CZU: 159.922.8:159.952.13 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7361066

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ АТРИБУЦИИ, КАК ФАКТОР ВЫБОРА КОПИНГ – СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ

Стела ВЫРТОСУ
Республика Молдова

Оптимистический атрибутивный стиль предполагает объяснение своего поведения и жизненных событий убеждением, что неудачи временны, случайны и имеют определенную причину, тогда как положительные события считаются постоянными, а причиной успеха является сам человек. Это исследование основано на предположении, что оптимистичный стиль атрибуции является важным фактором, способствующим выбору более адаптивных копинг-стратегий у подростков. Формирование позитивного мышления поможет подросткам более эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями и стрессами.

Ключевые слова: *оптимизм, пессимизм, стиль атрибуции, копинг-стратегия, подростки.*

OPTIMISTIC ATRIBUTION STYLE AS A FACTOR IN CHOOSING COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS

The optimistic attributive style supposes the explanation one's behavior and life events by believing that failures are temporary, random, and have a certain reason, while positive events are considered permanent, and the person himself is the cause of success. This study is based on the assumption that an optimistic attribution style is an important factor contributing to the choice of more adaptive coping strategies in adolescents. The formation of positive thinking will help adolescents to cope more effectively with difficult life situations and stresses.

Keywords: *optimism, pessimism, attribution style, coping strategy, adolescents.*

В современном мире люди всё чаще сталкиваются с большим количеством проблем и стрессов: чрезвычайные происшествия, глобальные изменения, пандемия, социальная, политическая нестабильность, военные действия и т.п. Если эти факторы воздействуют на человека длительное время, то могут приводить к хроническому стрессу, который негативно воздействует на его психологическую, физическую и социальную сферы. Особенно это важно в подростковом возрасте, который характеризуется кризисным периодом в становлении личности. Чтобы справиться со стрессом, подросткам необходимо использовать эффективные стратегии совладания или копинг-стратегии.

Копинг-стратегии представляют собой определённый вид поведения, направленного на совладание, разрешение трудных ситуаций, устранение

источника раздражения или уменьшения интенсивности стресса, путём адаптации. Т.Л. Крюкова даёт следующее определение копинг-стратегиям: это «индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной, кризисной, стрессовой ситуацией. Это разновидность социального поведения человека, психологическое предназначение которого – овладеть, разрешить или привыкнуть, смягчить либо уклониться от требований, предъявляемых кризисной ситуацией» [1]. У каждого человека существует свой набор копинг-стратегий, который он чаще всего использует для преодоления стрессовых ситуаций. Подростки в период взросления нарабатывают свой репертуар использования тех или иных копинг-стратегий. Одной из продуктивных копинг-стратегий является оптимизм.

Оптимизм – это в целом ожидание хороших, а не плохих результатов при столкновении с проблемами в важных сферах жизни, в целом – положительный взгляд на жизнь. М. Селигман, характеризует атрибутивный стиль как отражающий позитивные или негативные объяснения прошлых, текущих и будущих событий [2]. Люди с пессимистичным атрибутивным стилем характеризуются верой в то, что неудачи их преследующие будут постоянны, а причина неудач находится в них самих, да и в целом преувеличивают все негативные аспекты, а позитивные преуменьшают. Оптимистический же атрибутивный стиль предполагает веру в то, что неудачи временны, а происходят они из-за незапланированных обстоятельств, имеющих определённую причину; в то же время, позитивные события они считают постоянными, видя причины успеха в самом человеке [3]. Таким образом, оптимистический стиль атрибуции способствует более эффективному, успешному преодолению трудностей, что на данный момент особенно актуально в связи с последними тенденциями в нашей стране и за рубежом, избытком негативной информации и стрессами. Развитие оптимизма, способствует эффективной постановке задач, достижению успеха. Оптимизм повышает уверенность, помогает справляться с трудностями, выбирая и используя наиболее эффективные стратегии для их преодоления. Оптимистический атрибутивный стиль и копинг-стратегии в совокупности следует изучать, так как они способствуют эффективному совладанию с трудностями, стрессами, адаптации к условиям среды, не только в подростковом возрасте, но и на протяжении всей жизни человека.

