенные различия. Автор придерживается трактовки, согласно которой оптимизм рассматривается как общее мироощущение, позитивный взгляд на жизнь, ожидание позитивных событий, стиль атрибуции – это характеристика, определяющая отношение к уже случившимся событиям, а надежда – это ожидание наступления какого-то конкретного события или достижения конкретной цели. Она связана с целенаправленным поведением, использованием различных ресурсов (имеющихся навыков, способностей и др.) ради достижения желаемого результата (Snyder и др., 1991).

В 4 параграфе **«Концепция самооффективности в контексте исследований оптимизма/пессимизма личности»** отмечено, что оптимизм/пессимизм, надежда/безнадежность и объяснительный стиль в современной психологии исследуются наряду с развитием теории самооффективности. Понятие *самооффективности* было предложено А. Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Самооффективность рассматривается автором как характеристика, которая отражает веру индивида в то, что он может справиться с высокими требованиями социальной среды путем мобилизации когнитивных ресурсов и совершения действий, необходимых для контроля над определенными событиями (Ozer, Bandura). Согласно теории самооффективности, решение действовать зависит от уверенности в навыках поведенческого копирования и в способности контролировать собственные мысли. Эта идея А. Бандуры нашла множество подтверждений в психологических исследованиях.

В 5 параграфе «**Оптимизм, пессимизм и совладающее поведение личности**» представлены выводы ведущих исследователей о влиянии оптимизма и пессимизма на совладающее поведение личности. М.Ф. Карвер и Ч.С. Шейер и др., исследовавшие типы копинг-стратегий, характерных для оптимистов и пессимистов, выявили, что оптимизм связан с использованием проблемно-фокусированного копинга, поиском социальной поддержки и положительной переоценкой стрессовой ситуации; пессимизм связан с отрицанием позитивных сторон негативного события, концентрацией внимания на негативных чувствах и переживаниях, дистанцированием от стрессовой ситуации (Scheier, Weintraub, и Carver, 1986; Stanton и Snider, 1993). В дополнение к работам этих ученых другие исследователи подтвердили наличие связей между пессимизмом, копингом и признаками дезадаптации (Zeidner и Ben-Zur, 1993).

Также в параграфе представлены результаты ряда исследований, подтверждающих вывод о том, что пессимизм является предиктором копинга, способствующего принятию и эмоциональному переживанию трудностей, что может быть продуктивным в ситуациях, не подвластных субъективному контролю.

В 6 параграфе «**Оптимизм, пессимизм и здоровье личности**» описаны результаты психологических исследований влияния оптимизма и пессимизма личности на различные показатели здоровья. Существует множество доказательств того, что оптимизм положительно связан с хорошими показателями психофизического состояния индивида, способствует улучшению работы иммунной системы (Scheier и др., 1999; Taylor, Kemeny и Fahey, 1998) и настроения (Weisse, 1992). Однако Davidson и Prcachin (1997), исследовавшие реалистический и нереалистический оптимизм у людей с болезнями сердца, выявили, что он может приводить к переоценке людьми своих реальных возможностей, что часто является предпосылкой различных осложнений болезни.

Пессимизм также связан с некоторыми показателями состояния здоровья. Результаты эмпирических исследований свидетельствуют о том, что люди, которым он присущ, чаще жалуются на плохое самочувствие (Scheier, Carver и Bridges, 1994); у пессимистично мыслящих пациентов, больных раком, по сравнению с оптимистами, выше риск смерти (Schulz, Bookwala, Scheier и Williamson, 1996); кроме этого у них отмечается повышенное систолическое и диастолическое кровяное давление (Raikkonen, Matthews, Flory, Owens и Gump, 1999). Благодаря полученным результатам, исследователи сделали вывод, что диспозиционный оптимизм, в отличие от пессимизма, помогает людям уменьшить риск появления различных заболеваний и более эффективно справляться со стрессом (M. Horowitz, Adler и Kegeles, 1988; Scheier и Carver, 1985).

