

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Бийский педагогический государственный университет
имени В.М. Шукшина»

О.А. Сычёв

Психология оптимизма

*Учебно-методическое пособие
к спецкурсу*



Бийск
БПУ им. В.М. Шукшина
2008

ББК 88

С 95

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бийского педагогического государственного университета
им. В.М. Шукшина*

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент кафедры гуманитарных наук
БТИ АлтГТУ *Е.В. Разгоняева* (г. Бийск);

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и кор-
рекционной психологии БПГУ имени В.М. Шукшина *Н.И. Трубникова*
(г. Бийск).

С 95 Сычёв, О.А.

Психология оптимизма [Текст] : учебно-методическое пособие к спец-
курсу / О.А. Сычев ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. –
Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с. – 50 экз. – ISBN 978-5-
85127-450-3

Издание посвящено современным психологическим исследованиям оптимизма и пессимизма. Рассматриваются наиболее известные зарубежные теории оптимизма и пессимизма, проявления этих психологических особенностей в реальной жизнедеятельности, методы и методики диагностики и развития оптимизма.

Для студентов, аспирантов, преподавателей психологических дисциплин.

ISBN 978-5-85127-450-3

© БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008.

© Сычёв, О.А. 2008.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Исследование оптимизма и пессимизма в психологии:	
основные подходы и направления.....	6
1.1. История исследования оптимизма личности.....	6
1.2. Диспозиционный оптимизм	11
1.3. Оптимизм как атрибутивный стиль	15
1.4. Защитный пессимизм	17
Глава 2. Проявления оптимизма в различных сферах	
жизнедеятельности	21
2.1. Влияние оптимизма на успешность учебной и профессиональной деятельности.....	21
2.2. Оптимизм, реакция на стресс и здоровье.....	24
Глава 3. Диагностика и развитие оптимизма.....	29
3.1. Диагностика диспозиционного оптимизма	29
3.2. Диагностика атрибутивного стиля личности	36
3.3. Предпосылки оптимизма и методы его развития	41
Заключение	48
Литература.....	50
Приложения	56
Приложение 1. Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)	56
Приложение 2. Тест на оптимизм Е.С.Чанга ELOT (Extended Life orientation test)	58
Приложение 3. Перевод теста QPOP.....	60
Приложение 4. Тест на оптимизм Л.М. Рудиной.....	61
Приложение 5. Примеры утверждений шкалы оптимистического мышления для взрослых (ШОМ)	68
Приложение 6. Примеры утверждений шкалы оптимистического мышления для подростков (ШОМ-П).....	69

Введение

Одной из тенденций развития современной психологии является возрастающий интерес к позитивным аспектам человеческого бытия: самоактуализации и самореализации, личностному росту, счастью, жизнестойкости и т.д. Эта тенденция, впервые проявившаяся в середине 20 века в идеях гуманистической психологии, привела в конце столетия к возникновению особого движения в американской науке, которое получило название позитивной психологии. Основателем и лидером данного движения принято считать М. Селигмана [8; 15; 63], посвятившего свою жизнь исследованию выученной беспомощности и оптимизма. Неудивительно поэтому, что одним из основных направлений исследования в позитивной психологии стала психология оптимизма. Тема оптимизма стала весьма популярной и востребованной в американской психологии в последние два-три десятилетия, что в какой-то мере отражает действительную значимость этой проблемы, а также, вероятно, выводится из некоторых особенностей менталитета американцев, традиционно придающих чрезвычайно большое значение оптимизму и позитивному мышлению.

Тем не менее, невозможно отрицать, что психологическое исследование оптимизма и пессимизма действительно является актуальным. Из многочисленных исследований последних десятилетий стало ясно, что оптимизм и пессимизм являются важными психологическими конструктами, тесно связанными с такими понятиями как мотивация достижения и настойчивость, стресс и совладающее поведение, депрессия, надежда и многими другими. Следовательно, изучение природы оптимизма, его психологической сущности необходимо для продвижения психологических исследований по всем перечисленным направлениям и проблемам.

Кроме того, исследование оптимизма и пессимизма необходимо для решения целого ряда практических проблем психологического плана, с которыми сталкивается человек в современном обществе. Результаты уже проведенных исследований позволяют более успешно решать многие такие задачи: профилактика депрессии и дистресса, развитие мотивации достижения и настойчивости, профориентация и профотбор, повышение школьной успеваемости и другие. Оптимизм и пессимизм достаточно ярко проявляются в различных областях реальной жизнедеятельности человека: образовании, спорте, профессиональной деятельности. Эти особенности существенно влияют на соматическое здоровье человека и его субъективный уровень благополучия. Следовательно, учет уровня оптимизма и возможности его развития могут иметь большое значение в деятельности психолога-практика при решении широкого спектра психологических задач.

Несмотря на значительный интерес к психологии оптимизма в западной (преимущественно американской) психологии и большую практиче-

скую значимость этой проблемы, в отечественной науке ей уделяется явно недостаточное внимание. По-видимому, следует констатировать необходимость в ассимиляции достижений западной психологии оптимизма и развитии отечественных исследований в этом направлении. В этой связи целью нашей работы стал краткий обзор основных психологических теорий и исследований оптимизма и пессимизма. В первую очередь нами будет рассмотрен исторический аспект проблемы и основные теоретические подходы к исследованию оптимизма и пессимизма. Далее в самом общем виде будут представлены основные результаты исследования проявлений оптимизма и пессимизма в различных сферах реальной жизнедеятельности человека. Затем будут описаны основные диагностические и коррекционно-развивающие процедуры, которые могут использоваться в дальнейших исследованиях и практической деятельности.

Глава 1. Исследование оптимизма и пессимизма в психологии: основные подходы и направления

1.1. История исследования оптимизма и пессимизма

Термин «оптимизм» возник относительно недавно, как и связанный с ним термин «пессимизм». В 18 в. Лейбниц ввел этот термин для обозначения определенного способа мышления. Вольтер популяризировал это понятие в своем романе «Кандид, или оптимизм», вышедшем в свет в 1759 году [4]. Интересно, что термин «пессимизм» возник столетием позже, когда он был введен в философию независимо друг от друга Шопенгауэром и Калэрриджем [46].

В их исходном значении термины «оптимизм» и «пессимизм» не были симметричны. Для Лейбница оптимизм выступал, прежде всего, в своем рациональном содержании, отражающем убеждение в том, что добро побеждает над злом. Наоборот, пессимизм рассматривался Шопенгауэром в эмоциональном аспекте: для пессимиста страдания, грусть, печаль перевешивают счастье. Это обозначает, что один и тот же человек может быть одновременно оптимистом (в Лейбницеvском смысле) и пессимистом (в понимании Шопенгауэра).

Хотя термин появился сравнительно недавно, неудивительно, что ещё Платон описал различную степень восприимчивости людей к приятным и неприятным впечатлениям, так как эта особенность человека весьма существенно определяет поведение человека [9]. Вопросы оптимизма и пессимизма касались многие древние мыслители и философские школы (стоицизм, эпикурейство и т.д.). Учение стоиков и, в частности, Сенеки многие считали пессимистичным, потому что акцент в нем делался на самоконтроле и самоограничениях. Эпикурейство, напротив, считалось учением оптимистов, поскольку его сторонники утверждали, что одной из основных целей человека является стремление к получению максимального удовольствия от жизни. В современной философии проблематика оптимизма нашла отражение в работах философов-экзистенциалистов, среди которых, прежде всего, следует отметить вклад М. Хайдеггера. В работе «Бытие и время» им впервые поставлен вопрос фундаментальной онтологии о потенциальных возможностях человека – о силе вероятности прожить жизнь определенным образом. Хайдеггер полагал, что особенно на наше бытие влияют две из этих потенциальных возможностей: 1) ожидания, что произойдут хорошие события, случится что-то хорошее (оптимизм); 2) ожидание, что произойдет что-то плохое (пессимизм).

До второй половины двадцатого столетия собственно психологических исследований оптимизма и пессимизма практически не было. Исключением является, пожалуй, лишь изданная в конце девятнадцатого столетия монография английского психолога Дж. Сёлли посвященная исследова-

нию пессимизма, которая, впрочем, выполнена скорее не в психологическом, а философском ключе [16]. В отечественной психологии внимания исследованию оптимизма и пессимизма уделялось ещё меньше, чем в зарубежной. К сожалению, в последние годы и десятилетия такое отставание не только не сократилось, а скорее даже увеличилось вследствие быстрого прогресса позитивной психологии за рубежом.

Оптимизм рассматривался в истории науки и философии в двух аспектах: как проявление (или как часть) человеческой природы и как индивидуально-психологическая особенность. Интересно, что, рассматривая оптимизм в первом аспекте, многие мыслители прошлого высказывали к нему скептическое отношение (от Софокла до Ницше и Фрейда), полагая, что лучше смотреть в лицо реальности. Долгое время предполагалось, что по крайней мере в норме человек достаточно точно отражает реальное соотношение позитивного и негативного, добра и зла. Причем, в соответствии с традициями стоицизма подчеркивалась важность реалистического отношения к неизбежному злу в человеческой жизни.

Вместе с тем к 60-70 годам двадцатого века в психологии были накоплены различные эмпирические данные, показывающие, что для большинства людей нехарактерна такая реалистичность и точное соответствие реальности в мышлении. Была обнаружена позитивная тенденциозность, проявляющаяся в языке, памяти, мышлении. Например, люди используют больше позитивных слов, чем негативных, как при письме, так и в устной речи. При свободных воспоминаниях люди чаще вспоминают положительные события, чем отрицательные. Большинство людей оценивает себя позитивно, причем, как правило, существенно более позитивно, чем других. Эти факты убедительно свидетельствовали в пользу того, что оптимизм действительно выступает как неотъемлемая часть человеческой природы.

Эту идею наиболее ярко выразил антрополог Л. Тайгер в книге «Оптимизм: биология надежды» [см. 7]. Он связывал проблему оптимизма с биологией и эволюцией вида *homo sapiens* и полагал, что оптимизм – это одна из наших наиболее адаптивных характеристик, приобретенных в ходе естественного отбора. Поскольку оптимизм предполагает размышление о будущем, он возникает тогда, когда люди начинают предвидеть. Однако когда люди начинают предвосхищать будущее, они могут представить себе ужасные события, в том числе и собственную смерть. В человеке должно было возникнуть нечто, что позволило бы противостоять страху перед такими событиями, который парализует волю человека, и этим нечто, по мнению Л. Тайгера, является оптимизм. Оптимизм в этом контексте выступает как врожденная, наследуемая характеристика присущая всем людям в той или иной мере. Следующий вопрос, который ес-

тественно возникает в этой связи – какова природа оптимизма и пессимизма с точки зрения проблемы индивидуальных различий.

Рассматривая оптимизм и пессимизм как индивидуально-психологические особенности в исторической перспективе, К. Петерсон отмечает, что на современные представления об этих явлениях оказали значительное влияние многие подходы и теории, среди которых наиболее важная роль принадлежит теории поля К. Левина и теории личностных конструктов Дж. Келли [56]. Эти теории создали основу для современного понимания того, как ожидания - оптимистические или пессимистические - направляют человеческое поведение. Теория локуса контроля Дж. Роттера также способствовала развитию исследований личности в терминах атрибуций и ожиданий.

