

**ВЛИЯНИЕ НА ТЕМПЕРАМЕНТОВИТЕ ОСОБЕНОСТИ ВЪРХУ ИЗБОРА НА КОПИНГ СТРАТЕГИИ И ОПТИМИЗМА ПРИ УЧЕНИЦИ МЕЖДУ 15 И 17 ГОДИНИ**

Димана Митева

В съвременния напрегнат свят от огромно значение се явява способността ни да се справяме със стреса. При дадени обстоятелства стресовите ситуации могат да изиграят ролята на стимул за постижения или бърза реакция. Но също така не бива да забравяме, че надвишавайки определени граници, стресът може да предизвика много негативни последици, включително да доведе до прояви на агресия и автоагресия, психически и психосоматични заболявания. Особено интересен е въпросът за стреса при подрастващи и по-конкретно за механизмите, които младежите и девойките използват, за да се справят със стресовите ситуации, в които попадат ежедневно.

Темпераментът като проблем в психологията има своите дълбоки корени още от V век пр.н.е., когато Хипократ описва четири човешки типа според „преобладаващата в организма им течност“: сангвиник (кръв), холерик (жълта жлъчка), флегматик (лимфа) и меланхолик (черна жлъчка). Естествено, в наше време от Хипократ са заимствани само имената на четирите типа, а проблемът за темперамента е разглеждан от мнозина.

По-късно Карл Густав Юнг се занимава с този въпрос. Според Юнг типовете нагласа се разграничават по специфичната си насоченост към обекта или по-точно „либидното“ движение.

Екстраверсия. Когато ориентацията към обектите и обективните факти е толкова доминираща, че повечето и най-важни решения и действия се определят от обективни отношения, нагласата е екстравертирана, а ако тя е устойчива и трайна, става въпрос за екстравертен тип, т.е. когато даден човек живее, съобразявайки се с обективните условия и техните изисквания, той е екстраверт. В неговото съзнание ролята на детерминиращ фактор играе обективната ценност. Интересът и вниманието му следват обективните събития, действията му се управляват от влиянието на хората и нещата, които са свързани с обективните данни и ограничения. Индивидите с преобладаваща екстравертна нагласа активно взаимодействат със средата. Интензитетът на контактите им създава условия за максимална обективизация. Те имат добра възпроизвеждаща функция, боравят с точни понятия. Притежават подчертана аналитико-синтезираща способност,

The target of the research is to examine the relations between temperament, optimism and the preferred coping strategies. The participants are 56 teenagers between 15 and 17 years old. The three constructs are measured with the respective questionnaires. The results show strong positive correlation between optimism and the positive thinking and development, as well as optimism and psychological disengagement which confirms the hypothesis. The results also confirmed the hypothesis that people with high levels on the extraversion scale apply active coping strategies, using the resources of the social environment. Although the research has its flaws, it uncovers some correlations between the temperament characteristics, optimism and the choice of coping strategies.

отразяват точно закономерности и са в състояние да движат мисълта си индуктивно от конкретното към общото. Всички изброени дотук особености представляват една свършена адаптация към обективните условия. Моралът, който ръководи действията на личността, е съобразен с изискванията на обществото. Ако общоприетата нравствена концепция се промени, то и субективната линия, която е водеща, също ще се промени, без да се променят психологическите черти на характера.

Интраверсия. Най-простата дефиниция, която може да се даде за понятието „интраверсия“, е, насочване на интереса вътре в себе си. Интравертираният субект има склонност да не проявява интерес към външния свят, който го обкръжава, а да намира удовлетворение в своя вътрешен. (Самоелз, А., 1993) Интравертираният тип се управлява от субективни фактори.

