

7. Хейзинга Й. Homo Ludens. В тени завтрашнього дня / Й.Хейзинга.: [пер. с нидерланд. В Описи.] – М. : ООО “Издательство АСТ”, 2004. – 539с.
8. Evans A. This Virtual Life. Escapism and Simulation in Our Media World. – London: Fusion Press, 2001. – 275р.
9. Hornby A.S. with Cowie A.P., Gimson A.C. Oxford Advanced learners dictionary of current English. – London: Oxford University Press, 1980. – 1037р.

This article deals with the theoretical analysis of gaming escapism. Extensive attention is paid to the tendencies of the research of this phenomenon within the methods of personality's psychological defense. Two types of escapism have been analyzed: constructional and destructive; the addictive characteristics of escapism have been defined; the theoretical construction of understanding of gaming escapism in the structure of personality's psychological defense has been built.

**Key words:** gaming escapism, constructional escapism, destructive escapism, addiction, psychological defense, personality.

*Отримано: 7.02.2012 р.*

**УДК 159.923.3:141.21**

*М.Б.Кліманська*

## **Психологічні особливості копінг-стратегій старшокласників з різним рівнем оптимізму**

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій старшокласників з різним рівнем оптимізму. Встановлено схильність до застосування активних та прямих копінг-стратегій особами з високим рівнем диспозиційного оптимізму й непрямих і просоціальних – з низьким. Емпірично обґрунтовано класифікацію досліджуваних залежно від міри прояву позитивних та негативних очікувань. Виявлено особливості копінг-стратегій та стилів гумору представників різних типів.

**Ключові слова:** диспозиційний оптимізм, копінг-стратегії, стилі гумору, стрес, особистісні характеристики.

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий старшеклассников с разным уровнем оптимизма. Установлена склонность к применению активных и прямых копинг-стратегий лицами с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, а непрямых и просоциальных – с низким. Эмпирически обоснована классификация исследуемых в зависимости от степени проявления позитивных и негативных ожиданий. Выявлены особенности копинг-стратегий и стилей юмора у представителей разных типов.

**Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, копинг-стратегии, стили юмора, стресс, личностные характеристики.

**Постановка проблеми.** В умовах періодичних суспільних криз та трансформацій зростають вимоги до особистісних ресурсів подолання стресу, серед яких найбільш важливими є оптимізм та почуття гумору. Надзвичайного значення ці ресурси набувають в ранньому юнацькому віці, коли життя ставить перші серйозні випробування: вибір професії, підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання. Особливості емоційного ставлення до свого майбутнього можуть полегшити або зробити неможливим подолання перших життєвих труднощів та визначити характер подальшого шляху особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зміщення фокусу уваги на позитивні аспекти внутрішнього світу людини: дослідників цікавлять питання самоактуалізації та самореалізації, особистісного росту, щастя, життєстійкості, психологічного здоров'я. Ця тенденція зародилась в гуманістичній психології і призвела до виникнення окремого психологічного напрямку – позитивної психології. Проте проблема позитивного чи негативного бачення свого майбутнього, вибіркового емоційного реагування на події життя цікавила філософів ще в античні часи. Пізніше інтерес до проблематики оптимізму та песимізму періодично виникав у філософських вченнях Г.Лейбніца, А.Шопенгауера, М.Хайдеггера та ін.

У сучасній психологічній зарубіжній літературі дослідники виокремлюють два основних підходи до вивчення оптимізму й песимізму: дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвера, М. Шейера та ін.) і дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігмана, К. Петерсона та ін) [10]. Перший з цих підходів під оптимізмом/песимізмом розуміє широке, дифузне почуття впевненості (оптимізм) чи сумнівів (песимізм), пов'язане з узагальненими, такими, що стосуються різних сфер життя, позитивними чи негативними очікуваннями. Другий – особливості атрибутивного стилю особистості, який відображує уявлення

людини про причини подій, які з нею відбуваються, і можливості їх контролю. Основними параметрами стилю атрибуції вважаються постійність, широта та персоналізація [10]. Ці підходи мають досить багато спільних положень, що відображають близькі теоретико-методологічні підстави, і можуть розглядатися в рамках позитивної психології як близькі та взаємодоповнюючі напрями.