В современной зарубежной литературе можно выделить два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма: исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.) и исследование оптимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон и др.). Эти подходы имеют довольно много общих положений, отражающих близкие теоретико-методологические основания, и могут рассматриваться в рамках позитивной психологии как родственные и взаимодополняющие направления. Оба направления одинаково известны за рубежом и хорошо представлены в различной обобщающей литературе по позитивной психологии [см. например, 26; 45; 46, 58].

Выделяя одну из их наиболее существенных общих характеристик, К. Петерсон подчеркивает, что эти подходы рассматривают оптимизм в когнитивных категориях, таких как цель, ожидание или каузальная атрибуция. Тем не менее, по его мнению, не следует забывать, что оптимизм не сводится к этим когнитивным понятиям, и если мы забудем о его эмоциональных составляющих, то вряд ли сможем объяснить тот факт, что оптимизм оказывает влияние на поведение, имеет мотивирующее значение [56].

Некоторые другие сходства между данными подходами определяются тем, что они разделяют общие положения позитивной психологии, которые, например, заставляют исследователей безоговорочно принимать тезис о том, что оптимизм является позитивным феноменом, в то время как пессимизм – негативным. Однако в ответ на монополию позитивного движения в исследованиях оптимизма и пессимизма в последнем десятилетии складывается особое, пока ещё не столь известное направление исследований, в рамках которого рассматриваются позитивные аспекты пессимизма и подвергается критике преувеличение достоинств оптимизма и позитивного мышления [39; 40; 42]. Одним из наиболее ярких выступлений со стороны данного подхода стала статья В. Held под названием «Тирания позитивного отношения в Америке: наблюдения и размышления»

[40] , в которой она ставит под сомнение безусловную ценность оптимизма и позитивного отношения к миру.

В этой статье она утверждает, что взгляд на оптимизм как на панацею от всех несчастий, растиражированный авторами популярной психологической литературы, обольщает американцев нереалистичными и неоправданными обещаниями. Радикальные проявления такого взгляда, связанные с культивированием ограничений на выражение негативных идей, подавлением негативных состояний, зачастую являющихся вполне естественными, наносят обществу и отдельным людям, по убеждению В. Held, значительный вред. Идее о том, что негативные эмоции и пессимистические ожидания также имеют право на существование, она посвятила книгу с красноречивым названием: «Хватит улыбаться, начинайте хмуриться!» [41].

Близкие к этому направлению исследования J. Norem показывают, что наряду с диспозиционным пессимизмом существует так называемый защитный пессимизм, который выступает у лиц с повышенной тревожностью как некоторая компенсаторная стратегия, проявляющаяся в заведомо заниженных ожиданиях [25; 50; 52]. Тот факт, что эта стратегия оказывается вполне продуктивной для людей с некоторыми индивидуальными особенностями, означает, что тезис позитивной психологии о безусловном преимуществе оптимизма для всех и в любой ситуации не соответствует действительности. Абсолютное преимущество оптимизма ставит под сомнение также исследование так называемого нереалистичного оптимизма, связанного с существенной недооценкой реальных опасностей [20; 73]. Таким образом, некоторые новые направления исследований позволяют предполагать, что в будущем на смену несколько упрощенным «радикально позитивным» теориям придет более глубокое и многостороннее представление о положительных и отрицательных сторонах оптимизма и пессимизма, их месте и роли в структуре индивидуальности человека.

Исследования оптимизма в России и СССР проводились не столько в рамках психологии, сколько в социологии. В этой сфере понятие личного оптимизма (пессимизма) стало использоваться в конце 1920-х – начале 1930-х годов. В советской эмпирической социологии, возрождавшейся в 1960-е годы, понятие «оптимизм» имело широкое применение. Чаще всего в различных эмпирических исследованиях советские социологи вынуждены были искать индивидуальные проявления и подтверждения социального оптимизма граждан СССР. Другой полюс шкалы в социологических исследованиях того времени замалчивался в публикациях и отчетах либо вынужденно игнорировался уже на этапе формирования программы исследования. В качестве индикатора оптимизма обычно использовались различные показатели, связанные не с отношением к будущему и видением перспектив, а с удовлетворенностью нынешней си-

туацией (удовлетворенность работой, семьей, досугом, решениями руководства и т.д., вплоть до удовлетворенности образом жизни и «ощущения счастья»). Индикатор пессимизма-оптимизма, фиксирующий не отношение к нынешней ситуации, а ожидаемое будущее, в практике социологических исследований используется значительно реже [10].

Современные российские психологи при исследовании оптимизма личности чаще всего опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Так, например, сотрудники, аспиранты и студенты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова под руководством Д.А. Леонтьева и Т.О. Гордеевой проводят исследования оптимистического мышления как одной из составляющих личностного потенциала, опираясь при этом преимущественно на подход М. Селигмана [5; 6]. Костромские психологи Т.Л. Крюкова и М.С. Замышляева, интегрируя различные зарубежные подходы к исследованию оптимизма и пессимизма, рассматривают эти понятия как «структурные когнитивные личностные диспозиции, включающие позитивный/негативный объяснительный стиль (как оценка и способ объяснения причин уже произошедших позитивных и негативных событий), надежду/безнадежность (как позитивные/негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, подразумевающие готовность к поведенческому акту для достижения желаемого блага) и самооффективность (как веру в эффективность собственных действий)» [12, с. 236].

В социолого-психологическом контексте, опираясь на подход Ч. Шейера и М. Карвера, проводит исследования оптимизма и пессимизма К. Муздыбаев, который рассматривает их как личностные аттитюды, диспозиции или мнения, настроения, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом. При этом данный автор отмечает, что характер ожиданий не является единственным отличительным признаком этих двух типов личностей, подчеркивая различия в настроении и эмоциональных состояниях. По мнению К. Муздыбаева, эмоциональные особенности оптимистов и пессимистов являются следствием определенного избирательного восприятия и понимания мира: «пессимист исключает из своего миропонимания все, что может его радовать» [13].

Различия между оптимистами и пессимистами, кроме того, по мнению К. Муздыбаева, связаны с волей к достижению целей и мужеством в преодолении трудностей на пути к лучшему. Оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и в свое окружение, в то время как пессимисты готовы уступать трудностям и довольствоваться малым, принимая страдания, как должное. Эмпирическое исследование особенностей совладания с трудной экономической ситуацией в период реформ 90-х годов в России позволило К. Муздыбаеву сделать вывод о

том, что ожидание худшего, свойственное пессимистам, и ориентация на лучшее, присущая оптимистам, сбываются в жизни.

Несмотря на наличие отдельных исследований, посвященных оптимизму-пессимизму в различных социологических и психологических контекстах (Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина и др.), следует признать, что в отечественной литературе проблемам психологии оптимизма уделяется значительно меньшее внимание, чем в современной англоязычной (в частности, по данным PsycInfo, за последние 3 года в зарубежных психологических журналах было опубликовано 365 статей, касающихся термина «оптимизм»). Кроме того, относительно большую известность в России получили исследования атрибутивного стиля М. Селигмана, в то время как теория диспозиционного оптимизма Ч. Шейера и М. Карвера, а также исследования защитного пессимизма представлены в русскоязычной литературе значительно меньше.

Вопросы для повторения:

1. Когда и кем были введены в науку термины «оптимизм» и «пессимизм»?
2. Каков вклад философов в исследование оптимизма и пессимизма?
3. Какие подходы и психологи 20 века оказали наибольшее влияние на становление исследований оптимизма, по мнению К. Петерсона?
4. Какие два основных подхода к исследованию оптимизма и пессимизма можно выделить в рамках позитивной психологии?
5. В чем суть критики, которой подвергаются исследования оптимизма, выполненные в рамках позитивной психологии?
6. Какова история и современное состояние исследований оптимизма и пессимизма в России?

1.2. Диспозиционный оптимизм

Исследование диспозиционного оптимизма является одним из наиболее известных в области психологии оптимизма направлений, основателями и наиболее яркими представителями которого можно считать Ч. Карвера и М. Шейера. Этот подход строится на основе общей теории саморегуляции поведения – теории (или модели) "Ожидаемой ценности" Аткинсона. В основе этой модели лежит постулат о том, что поведение строится вокруг некоторой цели, оно направлено на её достижение. В самом общем смысле цели – это состояния или действия, которые люди рассматривают как желательные (цели) или нежелательные (анти-цели). С точки зрения мотивов человека цели могут иметь разную значимость или ценность.

Второй основной элемент данной модели – ожидание, которое выражается в чувстве уверенности или сомнения относительно достижения цели. Если у человека недостаточно уверенности в достижимости цели, то он не будет предпринимать усилий. Сомнение может воспрепятствовать

началу действия или разрушить действие в ходе его совершения. Только если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями. Когда люди уверены в конечном успехе, они продолжают действовать даже перед лицом значительных трудностей.

Существенно, что цели различаются своей широтой от очень широких, охватывающих целую сферу жизни человека, до весьма конкретных и частных. Соответственно, ожидания также могут иметь разную степень обобщения – от частных до очень широких. Так, например, можно испытывать уверенность или сомнения относительно успешности карьеры, способности производить впечатления на других людей, способности выиграть партию в гольф или способности развязать шнурки. Ожидания разной степени обобщения (или широты), безусловно, играют свою роль в регуляции поведения, однако в некоторых ситуациях особенно большое значение приобретают наиболее общие ожидания. Это касается, например, сложных ситуаций, успех в которых зависит от множества неподдающихся учету и контролю факторов или принципиально новых ситуаций, не имеющих аналогов в прошлом опыте. В таких случаях на первый план выходят наиболее широкие ожидания человека, выражающие генерализованные чувства уверенности или сомнения, которые можно назвать оптимизмом-пессимизмом. Чтобы подчеркнуть обобщенность таких ожиданий, проявляющихся в готовности определенным образом реагировать на любую ситуацию, в рамках данного подхода часто используют понятие «диспозиционный оптимизм».

Таким образом, говоря об оптимизме-пессимизме Ч. Карвер и М. Шейер, имеют ввиду широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями. Сталкиваясь с препятствием оптимисты более склонны действовать уверенно и настойчиво (даже если продвижения в направлении к цели незначительны), в то время как пессимисты склонны к сомнениям и колебаниям. Оптимисты уверены, что препятствие, так или иначе, может быть преодолено, в то время как пессимисты ожидают неудачи. Эти различия в отношении человека к препятствиям помогают лучше понять способы преодоления (совладания) человеком стресса.

Оптимистами, следовательно, можно назвать людей, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего; пессимисты, соответственно, более склонны к негативным. В исследованиях Ч. Карвера и М. Шейера, а также их последователей выявлены различные взаимосвязи оптимизма-пессимизма с другими индивидуально-типологическими особенностями, такими, как соматическое здоровье и субъективное благополучие (well-being), широта социальных контактов,

подверженность депрессии и стрессам, стили совладания (coping tendencies), проявляющиеся, например, в особенностях переживания тяжелого соматического заболевания.