За изследване на темпераментовите особености бе използван *Личностният въпросник на Айзенк – EPQ*. Използваният вариант на въпросника съдържа 86 твърдения (86 айтема), разпределени в четири скали, които изследваните лица – учениците класифицират като такива, които се отнасят до тях или съответно не се отнасят до тях. Четирите скали са: „Екстраверсия“, „Невротизъм“, „Психотизъм“

и „Лъжа”. Според резултатите по първите две скали – екстраверсия и невротизъм, които са двуполусни, се извеждат четирите типа темперамент: сангвиник (екстравертен, емоционално стабилен), холерик (екстравертен, емоционално лабилен), флегматик (ниски стойности и по двете скали) и меланхолик (интровертен, с високи стойности по скалата невротизъм).

Конструктът “оптимизъм” е въведен в научно обръщение от американските психолози Майкъл Шийър и Чарлз Карвър, които го дефинират като генерализирано очакване за получаване на положителни резултати и преобладаване на положителни събития в живота на човека. Авторите определят това настъпване на благоприятни събития в бъдещето като функционираща устойчива диспозиция. Този теоретичен подход набляга върху положителната валентност на резултатите и събитията независимо от това, какви фактори и причини водят до тях. В своя труд „Изследвания върху оптимизма в съвременната психология” Минчев и Стаматов разглеждат подробно множество статии от чуждестранни автори, работили по темата за оптимизма и близките до него конструкции.

Чарлз Карвър и Майкъл Шийър са пионери в проучването на променливата персоналност, като създават термините „диспозиционален (dispositional) и „ситуационен (situational) оптимизъм”. Диспозиционален оптимизъм – това е огромно очакване, че добрите неща ще бъдат в изобилие, а лошите ще бъдат оскъдни. Кристофър Петерсън го нарича съответно „голям” оптимизъм, а ситуационния – „малък” оптимизъм.

„Големият” оптимизъм представлява цялостна позитивна нагласа към настоящето и бъдещето. Той създава общо чувство на устойчивост, сила, енергичност. „Големите” оптимисти може и да очакват негативни резултати в някои ситуации, но смятат, че в края на краищата хубавите неща ще са много повече от лошите.

„Малкият” оптимизъм е насочен към конкретно събитие или вероятност. Той кара хората да действат по конструктивен начин в дадена ситуация и им дава увереност, че могат да се справят въпреки наличието на някои трудности по пътя. Това разделение означава, че човек може да бъде като цяло оптимистично настроен, но да има по-песимистични очаквания за изхода от дадена ситуация или пък обратното.

Друг подход дефинира оптимизма като *обяснителен стил*. Според Мартин Селигман обяснителният стил е тенденция за използване на един или друг тип атрибуции, разграничавани по своята стабилност, обхват и персонализация. Според тази гледна точка оптимистите правят стабилни, гло-

бални и вътрешни атрибуции за позитивните събития и нестабилни, специфични и външни атрибуции за негативните събития, докато песимистите правят противоположни атрибуции.

Независимо дали е разбран като черта или като атрибутивен стил, оптимизмът е едномерен конструкт, т.е. човек може да бъде или по-скоро оптимист, или по-скоро песимист. Оптимистът има високи позитивни и ниски негативни очаквания за бъдещи събития, а при песимиста е обратното. Други автори предлагат двумерен модел, в който оптимизмът и песимизмът са независими дименсии на генерализираното очакване за бъдещето. Този модел намира силна емпирична подкрепа. Емпиричните изследвания показват, че когато се дадат тестове със смесени айтеми – песимистични и оптимистични, се образуват два фактора.

В настоящото изследване бе използван *метод за оценка на оптимизъм и негативни очаквания*<sup>1</sup>. Методиката съдържа 17 твърдения, за които от изследваните лица се изисква да определят в каква степен се отнасят до тях – с числа от 1 до 5 включително.

Изследванията върху оптимизма са насочени към разкриване на неговите буферни ефекти срещу развитието на стрес. Има данни за отрицателни корелации между оптимизма и наличието на психосоматични оплаквания, както и положителни ефекти на това генерализирано очакване върху темповете и качеството на възстановяване на човека след прекарана сърдечна операция. Намерено е също така, че оптимистите проявяват по-голяма гъвкавост в използване на стратегиите за справяне със стреса и предпочитание към активен, проблемно фокусиран копинг.