Таким образом, в зарубежной литературе выделяются два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма: подход М.Ф. Карвера и Ч.С. Шейера (исследования диспозиционного оптимизма и пессимизма) и подход М. Селигмана и Петерсона (исследования объяснительного стиля в контексте исследований обученной беспомощности). Индивидуальные различия в

оптимизме и пессимизме играют важную роль в совладающем поведении личности (Scheier, Carver и Bridges, 2001).

Третья глава «**Эмпирическое исследование оптимизма, пессимизма и совладающего поведения личности**» состоит из 3 параграфов.

В 1 параграфе «**Описание выборки и методик**» сформулированы основная гипотеза, объект, предмет, цели и задачи исследования, предложена характеристика выборки, описаны психодиагностические методики исследования, основные этапы проведения исследования и процедура обработки эмпирических данных.

Описание выборки: в исследовании приняли участие учащиеся одиннадцатых классов средней общеобразовательной со спортивно-оздоровительным уклоном школы № 24 города Костромы. Всего 166 человек, из которых 94 девушки 72 юноши; учащиеся одиннадцатых классов средней общеобразовательной школы села Георгиевское Костромской области. Всего 101 человек, среди них 68 девушек и 33 юноши. Таким образом, в исследовании приняли участие 267 человек юношеского возраста, среди которых 162 девушки, 105 юношей. Средний возраст испытуемых – 16,1 лет.

Также в исследовании участвовали родители некоторых старшеклассников. Всего 88 взрослых, среди которых 35 женщин, 53 мужчины. Средний возраст респондентов 37,8 лет. Это представители различных профессий с разным уровнем образования (высшее, среднее, среднее специальное). Большинство респондентов состоят в браке и имеют двоих детей. Таким образом, всего в исследовании приняли участие 355 человек.

Выбор для участия в исследовании респондентов юношеского возраста был сделан на основе анализа специфических психологических особенностей людей, принадлежащих к разным возрастным категориям. Учитывая то, что ориентация на будущее и жизненные ожидания являются характерными особенностями юношей и девушек и то, что от успешности копинга в этом возрасте зависит их дальнейшая жизнь, важно понять, каким образом позитивные и негативные жизненные ожидания (оптимизм и пессимизм) влияют на совладающее поведение в юношеском возрасте.

Исследование влияния оптимизма и пессимизма на совладающее поведение личности проводилось в течение трех лет (2002-2005 гг.). Основная информация в ходе проведения исследования получена путем анализа субъективных письменных отчетов испытуемых.

Во 2 параграфе «**Основные этапы и процедура исследования**» результаты психодиагностики и статистической обработки данных представлены в виде цифровых таблиц с соответствующими пояснениями и примечаниями. В таблицах отражены результаты корреляционного и регрессионного анализа различных переменных: оптимизма, пессимизма, самооффективности, надежды/безнадежности и копинг-стратегий, а также корреляции между оптимизмом/пессимизмом, надеждой/безнадежностью, самооффективностью и копинг-стратегиями родителей и их детей. Кроме этого, в параграфе представлены статистически значимые различия между выборками: между респондентами мужского и женского пола, между сельскими и городскими участниками исследования по уровню оптимизма,

пессимизма, самооффективности и надежды/безнадежности, а также различия между респондентами в выборе различных копинг-стратегий.

Также во 2 параграфе описаны результаты психометрической проверки методики ЕЛОТ: вычисления коэффициента внутренней согласованности шкал – альфы Кронбаха, факторного анализа шкал оптимизма и пессимизма. Полученные нами высокие значения этого коэффициента для обеих шкал – оптимизма (*Cronbach alpha=0.7*) и пессимизма (*Cronbach alpha=0.723*) подтверждают высокую надежность методики РТЖО, что делает возможным ее дальнейшее применение на русскоязычной выборке. Кроме этого, факторный анализ утверждений методики подтвердил вывод зарубежных исследователей о ее двухфакторной структуре и о том, что оптимизм и пессимизм не являются полярными проявлениями одного личностного конструкта. Этот вывод подтверждает качественный анализ эмпирических данных: у ряда респондентов оценки по обеим шкалам находились на приблизительно одинаковых уровнях (учитывая нормативные показатели). Однако, в целом, по выборке обнаружена отрицательная корреляция между шкалами оптимизма и пессимизма ($r=-0.35$, $p<0.001$).