Одной из проблем данного подхода является вопрос о том, правомерно ли рассматривать оптимизм и пессимизм как противоположные полюсы единого конструкта, либо они представляют самостоятельные и относительно независимые между собой конструкты. Известно, что утверждения наиболее распространенного теста на диспозиционный оптимизм – LOT-R М. Шейера и Ч. Карвера – при факторном анализе объединяются в два фактора, один из которых включает утверждения, отражающие оптимизм, другой – пессимизм. В настоящее время обсуждается вопрос о том, следует ли считать это артефактом, возникшим в результате определенных особенностей строения методики, либо же за этим стоит более глубокий смысл, и пессимизм действительно не является простой противоположностью оптимизма [7; 35; 43; 47; 71; 72].

Изначально LOT-R разрабатывался как одномерный психологический тест, направленный на измерение единого конструкта, имеющего два противоположных полюса, один из которых принято называть оптимизмом, а другой – пессимизмом. Однако, исследования факторной структуры теста, проводившиеся с помощью конфирматорного факторного анализа, неоднократно показывали превосходство двухфакторной модели, в рамках которой оптимизм и пессимизм выступают как два относительно независимых фактора, имеющих умеренную обратную связь. В статье S. Vautier, например, упоминается, что из 11 известных зарубежных исследований факторной структуры LOT-R лишь в одном получены доказательства его одномерности, в то время как остальные свидетельствуют в пользу двухфакторной структуры [72].

Большинство исследований в различных странах мира с использованием локализованных версий теста LOT-R также показывают предпочтительность двухфакторной модели. В исследовании японской версии LOT-R с использованием конфирматорного факторного анализа на выборке из 205 японских студентов, выполненном К. Nakano, получены доказательства двухфакторной структуры опросника [47]. Аналогичные результаты, свидетельствующие в пользу двухфакторной структуры японской версии LOT-R, получил К. Sumi [71]. Р. Herzberg, используя немецкую версию LOT-R, также показал двухфакторную структуру опросника на чрезвычайно объемной и репрезентативной выборке из 46133 испытуемых в возрасте от 18 до 102 лет [43]. Оптимизм и пессимизм показали относительную независимость в данном исследовании в разных возрастных и клинических группах, а также в группах мужчин и женщин, причем с возрастом умеренная обратная связь между факторами по данным этих исследователей показывает тенденцию к снижению. Это, по-видимому, оз-

начает, что по мере накопления жизненного опыта люди начинают предъявлять более дифференцированные ожидания в различных ситуациях и жизненных сферах, поэтому в одном человеке могут одновременно ужиться относительно обобщенные оптимистические и пессимистические ожидания.

В пользу относительной независимости оптимизма и пессимизма говорят также накапливающиеся сведения о различной природе этих свойств, проявляющейся в их разных взаимоотношениях с другими психологическими свойствами и состояниями. Так, например, в исследовании E.C. Chang с помощью LOT-R было показано, что иррациональные убеждения, описанные в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии, являются достаточно хорошими предикторами пессимизма, в то время как на оптимизм влияния не оказывают [30]. Этот факт позволил ему предположить, что оптимизм и пессимизм не только являются разными конструктами, но и имеют разные истоки. В том же исследовании было установлено, что выраженность негативных переживаний, вызванных стрессом значимо коррелирует с пессимизмом, в то время как влияние оптимизма оказалось незначительно.

Имеющиеся в распоряжении ученых факты дают немало аргументов в пользу представлений об относительной независимости оптимизма и пессимизма. Для многих ученых идея независимости оптимизма и пессимизма выглядит настолько убедительно, что разрабатываются диагностические методики, направленные на измерение оптимизма и пессимизма как самостоятельных конструктов, типичным примером которых можно считать ELOT (Extended Life Orientation Test) – двухмерный опросник, предложенный E.C. Chang (США) в 1997 году [см. 7]. Однако нерешенной проблемой для такого подхода остается трудность теоретического обоснования независимости данных двух конструктов, что заставляет часть исследователей по-прежнему убежденно отстаивать представление об однофакторной природе оптимизма. Такой позиции придерживается, например, S. Vautier, который полагает, что предпочтительность двухфакторной модели в ходе статистического анализа является артефактом, вызванным влиянием постороннего фактора социальной желательности на задания, сформулированные в утвердительной форме [72].

Проблема однофакторной или двухфакторной природы оптимизма-пессимизма не является сугубо теоретическим вопросом и имеет непосредственное отношение к прикладным исследованиям в таких областях как, например, психология стресса или психология здоровья. Принятие гипотезы об относительной независимости данных конструктов должны привести исследователей к отказу от достаточно простого недифференцированного взгляда на взаимосвязь оптимизма-пессимизма и здоровья с переходом к анализу конкретных механизмов и отношений, присущих

каждому из этих факторов отдельно. Таким образом, вопрос о факторной структуре диспозиционного оптимизма в настоящее время является одной из весьма актуальных проблем данного подхода.

Сопоставляя свой подход к исследованию оптимизма с подходом М. Селигмана, Ч. Карвер и М. Шейер подчеркивают наличие общих позиций. В основе подхода М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. Оптимизм или пессимизм в рамках этой теории, по существу, зависит от гибкости или ригидности способов объяснения (стилей атрибуции).

Общей для двух подходов является идея, что ожидания человека существенно определяют его поведение. В каждом из этих подходов оптимизм рассматривается как ожидание положительного исхода, а пессимизм как ожидание отрицательного исхода. Различие заключается в том, через какие переменные измеряется оптимизм – через предшествующие ожиданиям и лежащие в их основе атрибуции (М. Селигман) или непосредственно через ожидания (Ч. Карвер и М. Шейер).

Вопросы для повторения:

1. В чем суть теории «Ожидаемой ценности» Аткинсона?
2. Что понимают под диспозиционным оптимизмом Ч. Карвер и М. Шейер?
3. С какими индивидуально-типологическими особенностями личности связан диспозиционный оптимизм?
4. Как соотносятся идеи М. Селигмана с подходом Ч. Карвера и М. Шейера?

1.3. Оптимизм как атрибутивный стиль

Подход к исследованию оптимизма и пессимизма, сложившийся в исследованиях М. Селигмана, основывается на его концепции выученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Ф. Хайдера. Концепция выученной беспомощности, объясняющая пассивно-беспомощное поведение человека в различных ситуациях наличием опыта пребывания в ситуациях безысходности, возникла в ранних исследованиях М. Селигмана. Основные результаты были получены им в исследованиях на животных, которых помещали в искусственную ситуацию, связанную с невозможностью избежать негативных воздействий, например, болевых раздражителей. Впоследствии, оказавшись в ситуации, где возможно избежание негативных воздействий, такие животные в отличие от животных контрольной группы, не проявляли активности в поиске способов решения проблемы. Проверка полученных выводов в исследованиях с участием людей показала, что аналогичный феномен, который М. Селигман назвал выученной беспомощностью достаточно часто, однако далеко не всегда, имеет место у человека. Более того, выяснилось, что существуют индивидуальные различия в легкости возникновения выученной бес-

помощности. Для объяснения этих различий М. Селигман обратился к теории каузальной атрибуции.

В основе теории каузальной атрибуции лежит постулат о том, что человек, интерпретируя происходящие события и поведение других людей, стремится к выяснению причин различных событий или поступков. При этом, не имея достаточной информации, он вынужден приписывать некоторые гипотетические причины. В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, который отражает представления человека о причинах происходящих с ним событий и возможности их контроля. Именно стиль атрибуции, по мнению М. Селигмана, является основой оптимизма-пессимизма как свойства личности.

В соответствии с концепцией М. Селигмана, оптимисты отличаются от пессимистов тремя основными параметрами стиля атрибуции: постоянством, широтой и персонализацией. Каждый из параметров характеризует особенности атрибуции человеком причин положительных (хороших) и отрицательных (плохих) событий его жизни. Постоянство выступает как временная характеристика причин хороших и плохих событий, описывая субъективные представления человека о том, насколько они стабильны. Широта определяет степень охвата различных сфер жизни теми или иными причинными схемами, универсальность объяснений. Высокая выраженность параметра широты проявляется в том, что человек находит настолько широкие и общие причины, что они затрагивают события во всех сферах его жизни. Параметр персонализации, близкий по смыслу к тому, что в теории Дж. Роттера называется локусом контроля, характеризует склонность человека искать причины происходящих с ним событий в себе или в независящих от себя внешних обстоятельствах.

Стиль атрибуции, образованный определенным сочетанием данных параметров, лежит в основе склонности человека к положительным или отрицательным ожиданиям. Так, пессимисты, отличающиеся высоким постоянством, широтой и персонализацией плохих событий, склонны считать причины своих неудач и проблем весьма стабильными, влияющими на разные сферы их жизни и связанными с их личностью. При этом, причины положительных событий выступают в их сознании как временные, случайные, не зависящие от их воли и достоинств. Экстраполяция таких убеждений в будущее с неизбежностью вызывает отрицательный прогноз в разных ситуациях и сферах жизнедеятельности. Очевидно, что свойственный оптимистам противоположный стиль объяснений более способствует формированию положительных ожиданий.

Одним из направлений критики данного подхода является обсуждение вопроса о том, насколько правомерно понимание оптимизма как скрытой (латентной) переменной, включающей в себя относительно самостоятельные параметры постоянства, широты и персонализации [28]. По мнению

Ч. Карвера и М. Шейера, рассматривать оптимизм как латентный конструкт, проявляющийся через упомянутые выше параметры объяснительного стиля, было бы неверно ввиду их слабой взаимосвязи. Особенно низкие корреляции с другими параметрами показывает персонализация, в то время как постоянство и широта достаточно хорошо связаны между собой.

Надо сказать, что в настоящее время под влиянием такой критики М. Селигман отказался от использования параметра персонализации при оценке оптимизма [15]. Как отмечает Т.О. Гордеева, использование параметра персонализации представляется сомнительным ввиду того, что и внутренние, и внешние объяснения негативных событий могут быть как оптимистическими, так и пессимистическими [5]. Для характеристики меры конструктивности мышления, по её мнению, важна не локализация причины, а её контролируемость субъектом, что было реализовано в разработанных под её руководством отечественных методиках диагностики оптимистического мышления.

Таким образом, подход М. Селигмана к исследованию оптимизма-пессимизма не противоречит подходу М. Шейера и Ч. Карвера, а скорее дополняет его. Если М. Шейер и Ч. Карвер при определении этих понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман смещает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, по его мнению, следует искать в особенностях атрибутивного стиля.

Вопросы для повторения:

1. Какие концепции и теории лежат в основе исследований оптимизма как атрибутивного стиля?
2. В чем суть выученной беспомощности?
3. Какова основная идея теории каузальной атрибуции?
4. Какими параметрами стиля атрибуции различаются оптимисты и пессимисты?