Дослідження оптимізму в Росії найчастіше використовують існуючі в зарубіжній психології підходи та теорії. Так, під керівництвом Д.Леонтьєва та Т.Гордєєвої, використовуючи як базовий підхід М.Селігмана, проводяться дослідження оптимістичного мислення як однієї із складових особистісного потенціалу та здійснюється адаптація методик дослідження оптимізму [3; 4; 5]. Інші російські дослідниці – Т.Крюкова та М.Замишляєва, інтегруючи різні підходи до дослідження оптимізму та песимізму, розглядають ці поняття як структурні когнітивні особистісні диспозиції, що передбачають позитивний або негативний стиль пояснення, надію чи безнадійність, позитивні чи негативні очікування щодо конкретної ситуації в майбутньому [6].

Дослідження оптимізму в Україні здійснюються в межах педагогіки і мають, переважно, теоретичний характер [1; 11]. У вітчизняних психологічних дослідженнях проблематика оптимізму та песимізму поки що не знайшла широкого відображення, тому, враховуючи практичну значимість проблеми дослідження оптимізму, особливо в контексті індивідуального стилю подолання труднощів, виглядає актуальним. Отже, метою дослідження є визначення особливостей копінг-стратегій старшокласників з різним рівнем диспозиційного оптимізму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі проведення емпіричного дослідження використовувались такі методики.

1. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) (модифікована форма В) [8]. Методика містить 114 питань, спрямованих на визначення 12 особистісних характеристик: невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, товариськості, врівноваженості, реактивної агресивності, сором'язливості, відкритості, екстраверсії-інтроверсії, емоційної лабільності, маскулітності-фемінності.

2. Методика “Стратегії подолання стресових ситуацій” (С. Хобфолла, адаптація Н.Водопьянкової, Е.Старченкової) [2]. Структурою опитувальника передбачений поділ копінг-стратегій за трьома осями: вісь “просоціальність – асоціальність” – базується на твердженні про соціальність всієї поведінки людини (просо-

ціальними стратегіями є вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, асоціальними – асоціальні та агресивні дії); вісь “активність-пасивність” характеризує стратегії, спрямовані або на подолання (вирішення) проблеми, або на уникнення розв’язання проблем (активна стратегія – асертивні дії, пасивні – обережні дії, уникнення); вісь “прямі-непрямі дії” передбачає вирішення проблеми або за допомогою власних зусиль, або за допомогою залучення інших осіб (пряма стратегія – імпульсивні дії, непрямі – маніпулятивні).

3. Тест диспозиційного оптимізму (LOT) (М.Шейера, Ч.Карвера, адаптація Т. Гордеєвої, О. Сичьова) [5]. Тест визначає рівень диспозиційного оптимізму як стабільної характеристики особистості, що відображує позитивні очікування суб’єкта стосовно майбутнього. Опитувальник складається з 12 тверджень, які треба оцінити за 5-тибальною шкалою (4 – субшкала позитивних очікувань, 4 – субшкала негативних очікувань та 4 – твердження-“наповнювачі”).

4. Опитувальник стилів гумору (Р.Мартіна, адаптація О.Зайвої, С.Скворцова) [9] сфокусований на визначення цілей, в яких люди спонтанно використовують гумор в повсякденному житті, особливо в соціальних взаємодіях і подоланні стресу. Методика дозволяє виокремити чотири основних типи використання гумору, два з яких розглядаються як відносно здорові або адаптивні (афіліативний та самопідтримувальний гумор) і два – як відносно нездорові і потенційно шкідливі (агресивний та самопринизливий гумор). Афіліативний гумор проявляється в схильності розповідати кумедні історії, жарти для того, щоб розважити інших, налагодити стосунки і зняти напругу в міжособистісних стосунках; самопідтримувальний гумор полягає в спробі зберегти гумористичний погляд на життя, навіть коли інші не розділяють цього погляду, дотримуватися гумористичної точки зору навіть в ситуації стресу; агресивний гумор – схильність використовувати гумор для критики інших або маніпулювання ними (сарказм, насмішки тощо); самопринизливий гумор – використання людиною надміру принижуючого себе гумору, спроби розважити інших, роблячи щось кумедне на шкоду своїй репутації; сміх разом з іншими при насмішках і приниженнях з боку інших [7, с.247-248].

В дослідженні взяли участь 63 учні 10-х класів Львівської середньої спеціалізованої школи №93. З них – 27 хлопців і 36 дівчат віком 15 – 16 років.

