

A KLIENS ÉLETSZEMLELETÉNEK LEHETSÉGES HATÁSAI A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁKRA

Optimizmus, megküzdés és az élettel való
elégedettség kapcsolatainak vizsgálata

Készítette: Berki Judit

Témavezető: Murányi Irén

Pszichológia szak

ELTE PPK

2005

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS.....	1
2.	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	3
2.1	STRESSZ ÉS KRÍZIS.....	3
2.1.1	A stressz meghatározása.....	3
2.1.2	A krízis definíciói.....	4
2.1.3	A krízis szakaszokra osztása.....	6
2.1.4	A jövőkép korrekciója és a krízishelyzetek.....	8
2.2	MEGKÜZDÉS, COPING STRATÉGIÁK.....	9
2.2.1	A fogalom kialakulása.....	9
2.2.2	Személyiségdimenziók.....	11
2.2.3	A megküzdési stratégiák típusai.....	13
2.3	POZITÍV PSZICHOLÓGIA.....	16
2.3.1	Pozitív illúziók.....	17
2.3.2	Szubjektív jóllét és az élettél való elégedettség.....	18
2.3.3	Optimizmus.....	20
2.3.3.1	Diszpozicionális optimizmus.....	21
2.3.3.2	Dinamikus optimizmus.....	23
2.3.4	További lényeges tényezők.....	26

3.	VIZSGÁLAT.....	29
3.1	HIPOTÉZISEK MEGFOGLAMAZÁSA.....	29
3.2	VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK.....	31
3.3	ELJÁRÁS, ESZKÖZÖK.....	32
	3.3.1 Optimizmus.....	32
	3.3.2 Megküzdés.....	33
	3.3.3 Élettel való elégedettség.....	34
3.4	EREDMÉNYEK.....	35
	3.4.1 Alkalmazott statisztikai eljárások.....	35
	3.4.2 Statisztikai eredmények ismertetése.....	35
	3.4.3 Hipotézisek vizsgálata.....	40
4.	KÖVETKEZTETÉSEK.....	51
5.	ÖSSZEGZÉS	53
6.	IRODALOMJEGYZÉK.....	57
7.	MELLÉKLET.....	63
7.1	STATISZTIKAI EREDMÉNYEK.....	64
7.2	FELHASZNÁLT KÉRDŐÍVEK.....	82

1. BEVEZETÉS

Szakedolgozatomban az optimizmus, a megküzdési stratégiák és az étellel való elégedettség közötti lehetséges kapcsolatok irányának feltérképezését tűztem ki célul. Előzetes feltételezésem szerint a kihívásokhoz való pozitív, optimista hozzáállás sikeresebb, aktívabb megküzdést valószínűsíthet, mivel a személy hisz a cselekvései sikerében. A sikeres megküzdés viszont pozitív hatással lehet az egyének életével való elégedettségére.

A fent vázolt lehetséges összefüggés bizonyításához először a bevezető után elméleti áttekintés következik, amely a stressz és krízis fogalmak elemzésével kezdődik. Krízishelyzetben az emberek coping stratégiákat alkalmaznak problémáik kezeléséhez - így a következő fejezet a különböző megküzdési stílusokkal és a fogalom kialakulásával foglalkozik. Majd a pozitív pszichológia fejezetében elemzem a pozitív illúziók szükségességét, a szubjektív jóllétet és az étellel való elégedettség fogalmát, valamint az optimizmust. Az optimizmus alfejezeten belül részletesen ismertetem a diszpozicionális optimizmus és a dinamikus optimizmus fogalmakat.

A dolgozat második felében a hipotézis tesztelésére elvégzett vizsgálat bemutatása, az adatokon végrehajtott statisztikai elemzések leírása és a kapott eredmények elemzése található. A következtetés fejezetben elemzem hipotéziseim fenntarthatóságát az eredmények tükrében. Végül az összegzésben megemlítem elméletem lehetséges hiányosságait és a továbbfejlesztés elképzelhető irányát.

Az optimizmus és a megküzdési stratégiák közötti összefüggést számos kutató vizsgálta már, ám hipotéziseik, a moderált változók vagy a vizsgálatok körülményei eltértek a tanulmányomban vizsgáltakhoz képest. Kérdésem - az optimizmus szerepe az étellel való elégedettségben és az adaptív megküzdési stílusok választásában - aktualitását és szükségességét alátámasztja a pozitív pszichológia térnyerése napjainkban. A tanácsadási munkában a segítséget kérő emberek többsége életvezetési problémákkal keresi fel a pszichológust. Ekkor a segítség hatékonysága növelhető úgy, hogy a személy nézőpontját pozitívabb, elfogadóbb hozzáállás elsajátításával az optimizmus irányába toljuk el. Így a személy kezébe helyezhetjük a kontrollt élete felett.