1.4. Защитный пессимизм

Защитный пессимизм рассматривается как специфическая когнитивная стратегия, связанная с поддержанием нереалистично низких ожиданий, несмотря на вполне благополучный прошлый опыт достижений. Люди с защитным пессимизмом склонны к тревоге и озабоченности по поводу своих возможностей контролировать ситуацию, они фокусируют свое внимание на трудностях и возможностях негативного исхода, рассматривая даже маловероятные возможности развития ситуации [25; 48]. Защитный пессимизм противопоставляется стратегическому оптимизму, который выражается в выдвигании высоких ожиданий и поддержании оптимистических иллюзий без малейших размышлений по поводу их реалистичности.

Интересно, что, согласно результатам исследований, стратегия защитных пессимистов не приводит у них к самореализующимся негативным пророчествам и не вызывает снижения настойчивости, в отличие людей с «чистым», диспозиционным пессимизмом. Защитные пессимисты посвящают достаточно много усилий тем делам и задачам, которые представляют для них ценность, нисколько не уступая в настойчивости оптимистам [48; 49]. Более того, благодаря использованию такой стратегии, защитные пессимисты оказываются более защищенными от разочарования в ситуации неудачи и, в то же время, не склонны, в отличие от стратегических оптимистов, снимать с себя ответственность за проблемы с помощью экстернатальных атрибуций.

Обобщая данные различных исследований, J. Norem и C. Chang делают вывод, что люди с защитным пессимизмом показывают, в целом, такой же уровень достижений как и оптимисты, причем, и те и другие снижают эффективность деятельности и испытывают относительно большую тревогу, если вынуждены отказаться от предпочитаемой ими стратегии [52]. Например, в одном из исследований было показано, что, решая арифметические задачи в лабораторном эксперименте или реализуя свои личные цели в обычной жизни, защитные пессимисты достигают наилучших результатов, ориентируясь на возможный негативный исход [51]. Стратегические оптимисты, напротив, успешно действуют лишь тогда, когда избегают размышлений о негативных последствиях, и показывают значительное снижение продуктивности деятельности, если всё же начинают об этом задумываться. Аналогично, в игре в дартс защитные пессимисты достигают больших успехов, когда думают о возможных ошибках, чем в том случае, если они намеренно избегают мыслей о неудаче и представляют себе релаксационные образы. В то же время для оптимистов выявлено противоположное соотношение [67].

Вместе с тем, рассматривая вместо эффективности деятельности субъективные переживания, на основании тех же исследований можно констатировать, что для стратегических оптимистов характерна большая удовлетворенность результатами и более позитивное настроение. Однако из этого факта не следует делать вывод о том, что пессимисты более несчастны и нуждаются в помощи. Попытки приободрить и воодушевить защитных пессимистов не приводят к большей удовлетворенности своими достижениями. По-видимому, дело в том, что стратегия защитного пессимизма, свойственная преимущественно достаточно тревожным людям, выполняет компенсаторную функцию, помогая им обуздать тревогу и нивелировать её негативное влияние на поведение и деятельность [52]. Этим можно объяснить парадоксальные факты, показывающие, что успешность деятельности защитных пессимистов снижается, а тревога возрастает, если их негативные ожидания, предчувствия и размышления сменяются

оптимистическими прогнозами, позитивным мышлением и хорошим настроением.

Взвешивая достоинства и недостатки защитного пессимизма, необходимо признать, что это весьма эффективная стратегия совладания с тревогой, несмотря на её некоторые издержки. Как показывают клинические данные, люди с защитным пессимизмом в сравнении с оптимистами имеют несколько более высокий уровень симптомов, связанных с ожиданиями, таких как беспокойство, бессонница, безнадежность, и больший уровень стресса и неудовлетворенности жизнью и депрессии, хотя и существенно меньший по отношению к диспозиционным пессимистам [44]. Защитный пессимизм показывает обратную связь с уровнем самооценки и общей самоэффективности, а также прямую связь с экстернальностью [34]. Хотя сопоставления с оптимистами по этим показателям свидетельствуют не в пользу защитного пессимизма, применение такой стратегии помогает более успешно справляться с тревогой. Сравнивая две группы студентов с равным уровнем тревожности, использующих и не использующих диспозиционный пессимизм в лонгитюдном исследовании, J. Norem обнаружила, что диспозиционные пессимисты характеризуются более высокими академическими достижениями, большим ростом удовлетворенности и самооценки в ходе обучения. Они с большим успехом формируют дружеские связи и достигают своих личных целей, чем тревожные студенты, не использующие такой стратегии [53].

Таким образом, защитный пессимизм, по-видимому, выступает как достаточно эффективная когнитивная стратегия совладания с тревогой. Негативные эмоциональные переживания, присущие защитным пессимистам представляют собой скорее не следствие их стратегии, а, наоборот, ту цель, против которой она направлена. И тот факт, что выраженность таких переживаний у защитных пессимистов гораздо ниже чем, у диспозиционных пессимистов, говорит о полезности такой стратегии.

Несмотря на то, что защитным пессимистам так и не удастся полностью преодолеть пессимистические переживания и достигнуть уровня удовлетворенности, характерного для оптимистов, они получают в обмен важные преимущества, как перед диспозиционными пессимистами, так и перед оптимистами. Защитные оптимисты более реалистичны, чем оптимисты, поэтому их оценки своих возможностей и вероятности неудачи гораздо ближе к истине. По этой причине, люди, использующие такую стратегию, менее склонны к необоснованному риску, они реже попадают в ситуацию неуспеха, а, попав в неё, испытывают менее интенсивные негативные эмоции и легче с ними справляются.

Подводя итог, следует отметить, что, несмотря на недостаточность и предварительный характер данных о природе и функциях защитного пессимизма, их значимость невозможно переоценить. Благодаря исследова-

ниям защитного пессимизма стало ясно, что категоричные и упрощенные выводы из традиционных исследований диспозиционного оптимизма и оптимистического мышления, свидетельствующие об их безоговорочных преимуществах, нельзя признать окончательными. Обратив внимание на незамеченные прежде позитивные аспекты пессимизма и его различные типы, ученые раскрывают новые грани этой проблемы, помогая практическим психологам осознать невозможность «лечения» всех людей без учета их индивидуальных особенностей «пилюлями» оптимизма и позитивного мышления.

Вопросы для повторения:

1. Что такое защитный пессимизм и стратегический оптимизм?
2. В чем позитивные и негативные стороны защитного пессимизма?
3. Имеет ли смысл «переучивание» защитных пессимистов в оптимистов?
4. Каково значение исследований защитного пессимизма для психологической теории и практики?

Глава 2. Проявления оптимизма в различных сферах жизнедеятельности

2.1. Влияние оптимизма на успешность учебной и профессиональной деятельности

Вопрос о влиянии оптимизма и пессимизма на успешность учебной и профессиональной деятельности человека детально рассматривался в исследованиях М. Селигмана, результаты которых описаны в его книге «Как научиться оптимизму» [8].

Интересные данные относительно зависимости успешности учебной деятельности от оптимизма и пессимизма были получены в лонгитюдном исследовании «Принстон-Пен», проведенном аспиранткой М. Селигмана

С. Нолен-Хексма в 1985-90 годах. Это исследование было специально организовано для изучения влияния оптимизма и пессимизма на успешность учебной деятельности школьников (в исследовании участвовало 400 третьеклассников). Обратив внимание на тот факт, что неуспеваемость часто сочетается с депрессией, авторы предположили, что двумя основными факторами риска с точки зрения депрессии и неуспеваемости детей являются пессимистичный стиль объяснения и неблагоприятные события.

В результате исследования выяснилось, что пессимистический стиль объяснения действительно часто сочетается с депрессией у детей, однако, существенную роль в её возникновении играет наличие или отсутствие в жизни ребенка неблагоприятных событий, таких как скандалы родителей или их развод. Если у ребенка с пессимистическим стилем объяснения возникает депрессия, то, как правило, это приводит к снижению его учебной успеваемости. По мнению авторов исследования, между депрессией у ребенка с пессимистическим стилем объяснения и неуспеваемостью возникает порочный круг, когда депрессия препятствует успешной учебной деятельности, а неудачи в учебе, в свою очередь способствуют углублению депрессии. Такому ребенку очень сложно вырваться из этого круга без изменения стиля объяснения собственных неудач.

Исследования М. Селигмана в Пенсильванском университете показали, что оптимистический стиль объяснения является существенным фактором успешности учебной деятельности студентов. Было обнаружено, что, учитывая в регрессионных уравнениях, предсказывающих будущую успеваемость абитуриентов, наряду с такими факторами как школьные оценки и оценки по SAT, уровень оптимизма, измеренный с помощью ASQ, можно получить значительно более точные прогнозы. Аналогичные результаты о возможности использования оценок по тесту оптимизма для отбора и прогноза успеваемости были получены М. Селигманом в военном колледже в Вест-Пойнт. По данным этого автора, оптимистический

стиль объяснения является весьма существенным фактором успеха при подготовке спортсмена.

В исследовании К. Петерсона и Л. Бэррет было показано, что студенты с оптимистическим атрибутивным стилем превосходят по своим учебным достижениям пессимистов даже при условии контроля исходного уровня способностей (по SAT) и депрессии (по BDI) [57]. Этот факт может быть объяснен тем, что оптимистические студенты должны быть более мотивированы, более настойчивы, более нацелены на успех и более устойчивы по отношению к неудачам.

Однако, как выяснилось позднее, влияние оптимизма на успешность учебной деятельности студентов значительно сложнее и, по-видимому, во-многом оно зависит от направления и специальности. Так, в исследовании, проведенном М. Саттерфилд, Дж. Монаханом и М. Селигманом, было показано, что у студентов юридического направления для более успевающих характерен пессимистический атрибутивный стиль [61]. На представительной выборке из 387 студентов юридического отделения университета Вирджинии в ходе лонгитюдного исследования, продолжавшегося три года, были получены очень небольшие, но вполне достоверные отрицательные коэффициенты корреляции между результатами ASQ (опросника атрибутивного стиля) и различными показателями успеваемости как в университете, так и до поступления в университет в школе.

Интерпретируя эти результаты, авторы обращают внимание на важный и ускользающий от внимания многих исследователей аспект теории выученной беспомощности и оптимизма М. Селигмана: основное внимание в ней уделяется стилю объяснения неподдающихся контролю событий. При столкновении с такими событиями, на которые невозможно повлиять, пессимисты действительно оказываются более уязвимы. Однако, если речь идет о событиях, поддающихся произвольному контролю человека, то пессимисты могут показывать существенно большую эффективность в преодолении трудностей и решении проблем. Данные в пользу такого предположения были получены в исследовании Р. Селлера и К. Петерсона [64].

Однако более существенным для объяснения этих данных, по мнению авторов, является тезис о том, что в некоторых сферах жизни и деятельности пессимизм или, по крайней мере, отсутствие оптимизма является преимуществом, а не недостатком. На самом деле, то, что в одних ситуациях выглядит как пессимизм, в других может рассматриваться скорее как благоразумие, осторожность или скептицизм, в эти качества имеют довольно существенное значение во многих сферах деятельности. Возможно, что для студентов-юристов присущие для пессимистов перечисленные качества, вместе с умением замечать все тонкости и детали, учитывать возможные, в том числе, негативные последствия и предвидеть ловушки,

гораздо важнее оптимистического упорства и слепой веры в успех. В пользу этого свидетельствует и выявленная в данном исследовании обратная связь оптимизма с показателями юридических способностей, измеренных с помощью специального теста.