В 3 параграфе «Представление и обсуждение результатов» представлена интерпретация эмпирических данных и основные выводы по результатам исследования.

Полученные результаты регрессионного анализа данных свидетельствуют о том, что оптимизм старшеклассников положительно влияет на выбор копинг-стратегий: *планирование решения проблемы* ($Beta=0.3$, $p<0.001$), *работа и достижения* ($Beta=0.3$, $p<0.001$), *решение проблемы* ($Beta=0.33$, $p<0.001$). Это свидетельствует о том, что оптимизм юношей и девушек является предиктором проблемно-фокусированного копинг-стиля. Кроме этого, положительное влияние оптимизма на копинг-стратегии *положительная переоценка* ($Beta=0.23$, $p<0.001$), *позитивный фокус* ($Beta=0.41$, $p<0.001$) и *чудо* ($Beta=0.24$, $p<0.001$) говорит о том, что оптимизм как внутренняя положительная установка способствует психологическому совладанию на когнитивном уровне – положительной переоценке ситуации и ее значимости.

Также исследование показало, что оптимизм положительно влияет на выбор копинг-стратегий, *самоконтроль* ($Beta=0.14$, $p<0.001$) и *конфронтативный копинг* ($Beta=0.17$, $p=0.007$). Такое противоречивое, на первый взгляд, сочетание может являться достаточно продуктивным при достижении важных жизненных целей, в частности, это относится к ситуации экзаменационного стресса, в условиях которого необходима определенная готовность к риску, некоторая степень враждебности как активного противостояния и уверенности, которую подразумевает *конфронтативный копинг*, но это бывает эффективно только в сочетании с высоким *самоконтролем*, то есть, со способностью контролировать чувства и действия.

В работе отмечается интересный факт положительного влияния оптимизма на выбор старшеклассниками копинг-стратегии *беспокойство* ($Beta=0.21$, $p<0.001$). Проявление беспокойства – показатель озабоченности проблемой, безразличия, избирательного субъективного отношения к

значимой жизненной ситуации, связанной с благополучием в будущем. Пессимизм не влияет на проявление беспокойства, однако, положительно влияет на копинг-стратегию *принятие ответственности* ($Beta=0.17, p=0.007$). Это свидетельствует о том, что старшеклассники с высоким уровнем оптимизма, рассчитывая на лучшее и проигрывая в уме ситуации успеха, оказываются неготовыми к потенциальным негативным событиям. И в случае их возникновения начинают сомневаться в правильности своих положительных ожиданий, больше беспокоиться о своем будущем, и, чтобы сохранить позитивный настрой, стремятся отвлечься от проблемы, используя различные способы релаксации (чтение, общение и пр.). Это поднимает вопрос о «цене», о последствиях оптимизма. Люди с преобладающей негативной жизненной ориентацией, напротив, проигрывая в уме возможные негативные исходы различных событий, готовятся к ним заранее и, в случае их возникновения, берут на себя ответственность за случившееся и переживают трудности на эмоциональном уровне.

В результате исследования было выявлено положительное влияние оптимизма на копинг-стратегии *принадлежность* ($Beta=0.21, p<0.001$), *поиск социальной поддержки* ($Beta=0.22, p<0.001$), *друзья* ($Beta=0.24, p<0.001$) и *социальная поддержка* ($Beta=0.21, p<0.001$). Пессимизм отрицательно влияет на копинг-стратегии *социальная поддержка* ($Beta=0.17, p=0.007$) и *друзья* ($Beta=0.17, p=0.007$). Это говорит о том, что в трудных жизненных ситуациях юношам и девушкам с выраженными оптимистическими ожиданиями, в отличие от их пессимистически настроенных сверстников, свойственно опираться на поддержку друзей и ближайшего окружения, обсуждать проблему, советоваться, иными словами, предпринимать различные усилия для получения информационной, эмоциональной, инструментальной и других видов помощи от других людей.

