

Címzett: Horváth János  
MTA Pszichológiai Kutatóintézet

Feladó: Szabó Klaudia  
Pázmány Péter Katolikus Egyetem

## **Kutatási Beszámoló**

*általános pszichológiából*

**Megküzdési stratégiák az optimista/pesszimista szemlélet függvényében**



## Tartalomjegyzék:



- ☛ **Absztrakt**
- ☛ **Bevezetés**
- ☛ **A vizsgálat bemutatása (hipotézis, résztvevők, eszközök, eljárás)**
- ☛ **Eredmények**
- ☛ **Konklúzió**
- ☛ **Hivatkozások**

## Absztrakt

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy az optimista és pesszimista életszemlélet bizonyítható hatást gyakorol-e a probléma- és érzelempőzpontú megküzdési stratégiák preferenciájára. A vizsgálatban 42 egyetemista és főiskolás hallgató vett részt, köztük 20 nő és 22 férfi volt. A személyek tehát 18-25 év közötti fiatalok voltak, akik különböző felsőoktatási intézményekbe járnak és Magyarországon belül különböző helyeken laknak. Az alanyok életszemléletét az Optimista-teszt segítségével vizsgáltam, a megküzdési stratégiákat a Lazarus és Folkman féle Megküzdési (coping) stratégiák kérdőív mérte. A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy az optimista szemléletű személyek megküzdésében valóban dominálnak a problémafókuszú stratégiák. A pesszimizmus és az érzelempőkpuszú megküzdés között nem mutatkozott ilyen kapcsolat, vagy bármilyen szabályszerűség.

## Bevezetés

### Fogalmak:

**Optimizmus:** derűlátás, a dolgok jó alakulásában hívő, bizakodó szemlélet. (Bakos.1970.)

**Pesszimizmus:** borúlátás, a jövőben, a szerencsés kimenetelben nem bízó szemlélet. (Bakos.1970.)

**Megküzdés:** Azt a folyamatot, amely során a személy megpróbál szembeszállni a stresszel, a problémákkal, megküzdésnek nevezzük.

Lazarus és Folkman a megküzdésnek két formáját különböztetik meg.

- 1.) **Problémakőzpontú megküzdés** során a személy az adott problémára, vagy helyzetre összpontosít és megkísérli annak megoldását, vagy megváltoztatását, illetve igyekszik azt a jövőben elkerülni.
- 2.) **Érzelempőzpontú megküzdés** során a személy a kellemetlen helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciók gyors enyhítésére összpontosít a probléma megoldása helyett.

( Lazarus és Folkman, 1984. id.: Atkinson és mtai.2001.)

Mivel dolgozatom a klasszikusnak számító Lazarus és Folkman féle megküzdés elképzelésre épül, ezért elsősorban e két kutató elméletét szeretném ismertetni röviden, de megemlítek még néhány, a kutatásom szempontjából releváns elképzelést is más szerzők tollából.

Lazarus szerint a stresszélmény három, egymással összefüggő folyamatot foglal magában.

Az **elsődleges értékelés** a bekövetkező fenyegető veszély észlelésének folyamata.

A **másodlagos értékelés** során meghatározzuk, hogy a rendelkezésünkre álló lehetőségek közül melyek azok, amelyeket a veszély elkerülése érdekében ki kell használnunk.

Majd a **megküzdés** során erőfeszítéseket teszünk a kiválasztott cselekvés végrehajtására.

A két értékelési folyamat függvénye tehát, hogy az egyén mit észlel fenyegetésnek, hogyan reagál arra, és egyáltalán mit él át az adott stresszhelyzetben. ( Lazarus és Folkman, 1984. id.: Carver és Scheier. 2003.)

A fentebb már említett két típusú megküzdési stratégia kiválasztása tehát a harmadik lépés egy probléma megoldása során. A választás azonban nem azt jelenti, hogy csak az egyik, vagy csak a másik stratégiát használjuk a megküzdésben. Általában a megküzdési folyamat során a coping mindkét formája jelen van, de bizonyos változók meghatározhatják, hogy éppen melyik dominánsabb. ( Lazarus és Folkman, 1984)

Lazarus (1993) szerint, ha a stresszel teli helyzetet a személy úgy ítéli meg, hogy képes kontrollt gyakorolni fölötte, inkább a problémafókuszú megküzdés válik dominánssá, ha úgy gondolja, a problémán nem tud változtatni, érzelemközpontú stratégiákat fog alkalmazni.