На факультете психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Т.О. Гордеевой получены данные, свидетельствующие о том, что вступительные экзамены на факультет психологии более успешно сдают абитуриенты с относительно меньшими оценками по тестам на оптимизм¹. Эти данные позволяют предполагать, что, если не во всех сферах деятельности, то, по крайней мере, в учебной деятельности абитуриентов и студентов-психологов наиболее предпочтительным атрибутивным стилем является «реалистичный оптимизм», сочетающий достоинства как оптимистической, так и пессимистической стратегий. Таким образом, вопрос о проявлениях оптимизма и пессимизма в учебной деятельности оказался значительно сложнее, чем предполагалось в первоначальных исследованиях этой проблемы.

Обсуждая вопрос о проявлениях оптимизма и пессимизма личности в профессиональной деятельности, имеет смысл начать с анализа их сильных и слабых сторон. Сильные стороны оптимистов, прежде всего, проявляются в настойчивости и способности относительно легко преодолевать трудности и неудачи. Однако существует и слабая сторона оптимизма, которая заключается в том, что оптимистическое мышление связано с недооценкой риска. Именно поэтому оптимисты, например, более склонны принимать участие в различных формах активности сопряженных с высоким риском, таких как, лихачество при вождении автомобиля. Следовательно, что оптимизм едва ли желателен в тех видах деятельности, где недооценка риска может привести к катастрофическим последствиям. Иными словами, если цена неудачи высока, то оптимизм – неверная стратегия. Это значит, что в некоторых сферах деятельности пессимисты оказываются незаменимы.

Оптимисты имеют преимущества в тех профессиях, где необходимо идти на риск, принимать решения, проявлять настойчивость. Как было показано в исследованиях М. Селигмана, особенно ярко преимущества оптимистов проявляются в деятельности страховых агентов, которые постоянно сталкиваются с отказами и должны при этом сохранять настойчивость, не принимая неудачи на свой счет. В то же время, пессимисты показывают большую эффективность в профессиях, требующих предусмотрительности и аналитичности, а не настойчивости и креативно-

¹ Gordeeva T.O., Osin E. Optimism brings higher well-being, but lower academic achievement: New results and its application. – Доклад на первой конференции по прикладной позитивной психологии 18-20 апреля 2007 года, г. Уорвик, Великобритания.

сти. Это такие профессии как инженер по технике безопасности, финансовый директор, бухгалтер. Таким образом, как для оптимистов, так и для пессимистов существуют сферы деятельности, в которых успешная профессиональная самореализация наиболее вероятна. Использование этих сведений при организации профориентационной работы может повысить её эффективность.

Вопросы для повторения:

1. Как оптимизм и пессимизм влияют на учебную деятельность школьников?
2. Какие соотношения между оптимизмом и успеваемостью выявлены у студентов различных специальностей?
3. Как оптимизм и пессимизм проявляются в различных видах профессиональной деятельности?

2.2. Оптимизм, реакция на стресс и здоровье

Сталкиваясь с препятствиями или трудностями, люди могут испытывать различные эмоции в широком спектре, от взволнованности и страсти до гнева, тревоги или депрессии. Баланс положительных и отрицательных эмоций в таких ситуациях, по-видимому, связан с уровнем оптимизма. Оптимисты ожидают позитивного исхода, даже если дела идут довольно плохо, и эта уверенность порождает положительный комплекс эмоций. Пессимисты же ожидают негативных результатов или сомневаются в возможности успеха, что усиливает негативные эмоции – тревогу, чувство вины, страх, печаль, разочарование.

Взаимосвязь между оптимизмом и дистрессом исследовалась в различных группах людей, сталкивающихся с разными трудностями и препятствиями [см. 27]:

- студентов, только что поступивших в колледж;
- служащих и бизнесменов;
- людей, ухаживающих за больными раком и болезнью Альцгеймера;
- женщин после родов, и женщин, совершивших аборт;
- людей, перенесших операции на сердце;
- людей, получивших онкологический диагноз;
- людей, страдающих от прогрессирующего СПИДа и т.д.

Многие исследования были посвящены людям, пережившим серьезные жизненные проблемы, а не просто повседневные жизненные трудности. Эти исследования показывают, что пессимисты переживают больший дистресс после травмирующего события, чем оптимисты.

В одном из исследований, выполненном Карвером и Гейнсом [26] рассматривалось развитие депрессивных переживаний после рождения ребенка. Женщины заполняли LOT и шкалу депрессии в последнем триместре беременности. Повторное измерение депрессии проводилось через

три недели после рождения ребенка. Как и ожидалось, оптимизм оказался связан с меньшим уровнем депрессии на первом этапе исследования. Однако, что гораздо более существенно, оптимизм предсказывал меньший уровень депрессии после рождения ребенка даже при условии контроля начального уровня.

Аналогичные результаты были получены при исследовании людей, перенесших аортокоронарное шунтирование [66]. В исследовании женщин, страдающих раком груди было показано, что оптимизм предсказывает не только меньший уровень дистресса при постановке диагноза и лечении, но и большую устойчивость к дистрессу в течении года после операции. Оптимизм имеет значение для самочувствия не только людей страдающих от соматических заболеваний, но и тех, кто осуществляет уход за тяжело больными. Показано, что оптимизм людей, ухаживающих за больными раком, связан с меньшим уровнем симптомов депрессии, меньшим влиянием данной ситуации на их физическое здоровье и на выполнение ежедневных обязанностей, связанных с заботой о больном. Аналогичные результаты получены на супругах людей, страдающих болезнью Альцгеймера.

Поскольку оптимисты испытывают меньший стресс при столкновении с проблемой, очевидно, что им должны быть свойственны более эффективные способы совладания с ним (coping). В целом, различие между стилями оптимистов и пессимистов выражается в том, что оптимисты более склонны использовать активные, деятельные способы, в то время как пессимисты – эмоциональные, пассивные, такие как, например, бегство или отрицание. Различия стилей совладания были показаны во многих различных исследованиях. В одном из таких ранних исследований [65] студентов просили вспомнить наиболее стрессовое событие за последний месяц и заполнить опросник стратегий совладания в отношении к этому событию.

В результате этого и ряда других исследований М. Шейера и Ч. Карвера было выявлено, что оптимисты чаще выбирали проблемно-фокусированные и социально-ориентированные копинг-стратегий, а также им свойственна положительная переоценка стрессовой ситуации; пессимисты, напротив, отрицали позитивные стороны негативного события, акцентировали свое внимание на эмоциональных переживаниях, иногда прибегали к дистанцированию от стрессовой ситуации. Кроме того, некоторые исследователи предполагают, что на более успешную адаптацию оптимистов к трудным жизненным ситуациям влияет их включенность в широкую социальную сеть [23]. В настоящее время многие исследователи подчеркивают, что широта и плотность социальной сети играют важную роль в совладающем поведении, сохранении психического и физического здоровья индивида.

Все рассмотренные выше исследования оптимизма-пессимизма, реакции на стресс и совладающего поведения выполнены зарубежными психологами. До недавнего времени отечественных исследований по данной проблематике не существовало. Однако в 1997 году под руководством К. Муздыбаева было проведено исследование оптимизма-пессимизма, надежды-безнадежности и специфики совладания с экономической и социокультурной депривацией 700 жителей г. Санкт-Петербурга, которые представляли 7 различных социальных групп. Данные исследования показали, что в отличие от оптимистов, пессимисты обладают менее выраженным потенциалом для преодоления жизненных трудностей. В их суждениях преобладает неспособность изменить ситуацию, невозможность добиться поставленных целей, тогда как респонденты, придерживающиеся позитивного взгляда на жизнь, считают себя удачливыми, способными найти решение в критических обстоятельствах и добиться желаемого. В результате, как показали полученные данные, пессимисты остаются плохо адаптированными к новым экономическим условиям по сравнению с оптимистами, удачно решающими многие жизненные проблемы [13]. В исследованиях Т.Л. Крюковой и М.С. Замышляевой также было подтверждено, что оптимизм и пессимизм как когнитивные личностные диспозиции являются факторами выбора и подростками, и взрослыми способов совладания со стрессом [7; 12].

Таким образом, оптимисты достигают лучших результатов в широком диапазоне стрессовых ситуаций, включая совладание с хронической болезнью, (например, рак, СПИД и др.), адаптацию к важным жизненным переменам, (начало обучения в колледже, эмиграция, социально-экономические перемены в обществе) и совладание с ежедневными трудностями. Результаты множества исследований оптимизма и пессимизма, позволяют сделать вывод о том, что оптимизм – личностный фактор, который способствует активному совладающему поведению: он положительно коррелирует с проблемно-фокусированными копинг-стратегиями, поиском социальной поддержки и с положительной переоценкой стрессовых ситуаций. Вполне ожидаемо, что оптимисты, использующие более продуктивные стратегии совладания со стрессом, должны иметь лучшие показатели здоровья.

Действительно, результаты различных исследований свидетельствуют о том, что оптимизм связан с хорошими показателями здоровья, а чувство отчаяния, пассивность и пессимизм коррелируют с различными психосоматическими нарушениями. Существуют пока ещё предварительные данные о том, что оптимистический стиль объяснения способствует улучшению работы иммунной системы и укреплению здоровья [8]. Интересно, что согласно результатам некоторых исследований, диспозиционный оптимизм ещё более тесно связан с состоянием здоровья, выраженностью

депрессивных симптомов и особенностями копинга, чем атрибутивный стиль [59].

В книге «Как научиться оптимизму» М. Селигман приводит описание экспериментов М. Висинтейнер, а также Л. Склар и Х. Анисман, в которых на животных (мышях и крысах) удалось достаточно убедительно доказать, что состояние беспомощности, которое у человека связано с пессимизмом, существенно снижает вероятность выживания при раковых заболеваниях [8]. Ещё один интересный результат экспериментов М. Висинтейнер заключался в том, что на иммунитет и сопротивляемость к раковым заболеваниям у взрослых крыс оказывал влияние пережитый в детстве опыт беспомощности. М. Селигман, интерпретируя эти данные, делает вывод о том, что приобретенная беспомощность не только влияет на поведение, но действует даже на клеточном уровне, делая иммунную систему более пассивной. Позитивное влияние оптимизма на состояние здоровья, следовательно, состоит в том, что он предотвращает беспомощность и соответственно поддерживает работоспособность иммунной системы.

Исследования позволяют говорить о связи оптимизма и пессимизма личности с особенностями работы сердечно-сосудистой системы: у пессимистов, по сравнению с оптимистами, отмечается повышенное систолическое и диастолическое кровяное давление. Сердечно-сосудистая реактивность в стрессовых ситуациях менее интенсивна у оптимистов, вследствие чего снижается риск возникновения психосоматического заболевания.