Результаты исследования доказывают, что пессимисты более склонны к выбору непродуктивного стиля совладающего поведения: пессимизм положительно влияет на *несовладание* ($Beta=0.22, p<0.001$), *разрядку* ($Beta=0.17, p=0.01$), *уход в себя* ($Beta=0.23, p<0.001$), *самообвинение* ($Beta=0.25, p<0.001$), *бегство-избегание* ($Beta=0.18, p=0.003$) отрицательно – на копинг-стратегии *друзья* ($Beta=-0.2, p<0.001$), *работа и достижения* ($Beta=-0.15, p=0.03$) и *активный отдых* ($Beta=-0.23, p=0.002$). Это говорит о том, что, решая актуальные возрастные трудности, например, проблему сдачи экзаменов, старшеклассники с высоким уровнем пессимизма не склонны предпринимать активные действия, трудиться, чтобы облегчить себе достижение поставленной цели. Вместо этого, они ориентированы на свой внутренний мир, на эмоциональные переживания.

Для выявления социально-демографических особенностей совладающего поведения старшеклассников с различными уровнями оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности и самооффективности проводился анализ различий между респондентами по двум критериям: пол (различия между юношами и девушками) и тип поселения (различия между городскими и сельскими старшеклассниками). Для этого использовались 2 критерия: U-критерий Манна-Уитни и λ -критерий Колмогорова-Смирнова.

Таким образом, выявление различий между респондентами мужского и женского полов показало, что по уровню оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности и самооффективности эти две группы значимо не различаются. Что касается различий в выборе различных копинг-стратегий, то девушки превосходят молодых людей в оценках копинг-стратегиям: *поиск социальной поддержки* ($p < .005$), *духовность* ($p < .001$), *чудо* ($p < .001$), *социальная поддержка* ($p < .001$), *беспокойство* ($p < .001$), *разрядка* ($p < .001$), *бегство-избегание* ($p < .001$), *несовладание* ($p < .001$); а у юношей, по сравнению с девушками, выше показатели по шкалам *активный отдых* ($p < .001$) и *игнорирование* ($p < .005$).

Данные результаты свидетельствуют о том, что совладающее поведение старшеклассников опосредуется половыми различиями и связанными с ними социальными ролями. В целом, девушкам, по сравнению с юношами, более свойственно эмоционально - и социально-ориентированное совладающее поведение.

Выявление различий между городскими и сельскими старшеклассниками показало: сельские учащиеся превосходят городских по уровню пессимизма ($p < .005$), у городских – выше оценки по шкале оптимизма ($p < .05$), что свидетельствует о влиянии на развитие оптимизма/пессимизма личности такого этнокультурного условия социализации личности как тип поселения, относящегося к мезофакторам социализации. У сельских школьников также выше оценки по копинг-шкалам *чудо* ($p < .01$), *духовность* ($p < .05$), *дистанцирование* ($p < .005$), *бегство-избегание* ($p < .05$). У городских школьников более высокие показатели по шкалам *активный отдых* ($p < .001$) и *друзья* ($p < .05$). Что касается проблемно-специфического копинга, то у сельских школьников более выражены такие стратегии, как *дистанцирование* ($p < 0.005$) и *бегство-избегание* ($p < 0.005$).

Это свидетельствует о более «зрелом» совладающем поведении городских юношей и девушек: в отличие от сельских школьников, ориентированных на дистанционное когнитивное совладание с трудностями, они нацелены на обращение к различным социальным источникам получения поддержки и занятия спортом, которые способствуют актуализации физического потенциала индивида. Учитывая вывод зарубежных исследователей о том, что диспозиционный оптимизм актуализируется в контролируемых, управляемых ситуациях, а пессимизм преобладает в ситуациях, не поддающихся личностному контролю, автор делает вывод о том, что сельские школьники воспринимают различные трудности и, в частности, ситуацию поступления в вуз, как менее контролируемую, не зависящую от их активности и каких-либо собственных усилий.