Середнє значення диспозиційного оптимізму в групі становить 24,1 бала. Порівняння отриманих результатів з даними, які

наводяться розробниками адаптованого варіанту методики [5], не показало особливих відмінностей з отриманими нами результатами (23,91), проте були виявлені розбіжності в результатах, залежно від статі досліджуваних. Так, середнє значення у дівчат становить 22,8 бала, а хлопців – 25,7. Результати, отримані російськими психологами, мають протилежні характеристики – вищими є результати жінок-респондентів [5, с.57]. Щоправда, середній вік досліджуваних, які брали участь в адаптації методики, становить 18 років (в більшості своїй студенти), в нашому випадку – 15 років (учні), тому, можливо, саме вікові особливості, а також інший соціальний статус, зумовили відмінності в отриманих результатах.

При співставленні результатів за окремими шкалами були виявлені статистично достовірні відмінності в рівні негативних очікувань: у дівчат рівень очікування негативних подій виявився вищим, ніж у хлопців ( $t=-2,29$ ,  $p=0,025$ ), тобто дівчата більш обережно ставляться до прогнозів, ніж хлопці, більш реалістично оцінюють можливий розвиток подій.

В результаті проведення кореляційного аналізу були виявлені взаємозв'язки між рівнем диспозиційного оптимізму та шкалами опитувальника SACS (Табл. 1).

*Таблиця 1*

**Дані кореляційного аналізу результатів дослідження ( $p \leq 0,05$ )**

Шкали		r
Диспозиційний оптимізм	Асертивні дії	0,3
	Вступ в соціальні контакти	-0,44
	Імпульсивні дії	0,29
Субшкала позитивних очікувань	Непрямі дії	-0,31
Субшкала негативних очікувань	Емоційна лабільність	0,3
	Асертивні дії	-0,3
	Вступ в соціальні контакти	0,5

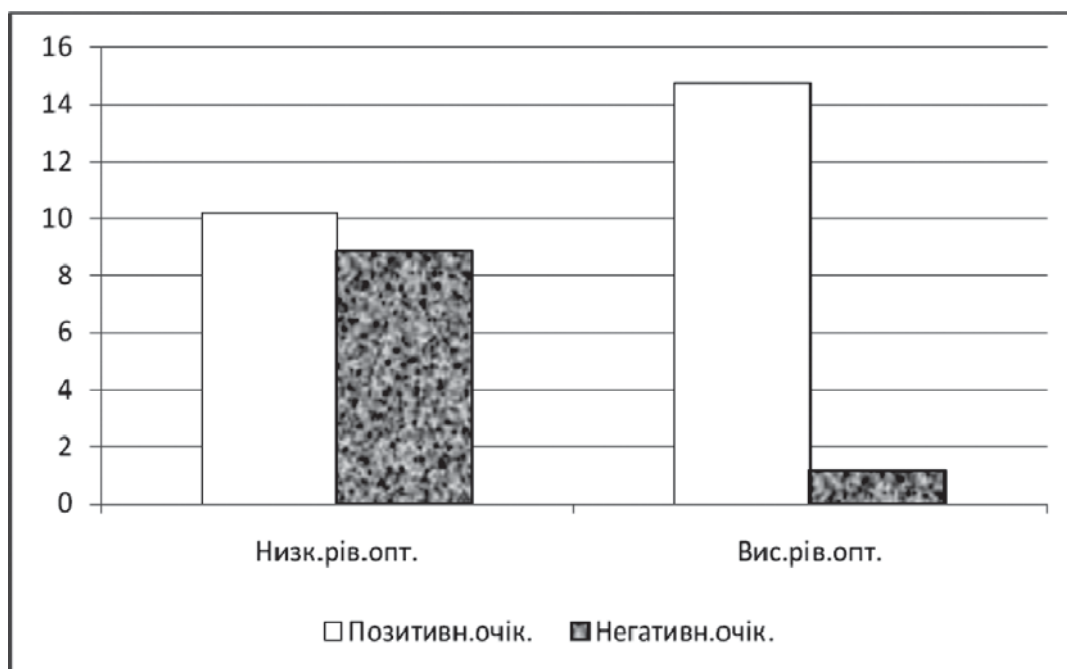
Відтак, зростання рівня оптимізму супроводжується частішим використанням активних (асертивні дії) та прямих стратегій подолання стресу (імпульсивні дії). Відповідно, песимістичні очікування стосовно майбутнього супроводжуються зростанням рівня просоціальних стратегій подолання стресу (вступ у соціальні контакти), тобто пошуком зовнішньої допомоги для подолання труднощів, що свідчить про брак внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання стресу.