Carver és mtai (1979) szerint a pesszimizmus hajlamosíthat az érzelem centrikus megküzdés bizonyos fajtáira. Az optimizmus pedig, pozitívan korrelál a probléma centrikus stratégiák használatával.

Természetesen az optimisták is használnak érzelemközpontú megoldásokat, akkor, ha az adott helyzetben adaptívnek ítélik azokat. (id.: Dr. Cronio Perez, Optimizmus-pesszimizmus kultúrközi ténymegállapítása. Letöltve: 2005. 10.11. )

A magyar szerzők közül Oláh Attila nevét emelném ki, akinek Pszichológiai immunrendszer modelljéből „idéznék” néhány szót.

A modell szerint az ember a stresszel szemben megküzdhet biológiai szinten (biológiai immunrendszer), pszichológiai szinten; nem tudatosan (elhárító mechanizmusok) és tudatosan (pszichológiai immunrendszer).

A pszichológiai immunrendszer (PIR) a stresszel szemben védettséget szavatoló kognitív személyiség tényezők integrált rendszere. Ezek a tényezők a következők: pozitív gondolkodás, forrás monitorozó, forrás mobilizáló és forrás teremtő képesség, valamint az önreguláció eredményességét garantáló szinkronképeség, kitartásképeség és emocionális kontroll. A PIR konstruktum vizsgálatára egy 15 dimenziós kérdőív szolgál, a P.I.S.I. (Oláh, 1993). (Oláh Attila, 1993.)

Az optimista/pesszimista szemlélet és a megküzdés kapcsolatáról még számos szerző alkotott elméletet, de a teljesség igénye nélkül ezek bemutatását most mellőzöm.

## **A vizsgálat bemutatása**

**A kutatásom hipotézise:** Ahogyan azt például Carver és Sheier, vagy Lazarus is feltételezte (fentebb említettem), az optimista életszemléletű személyek megküzdésében a problémafókuszú megküzdési stratégiák dominálnak. Tehát az optimizmus hajlamosíthatja a személyt e stratégiák preferálására. Ezzel együtt feltételezem azt is, hogy a pesszimizmus összefügghet az érzelemfókuszú stratégiák fokozottabb használatával.

### **A kutatásban résztvevő személyek:**

A vizsgálatban 18-25 év közötti egyetemisták, főiskolások – fiúk, lányok egyaránt- vettek részt, összesen 42 személy. A nemek megoszlása megfelelő volt; 20 nő és 22 férfi segítette kutatásom.

Az életkor-intervallum meghatározása és a hallgatói státusz megléte a minta homogenitásának megteremtését segítette elő. Úgy gondolom, a felsőoktatásban résztvevő fiataloknak nagyrészt hasonló problémákkal kell szembe nézniük. A mintám objektíve nem túl nagy, tehát nem mondható igazán reprezentatívnak, de az, hogy az alanyok az ország különböző részein élnek és eltérő felsőoktatási intézményekbe járnak, azért kis mértékben növeli a reprezentatív értékét véleményem szerint.

### **A kutatás során felhasznált eszközök, adatgyűjtési módszerek:**

Vizsgálati eszközként az alábbi teszteket használtam fel:

- (1) Optimista-teszt (A teszt az Egy Optimista Magyarországért Közhasznú Alapítvány tulajdona. Hozzáférni a [www.optimistaklub.hu](http://www.optimistaklub.hu) címen lehet.)
  
- (2) Megküzdési (coping) stratégia kérdőív ( Lazarus és Folkman, rövidített változat )

### **A kutatási eljárás leírása:**

A fentebb bemutatott teszteket a vizsgálatban résztvevő személyekkel felvettem egy találkozón belül, nyugodt körülmények között. Sajnos nem tudtam az összes teszt kitöltésnél végig személyesen jelen lenni, mert volt olyan személy, aki például hazavitte hétvégére a kérdőíveket, de a kitöltés előtt mindenkivel találkoztam és beszéltem. Elmondtam nekik, hogy egy pszichológiai kutatásban vesznek részt, és hogy a két kitöltendő teszt milyen jellemzőiket mérik. Azt is közöltem velük, hogy a kutatás részleteibe a kérdőívek felvétele után avatom be őket.