*Копинг стратегиите* представляват съвкупност от поведения, които индивидът използва в ситуации на стрес и които имат за цел да отстранят или, когато това е невъзможно, да намалят ефектите от стреса. Терминът „coping” е произведен от английската дума „cope” – справям се, преодолявам, сражавам се, боря се. Понятието „копинг” се развива през 60-те години на XIX век въз основа на теориите за стреса.

Съществуват множество типологизации и класификации на копинг стратегиите: – според тяхната ориентация (проблемно фокусирани и емоционално фокусирани); според степента на активност (активни и пасивни); според степента на адаптация (адаптивни, относително адаптивни и неадаптивни), според сферата на проявление (поведенческа,

---

<sup>1</sup> Величков, А., М. Радославова, М., Рашева. Метод за измерване на генерализирани очаквания за валентност на получените резултати. // Българско списание по психология, 1993, с. 85–100.

когнитивна, афективна); според цялостните резултати, до които водят (позитивен и негативен копинг).

В изследването е използван *Въпросник за предпочитани стратегии за справяне със стреса* (по Карастоянов и Русинова). В него са включени повече специфични копинг стратегии. Въпросникът оценява различните начини, по които хората обикновено отговарят на стреса, посредством изследване на специфичните използвани стратегии, разграничени в 14 скали, всяка включваща четири айтема:

*Активно справяне* – процес на извършване на насочени действия срещу стресора или за минимизиране на неговите ефекти. Скалата включва айтеми за директни действия и увеличаване на усилията по посока разрешаване на проблема.

*Планиране* – обмисляне как и в какъв ред трябва да се действа. Стратегията по своята същност е проблемно-фокусиран начин за справяне, но се различава от извършването на проблемно-фокусирани действия.

*Потискане на конкуриращи се активности* – скалата изследва стратегии, при които се оставят настрана други намерения и задачи, отхвърлят се проблеми, които разсейват вниманието. Целта е да бъдат фокусирани усилията за справяне с актуалния стресор.

*Въздържане* – тук се включват усилията за съдържане, обуздаване, въздържане от преждевременни действия и изчакване, докато се предостави подходяща възможност за действие. Скалата може да се разглежда и като пасивна стратегия, ако смислово се приеме само като задържане, без действие.

*Търсене на инструментална подкрепа* – включва искане на съвет, помощ, информация.

*Търсене на емоционална подкрепа* – отразява желание за разбиране, съчувствие, съпреживяване, морална подкрепа.

*Позитивно преосмисляне и развитие* – оценява тенденцията в човешкото поведение при среща със стресор да реконструира стресовата транзакция в позитивни термини, което може да доведе до започване или продължаване на активни проблемно-фокусирани действия.

*Отричане или неприемане* – описват се поведенчески отговори, изразяващи отказ да се приеме станалото, като индивидът не променя поведението си.

*Примиряване или приемане на станалото* – скалата включва айтеми като “Приемам, че това се е случило и не може да бъде променено”.

*Обръщане към религията* – включват се айтеми като “Търся утеха в религията”.

*Фокусиране върху емоциите и изразяването им* – измерва се тенденцията да се обръща внимание на това, което стресира и притеснява индивида и да се изявяват възникналите чувства. Този отговор

би могъл да бъде функционален, ако човек го използва през период на скърбене, за да се адаптира към загубата на близък човек и да се придвижи напред. Но от друга страна, фокусирането върху дистреса би могло да отвлича хората от активни копинг усилия и преодоляване на стреса.

*Поведенческа дезангажираност* – намаляване усилията за справяне, дори отказ от усилия за постигане на целите, които той блокира. Теоретично се предполага, че е използван, когато хората очакват минимални резултати.

*Психическа дезангажираност* – използването на алтернативна активност за обръщане на вниманието към друг проблем. Описват се широк кръг дейности, които служат да отвлекат вниманието от мислене за стресовите събития.

*Употреба на алкохол или наркотици* – скалата се състои само от един айтем: “Пия алкохол или вземам наркотик, за да мисля по-малко за проблемите.”