Як видно з таблиці 1, був виявлений лише один взаємозв'язок із шкалою опитувальника FPI: рівень негативних очікувань взаємопов'язаний з підвищенням рівня емоційної лабільності

досліджуваних ( $r = 0,3$ ;  $p \leq 0,05$ ). Статистично достовірних взаємозв'язків зі стилями використання гумору виявлено не було.

Результати кореляційного аналізу були підтверджені даними порівняльного аналізу підгруп досліджуваних з високим та низьким рівнем диспозиційного оптимізму. Для цього були виділені верхній та нижній квартилі результатів, отриманих за допомогою методики LOT. В результаті, особами, які мають високий рівень оптимізму, вважалися досліджувані, які набрали 28 і більше балів, а особи, які мають низький рівень оптимізму, – 20 і менше балів. При порівнянні результатів дослідження за допомогою  $t$ -критерію Стьюдента було виявлено, що особи з високим рівнем диспозиційного оптимізму характеризуються вищим рівнем використання активної стратегії подолання (шкала “асертивні дії” –  $t=-3,3$ ,  $\rho=0,0039$ ), а особи з низьким рівнем оптимізму характеризуються вищим рівнем використання непрямих (шкала “непрямі дії” –  $t=3,95$ ,  $\rho=0,0004$ ) та просоціальних копінг-стратегій (шкала “вступ у соціальні контакти” –  $t=2,09$ ,  $\rho=0,045$ ).

При порівнянні підгруп з високим та низьким рівнем диспозиційного оптимізму з врахуванням результатів окремих шкал тесту були виявлені цікаві результати (Рис.1.).

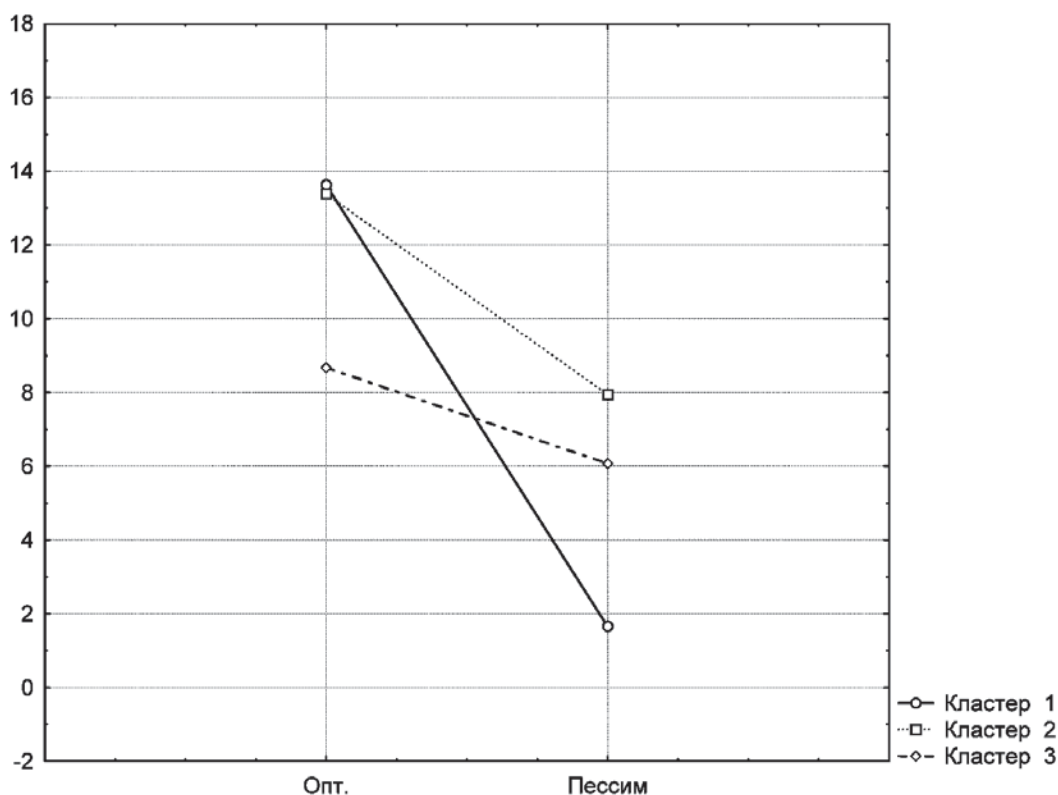


**Рис.1. Середні значення рівнів позитивних та негативних очікувань у підгрупах з низьким та високим рівнем вираженості диспозиційного оптимізму**

