



Бреус Е.Д.

### Уровень выраженности оптимизма у взрослых и особенности их поведения в конфликтной ситуации

*Статья посвящена изучению особенностей поведения личности в конфликте в связи с субъективным восприятием «конфликтности» ситуации. В работе выявлены различия в выборе типа и направления реакции в конфликте, а также взаимосвязь показателей восприятия степени конфликтности оцениваемых ситуаций у лиц с различным уровнем выраженности оптимизма.*

**Ключевые слова:** конфликт, конфликтная ситуация, направленность и тип реакции в конфликте, уровень выраженности оптимизма.

Движение общества в сторону демократизации в различных сферах его существования приводит к увеличению конфликтного взаимодействия и напряженности в этих сферах социального взаимодействия. Отсюда понятен возрастающий интерес к разностороннему изучению особенностей конфликтного взаимодействия в различных областях научного знания. Социально-психологическая тематика занимает лидирующее место в отношении изучения межличностных конфликтов.

Как известно в социальной психологии, возникновению конфликта неизбежно предшествует субъективное отражение характеристик социального взаимодействия. Именно восприятие ситуации как конфликтной, а также определение для себя степени ее конфликтности и определяет выбор субъектом соответствующей стратегии конфликтного взаимодействия и его последующего развития [3, 5, 8, 10].

С точки зрения А.В. Гришиной, каждый из участников конфликта составляет свое представление о ситуации, сложившейся в зоне разногласий. Эти представления часто не совпадают. Стороны конфликта видят ситуацию по-разному – это создает почву для столкновения. Конфликт возникает именно тогда, когда, по крайней мере, одна из сторон воспримет ситуацию как проявление недружелюбия, агрессии или неправильного, неправомерного образа мыслей другой стороны взаимодействия [5]. Особую значимость проблема субъективного восприятия конфликтной ситуации приобретает в случае маскировки противодействующими сторонами своих действительных целей.

По мнению ряда авторов, восприятие конфликтной ситуации может быть трех видов: представления о самих себе; восприятие других участников конфликта; образы внешней среды, в которой разворачивается конфликт [1, 2, 3, 5, 6, 10]. Именно эти образы, «...идеальные картины конфликтной ситуации, а не сама объективная



реальность, являются непосредственной основой поведения конфликтантов» [10, с. 79]. Образы конфликтной ситуации, имеющиеся у ее участников, определяют набор возможных действий, предпринимаемых сторонами.

Субъективное восприятие ситуации как конфликтной связано с половозрастными характеристиками. Кроме того, на степень восприятия ситуации как конфликтной могут оказывать влияние различные психологические факторы. Так, О.В. Наконечная, Г.А. Шевчук, А.С. Шевчук [9] выделяют три вида психологических детерминант конфликтности:

- детерминанты, связанные с психофизиологическими особенностями развития (перенесенные травмы мозга или инфекции, наследственные болезни, отставание умственного развития, особенности нервной системы, в частности, процессов возбуждения и торможения);
- собственно психологические детерминанты – особенности личности (половозрастные особенности, ситуация внутрисемейного развития, уровень самооценки, акцентуации характера);
- социальные детерминанты – факторы микро- и макросреды. Как видим, выделены группы факторов, связанные с социальными и собственно психологическими особенностями.

В нашей работе в качестве социально-психологической детерминанты восприятия ситуации как конфликтной и степени ее конфликтности мы будем рассматривать уровень выраженности оптимизма.

Проблема оптимизма и пессимизма как мировосприятия волновала многих философов. Оптимизм определяется разными авторами как мироощущение, ценностная сторона мировосприятия, убеждение, способность, вера, система взглядов и отношений. Оптимизм позволяет предсказывать психологическое и физическое здоровье, связан с показателями счастья, с сохранением благополучия в условиях стресса. Основная часть эмпирических разработок, описанных в литературе, принадлежит зарубежным учёным, таким как: М. Селигман [7], М. Шиер и С. Карвер [13].

В отечественной науке большое внимание уделял оптимизму известный биолог И.И. Мечников в своих работах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма». Для современной отечественной психологии эта область исследований является относительно новой и мало изученной. Немногочисленные исследования только лишь частично затрагивают проблему оптимизма. Так, данные о различных аспектах изучения оптимизма можно встретить в работах Н.Е. Водопьяновой [11], А.А. Горбаткова [4], Н.В. Самоукиной [12]. Полученные данные говорят о том, что оптимисты благоприятнее приспосабливаются к важным жизненным переменам, испытывают меньше стрессов, им не свойственен такой способ борьбы с тягостными обстоятельствами, как избегание, они гораздо реже бывают повторно госпитализированными. Оптимистичные люди жизнерадостны, из прошлого вспоминают только наилучшее, хорошо относятся к другим людям. Они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, меньше



подвержены психическому выгоранию; характеризуются высокой адаптивностью к новым ситуациям, высокой коммуникабельностью.