Также с целью расширения представлений о возможных предикторах развития оптимизма/пессимизма личности был осуществлен регрессионный анализ данных родителей и детей юношеского возраста, который показал, что позитивные и негативные ожидания родителей не оказывают влияния на оптимизм/пессимизм, надежду/безнадежность и самооффективность детей. Результаты корреляционного анализа данных показали, что оптимистический объяснительный стиль родителей положительно связан с оптимизмом ($r = 0.51$,

$p=0.01$) и самоэффективностью ($r=0.47, p=0.02$) их детей юношеского возраста, а также с выбором детьми таких копинг-стратегий, как *работа и достижения* ($r=0.52, p=0.01$) и *позитивный фокус* ($r=0.49, p=0.02$). Это подтверждает гипотезу о том, что развитие оптимистических ожиданий личности связано с позитивными установками родителей.

Кроме этого, по результатам исследования не было выявлено значимых различий между родителями и детьми по уровню оптимизма и пессимизма. Это говорит о том, что юношеский возраст является сензитивным для становления и развития диспозиционного оптимизма/пессимизма как устойчивых личностных черт под воздействием психологических новообразований юношеского возраста, социальной ситуации развития юноши и других факторов.

Важным результатом исследования стало определение степени влияния оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности и самоэффективности на совладающее поведение в юношеском возрасте. Это было сделано на основе регрессионного анализа данных параметров, которые рассматривались как независимые переменные, и различных копинг-стратегий методик ЮКШ и ОСС (зависимые переменные). Исследование показало, что надежда положительно влияет на ряд проблемно- (*решение проблемы, работа и достижения, позитивный фокус, духовность*) и социально-ориентированных копинг-стратегий (социальная поддержка, друзья) общей формы ЮКШ и ОСС, отрицательно – на стратегии непродуктивного копинга (*самообвинение и несовладание*) (см. табл.1).

Таблица 1.

Влияние надежды на копинг-стратегии общей формы ЮКШ и ОСС (выборка старшеклассников).

Методика	Копинг-стратегия	Значение Beta	Уровень значимости (p)
Общая форма ЮКШ (n=120)	позитивный фокус	0.4	$p<0.001$
	друзья	0.4	$p<0.001$
	социальная поддержка	0.34	$p<0.001$
	решение проблемы	0.33	$p<0.001$
	самообвинение	-0.28	$p=0.002$
	работа и достижения	0.27	$p=0.003$
	духовность	0.2	$p=0.02$
	несовладание	-0.2	$p=0.025$
ОСС (n=121)	поиск социальной поддержки	0.29	$p=0.001$
	положительная переоценка	0.25	$p=0.005$
	дистанцирование	0.2	$p<0.001$

Противоположные результаты были получены, когда для регрессионного анализа в качестве независимой переменной использовалась шкала безнадежности: обработка данных показала, что безнадежность является предиктором ряда копинг стратегий непродуктивного стиля совладающего поведения (*самообвинение, несовладание, уход в себя*), а также отрицательно влияет на проблемно- (*решение проблемы, работа и достижения, позитивный*

фокус) и социально-ориентированные копинг-стратегии (*друзья, социальная поддержка, принадлежность*) (см. табл. 2).

Таблица 2.

Влияние безнадежности на копинг-стратегии общей формы ЮКШ и ОСС (выборка старшеклассников).