Вторият вариант (COPE – 2) се отнася за избора на копинг стратегии в конкретна стресова ситуация и не е приложен към настоящото изследване.

**Емпиричното изследване** имаше за цел да се установят взаимозависимости между temperamentовите особености, оптимизма и предпочитаните копинг стратегии при 56 ученици от Професионалната гимназия по строителство архитектура и геодезия „Васил Левски” в град Варна. *Изследваните лица* са от 9., 10. и 11. клас (на възраст 15–17 години). По-голямата част от тях – 40, са от мъжки пол.

Като *основни задачи* за изследването бяха определени: подбор на изследвани лица за целите на изследването; изследване на темперамента, оптимизма и предпочитаните копинг стратегии за справяне със стрес; разкриване на взаимовръзките между трите конструкта; изготвяне на практико-приложна перспектива за насърчаване използването на позитивни копинг стратегии, ресурсите на отделните temperamentови типове и оптимистични нагласи за подобряване на социалната среда и микроклимата в класните стаи.

Въз основа на разгледаните теоретични модели очакваме, че учениците с високи стойности по скала „Екстраверсия” биха прилагали активни копинг стратегии, използващи ресурсите на социалната среда, а тези с по-ниски стойности по тази скала – слабо адаптивни и пасивни копинг стратегии.

Предполагаме също, че изследваните лица с високи стойности по скала „Невротизъм” ще използват емоционални и поведенчески копинг стратегии, и обратно – очакваме, че лицата с ниски стойности по тази скала ще прилагат активни копинг стратегии, използващи ресурсите на когнитивната сфера.

Допускаме, че при по-изразена екстраверсия изследваните лица ще са с високи нива на оптимизъм, а по-интровертно насочените лица – с ниски нива на оптимизъм.

Очакваме, че лицата с по-високи нива на невротизъм ще имат по-негативни очаквания и съответно учениците с нисък невротизъм – по-малко негативни очаквания.

Считаме за възможно лицата с високи стойности по скала „Оптимизъм” да използват активни проблемно и емоционално фокусирани копинг стратегии или копинг стратегии, включващи ресурсите на когнитивната сфера, като планиране и обмисляне на възможностите, приемане на реалната ситуация, прилагане на хумор и позитивна реинтерпретация – учене от собствените грешки и стремеж към развитие. Предполагаме също, че те биха показали и поведенческа и когнитивна дезангажираност – въздържание от действие и изчакване на „по-добри времена”, „вярата в добрия изход на нещата” и дори обръщане към религията.

Предвиждаме, че учениците с високи стойности по скала „Негативни очаквания” ще използват афективни и пасивни копинг стратегии като примиренчество или пълно отричане и неприемане на ситуацията.

#### **Процедура на изследването**

На учениците е раздадена батерия от три теста, които да попълнят по време на час, предварително определен за целта с преподавателите. След приключване на работата си изследваните лица предоставят резултатите на автора на разработката.

Получените резултати са обработени с помощта на статистически пакет SPSS. Използван е корелационен анализ – целта на корелационния анализ е да идентифицира степента на свързаност между отделните феномени. (Стоянов, В., 2005)

#### **Резултати и анализ на резултатите**

В таблица 1 са представени само значимите статистически корелации на екстраверсията с оптимизма и предпочитаните копинг стратегии.

**Таблица 1**

**Взаимовръзки между екстраверсията и скалите „Позитивно преосмисляне и развитие”, „Оптимизъм” и „Употреба на алкохол и наркотици”**

	Екстраверсия
Позитивно преосмисляне и развитие	<b>0,298(*)</b>
Оптимизъм	<b>0,263(*)</b>
Употреба на алкохол и наркотици	<b>-0,263(*)</b>

\* Значимост при  $p < d^{\prime} 0.05$ . Останалите са незначими.

\*\* Значимост при  $p < d^{\prime} 0.01$ . Останалите са незначими.