А.А. Горбатков [4] считает, что роль пессимизма возрастает в трудных ситуациях, связанных с угрозой потери важных составляющих жизни человека. Роль оптимизма же является более значимой тогда, когда такая угроза минует и есть возможность подумать об успехах и комфорте. По данным Н.Е. Водопьяновой [11], в трудных жизненных ситуациях оптимисты чаще используют конструктивные преобразующие модели поведения. Пессимисты хуже адаптируются к новым социально-экономическим условиям, они более агрессивны и склонны обвинять в своих неудачах судьбу или других людей, например, своих подчиненных. В стрессовых ситуациях пессимисты часто используют деструктивные модели преодолевающего поведения и управления, характеризуются более низкой стрессоустойчивостью по сравнению с оптимистами.

Таким образом, из выше изложенного можно сделать вывод о том, что во многих случаях уровень выраженности оптимизма может являться фактором, влияющим на восприятие степени конфликтности ситуации, а также фактором, определяющим выбор модели поведения в конфликтной ситуации. Исходя из этого, мы предполагаем, что тип и направление реакции в конфликтной ситуации у лиц с различным уровнем выраженности оптимизма могут различаться. Кроме этого, мы считаем, что восприятие «конфликтности» фрустрирующей ситуации также может быть связано с уровнем выраженности оптимизма.

Вопросами влияния личностных особенностей, социально-психологических характеристик на поведение в конфликте в разные периоды времени, как уже отмечалось, занималось достаточное количество исследователей. Однако взаимосвязь степени выраженности оптимизма и особенностей реагирования в конфликтной ситуации остается не достаточно изученной, что и определяет актуальность нашего исследования.

Эмпирическое исследование проводилось совместно со студенткой 6 курса ОЗО факультета психологии ЮФУ Е.С. Семькиной в рамках дипломной работы. В исследовании приняли участие лица в возрасте от 25 до 40 лет в количестве 80 человек. Для достижения поставленной цели был использован следующий методический инструментарий: тест жизненных ориентаций (ЛОТ) М. Шиера и С. Карвера и методика рисуночной фрустрации Розенцвейга с модифицированным стимульным материалом. Испытуемым предлагалось оценить каждую изображенную ситуацию по степени конфликтности с помощью 10-балльной шкалы: 1 балл – ситуация не вызывает затруднений; 10 баллов – однозначно конфликтная ситуация, субъективно очень трудная, конфликт неизбежен.

На основании анализа полученных данных все респонденты в зависимости от уровня выраженности оптимизма были распределены по трем группам: оптимисты (31 человек), реалисты (35 человек) и пессимисты (14 человек). Выявленные виды направленности и типы реакций в конфликтных ситуациях представлены в таблицах 1 и 2.



Таблица 1

**Средние значения показателей направленности реакции  
во фрустрирующих ситуациях в группах  
с различной выраженностью оптимизма**

Уровень выраженности оптимизма	Направление реакции по Розенцвейгу		
	Внешне- обвинительные реакции	Самообвинительные реакции	Безобвинительные реакции
Оптимисты	7.7	7.2	9.1
Реалисты	10.3	6.8	6.9
Пессимисты	11.9	7.2	4.9

Как видим, наблюдается определенная закономерность в использовании различных направлений реакции в конфликтных ситуациях у лиц с различной выраженностью оптимизма. Так, показатели использования внешне-обвинительных реакций возрастают от наименьших значений у оптимистов (7.7) до наибольших значений у пессимистов (11.9). И, наоборот, показатели использования безобвинительных реакций уменьшаются от наибольших значений у оптимистов (9.1) до наименьших значений у пессимистов (4.9). Выявленные различия статистически значимы по U-критерию Манна-Уитни относительно внешне-обвинительной ( $Z = -3,9$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000) и безобвинительной ( $Z = -3,1$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,023) направленности реакции между группами оптимистов и пессимистов, и относительно внешне-обвинительной ( $Z = -2,3$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,023) и безобвинительной ( $Z = -4,7$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000) направленности реакции между группами оптимистов и реалистов.

Результаты сравнения свидетельствуют о том, что лица с максимальным уровнем выраженности оптимизма склонны рассматривать конфликтную ситуацию как малозначущую, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой. Возрастание показателей внешне-обвинительной направленности реакции у пессимистов проявляются в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, и осуждения внешней причины фрустрации.

Таблица 2

**Средние значения показателей типа реакции во фрустрирующих  
ситуациях в группах с различной выраженностью оптимизма**

Уровень выраженности оптимизма	Тип реакции по Розенцвейгу		
	Препятственно- доминантный	Самозащитный	Разрешающий
Оптимисты	9.2	7.4	7.3
Реалисты	8.9	10.2	4.9
Пессимисты	7.9	11.2	4.9



Из табличных данных видно, что различия в показателях по препятственно-доминантному типу реакций у оптимистов, реалистов и пессимистов незначительны (9,2; 8,9; 7,9). Наибольшую степень выраженности имеет самозащитный тип реакции, причем, в группах пессимистов (11,2) и реалистов (10,2). Разрешающий тип реагирования максимально выражен у оптимистов (7,3), в сравнении с реалистами (4,9) и пессимистами (4,9). Значимые различия по показателям типов реакций групп оптимистов, реалистов и пессимистов выявлялись с помощью U-критерия Манна-Уитни.