<i>Методика</i>	<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Значение Beta</i>	<i>Уровень значимости (p)</i>
<i>Общая форма ЮКШ (n=120)</i>	позитивный фокус	-0.33	$p < 0.001$
	самообвинение	0.32	$p < 0.001$
	друзья	-0.3	$p < 0.001$
	социальная поддержка	-0.3	$p < 0.001$
	решение проблемы	-0.3	$p = 0.001$
	работа и достижения	-0.3	$p = 0.001$
	несовладание	0.27	$p = 0.003$
	принадлежность	-0.2	$p = 0.024$
	уход в себя	0.2	$p = 0.024$
<i>ОСС (n=121)</i>	планирование решения проблемы	-0.19	$p = 0.04$
	дистанцирование	-0.18	$p = 0.045$
	бегство-избегание	0.18	$p = 0.05$

Аналогичная статистическая процедура была произведена со шкалой самооффективности личности. Регрессионный анализ данных показал положительное влияние данной личностной особенности на проблемно-ориентированные копинг-стратегии (*решение проблемы, работа и достижения, позитивный фокус*), на социально-ориентированную копинг-стратегию *друзья*, а также на стратегию *положительная переоценка*, в основе которой лежит позитивная переоценка ситуации и ее субъективной значимости. Кроме этого, самооффективность отрицательно влияет на выбор непродуктивных эмоционально-ориентированных копинг-стратегий (*несовладание, самообвинение, бегство-избегание*) (см. табл. 3).

Таблица 3.

Влияние самооффективности на копинг-стратегии общей формы ЮКШ и ОСС (выборка старшеклассников).

<i>Методика</i>	<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Значение Beta</i>	<i>Уровень значимости (p)</i>
<i>Общая форма ЮКШ (N=255)</i>	решение проблемы	0.36	$p < 0.001$
	несовладание	-0.3	$p < 0.001$
	друзья	0.29	$p < 0.001$
	работа и достижения	0.25	$p < 0.001$
	самообвинение	-0.2	$p < 0.001$
	позитивный фокус	0.2	$p = 0.001$
	активный отдых	0.19	$p = 0.002$
<i>ОСС (N=258)</i>	планирование решения проблемы	0.49	$p = 0$
	положительная переоценка	0.24	$p < 0.001$
	бегство-избегание	-0.24	$p < 0.001$

Это позволило автору сделать выводы о влиянии данных личностных конструктов на выбор старшеклассниками ситуационно-специфических и основных копинг-стратегий или реакций, которые актуализируются в *разнообразных* стрессовых ситуациях и образуют относительно устойчивый стиль совладания.

Таким образом, обобщенные результаты исследования свидетельствуют о том, что оптимизм, надежда и самооффективность личности являются предикторами проблемно – и социально-ориентированных стилей совладающего поведения личности, а пессимизм и безнадежность предсказывают выбор старшеклассниками стратегий эмоционально-ориентированного и непродуктивного копинг-стилей. Вывод о данных аналогиях подтверждают положительные корреляции между оптимизмом и надеждой ($r=0.53$, $p<0.001$), оптимизмом и самооффективностью ($r=0.4$, $p<0.001$), надеждой и самооффективностью ($r=0.39$, $p<0.001$), а также положительная связь пессимизма с безнадежностью личности ($r=0.52$, $p<0.001$).

На основе интерпретации данных исследования, результатов теоретического анализа различных подходов к определению исследуемых личностных характеристик и текстов методик по их измерению автор делает вывод о том, что оптимизм и пессимизм личности – это структурные особенности личности, включающие объяснительный стиль, надежду/безнадежность и самооффективность.

В **Заключении** подводятся основные итоги исследования оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности, самооффективности и копинга старшеклассников и их родителей, определяются проблемные моменты работы и исследовательские перспективы в рамках данной темы.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ.

1. Диспозиционный оптимизм и пессимизм – это устойчивые личностные черты, не зависящие от психологических особенностей, обусловленных полоролевой идентичностью или принадлежностью к определенной возрастной категории.
2. Оптимизм и пессимизм не являются взаимоисключающими личностными особенностями. Для каждой личности характерен определенный «резерв» оптимизма и пессимизма (диспозиционный оптимизм и пессимизм), актуализирующихся в различных соотношениях в определенных ситуациях (проблемно-специфический оптимизм/пессимизм).
3. Выбор совладающего поведения активно действующим субъектом определяется личностными (диспозиционными), динамическими (ситуативными) и регулятивными (социально-психологическими) факторами активности субъекта. В центре внимания автора были составляющие структурного фактора: влияние оптимизма/пессимизма, надежды/безнадежности и самооффективности как устойчивых личностных черт на совладающее поведение юношей. Кроме этого, в исследовании учитывался динамический фактор, что выразилось в оценке субъективной и

объективной составляющих актуальных возрастных трудностей участников исследования, ведущей, среди которых, является проблема профессионального самоопределения и поступления в вуз.