Наряду с такими непосредственными влияниями оптимизма на здоровье можно также выделить и ряд относительно опосредованных «психологических» путей влияния, также описанных М. Селигманом [8]. Во-первых, оптимисты и пессимисты, по-видимому, в разной мере поддерживают контакты с медициной и обращаются к ней за помощью. Пессимисты, убежденные в постоянстве и неподконтрольности своих болезней с меньшей вероятностью обращаются за помощью, менее склонны выполнять медицинские предписания и менять свой образ жизни.

Во-вторых, пессимисты чаще оптимистов сталкиваются с плохими событиями, поскольку они более пассивны и менее настойчивы. В то же время, известно, что чем больше число негативных событий переживает человек в некоторый период времени, тем больше он болеет. Наконец, влияние оптимизма на здоровье может быть связано ещё и с особенностями социальной поддержки у оптимистов и пессимистов. Наличие социальных контактов и поддержки позитивно влияет на состояние здоровья, причем у пессимистов, как правило, меньше возможностей получения социальной поддержки, вследствие их меньшей настойчивости в установлении и поддержании контактов.

Таким образом, оптимисты и пессимисты не только используют разные стратегии совладания со стрессом, в том числе, вызванным соматическим заболеванием, но и объективно имеют различный уровень соматического здоровья. Хотя причины этого явления остаются малоизученными, можно с определенной уверенностью говорить о меньшей сопротивляемости пессимистов к стрессу и соматическим заболеваниям.

Вопросы для повторения:

1. В чем разница реагирования на стресс у оптимистов и пессимистов?
2. Как оптимизм и пессимизм связаны с состоянием иммунной системы человека и его подверженностью сердечно-сосудистым заболеваниям?
3. Какие факторы могут опосредствовать связь между оптимизмом, пессимизмом и здоровьем?

Глава 3. Диагностика и развитие оптимизма

3.1. Диагностика диспозиционного оптимизма

Наиболее известными методиками диагностики диспозиционного оптимизма личности являются LOT (Life Orientation Test, 1985) и LOT-R (Life Orientation Test Revised, 1994), авторами которых являются М. Шейер и Ч. Карвер [62]. Широко применяются и методики, разработанные другими авторами, среди которых достаточно большую известность имеют ELOT (Extended Life Orientation Test) – двухмерный опросник, предложенный Е.С. Chang (США) в 1997 году [см. 7] и OPS (Optimism/Pessimism Scale), разработанный W.N. Dember и J. Brooks в 1989 [31]. Кроме того, разрабатываются методики, предназначенные для диагностики оптимизма в различных возрастных группах, примером которой может выступать тест YLOT (Youth Life Orientation Test, 2005).

Методика LOT (Life Orientation Test – «Тест жизненных ориентаций») была разработана для измерения диспозиционного оптимизма, определяемого авторами как ожидания личности относительно благоприятного исхода будущих событий. Она состоит из 12 утверждений, по каждому из которых испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Четыре из этих 12 утверждений имеют прямое отношение к шкале оптимизма (например, «В ситуации неопределенности я обычно ожидаю только хорошее»), другие четыре имеют обратную формулировку (например, «Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет что-то хорошее»), а оставшиеся четыре утверждения – «буферные», то есть маскирующие истинную цель исследования. Более современный пересмотренный вариант этой методики – LOT-R представляет собой набор из десяти утверждений (шесть из которых измеряют оптимизм, а четыре оставшихся утверждения являются «буферными»), с каждым из которых испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие по четырехбалльной шкале (см. приложение 1).

Три утверждения образуют субшкалу прямых заданий (оптимизма), а ещё три – обратных (пессимизма). Хотелось бы подчеркнуть, что шкалы здесь могут быть выделены лишь очень условно, на самом деле, методика сконструирована как одношкальный тест оптимизма. Баллы суммируются отдельно для оптимизма и пессимизма, а затем вычисляется их разность, представляющая собой общий показатель оптимизма-пессимизма.

Необходимость пересмотра исходного варианта методики авторы обосновывали желанием избавиться от косвенных утверждений, не имеющих в своем содержании непосредственного отношения к ожиданиям личности. Так как наличие таких утверждений давало повод для критики оппонентам, в пересмотренный вариант методики вошли лишь те

утверждения, в которых речь идет непосредственно о том, что ожидает человек в будущем.

Критика данной методики имеет два направления. Во-первых, обсуждается надежность и валидность данной методики, которые могут быть недостаточно высоки из-за малого числа заданий. Ответом на эти сомнения служат результаты эмпирических исследований, показывающие, что вопреки небольшому числу заданий показатели надежности теста достаточно высоки: коэффициент надежности по внутренней согласованности альфа Кронбаха составляет 0,78, а коэффициенты ретестовой надежности лежат в пределах от 0,56 до 0,79 (для интервалов от 4 до 28 месяцев между первым и повторным тестированием) [62]. Данные в пользу хорошей валидности этой методики также достаточно убедительны, хотя сделать однозначный вывод по этому вопросу сложнее. Во-вторых, исследования факторной структуры показывает, что единая шкала оптимизма на самом деле распадается на две относительно независимые субшкалы: оптимизма и пессимизма. Следовательно, в структуре методики необходимо учитывать наличие двух факторов, вместо единого конструкта.

Методика ELOT (Extended Life Orientation Test – «Расширенный тест жизненных ориентаций») разработана E.C. Chang в 1997 году на основе LOT. По мнению автора данной методики, она больше подходит для оценки двухфакторной модели оптимизма-пессимизма. Эта двухфакторная методика характеризует обобщенные позитивные и негативные ожидания личности, то есть диспозиционный оптимизм и пессимизм.

В отличие от LOT, она включает 20 утверждений, каждое из которых оценивается по семибалльной шкале (от 1 балла – «совершенно не согласен» до 7 баллов – «совершенно согласен»). 6 утверждений направлены на выявление степени диспозиционного оптимизма (например, «В любом событии я всегда вижу что-то хорошее»), другие 9 относятся к диспозиционному пессимизму (например, «Лучше заранее быть готовым к поражению, в таком случае не будет так больно, если оно произойдет»), а оставшиеся 5 утверждений (например, «Я легко расслабляюсь») — «буферные» (см. приложение 2).

Данная методика была адаптирована в России в диссертационном исследовании М.С. Замышляевой и успешно использовалась ею для диагностики оптимизма и пессимизма, как у взрослых, так и у старшеклассников [7].

Тест OPS (Optimism/Pessimism scale) – это опросник из 56 заданий, предложенный W.N. Dember, J. Brooks [31]. Он предназначен для диагностики оптимизма и пессимизма с помощью отдельных субшкал. Под оптимизмом и пессимизмом эти авторы понимают обобщенную тенденцию воспринимать себя в позитивном или негативном ключе и ожидать позитивных или негативных событий в будущем. В сравнении с пониманием

оптимизма у М. Шейера и Ч. Карвера, это более широкий подход, однако имеет с ним общую идею о роли позитивных и негативных ожиданий.

Шкалы оптимизма и пессимизма включают по 18 вопросов, остальные двадцать заданий маскируют цель методики и не учитываются при обработке. Каждое утверждение оценивается испытуемым по четырехбалльной шкале Лайкерта: «совершенно согласен», «согласен», «не согласен», «совершенно не согласен». Как показывают исследования этого опросника шкалы оптимизма и пессимизма в полном соответствии с двухфакторной теорией показывают лишь умеренную корреляцию в пределах от -0,52 до -0,64.

Критика данной методики была направлена, прежде всего, на тот факт, что в результаты измерения с её помощью могут вмешиваться посторонние факторы, не имеющие непосредственного отношения к оптимизму и пессимизму. Иными словами, шкалы не являются достаточно чистыми по своему составу и включают посторонние факторы, такие как самооценка или надежда. Вместе с тем, эмпирические исследования до сих пор свидетельствовали о том, что если такое влияние и существует, то оно весьма незначительно.

Исследования конвергентной валидности OPS показывают, что корреляции данной методики с LOT-R довольно умеренные: они лежат в пределах 0,55-0,65 [59]. Ещё ниже её корреляции с опросником атрибутивного стиля ASQ М. Селигмана. Тем не менее, результаты OPS оказались столь же значимо связаны с состоянием соматического здоровья, выраженностью депрессии и особенностями копинга, что и результаты LOT-R. Следовательно, можно предполагать, что OPS имеет не меньшую валидность, чем LOT, однако, измеряет несколько иные аспекты оптимизма и пессимизма.

Интересные выводы на этот счет были получены в исследовании К.Л. Burke [24]. Пытаясь объяснить обнаруженные в исследовании умеренные корреляции шкал OPS с результатами LOT-R и обращая особое внимание на содержание утверждений в OPS, авторы выдвинули предположение, что в отличие от LOT-R, который измеряет оптимизм как черту (или диспозицию), данная методика в большей мере ориентирована на выявление оптимизма и пессимизма как состояний. Действительно, при выполнении заданий OPS от испытуемых требуется ориентироваться на то, как они чувствуют себя именно в данный момент. В то же время утверждения LOT сформулированы таким образом, что испытуемый оценивает свои обычные переживания, мнения и поступки. Предположение о том, что к оптимизму и пессимизму также применим общий подход, связанный с разграничением черты и состояния, пока не подвергалось тщательной проверке, однако необходимо признать, что оно действительно заслуживает серьезного внимания.

Для диагностики обобщенных отрицательных ожиданий, свойственных пессимистам и людям, страдающим от депрессии, используется «Шкала безнадежности Бека» («Beck hopelessness scale», 1974) [22], которая характеризуется явной клинической направленностью. Эта методика разработана с целью прогноза попыток суицида, свойственных депрессивным больным. Шкала состоит из 20 утверждений, предполагающих два варианта их оценки – «верно» или «неверно». Одиннадцать из этих утверждений выражают ощущение безнадежности, как, например, «будущее представляется мне мрачным». Остальные девять относятся к противоположной эмоции — ощущению надежды, например, «я смотрю в будущее с надеждой и оптимизмом». Сумма ключевых ответов, отражающих негативные ожидания, на все задания является общей оценкой по тесту, которая достаточно хорошо коррелирует с наличием суицидальных попыток, особенно повторных. Исследования показывают хорошую прогностическую валидность данной методики. В частности, установлено, что среди тех, кто получает более 8 баллов по шкале безнадежности Бека риск суицида в 11 раз выше, чем у тех, кто имеет 8 баллов и менее [21].

Хотя в данном тесте имеется лишь одна шкала, значительный интерес исследователей вызывает вопрос о его факторной структуре. Сначала в исследованиях самого Бека была выявлена трехфакторная структура, характеризующая аффективный, мотивационный и когнитивный компоненты посредством следующих факторов: фактор чувств, связанных с будущим, фактор утраты мотивации и фактор ожиданий. Затем были получены данные в пользу двухфакторной структуры, которую составляют фактор пессимизма и фактор смирения [68]. Одновременно, в другом исследовании было показано, что в структуре данной методики можно выделить другие три фактора – ожидание успеха, ожидание неудачи и неопределенность будущего [32]. В то же время есть данные, полученные с помощью конфирматорного факторного анализа, свидетельствующие о предпочтительности однофакторной модели этой методики [19].