Целью проведенного исследования было определить, является ли оптимистический атрибутивный стиль фактором, влияющим на выбор подростками копинг-стратегий.

Для эмпирического исследования нами были использованы

следующие психодиагностические методики:

1. Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» СТОУН-П Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Шевяховой В.Ю, для диагностики атрибутивных стилей. В опроснике испытуемому предлагаются 24 ситуации события, в которых следует сформулировать одну главную причину произошедшего события. Результаты испытуемого определяются восьмью шкалами – стабильность (С), глобальность (Г), контроль (К), общий показатель оптимизма (ОБЩ), оптимизм в ситуациях успеха (ОУ), оптимизм в ситуациях неудачи (ОН), оптимизм в ситуациях достижения (ОД), оптимизм в межличностных ситуациях (ОМ) [4].
2. Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale) **Э.Фрайденберга** и **Р Льюиса, в которой предлагаются 79 способов совладания с тревожной или проблемной ситуацией. Испытуемый должен оценить в какой мере он использует предлагаемые способы поведения в стрессовых, затруднительных ситуациях. Из 79 утверждений формируются восемнадцать шкал, представляющих собой отдельные копинг-стратегии. Данные копинг-стратегии объединяются в три стиля совладающего поведения: 1) продуктивный, включающий такие копинг-стратегии, как «Р**ешение проблемы», «Работа», «Достижения», «Духовность», «Позитивный фокус»**; 2)** непродуктивный, включающий «Игнорирование», «Уход в себя», «Чудо», «Разрядка», «Самообвинение», «Беспокойство», «Несовладание», «Отвлечение», «Активный отдых»; 3) социальный, включающий копинг-стратегии «Социальная поддержка», «Друзья» «Принадлежность», «Общественные действия», «Профессиональная помощь» **[5].**

Исследуемая выборка включала 134 подростка (73 девочки и 61 мальчик), учащиеся 10-11 классов лицеев города Кишинёва.

Полученные результаты опросника СТОУН-П, в зависимости от уровня оптимизма, распределились в 3 категории: высокий уровень оптимизма 16,42% (22 человека) средний уровень оптимизма 48,51% (65 человек) и низкий уровень оптимизма 35,07% (47 человек). Полученные результаты по шкалам опросника, представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Выраженность показателей атрибутивных стилей у подростков с разным уровнем оптимизма (средние показатели по шкалам)

	Высокий уровень	**Средний уровень**	**Низкий уровень**
Стабильность (С)	66,18	60,45	52,35

Глобальность (Г)	72,77	65,13	59,65
Контроль (К)	72,45	56,66	46,69
Оптимизм в ситуации успеха	98,91	80,09	69,35
Оптимизм в ситуации неудач	111,41	100,20	92,88
Оптимизм в сфере достижен.	147,73	127,97	114,85
Оптимизм в межличностных отношениях	62,27	52,90	47,62

Согласно проведенному нами ранее исследованию, высокие показатели пессимизма отмечались более чем у 40% респондентов, также в среднем у половины участников исследования отмечались низкие показатели по параметрам Стабильности, Глобальности и Контроля **[6]**.

На следующем этапе, нами были отобраны результаты указывающие на наиболее выраженными показатели оптимизма (22 человека) и пессимизма (26 человек), среди которых 24 девочки и 24 мальчика подростка. Были изучены преобладающие копинг-стратегии у обеих категорий подростков согласно опроснику Юношеская Копинг Шкала. Для определения различий в выраженности копинг–стратегий у подростков с оптимистическим и пессимистическим атрибутивным стилем, нами был использован метод Т-критерий Стьюдента. Полученные результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Различия в выраженности копинг-стратегий, у подростков с оптимистическим и пессимистическим стилем атрибуции