Конструктът „екстраверсия” има ниски към средни положителни корелации с конструктите „оптимизъм” и „позитивно преосмисляне и развитие”. Тези резултати напълно съответстват на нашите хипотези. Получените корелационни връзки показват, че оптимистичната нагласа и позитивното преосмисляне на проблемните ситуации са свързани с екстравертната нагласа на личността. По-отворените към света хора са склонни да позитивират настоящите си проблеми като стратегия за справянето с тях.

Екстраверсията има отрицателна корелация спрямо избора на копинг стратегии като употребата на алкохол и наркотици. Лицата с високи нива по скалата „Екстраверсия” не са склонни да употребяват алкохол и наркотици, когато са изправени пред трудности. Това е по-присъщо за по-затворените, по-интровертни личности, при които алкохолът се явява начин за сваляне на напрежението и отърсване от стреса.

На таблица 2 са представени само значимите статистически корелации на невротизма с оптимизма и скалите от въпросника за използвани стратегии за справяне със стреса.

**Таблица 2**

**Взаимовръзки между невротизма и скалите „Емоционално ангажиране”, „Фокусиране върху емоциите и тяхното изразяване” и „Негативни очаквания”**

	Невротизъм
Фокусиране върху емоциите и изразяването им	<b>0,453(**)</b>
Емоционално ангажиране	<b>0,401(**)</b>
Негативни очаквания	<b>0,343(**)</b>

\* Значимост при  $p < d^{\prime} 0.05$ . Останалите са незначими.

\*\* Значимост при  $p < d^{\prime} 0.01$ . Останалите са незначими.

Скалата на невротизма има положителна корелация с използването на емоционално-фокусирани копинг стратегии като фокусиране върху емоциите и тяхното изразяване. С много близък резултат е корелацията между невротизма и емоционалното ангажиране. Обвързаността на двата конструкта е очевидна – и двата са в афективната сфера. Освен това те се явяват директно свързани, тъй като копинг механизмът фокусиране върху емоциите и изразяването им е един от първичните фактори, съставлящи емоционалното ангажиране. Тази корелация напълно потвърждава нашата хипотеза, тъй като високите стойности по скалата „Невротизъм” говорят за емоционална лабилност и предразположение към стрес.

Невротизмът има положителна корелация с негативните очаквания. Това също потвърждава

една от хипотезите поради една от най-отличителните черти на невротичите – а именно тяхната мнителност, подозрителност и тревожност.

На таблица 3 са представени само получените статистически значими корелации при съпоставянето на скалата „Оптимизъм” със скалите от въпросника на Айзенк и въпросника за използвани стратегии за справяне със стреса:

Таблица 3

**Взаимовръзки между оптимизма и скалите „Позитивно преосмисляне”, „Психическа дезангажираност”, „Въздържане”, „Търсене на инструментална подкрепа” и „Търсене на емоционална подкрепа”, „Емоционално ангажиране” и „Когнитивно ангажиране”, „Потискане на конкуриращи се активности”, „Фокусиране върху емоциите”, „Примиренчество” и „Когнитивно и емоционално дезангажиране”**

	Оптимизъм
Позитивно преосмисляне и развитие	<b>0,643(**)</b>
Психическа дезангажираност	<b>0,560(**)</b>
Въздържане	<b>0,390(**)</b>
Търсене на инструментална подкрепа	<b>0,377(**)</b>
Емоционално ангажиране	<b>0,360(**)</b>
Потискане на конкуриращи се активности	<b>0,343(**)</b>
Търсене на емоционална подкрепа	<b>0,329(*)</b>
Когнитивно и емоционално дезангажиране	<b>0,324(*)</b>
Когнитивно ангажиране	<b>0,312(*)</b>
Фокусиране върху емоциите и изразяването им	<b>0,305(*)</b>
Приемане и Примиренчество	<b>0,272(*)</b>

\* Значимост при  $p < 0.05$ . Останалите са незначими.

\*\* Значимост при  $p < 0.01$ . Останалите са незначими.