Несмотря на некоторые трудности с установлением факторной структуры, «Шкала безнадежности Бека» зарекомендовала себя в зарубежных исследованиях как надежный и валидный инструмент диагностики пессимизма и безнадежности, чрезвычайно полезный в клинической практике. Вместе с тем, использование этого теста с обычными людьми, не имеющими явных депрессивных симптомов, не всегда уместно, поэтому для диагностики выраженности положительных ожиданий, свойственных обычным людям, была разработана методика «Шкала общих ожиданий успеха» («General Expectancies for Success Scale» или GESS), предложенная В. Fibel и W. Hale в 1978 году [36]. Диагностика оптимизма с помо-

щью этой методики основана на оценке выраженности ожиданий успеха в различных конкретных ситуациях.

Оригинальный вариант GESS включает 30 утверждений, завершающих фразу «В будущем я ожидаю, что я...» и отражающих позитивные ожидания в различных жизненных ситуациях, например, «буду успешно выполнять свои обязанности», «буду производить приятное первое впечатление на новых знакомых», «добьюсь реализации своих финансовых планов» и т.д. Обновленный и пересмотренный вариант данной методики GESS-R включает 25 таких утверждений и характеризуется весьма высокой внутренней валидностью [38]. Исследования внешней валидности показали, что результаты GESS-R и Lot имеют весьма умеренную корреляцию (в пределах 0,4), в то время как некоторые критериальные формы поведения, характерные для оптимистов, хорошо коррелируют с показателями по GESS-R. Эти факты, по-видимому, означают, что LOT и GESS-R измеряют несколько различные аспекты оптимизма.

Хотя рассмотренные методики в большинстве своем достаточно краткие, не отнимающие много времени, исследователи не прекращают попытки создания новых методик экспресс-диагностики оптимизма. Одной из таких разработок является шкала оптимизма Т. Cassidy, которая, включая в себя всего лишь четыре утверждения, имеет весьма высокие показатели надежности по внутренней согласованности (в частности, альфа Кронбаха составляет 0,91) [29].

Для диагностики диспозиционного оптимизма у детей разработана методика YLOT (Youth Life Orientation Test), предложенная S. Eu в 2005 году [33]. В ходе разработки теста были адаптированы для младшего подросткового возраста формулировки утверждений LOT, а также добавлены некоторые новые утверждения. Итоговый вариант включает в себя 12 заданий, каждое из которых ребенок оценивает по четырехбалльной шкале: «верно», «скорее верно», «скорее неверно» и «неверно». Методика показала умеренные показатели надежности на выборке американских школьников 3-6 классов, а при исследовании валидности продемонстрировала статистически значимые связи с результатами по тесту детской надежды и шкале самовосприятия. Кроме того, оценки оптимизма в начале учебного года оказались связаны с выраженностью депрессивных симптомов и явной тревогой через три месяца обучения, что говорит о прогностической валидности и ценности данной методики для практической работы.

Одним из перспективных направлений развития диагностики диспозиционного оптимизма, по мнению ряда ученых, является применение проективных методик исследования личности [60; 69; 70]. Примером подобного подхода выступает новая схема анализа результатов теста тематической апперцепции (ТАТ) Г. Мюррея [70].

К очевидным преимуществам такого подхода можно отнести, прежде всего, относительно большую защищенность результатов диагностики оптимизма от преднамеренной фальсификации вследствие установки на социально-желательные ответы в сравнении с методиками самоотчета. Кроме того, в реальной клинико-консультационной работе, в отличие от исследовательской деятельности, зачастую оказывается весьма неудобным использование отдельных шкал для диагностики каждого из интересующих психолога свойств, поэтому весьма ценной является возможность оценки уровня оптимизма с помощью универсальной проективной методики типа теста тематической апперцепции (ТАТ). Существенно также, что с помощью ТАТ можно не просто выявить выраженность оптимизма или пессимизма, но и определить те случаи, когда оптимизм имеет защитный характер и выступает как проявление защитного механизма отрицания реальности.

В основу новой схемы анализа результатов ТАТ положено предположение о том, что в позитивном или негативном содержании рассказов проявляется оптимистичность или пессимистичность испытуемого. Опираясь на мнение девяти экспертов, среди картин ТАТ в зависимости от их содержания выделили три категории, при этом некоторые из картин не удалось отнести ни в одну из них, так как мнения экспертов были неоднозначны. Первая категория картин – это те, которые в большей мере должны провоцировать рассказы с позитивным исходом (это, в частности, картины 8GF и 10), другая – наоборот, с негативным исходом (3BM, 3GF, 8BM, 12M, 13MF, 15, 18BM, 18 GF). Кроме того, были выделены относительно неопределенные нейтральные картины (1, 2, 5, 7BM, 9BM, 9GF, 12BG, 13B, 14, 19, 20), в рассказах по которым наиболее свободно должна проявляться тенденция испытуемого к оптимистическим или пессимистическим ожиданиям.

Текст рассказов оценивается психологом по степени их оптимистичности с помощью шкалы Лайкерта от 1 (пессимистический) до 5 (оптимистический). Оценка 3 свидетельствует об относительно реалистическом содержании рассказа, в равной мере учитывающем и позитивные и негативные аспекты и возможности развития ситуации. Пессимистам, очевидно, будут более свойственны пессимистические рассказы на картины любой категории. О нормальном оптимизме, отражающем хороший уровень психологического здоровья личности, свидетельствует преобладание реалистических или оптимистических рассказов по нейтральным картинам, а также реалистических или пессимистических рассказов на картины с негативным содержанием. Преобладание оптимистических рассказов не только по нейтральным, но и по негативным картинам, свидетельствует скорее не о здоровом оптимизме, а об отрицании реальности и использовании оптимизма как защитного механизма.

Наконец, говоря о диагностике диспозиционного оптимизма и пессимизма, нельзя не упомянуть о родственном, но, по существу, несколько ином направлении – диагностике защитного пессимизма. Для достоверной диагностики защитного пессимизма необходимо опираться на сочетание двух критериев: пессимистических ожиданий и опыта высоких достижений в прошлом. Поэтому, в методику OPQ (Optimism-Pessimism Questionnaire), разработанную в 1986 году J. Norem и N. Cantor для учащихся и студентов, наряду со шкалами оптимизма и пессимизма входит одно утверждение для оценки уровня прошлых академических достижений испытуемого: «В целом, прежде, я показывал довольно хорошие достижения в учебе». Шкалы оптимизма и пессимизма, включающие в себя по четыре утверждения, выявляют обобщенные ожидания в учебной деятельности, например: «Обычно, в ситуациях проверки знаний я ожидаю худшего, даже если знаю, что, скорее всего, всё будет хорошо». Каждое утверждение испытуемый оценивает по 11-балльной шкале Лайкерта от «совсем не соответствует» до «полностью соответствует». Лишь в том случае, если на вопрос о прошлых достижениях получена достаточно высокая оценка (выше 7-8 баллов) и, одновременно, по соответствующей шкале выявлен высокий уровень пессимизма, можно говорить о наличии защитного пессимизма [48].

По аналогии с методикой OPQ разрабатываются другие методики для выявления защитного пессимизма не только в учебной деятельности, но в других сферах жизнедеятельности. Так, для диагностики защитного оптимизма в спортивной деятельности французскими психологами была предложена методика QPOP (Questionnaire Prescreening of Optimism and Pessimism) [55]. Методика включает 6 заданий на оптимизм, ещё 6 заданий на пессимизм и одно – для выявления успешности прошлых спортивных достижений. Каждое из утверждений оценивается испытуемым по шестибалльной шкале от «совсем не соответствует» до «полностью соответствует» (см. *приложение 3*). Учитывая интересные научные результаты, полученные в рамках исследований защитного пессимизма, хотелось бы надеяться, что такие методики как OPQ и QPOP будут адаптированы в России в ближайшее время и станут доступны для широкого круга психологов-исследователей.

Таким образом, в исследованиях диспозиционного оптимизма и защитного пессимизма было разработано немало удобных и эффективных диагностических инструментов. Некоторые из них были адаптированы в России (см. приложения). Хотелось бы отметить, что данные методики (прежде всего, речь идет о LOT-R и ELQ) относительно недавно используются в нашей стране и сведения об их надежности и валидности имеют предварительный характер. Приведенные нормативные показатели также

являются ориентировочными. Тем не менее, применение данных методик, безусловно, вполне допустимо в исследовательских целях.

Вопросы для повторения:

1. В чем основное отличие методики LOT от ELOT?
2. Какую проективную методику и как используют для диагностики диспозиционного оптимизма?
3. Какие методики предложены для диагностики защитного пессимизма и в чем их основные отличия от LOT и ELOT?
4. Какие из рассмотренных выше методик применяются в России?

Задания для самостоятельной работы:

1. Используя приложения 1 и 2, ознакомьтесь с тестами LOT и ELOT. Попробуйте провести эти тесты на нескольких испытуемых, проанализируйте и сопоставьте их результаты. Соответствуют ли результаты тестирования вашим интуитивным представлениям о степени оптимистичности ваших испытуемых?
2. Проведите с одним испытуемым исследование, используя несколько картин ТАТ (не менее 10), проводящих рассказы с различным исходом, и проанализируйте содержание рассказов в соответствии с рассмотренными выше принципами. Сделайте вывод о степени оптимистичности вашего испытуемого. Проведите с ним LOT или ELOT и сопоставьте их результаты с результатами ТАТ.

3.2. Диагностика атрибутивного стиля личности

Одной из наиболее известных в России методик диагностики оптимизма как атрибутивного стиля является «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной (см. приложение 4). Данная методика представляет собой русскую адаптацию одной из популярных методик диагностики атрибутивного стиля, предложенных М. Селигманом [8]. Стили атрибуции характеризуются тремя основными параметрами, которые по-разному проявляются при объяснении человеком причин плохих или хороших событий. Соответственно, методика включает в себя шесть основных шкал, характеризующих стиль объяснения хороших или плохих событий по трем основным параметрам: постоянство, широта и персонализация. Общая шкала оптимизма позволяет вынести психологический диагноз относительно уровня оптимизма или пессимизма человека. Кроме того, методика включает в качестве одной из производных шкал шкалу надежды.

В соответствии с данной концепцией оптимистичность человека определяется привычным способом объяснения и интерпретации событий – стилем объяснения, который формируется в детстве и юности. Стил объяснения описывается тремя основными параметрами: постоянство, широта и персонализация. Каждый из этих параметров проявляется при объяснении как плохих, так и хороших событий. Соответственно методика включает шесть первичных шкал:

- 1) PmB (Permanent Bad) – постоянство плохого;
- 2) PmG (Permanent Good) – постоянство хорошего;
- 3) PvB (Pervasiveness Bad) – широта плохого;
- 4) PvG (Pervasiveness Good) – широта хорошего;
- 5) PsB (Personalization Bad) – персонализация плохого;
- 6) PsG (Personalization Good) – персонализация хорошего.