Dolgozatom eredményei felhasználhatóak többek között a tanácsadási munka majdnem minden területén, kiemelten a krízisintervencióban, a pályaválasztás és a serdülőkor zűrzavaros éveiben és az életvezetési tanácsadásban.

4. KÖVETKEZTETÉSEK

Ebben a fejezetben összefoglalom a vizsgálati részben bemutatott statisztikai eredményeket, majd ennek alapján levonom a lehetséges következtetéseket, tanulságokat.

Az **optimizmus** és az étellel való elégedettség, valamint a szélesebb baráti kör között kapcsolat van, ez eredményeim alapján bizonyítást nyert. A kapcsolat iránya nem ismert, az eredményekből nem következtethetünk arra, hogy melyik tényező volt előbb: az optimizmus vagy pedig az étellel való elégedettség, illetve a sok barát. Mindenesetre ezen eredmény előfeltevésemnek megfelelő: könnyebb olyan embernek jól éreznie magát a bőrében, aki optimista. Általában mások is szívesen vannak egy optimista személy társaságában. Az optimizmus továbbá erős szignifikáns összefüggésben van a probléma-centrikus **megküzdési stílussal**, valamint a feszültség-kontrollal - ez utóbbival gyengébb mértékben. Krízis jelenlegi vagy előzetes átélése negatív összefüggésben áll az optimizmussal. A kihívások és megpróbáltatások megnehezítik az optimisztikus világkép fenntartását, de pont ilyenkor van arra a legnagyobb szüksége az egyénnek, hogy higgyen önmagában, abban, hogy képes uralni életének alakulását.

Hatchett és Park (2004) vizsgálatukban hasonló eredményeket kaptak: az optimizmus pozitívan korrelált a probléma-centrikus copinggal és társas támogatottsággal, és negatívan az emóció-fókuszú megküzdéssel és az elkerülő copinggal. Miután a pszichopatológia skálát kivették a tételek közül, csak az optimizmus és a probléma-fókuszú megküzdés közötti kapcsolat volt statisztikailag szignifikáns. Az optimista személy azon képessége, hogy az adott probléma megoldására fókuszálja energiáit, az egyik központi összetevője a dinamikus optimizmus fogalmának és előfeltétele az aktív cselekvésnek (More, 1998).

Visszatérve vizsgálatomhoz, a pesszimista csoport esetében az önbüntetés, valamint az emóció-kiürítés megküzdési módszer között beigazolódott a statisztikai összefüggés. Az önbüntetés stratégia negatív hatása több úton keresztül érvényesülhet: az önbüntetés legáltalában hathat, emiatt az egyén passzívvá válhat a saját életének felelősségét tekintve. S mivel ez a coping stílus nem ad iránymutatást a változtatásra vonatkozóan, belemerevítheti az adott viselkedési módba a személyt. A belenyugvás hasonlóan passzív, elfogadó, feladó attitűdöt sejtet a háttérben.

A mintámban szereplő **probléma-centrikus** coping stratégiát gyakorló egyén bizonyítottan elégedettebb életével, mint az önbüntető stratégiát használó - aki többnyire kevesebb barátról számolt be. A pszichológushallgatók szívesebben alkalmaznak probléma-centrikus megküzdési módot, míg a gyógypedagógusok ebben a mintában jobban preferálták a belenyugvást.

Az **étellel való elégedettség** pozitív kapcsolatban áll még a párkapcsolat meglétével. Ez érthető is, hiszen a fiatal felnőttekből álló mintám jelenlegi életfeladata a intimitás kialakítása, megélése egy partnerrel. Az, hogy van-e párkapcsolata a személynek, a figyelemelterelő, valamint a belenyugvó megküzdési stratégiák alkalmazásával van negatív összefüggésben. A figyelemelterelés nem segíti elő, hogy az egyén szembesüljön nehéz, kihívással teli helyzetekkel, s azt sem támogatja, hogy változtasson esetleges maladaptív viselkedésmódjain – ezek azonban szükséges tényezők egy harmonikus párkapcsolat kialakításához.

Érdekes eredmény volt, hogy a legtöbb válaszadó (34 fő összesen, miközben 27-en nem válaszoltak) az általános kérdőív 17-es kérdésére, miszerint mit tesznek a **krízissel való megküzdés** során, általában önmaguk és hozzáállásuk megváltoztatását írták be - függetlenül attól, hogy melyik csoportba tartoztak optimizmus-szint szempontjából. Érdeemes lenne részletesebben vizsgálni, hogy pontosan mit értenek ez alatt a megváltozás alatt az emberek - ugyanis ez a tényező kapcsolatban állhat a dinamikus optimizmus aktív cselekvő emberképével (More, 1998).