## Eredmények

Nyers pontszámok:

Optimizmus pontszám	Érzelemközpontú megküzdés pontszám	Problémaközpontú megküzdés pontszám
3	15	13
4,57	16	17
6	6	14
8,17	11	24
5,57	11	18
8	14	21
8,5	15	24
8,33	15	18
6,17	12	15
5,93	16	18
3,14	6	16
7,93	5	25
8,33	12	22
3,5	8	16
8,57	12	23
7	14	23
7,83	9	22
8	13	21
7,67	13	21
6,83	14	22
9,17	16	15
5,5	9	21
4,67	12	15
6,83	12	19
8,67	13	22
9,67	12	12
6,33	11	20
7,67	14	23
8	16	22
5,17	8	17
6,17	7	16
7,17	9	25
7	12	23
6,83	12	22
7,5	12	14
6,38	10	17
9,5	13	25
6,57	16	17
7,57	12	20
5,93	14	21
9	10	22
8,57	10	26

## Módszerek és számítások:

Az adatok feldolgozását a Spearman-féle rangkorrelációs statisztikai módszer segítségével végeztem.

- 1.) Első lépésben korreláltattam a személyek optimizmus skálán elért pontszámait a problémafókuszú megküzdés pontszámaival. Mivel a rangsorolás során *kapcsolt rangokat* találtam, ezért a Spearman-féle módszer következő képletét kellett használnom a számítások végzésekor:  $r = Q_{xy} / Q_x * Q_y$  gyöke

**Eredmények:**  $r = 0,51$  ami azt jelenti, van kapcsolat a változók között, bár nem túl erős, tehát óvatosan kell bánnunk ezzel az eredménnyel.

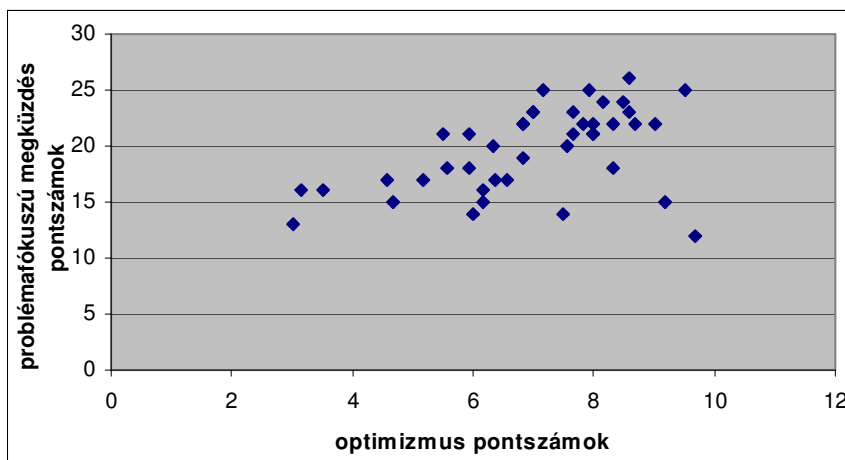
Majd mivel a mintám *elemszáma* meghaladja a *30-at*, a kapott 'r' értéket be kellett helyettesítenem a  $t = r * (n-2) / \sqrt{1-r^2}$  gyöke képletbe.

A kapott 't' értékhez tartozó valószínűségértéket a t-eloszlás táblázatában kerestem ki.

$t = 3,72 \rightarrow p < 0,001$  azaz a változók között mutatkozó kapcsolatot biztosan nem a véletlen okozta!

Ami tehát azt jelenti, hogy egyértelmű kapcsolat mutatkozott az optimizmus és a problémaközpontú stratégiák preferenciája között. Azonban nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket az eredményből, mert a kapcsolat nem túl erős.

Az eredményeket grafikonon is ábrázoltam.



A grafikonon tehát az optimista és a problémaközpontú megküzdés pontszámok lettek ábrázolva, melyek között láthatóan közepesen erős korreláció van. Van azonban egy érdekesség is. A legmagasabb optimista értékhez (9,67) a legalacsonyabb megküzdés pontszám (12) tartozik.