Шкалы ЮКШ	**Оптимизм (средние)**	**Пессимизм (средние)**	**t. эмп**	**Шкалы ЮКШ**	**Оптимизм (средние)**	**Пессимизм (средние)**	**t. эмп**
СП	17,14	15,69	1,5	ОД	7,18	6,08	1,7
РП	20,23	18,54	2,1*	ИГ	8,73	9,38	0,7
РД	20,05	18,08	2,6*	СО	10,58	13,23	2,2 *
БП	14,54	18,36	3,6**	УС	10,59	10,59	0
ДР	17,41	15,2	2	ДУХ	9,41	7,92	1,2
ПР	17,27	14,58	2,3*	ПФ	14,86	12,73	2,2 *
ЧУ	14,73	15,31	0,5	ПП	9,68	7,73	2,2 *

НЕС	9,82	11,27	1	ОТВ	10,23	10,27	0,1
РАЗ	11,09	10,85	0,2	АО	10,23	9,42	0,9

t. эмп.	
p≤0,05 *	p≤0,01 **
2,01	2,69

Анализируя полученные результаты, можем заключить, что статистически достоверные различия при p≤0,01 обнаружены по шкале (БП) беспокойство и при p≤0,05 по шкале самообвинение (СО). Поэтому можем констатировать, что подростки, использующие такие стили атрибуции, которые предполагают объяснять неприятности как кратковременные, не распространяющиеся на другие виды деятельности и подвластные контролю, в меньшей степени склонны к проявлению беспокойства в трудных жизненных ситуациях, и не склонны к самообвинению, аутоагрессии, самоосуждению, способствуя лучшей адаптации в социуме, более спокойному реагированию в стрессовых ситуациях более позитивной самооценке себя и своих действий.

Также статистически значимые различия (при p≤0,05) были обнаружены по шкалам Решение проблемы (РП), Работа, достижения (РД), что позволяет констатировать, что подростки, использующие оптимистические стили атрибуции в большей мере нацелены на решение проблемы, поиск подходящих вариантов и способов решения, а такжеболее склонны выбирать активный путь решения проблем, ориентируясь на достижения и успехи в учебе.

Статистически значимыми также оказались различия по шкалам Принадлежность (ПР), Позитивный фокус (ПФ) и Профессиональная помощь (ПП). То есть, можем заключить, что подростки, использующие оптимистичный стиль объяснения, в случае возникновения проблемных ситуаций, более склонны обращаться за помощью к специалистам, друзьям и значимым персонам, советоваться с другими, стремятся узнавать их мнение и получать одобрение, а также верить в благополучное разрешение проблемы.

Следующим этапом нашего исследования было выявление корреляционных связей между оптимистическими стилями атрибуции и копинг-стратегиями у подростков. С этой целью был использован метод линейной корреляции Пирсона.

Нами была обнаружена прямая взаимосвязь между параметром Стабильности и копинг-стратегией «Работа, достижение» (при p≤0,01), а

также копинг-стратегиями «Решение проблем», «Друзья», то есть чем чаще подростки используют такие стили объяснения, которые трактуют неприятности как кратковременные, тем в большей степени они склонны в стрессовых ситуациях выбирать путь деятельности, делать упор на работу в учебной сфере, ориентироваться на достижения, решение проблемы, в случае необходимости обращаются за поддержкой к друзьям.

Также была обнаружена значимая обратная взаимосвязь между шкалами Стабильности, Глобальности и копинг-стратегиями «Несовладание», «Разрядка» (при $p \leq 0,01$), «Чудо», «Игнорирование» (при $p \leq 0,05$), то есть чем чаще подростки объясняют неприятности, как кратковременные, не распространяющиеся на другие виды деятельности, тем в меньшей степени они склонны в стрессовых ситуациях впадать в уныние, отчаянье и беспомощность, игнорировать существование проблемы, а также выплёскивать эмоции на других, плакать, употреблять алкоголь, сигареты и другие вредные вещества, верить в то, что произойдёт чудо и всё само по себе уладится.

Обнаружена прямая взаимосвязь (при $p \leq 0,05$) между шкалой Оптимизма в ситуации успеха и копинг-стратегиями «Социальная поддержка», «Общественные действия», то есть чем более позитивно и оптимистично подростки объясняют свои успехи, тем в большей мере они склонны в стрессовых ситуациях делиться своей проблемой с другими, заручаться поддержкой, одобрением, советом значимых персон, а также участвовать в различных групповых действиях, посещая общественные собрания для решения проблемы.