Резултатите от таблица 3 свидетелстват за наличието на силна положителна корелация между оптимизма и позитивното преосмисляне и развитие. Това показва, че учениците с високи нива на оптимизъм прилагат като копинг стратегия за преодоляване на трудностите си преосмислянето и позитивирането на ситуацията. Това изцяло съответства на заложената хипотеза, че лицата с високи стойности по скала „Оптимизъм” предпочитат използването на копинг стратегии, включващи ресурсите на когнитивната сфера, като позитивна реинтерпретация – учене от собствените грешки и стремеж към развитие.

Втората значима умерена положителна корелация е между оптимизма и психическата дезангажираност. Тя е обратна на стратегията за потискане на конкуриращи се активности. При психическата дезангажираност човек избягва да мисли за проб-

лема, като пренасочва вниманието си към други активности – работа, хоби, приятни занимания. Тя се изразява дори в мечтателност и отвлечане на вниманието от проблема. Нотката на изчакване можем да си обясним с вярата на оптимистите, че всичко ще се оправи, че тежките времена ще отминат.

Психическата дезангажираност се явява един от компонентите на когнитивното и емоционалното дезангажиране. Оттук следва и позитивната корелационна връзка между оптимизма и когнитивното и емоционалното дезангажиране. Тези резултати подкрепят хипотезата, че учениците с високи стойности по скала „Оптимизъм” ще използват копинг механизми като поведенческа и когнитивна дезангажираност, каквито са въздържането от действие и изчакването на „по-добри времена”.

Оптимизмът има корелация и с вече споменатата стратегия за справяне чрез потискане на конкуриращи се активности. Тук специфичното е, че индивидите фокусират усилията си за справяне с актуалния стресор, пренебрегвайки останалите си помаловажни задачи. Такива резултати се явяват в подкрепа на хипотезата, че оптимистично настроените ученици ще прилагат активни проблемно и емоционално фокусирани копинг стратегии.

Въздържането също корелира положително с оптимизма. Лицата с високи стойности по скалата „Оптимизъм” включват усилията си за съдържане, обуздаване, въздържане от преждевременни действия и изчакване, докато се предостави подходяща възможност за действие. Скалата може да се разглежда и като пасивна, в зависимост от това дали смислово ще се приеме само като задържане, без действие.

„Потискането на конкуриращи се активности” и „Въздържането” са две от скалите, от които се състои когнитивното ангажиране. От това следва и положителната връзка между оптимизма и когнитивното ангажиране с дадения проблем, а това е още едно потвърждение на хипотезата.

Резултатите по таблица 3 показват още положителна корелация между оптимизма и търсенето на инструментална и емоционална подкрепа. Макар и по-слаба, налице е положителна корелация между оптимизма и фокусирането върху емоциите и тяхното изразяване. Тези три първични фактора: търсене на инструментална, на емоционална подкрепа и фокусирането върху емоциите изграждат емоционалното ангажиране, към което оптимизмът има положителна корелация. Тези резултати напълно потвърждават нашата хипотеза, че оптимистично настроените ученици предпочитат активни проблемно и емоционално фокусирани копинг стратегии.

Интересна е взаимовръзката оптимизъм – приемане. Конструктът „приемане” включва в себе си

когнитивния аспект на примиряването с мисълта за даденото нещастие, привикването с това и адаптацията към новите условия, без опит за промяна на нещата. Положителната корелация тук говори за пасивност и примиренчество от страна на оптимистите.

На таблица 4 са представени само получените статистически значими корелации при съпоставянето на скалата „Негативни очаквания” със скалите от въпросника на Айзенк и въпросника за използвани стратегии за справяне със стреса.

**Таблица 4**  
**Взаимовръзки между негативните очаквания и скалите „Невротизъм”, „Отричане”, „Примиренчество” и „Позитивно преосмисляне и развитие”**

	Негативни очаквания
Невротизъм	<b>0,343(**)</b>
Отричане или неприемане	<b>0,282(*)</b>
Примиренчество	<b>0,282(*)</b>
Позитивно преосмисляне и развитие	<b>-0,281(*)</b>

\* Значимост при  $p < 0.05$ . Останалите са незначими.