Тобто, у підгрупі з низьким рівнем оптимізму рівень диспозиційного оптимізму зменшується за рахунок врахування можливості

виникнення в майбутньому негативних подій (пункти не інвертовані), тобто для цих осіб більше характерне не песимістичне, а реалістичне бачення майбутнього. Особи, які належать до підгрупи з високим рівнем оптимізму характеризуються радикальним, наївним оптимізмом, можливо, захисного порядку, оскільки практично заперечують можливість виникнення негативних подій в майбутньому. Аналіз статевого розподілу досліджуваних у середині підгруп показав, що у підгрупі з низьким рівнем оптимізму більшість (71%) становлять дівчата, а з високим – більшість (58%) становлять хлопці.

Відмінності у рівнях вираженості субшкал опитувальника, а також неоднозначне ставлення авторів опитувальника до його факторної структури (припустимість як одно-, так і двофакторної структури) дозволили припустити можливість типологізації досліджуваних залежно від співвідношення субшкал тесту диспозиційного оптимізму. Для перевірки цієї гіпотези був використаний кластерний аналіз досліджуваних (методом *k*-середніх) за двома змінними (субшкала негативних очікувань та субшкала позитивних очікувань). В результаті, було отримано три кластери (Рис.2.), які, за даними дисперсійного аналізу, статистично достовірно відрізняються один від одного, тобто значення шкал тесту є критеріями класифікації.



**Рис.2. Графік кластерного аналізу за допомогою методу *k*-середніх для трьох груп досліджуваних**

Перший кластер (50,7 % досліджуваних) має середні показники оптимізму на рівні 13,6 і песимізму 1,65. Це ті люди, які очікують найкращого збігу обставин у своєму житті, практично заперечують можливість виникнення негативних подій, що свідчить про можливість оптимізму захисного порядку. Умовно цю групу можна назвати “оптимістами”.

Другий кластер (25,3 % досліджуваних) має середні показники оптимізму на рівні 13,37 і песимізму 7,9. При збереженні оптимістичного погляду для них характерне правдиве, реалістичне бачення майбутнього, можливість виникнення негативних подій усвідомлюється, береться до уваги. Ця група була названа “реалістами”.

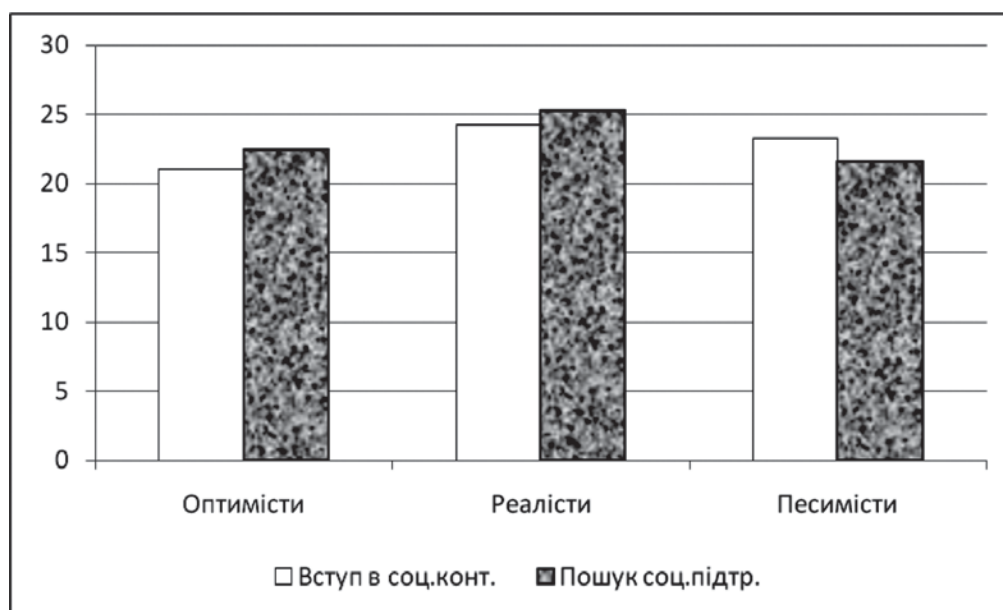
Третій кластер (23,8 % досліджуваних) має найнижчі в групі досліджуваних показники оптимізму на рівні 8,6 і песимізму 6,06. Це люди, які обережно висловлюють припущення щодо можливих успіхів та невдач, уникаючи крайніх оцінок тверджень. Розрив між середніми значеннями “оптимізму” та “песимізму” в них найменший, тому їх дуже умовно в межах даної групи досліджуваних можна назвати “песимістами”.