При сравнении групп оптимистов и пессимистов значимые различия показателей проявились по всем типам реакции: по препятственно-доминантному типу реакций ( $Z = -2,0$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,052), по самозащитному типу реакций ( $Z = -3,9$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000), по разрешающему типу реакций ( $Z = -2,4$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018). При сравнении показателей групп реалистов и пессимистов значимых различий не было выявлено.

Сравнивая показатели групп оптимистов и реалистов мы получили значимые различия показателей по самозащитному типу реакций ( $Z = -4,4$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,00) и по разрешающему типу реакций ( $Z = -3,5$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001).

Результаты сравнения свидетельствуют о том, что в зависимости от снижения уровня выраженности оптимизма снижаются показатели по препятственно-доминантному и разрешающему типу реагирования, и повышаются показатели по самозащитному типу реакций. Так, согласно проведенному исследованию, у пессимистов в большей степени проявляется активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонения от упрека, стремление к защите своего «Я». Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что направление и тип реакции в конфликтной ситуации у лиц с различным уровнем выраженности оптимизма различаются.

Таблица 3

**Определение степени конфликтности ситуаций в группах с различным уровнем выраженности оптимизма**

Уровень выраженности оптимизма	Количество респондентов в %		
	Определение ситуации как неконфликтной	Определение ситуации как среднеконфликтной	Определение ситуации как конфликтной
Оптимисты	68	23	9
Реалисты	54	29	17
Пессимисты	36	35	29

Как видим, наибольшее количество оптимистов (68 %) по сравнению с реалистами (54 %) и пессимистами (36 %) оценивают ситуации как не вызывающие затруднений. При оценке ситуации как конфликтной только 9 % оптимистов оценили



ситуации, как конфликтные в сравнении с реалистами (17 %) и пессимистами (29 %). По мере снижения уровня выраженности оптимизма, возрастают показатели восприятия «конфликтности» ситуаций.

Таблица 4

**Средние значения восприятия конфликтности ситуаций (в баллах)**

Средние значения «конфликтности» ситуаций в баллах		
Оптимисты	Реалисты	Пессимисты
2,98	3,95	4,92

Значимые различия субъективной оценки «конфликтности» ситуаций по U-критерию Манна-Уитни были получены при сравнении групп оптимистов и реалистов ( $Z = -2,5$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,014); при сравнении групп оптимистов и пессимистов ( $Z = -3,8$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000); при сравнении групп реалистов и пессимистов ( $Z = -2,0$  при Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,042). Результаты сравнения свидетельствуют о том, что высокий уровень выраженности оптимизма позволяет определять меньшее количество ситуаций, как «конфликтные». Пессимисты же склонны большее количество ситуаций субъективно оценивать как «конфликтные».

Таким образом, можно утверждать, что восприятие степени «конфликтности» ситуации, а также выбор направления и типа реакции в конфликтной ситуации связаны с уровнем выраженности оптимизма.

**Литература**

1. Анцупов А.Я., Малышев А.А. Введение в конфликтологию. – М.: МАУП, 1996. – 551 с.
2. Богданов Е.Н., Зазыкин В.Г. Психология личности в конфликте. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 224 с.
3. Вишневская А.В. Курс лекций «Конфликтология» / Портал гуманитарного образования. – URL: <http://www.humanities.edu.rumck.html>.
4. Горбатков А.А. О пользе оптимизма и пессимизма // Прикладная психология. – 2001. – № 3.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 464 с.
6. Егидес А.П. Психологическая коррекция конфликтного общения // Психологический журнал. – 1984. – № 5. – С. 52–62.
7. Зелигман М. Как научиться оптимизму. – М.: АСТ, 1997.
8. Лебедева М.М. Особенности восприятия при конфликте и кризисе // Хрестоматия по конфликтологии. – М., 2004. – С. 94–99.
9. Наконечная О.В., Шевчук Г.А., Шевчук А.С. Психологические детерминанты конфликтности подростков / Педагогический вестник. – 2002. – № 2. – URL: [tct.yarpu.yar.ru/vestnik/number/14](http://tct.yarpu.yar.ru/vestnik/number/14)



10. Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Хрестоматия по конфликтологии. – С. 43–50.
11. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – С. 291–293.
12. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. – М.: Изд-во института психотерапии, 2001.
13. Schier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, Self-mastery, and Self-esteem): a reevaluating of the life orientation test // Journal of personality and social psychology. – 1994. – Vol. 67. – № 6. – P. 1063–1078.