Также нами выявлена значимая обратная взаимосвязь между шкалой Оптимизма в межличностной сфере и копинг-стратегиями «Несовладание» (при $p \leq 0,01$), «Разрядка» (при $p \leq 0,05$), то есть чем позитивнее подростки воспринимают и объясняют ситуации межличностного взаимодействия, считая проблемы временными, контролируемыми и решаемыми, тем в меньшей степени они склонны в стрессовых ситуациях впадать в уныние, отчаянье и беспомощность, а также выплёскивать эмоции на других, плакать, употреблять алкоголь, сигареты и другие вредные вещества.

В проведенном нами ранее исследовании 42,58% подростков использовали адаптивные копинг-стратегии, такие как оптимизм, проблемный анализ и сохранение самообладания, а также 30,95% подростков использовали неадаптивные стратегии совладания, такие как «подавление эмоций», «активное избегание» и «отвлечение». Что тоже согласуется с полученными в данном исследовании результатами [6].

Таким образом, можем заключить, что, действительно, оптимистический стиль атрибуции подростков является важным фактором выбора копинг-стратегий. Оптимисты в большей мере, чем пессимисты склонны к поиску социальных контактов, поддержки близких и значимых людей, нацелены на достижения и в меньшей мере склонны к беспокойству и самообвинению. Кроме того, чем более подростки используют оптимистическое объяснение событий, считая проблемы краткосрочными, не распространяющимися на всю жизнь, тем в большей мере они склонны целенаправленно решать проблемы, обращаться за помощью к друзьям или специалистам, мыслить позитивно и не тяготеют к импульсивному всплеску негативных эмоций, поиску разрядки в употреблении психоактивных веществ, не склонны надеяться на чудо. Согласно классификации Ч.Карвера с коллегами [7] и Э.Фрайденберга и Е.Льюисом [8], к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Менее активными, но тоже адаптивными они считают стратегии, направленные на поиск эмоциональной, социальной и профессиональной поддержки, а в нашем исследовании, при высоком уровне использования оптимистических стилей атрибуции именно такие стратегии преодоления стресса чаще используются подростками респондентами.

Полученные данные могут быть использованы психологами для консультации родителей, учителей и подростков, а также будут интересны специалистам в области педагогической, возрастной психологии и психологии здоровья. Результаты проведенного исследования предполагают дальнейшую разработку на их базе программы по развитию позитивного мышления, использованию оптимистических стилей атрибуции и формированию эффективных копинг-стратегий, позволяющих подросткам справляться с трудными жизненными ситуациями и стрессами.

Литература:

1. КРЮКОВА, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. В: *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2008, №4, с.147-153.
2. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. Москва: София, 2006. 368 с.

3. SELIGMAN, M.E.P. *Learned optimism*. NY: A.A. Knopf, 1991. [Дата обращения: 2.09.2022]. Доступно: https://archive.org/details/MartinSeligmanLearnedOptimism/page/n23/mode/2up
4. ГОРДЕЕВА, Т.О., ОСИН, Е.И., ШЕВЯХОВА, В.Ю. *Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН)*. Москва: Смысл, 2008. 154 с.
5. КРЮКОВА, Т.Л. *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с
6. ВЫРТОСУ, С. Стратегии совладания со стрессом у подростков. В: R*ezumatele Conferinței științifice naționale cu harticipare Internaționale „Integrare prin cercetare şi inovare"*, 7-8 noiembrie 2019. Vol.1. Chișinău: CEP USM, p.245-248. ISSN 1561-2848
7. CARVER, C.S., SCHEIER, M.F., WEINTRAUB, J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol.56, p.267–283.
8. FRYDENBERG, E., LEWIS, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? In: *American Educational Research Journal*, 2000, vol.7, no3, p.727–745.

Данные об авторе:

Стела ВЫРТОСУ, преподаватель, Департамент Психологии, Факультет Психологии, Педагогики, Социологии и Социальной Работы, Молдавский Государственный Университет, Кишинэу, Республика Молдова.

E: mail: stela.vartosu@usm.md

ORCID: 0000-0003-4282-9274