\*\* Значимост при  $p < 0.01$ . Останалите са незначими.

Резултатите от таблица 4 отново показват взаимовръзката между невротизма и негативните очаквания. Тя бе спомената по повод на таблица 2 и по тази причина няма да се спираме на нея.

Както заложихме и при формулирането на хипотези, негативните очаквания корелират положително с пасивни копинг стратегии като отричането и неприемането на проблемна ситуация или примиряването с нея. Лицата с високи резултати по скалата „Негативни очаквания” често продължават да се държат така, сякаш нищо не се е случило, или обратно – безропотно приемат положението, не предприемат никакви действия.

Негативните очаквания имат отрицателна корелация с позитивното преосмисляне и развитие. Лицата с високи показатели по скалата „Негативни очаквания” не са склонни да преосмислят по позитивен начин случващите им се беди. Това изцяло съответства на хипотезата, че учениците с високи стойности по скала „Негативни очаквания” ще използват афективни и пасивни копинг стратегии като примиренчество или пълно отричане и неприемане на ситуацията, които се явяват противоположност на позитивното преосмисляне и развитие.

#### Изводи

Оптимистичната нагласа корелира с позитивното преосмисляне и води до развитие. Наблягайки на оптимистичното в дадена проблемна ситуация, насърчаваме копинг стратегии за позитивно разглеждане на възможностите и стимулираме пове-

дение, насочено към развитие. По-общителните ученици са по-склонни да се доверяват на околните, да споделят и да търсят от тях подкрепа. Съответно те са и по-оптимистично настроени и по-лесно преосмислят по позитивен начин проблемите. Те по-скоро не биха използвали алкохол и наркотици за сваляне на стреса и напрежението.

Интересна е също корелационната връзка между оптимизма и психическата дезангажираност като стратегия за справяне. Според получените резултати лицата с високи стойности на оптимизъм до голяма степен са склонни да избягват проблема, като не мислят за него, не се ангажират с неговото решение, а именно обратното – предпочитат да се захванат с работа или хоби, да пренасочат вниманието си и да изчакат той сякаш сам да ги отмине.

Оптимистите следва да бъдат насърчавани активно да се изправят пред проблема и да търсят позитивни копинг стратегии, да използват ресурсите на личността (в това число и на типа темперамент) и средата, за подобряване на социалната среда и микроклимата в класните стаи.

Стресовите фактори и ситуации са неделима част от работата и живота ни, но от нас самите зависи колко бързо и ефективно ще се справим с последствията от тях върху собствената ни психика, тяло и живот. Според една теория като отговор на всяка стресогенна ситуация има три възможни поведенчески модела на реакция на индивида – борба, адаптация, бягство. Преценката, кой от изброените модели е адекватен като отговор, идва от нас самите. На тези три модела съответства сентенцията: “Ако не можеш да промениш ситуацията, промени отношението си към нея, ако и това не можеш, потърси си ново място.”

#### Използвана литература

1. **Карагъзов, И.** Диагностика на отклоненията в психическото развитие на детето и юношата. Вѳда Словѳна-ЖГ, 1996.
2. **Карастоянов, Г., Русинова-Христова, А.** Психологичните типове по Карл Юнг и стресът. Софѳа, 2000.
3. **Минчев, Б. и Стаматов, Р.** Изследвания върху оптимизма в съвременната психология. 2002.
4. **Самюелз, А., Шотър, Б., Плаут, Б.** Критически речник на аналитичната психология на К. Г. Юнг. Плевен, 1993.
5. **Стоянов, В.** Теория и практика на експерименталното психологично изследване. Псидо, Враца, 2005.
6. **Юнг, К. Г.** Психологически типове. Софѳа, 2005.
7. **Spielberger, Ch. D.** Encyclopedia of Applied Psychology. 2004.

#### Адрес за контакти

Димана Митева, магистрант  
ВСУ „Черноризец Храбър”