За допомогою дисперсійного аналізу (критерій Шеффе) був здійснений аналіз відмінностей між кластерами за особливостями використання копінг-стратегій та іншими особистісними характеристиками. Статистично значущі відмінності виявлено як між результатами першого і другого кластерів за стратегією “вступ у соціальний контакт”, так між результатами першого і другого, другого і третього кластерів за рівнем вираженості стратегії “пошук соціальної підтримки” (середні значення кластерів за цими змінними запропоновані на Рис.3).

Відтак, найбільш просоціальним виглядає тип реалістів. Можна припустити, що оптимісти не потребують сторонньої допомоги в силу самовпевненості, розраховують виключно на власні сили, а песимісти, навпаки, в силу надмірної обережності уникають соціальних контактів, які потенційно можуть їх травмувати. Аналіз кореляційних зв'язків змінної “пошук соціальної підтримки” засвідчив прямопропорційний зв'язок з рівнем врівноваженості ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,01$ ) та товаришкості ( $r = 0,26$ ;  $p \leq 0,05$ ). Тобто особи з більшою орієнтацією на пошук соціальної підтримки вирізняються вищим рівнем врівноваженості та контактності в спілкуванні. Водночас підвищення рівня використання стратегії “вступ у соціальний контакт”, що передбачає об'єднання з іншими людьми для спільного пошуку рішення, супроводжується не тільки зростанням рівня екстравертованості ( $r = 0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), товаришкості ( $r = 0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ), але й емоційної лабільності



( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ) та депресивності ( $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,01$ ). Тобто звернення по допомогу до іншого може служити емоційно стабілізуючим фактором для реалістів.



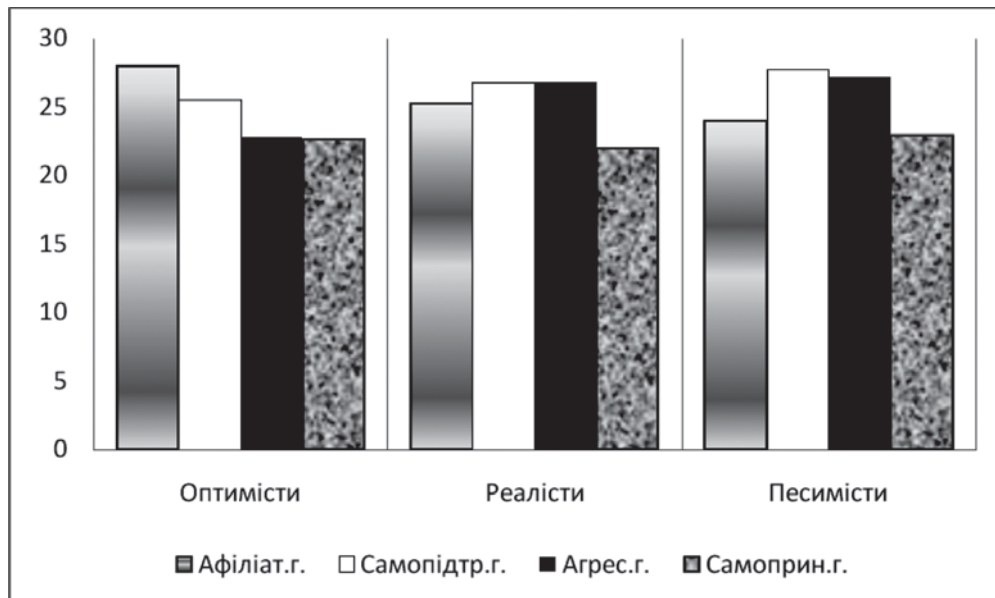
**Рис.3. Середні значення шкал “вступ у соціальні контакти” та “пошук соціальної підтримки” в різних кластерах**

Хоча рівень вираженості використання інших копінг-стратегій не відрізняється на статистично достовірному рівні, але існують помітні відмінності в рівні використання асертивних (характерно для оптимістів) та непрямих дій (характерно для песимістів), що підтверджує отримані раніше результати.