4. Оптимизм является предпосылкой активного проблемно-фокусированного и социально-ориентированного стилей совладающего поведения личности, лежит в основе *положительной переоценки* ситуации, отрицательно связан с *несовладанием*, и другими стратегиями, относящимся к непродуктивному копингу. Пессимизм способствует эмоционально-фокусированному копингу, отрицательно связан с копинг-стратегиями стиля совладающего поведения, ориентированного на решение проблемы.
5. В предложенную автором и графически представленную структуру совладающего поведения личности включены оптимизм и пессимизм как личностные черты, оказывающее влияние на многоуровневый когнитивный процесс оценки ситуации и выбор определенного стиля совладающего поведения.



Рис. 1 Оптимизм и пессимизм в структуре совладающего поведения личности.

6. Оптимизм является копинг-ресурсом, позволяющим личности конструктивно совладать с контролируемыми трудными жизненными ситуациями. Однако в особых ситуациях, не поддающихся личностному контролю, более эффективной оказывается определенная доля пессимизма личности. Иными словами, оптимисты лучше решают трудности, а пессимисты легче с ними смиряются, переживая их на эмоциональном уровне.
7. На развитие оптимизма/пессимизма и копинга личности оказывает влияние такой мезофактор социализации, как тип поселения (город, село), что

подтверждают выявленные в исследовании значимые различия в выраженности оптимизма, пессимизма и различных копинг-стратегий у городских и сельских юношей и девушек.

8. Оптимизм/пессимизм родителей связан с проявлением этих черт у детей юношеского возраста, но как показали результаты регрессионного анализа данных, не оказывает на них непосредственного влияния.
9. На основе теоретического анализа различных подходов к определению исследуемых конструктов, качественного анализа содержания вопросов методик, принятых для их измерения, и полученных в исследовании статистически значимых корреляций автор рассматривает оптимизм и пессимизм личности как более широкие понятия, включающие объяснительный стиль, надежду/безнадежность и самоэффективность. Согласно данной трактовке, *оптимизм и пессимизм – это структурные когнитивные личностные диспозиции, включающие позитивный/негативный объяснительный стиль (как оценка и способ объяснения причин уже произошедших позитивных и негативных событий), надежду/безнадежность (как позитивные/негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, подразумевающие готовность к поведенческому акту для достижения желаемого блага) и самоэффективность (как веру в эффективность собственных действий).*

Основные полученные результаты исследования изложены в следующих публикациях автора:

1. Адаптация методики изучения совладающего поведения *WCQ* (Опросник Способов Совладания) Р.Лазаруса и С. Фолкман / Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 4. Отв. ред. Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во РЦОИ «Эксперт – ЕГЭ». 2005. С. 171-191. (В соавторстве с Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк).
2. Оптимизм и пессимизм в структуре психологического совладания личности / Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в 21 веке: Материалы междунар. симпозиума, Кострома, 27-28 октября 2005 г. / Отв. ред. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев. – М.; Изд-во Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – С. 96-98.
3. Оптимизм и совладающее поведение личности / Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред., сост. В.И. Кашницкий. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – С. 14-21.
4. Роль оптимизма и пессимизма в совладающем поведении личности / Психология XXI века: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов «Психология XXI века» 22-24 апреля 2005 г. / Под научной редакцией В.Б. Чеснокова – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2005. – С. 32-34.
5. Оптимизм как ресурс совладающего поведения личности / Социальная психология сегодня: наука и практика: материалы межвузовской научно-практической конференции, 30 июня 2005 г. / Под общ. ред. Б.Д. Парыгина. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2005. – С. 72-74.