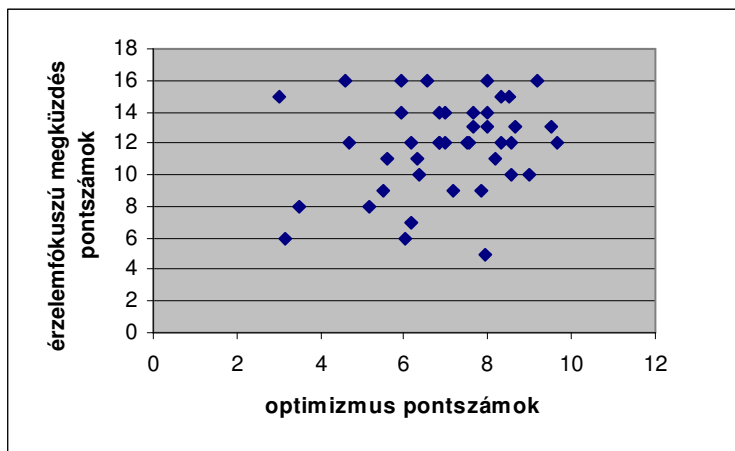
2.) Második lépésben összehasonlítottam az alanyok optimista skálán elért pontszámait az érzelemfókuszú megküzdés értékeivel. Most is a fentebb bemutatott képletek segítségével végeztem el a számításokat.

**Eredmény:  $r = 0,19$**  ami nagyon gyenge korrelációt jelent. Tehát nincs kapcsolat a két változó között.

$$t = 1,2293 \rightarrow p > 0,2$$

A kapott eredmény megerősíti azt, hogy nem mutatkozott kapcsolat az optimizmus pontszámok és az érzelemközpontú megküzdés pontszámok között.

Az eredményeket ezúttal is ábrázoltam grafikonon.



A grafikon az optimista és az érzelemfókuszú megküzdés értékek közötti kapcsolatot szemlélteti, melyben, mint látható semmilyen szabályszerűség nem mutatkozott, tehát nincs kapcsolat a két mért változó között.

Leíró statisztika:

	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum
Optimizmus	6,97	7,09	1,64	3	9,67
Érzelemközpontú megküzdés	11,83	12	2,92	5	16
Problémaközpontú megküzdés	19,7	21	3,71	12	26



## Konklúzió

- 1.) Az eredmények tehát egyrészt azt mutatják, hogy van kapcsolat az optimista életszemlélet és a problémafókuszú megküzdési stratégiák preferenciája között.
- 2.) Másrészt nem mutatkozott érdemleges kapcsolat az életszemlélet és az érzelemfókuszú megküzdés között.

**Eszerint a kutatás elején lefektetett hipotézisemnek egyik része helyesnek bizonyult.**

Az eredmények azonban néhány ponton vitathatók.

- 1.) A minta nem mondható reprezentatívnak, hiszen az elemek száma nem volt megfelelően nagy.
- 2.) Az optimizmus és problémafókuszú megküzdés között tapasztalt kapcsolat, bár nem a véletlennek köszönhető, de nem túl erős, ezért fenntartással kell elfogadni ezt az eredményt.
- 3.) Az eredményeket csak egy adott életkor-intervallumba tartozó személyekre lehet vonatkoztatni.
- 4.) A tesztek validitása és megbízhatósága talán vitatható, bár ismert, kidolgozott kérdőívekről van szó. Azonban legjobb tudomásom szerint mindkét tesztet fejleszteni kívánják még, nem a jelenlegi a végleges formájuk. A tesztek item-jeinek vizsgálatára nem volt lehetőség.
- 5.) Végül, úgy gondolom minden személyiség teszt felvételénél fennáll a veszélye annak, hogy a személyek egy része elferdítse a valóságot, így nem tudhatjuk biztosan, hogy a kérdésekre adott válaszok a teljes igazságot tükrözik-e.

## Irodalomjegyzék

Atkinson, R. L.,- Atkinson, R. C.,- Smith, E. E.,- Bem, D. J.,- Nolen-Hoeksama, S. (2001)  
Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Bakos Ferenc (1970). Idegen szavak szótára. Terra, Budapest.

Carver, D. M.,- Sheier E. R.(2003). Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Dr. Cronio Perez : Optimizmus-pesszimizmus kultúrközi ténymegállapítása. Letöltve: 2005. 10.  
11. [www.Optimistaklub.hu/download/szakdolgozat.pdf](http://www.Optimistaklub.hu/download/szakdolgozat.pdf)

Oláh Attila : Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál. 1993. Kandidátusi értekezés.