Статистично достовірних відмінностей між кластерами за стилями використання гумору в стресових ситуаціях виявлено не було. Проте на описовому рівні існують помітні відмінності в результатах (Рис.4.).

Отже, для оптимістів характерне надання переваги здоровим формам гумору: як засобу встановлення та підтримки міжособистісних стосунків (афіліативний гумор) та меншою мірою – як засобу самопідтримки, самозаспокоєння (самопідтримувальний гумор). У групах реалістів та песимістів відбувається зміщення акценту на гумор, як ресурс внутрішньої психологічної підтримки (самопідтримувальний гумор) та засіб психологічного захисту в спілкуванні (агресивний гумор). За даними Р.Мартіна, часте використання афіліативного і самопідтримувального гумору пов'язане з готовністю надати про себе інформацію, відкритістю, кращим вмінням встановлювати стосунки, низьким рівнем самотності та тривожності, пов'язаної із стосунками з іншими. Афіліативний гумор пов'язаний з вищим рівнем емпатії, впевненості в наявності соціальної підтримки. Високий рівень

використання агресивного гумору пов'язаний з частими негативними взаємодіями з іншими, нижчим рівнем емпатичності, пониженою здатністю до управління конфліктами, з браком соціальних навичок [7, с. 346-347]. Встановлення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем оптимізму та особливостями використання гумору потребує подальших наукових досліджень за участю більшої кількості досліджуваних.



**Рис.4. Середні значення шкал методики “Опитувальник стилів гумору” (Р.Мартіна) у представників різних кластерів**

**Висновки.** Отримані в ході дослідження результати засвідчують високий рівень диспозиційного оптимізму старшокласників. Виявлено, що для оптимістів характерне використання прямих та активних копінг-стратегій, а для песимістів – непрямих та просоціальних. Оптимісти також частіше звертаються до афіліативного та самопідтримувального гумору, а для песимістів є більш характерним використання самопідтримувального та агресивного типу гумору. Взаємозв'язки рівня оптимізму та особливостей застосування гумору в стресових ситуаціях потребують подальших досліджень та статистичного підтвердження.

#### Список використаних джерел

1. Вітебська П. Педагогічний оптимізм вихователя як гуманістична цінність у світлі сучасного навчально-виховного процесу / П.Вітебська // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2009. – № 23 (186) – С.27-33.

2. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса / Н.Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Гордеева Т. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32-65.
4. Гордеева Т., Осин Е., Шевяхова В. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.
5. Гордеева Т., Сычев О., Осин Е. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика – 2010. – № 2 – С. 36-64.
6. Замышляева М. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. дис. на соискание уч. ст. канд. психол.наук: 19.00.13 / М.Замышляева. – М., 2006. – 22 с.
7. Мартин Р. Психология юмора: [пер. с англ.] / Р.Мартин. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
8. Рогов Е. Настольная книга практического психолога: в 2 кн. Кн.1.: Система работы психолога с детьми разного возраста: учеб. пособие / Е.Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 383 с.
9. Скворцов С., Зайва О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування / С.Скворцов, О.Зайва // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія. – 2005. – №11. – С. 91-95
10. Сычев О. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М.Шукшина, 2008. – 69 с.
11. Хорев І. Педагогічний оптимізм викладача / І.Хорев // Нові технології навчання: науково-методичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2010. – Вип.65 – С.25-31.

The results of empirical research of the coping strategies of high school students with different levels of optimism are presented. It was found, that students with high level of dispositional optimism prefer to use active and direct coping, with low level – prosocial and indirect. The classification of respondents based on the level of positive and negative expectancies was empirically proved. The personality features of coping behavior and humor styles of different types are found.

**Key words:** dispositional optimism, coping strategies, types of humor, personality characteristics.

*Отримано: 21.02.2012 р.*