5. ÖSSZEGZÉS

Eredményeim alátámasztották hipotézisemet: statisztikailag szignifikáns, pozitív összefüggés van a probléma-centrikus megküzdési mód, az optimizmus és az étellel való elégedettség között.

	Optimizmus	Probléma-centrikus megküzdés
Étellel való elégedettség	Pearson-féle $r=0,620^{**}$ Csoportok között: $0,385^{**}$	Pearson-féle $r=0,237^{**}$
Probléma-centrikus	Pearson-féle $r=0,291^{**}$ ANOVA: $p=0,039$ ($F=3,361$)	—

A kapcsolatok irányának meghatározása nem áll módomban, ám a bizonyított összefüggés felhasználható az életminőség javítására: az optimisztikus nézőpont elsajátítható, s az optimizmus tanulható, fejleszthető, amint azt Martin Seligman (2004) egy interjúban állítja. „A depresszió kezelésénél a jó terápia lehetséges, hogy illúziók felállításával kezdődik. A depresszív embereknek elképzelhető, hogy szükséges elsajátítaniuk néhány önsegítő illúziót, amelyet a legtöbb átlagos ember alkalmaz. Az emberek képesek megválasztani, hogyan gondolkodjanak. A gondolkodási stílusok szokásokká válhatnak. Az egyének képesek befolyásolni gondolataikat, mint ahogy képesek izmaik kontrollálására is. További tanácsa, hogy érdemes megtanulnia a személynek a negatív eseményeket is pozitív nézőpontból szemlélni, mivel az, hogy milyen szemszögből tekintünk egy szituációra, befolyásolja, hogy mennyi megoldási lehetőséget találunk a későbbiekben. Az optimista hozzáállás elősegíti a kreativitás növekedését is. A

gondolkodás átállásához néhány hetes tanulási fázis szükséges, amíg a technikákat megfelelően elsajátítja az egyén.” (Martin Seligman, 2004).

Amíg az ember az okot és a felelősséget önmagán kívülre vetíti, meg kell maradnia az áldozati szerep tehetetlen állapotában (Hawkins, 2004). Az aktív, az adott problémára fókuszoló megküzdéshez szükséges, hogy az egyén felismerje: felelős saját életének alakulásáért és képes azt kontroll alatt tartani. Ezután válik képessé arra, hogy ha a dolgok rosszul alakulnak, a szituációt hasznos tanulási tapasztalatnak fogja fel és arra fókuszáljon, hogy hogyan csinálhatná azt jobban a jövőben.

Dolgozatom eredményei a gyakorlatban is felhasználhatók: a tanácsadási munka során a szakember rámutathat a saját életért vállalt felelősség szükségességére és az optimizmus hasznosságára. Itt válik relevánssá mintaválasztásom is: az egyetemista és főiskolás, leendő segítő foglalkozású hallgatók később a következő generáció értelmiségét alkotják majd. Egy részről izgalmas és informatív felmérni jelenlegi világszemléletüket (amely erőteljes hatással lesz jövőjükre), másrészről fontos lenne ezen eredményekkel megismertetni őket, mivel később szakmájukban haszonnal alkalmaznák ezt a tudást.

Áttekintve eredményeimet és figyelembe véve a fentieket, meghatározható a további vizsgálatok lehetséges iránya: érdemes lenne nagyobb méretű és más összetételű mintán megismételni a vizsgálatot, kiegészítvén egyéb tesztekkel, s beemelni néhány, a hipotézisekben eddig nem szereplő összefüggéseket is. Például a krízis átélése ebben a mintában rontotta a személy esélyét arra, hogy az optimizmus szintje magas legyen. Érdekes vizsgálódási terület lenne, hogy lényeges-e ebben a kapcsolatban az idő szerepe: a krízis átélése óta eltelt időintervallum befolyásolja-e (csökkenti-e) a krízis negatív hatását az optimizmusra.

Az eredmények összefoglalása során figyelemmel kell lennem a vizsgálat határaitra is. Először, a vizsgálati alanyok felsőfokú tanulmányaikat végző személyek voltak. Így az eredmények csak erre a speciális mintára érvényesek és nem általánosíthatóak egyéb populációra. Másodszor az elemzések nem kauzális jellegűek, mivel a korrelációs számítások vannak többségében dolgozatomban, emiatt az eredményekből nem következethetünk ok-okozat viszonyra a változók között. Harmadszor mintám mérete (100 fő) és összetétele sem teszi lehetővé a messzemenő következtetések levonását: például az, hogy csupán 9 férfi szerepelt a vizsgálati személyek között, meghiúsította a nemi különbségekre való következtetést a kapott adatokból.