Кроме того, в состав методики входит четыре вторичные шкалы, результаты по которым рассчитываются на основе показателей по первичным шкалам:

- 7) HoB (Hope Bad) – коэффициент надежды, отражающий силу надежды в негативных ситуациях;
- 8) B (Bad) – общий итог по отношению к неблагоприятным событиям;
- 9) G (Good) – общий итог по отношению к благоприятным событиям;
- 10) G-B (Good-Bad) – окончательный итог.

Охарактеризуем подробнее каждый из первичных показателей.

Постоянство – это временная характеристика объясняемых событий, проявляющаяся в убежденности человека во временном или постоянном характере происходящих событий. По мнению М. Селигмана, пессимистичный стиль объяснения предполагает убежденность в постоянном характере плохих событий, стабильности их причин, а также уверенность в том, что хорошие события непостоянны, их причины являются временными. Напротив, для оптимистичного стиля объяснения свойственна уверенность в постоянстве хороших событий, стабильности их причин и убежденность во временности плохих событий. Пессимист думает о неприятностях в категориях «всегда» и «никогда», а оптимист – в категориях «иногда», «редко», «в последнее время».

Хорошие события оптимистичные люди объясняют постоянными причинами, указывая на стабильные характеристики личности или ситуации, используя категорию «всегда», в то время как пессимисты, прежде всего, отмечают временные причины, связанные с преходящими характеристиками личности или ситуации, используя категории «редко» и «иногда». Постоянство как временная характеристика объяснения позитивных и негативных событий, по нашему мнению, может оказывать существенное влияние на выраженность отрицательного прогноза.

Если постоянство – это временная характеристика стиля объяснения, то широта – пространственная. Она характеризует широту обобщения опыта, связанного с благоприятными или неблагоприятными событиями в разные жизненные сферы человека. Как отмечает М.Э. Селигман, люди, дающие универсальные объяснения своим неудачам, склонны капитулировать по всем направлениям. Универсальные объяснения неблагоприятных событий приводят к беспомощности во многих ситуациях, не связанных с исходным событием. Значительная широта в объяснении

негативных событий, свойственная пессимистам, проявляется в склонности к нерациональным сверхобобщениям неблагоприятного опыта, создающим основу для отрицательного прогноза.

Для оптимистического стиля объяснения характерны конкретные объяснения причин негативных событий, не предполагающие обобщения. При объяснении хороших событий особенности пессимистического и оптимистического стиля противоположны – пессимист видит их конкретные, частные причины, а оптимист уверен в их универсальности и применимости к разным ситуациям. Постоянство и широта объяснений неблагоприятных событий характеризуют, по мнению М.Э. Селигмана, сущность надежды. Взгляд на причины неудач и несчастий как на временные и конкретные лежит в основе надежды, в то время как беспомощность и безнадежность вызваны уверенностью в постоянстве и универсальности причин негативных событий.

Последним параметром стиля объяснения является персонализация, которая характеризует ориентацию на внешние или внутренние причины благоприятных и неблагоприятных событий. Для пессимистического стиля характерна высокая персонализация негативных событий, проявляющаяся в приписывании причин неудач и несчастий самому себе и низкая персонализация позитивных событий, связанная с приписыванием причин внешним, независящим от человека обстоятельствам. Оптимистическому стилю объяснения свойственны противоположные характеристики.

На основе показателей постоянства, широты и персонализации в отношении хороших и плохих событий рассчитываются общие показатели: общий итог по отношению к благоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении хороших событий), общий итог по отношению к неблагоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении плохих событий), и окончательный итог (разность последних двух показателей). Отметим, что в последнее время в методиках оценки атрибутивного стиля вместо общего итогового показателя (G-B) часто останавливаются на значениях G и B, интерпретируя их по отдельности [59]. Причиной этого является тот факт, что эти два показателя, по-видимому, не являются ни разными полюсами одной шкалы, ни ортогональными признаками, кроме того, их взаимоотношения с другими психологическими свойствами существенно различаются.

Тем не менее, в адаптации Л.М. Рудиной интерпретации подвергается, прежде всего, общий итоговый показатель (G-B). В соответствии с нормами, приведенными в руководстве, о выраженном оптимизме свидетельствуют значения от 8 баллов и более, в то время как о преобладании пессимизма можно говорить уже при значениях в 2 балла и менее. Однако наш опыт применения данной методики на студенческих выборках показал некоторую неадекватность этих данных, по крайней мере, в отноше-

нии студентов. Ориентируясь на данные нормы подавляющее большинство студентов характеризуется умеренным и выраженным пессимизмом, в то время как оптимизм встречается исключительно редко. Кроме того, статистическое распределение результатов диагностики оставляло желать лучшего: наличие явной асимметрии и отсутствие в распределении крайних значений позволяют предположить недостаточно хорошие психометрические качества данной методики. Очевидной проблемой данной методики является не всегда хорошая адаптация содержания утверждений, в результате чего испытуемые затрудняются с их пониманием и интерпретацией, а также навязывание не соответствующих индивидуальности испытуемого вариантов реагирования на ситуацию, что также осложняет процедуру тестирования и снижает достоверность результатов. Однако, ввиду простоты и удобства в применении «Тест на оптимизм» остается в России наиболее популярной психологической методикой диагностики оптимизма.

Более гибким и лишенным многих недостатков предыдущей методики, хотя, вероятно, несколько более сложным в применении является другой тест М. Селигмана – «Опросник атрибутивного стиля» («Attributional Style Questionnaire» – ASQ, M. Seligman и др., 1979) [63]. Стимульный материал данной методики состоит из 12 микросценариев. Половина посвящена плохим событиям (например, «Вы пришли на свидание, но все получается плохо...»), половина – хорошим («Вы внезапно разбогатели...»). Испытуемого просят представить, что все это произошло с ним, и предположить наиболее вероятную причину события. Затем его просят оценить персонализацию, степень личности указанной вами причины числом от единицы до семи («Связана ли эта причина с другими людьми или обстоятельствами (внешняя), или лично с вами (внутренняя)?»). Потом он оценивает ее постоянство («Эта причина никогда больше не возникает при поисках работы (временная) или будет присутствовать всегда (постоянная)?»). И, наконец, оценивается ее широта (относится ли эта причина только к поиску работы (конкретная), или она затрагивает все другие области вашей жизни (всеобъемлющая)?»). Аналогично этой методике построен «Расширенный опросник атрибутивного стиля» (The Expanded Attributional Style Questionnaire – EASQ: C. Peterson и др., 1988). Текст методики включает 24 негативных события, для которых испытуемые должны выдвинуть причину и оценить её по параметрам постоянства, широты и персонализации с помощью семибалльной шкалы Лайкерта.

В России на основе методики ASQ Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяховой были разработаны методики «Шкала оптимистического мышления для взрослых» (ШОМ) и «Шкала оптимистического мышления для подростков» (ШОМ-П) [5]. Эти методики выявляют особенности когнитивного реагирования человека в различных позитивных и негативных жизненных

ситуациях. Эти методики имеют довольно существенные особенности, отличающие их от оригинальных англоязычных версий. В первую очередь различия касаются параметров оптимистического мышления, по которым осуществляется его оценка. Если в оригинальной версии опираются на параметры постоянства, широты и персонализации, то в ШОМ и ШОМ-П последний изменен на параметр контроля, характеризующий ощущение своей способности контролировать происходящие позитивные и негативные события. Другое существенное отличие заключается в том, что в ШОМ также используется больше 25 ситуаций, тогда как в ASQ всего 12. Большее число ситуаций позволяет оценить выраженность оптимистического мышления раздельно в двух основных жизненных сферах – достижений и межличностных отношений. Примеры заданий методик ШОМ и ШОМ-П приведены в приложениях (см. приложение 5 и приложение 6).

Для диагностики атрибутивного стиля у детей в США часто используется детский вариант «Опросника атрибутивного стиля» (CASQ), также разработанный М. Селигманом. Он включает 48 ситуаций, из которых половина описывает благоприятные и половина – неблагоприятные события в четырех сферах жизни: в школе («Ты получил "отлично" за контрольную»), в общении со сверстниками («Некоторые твои знакомые ребята говорят, что ты им не нравишься»), во взаимодействии с родителями («Ты сделал что-то хорошо, и твои родители хвалят тебя»), а также в сфере здоровья и в других сферах жизнедеятельности. В каждом типе ситуаций (негативных или позитивных) диагностируется выраженность каждого из трех параметров атрибутивного стиля — широты, постоянства и персонализации. Ребенок должен представить себе описываемую ситуацию и выбрать из двух ответов тот, который наилучшим образом описывает его восприятие ситуации [5]. На основе CASQ были независимо разработаны два русскоязычных варианта детского опросника атрибутивного стиля — на кафедре психологии Челябинского государственного университета Н.А. Батуриным и Д.А. Циринг [1] и на факультете психологии МГУ О.В. Крыловой и Т.О. Гордеевой [5].

Наконец, следует отметить, что в рамках данного подхода М. Селигманом разработана уникальная неинвазивная методика диагностики оптимизма-пессимизма, применимая не только к отдельным людям, но и различным социальным общностям. Речь идет о методике «контент-анализа вербальных объяснений» (англ.: content analysis of verbatim explanations – CAVE). Данная процедура предполагает количественный анализ содержания текстовых материалов, связанный с подсчетом количества объяснительных конструкций разного типа. Использование CAVE значительно расширяет возможные сферы исследования, позволяя анализировать уровень оптимизма людей или целых общностей, с которыми нет непосредственного контакта. Вместе с тем, поскольку процедура контент-

анализа требует специальных мер, призванных обеспечить достоверность её результатов (например, наличие сразу нескольких кодировщиков), данную методику вряд ли можно признать удобной для использования на практике. Она выступает скорее как уникальное средство социально-психологических, историко-психологических или кросс-культурных исследований оптимизма.

Вопросы для повторения:

1. Какая из методик диагностики оптимизма как атрибутивного стиля является наиболее известной в России? Каковы её основные характеристики и недостатки?
2. Опишите основные характеристики методики ASQ М. Селигмана.
3. Какие методики диагностики оптимизма как атрибутивного стиля разработаны в России для взрослых и детей, каковы их основные особенности?
4. Какую неинвазивную методику диагностики атрибутивного стиля предложил М. Селигман? Каковы её преимущества и сферы применения?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполните на себе и несколько испытуемых тест на оптимизм Л.М. Рудиной (приложение 4). Соответствуют ли результаты тестирования вашим интуитивным представлениям о степени оптимистичности ваших испытуемых? С какими трудностями Вы столкнулись при выполнении данного теста?
2. В группе из нескольких испытуемых проведите LOT (или ELOT) и тест на оптимизм Л.М. Рудиной. Сопоставьте полученные результаты с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Сделайте качественный анализ различий результатов по данным методикам и попробуйте их объяснить, используя, в том числе, сведения, полученные в ходе обсуждения результатов тестирования с испытуемыми.
3. Выполните на себе и нескольких других испытуемых примеры утверждений шкалы оптимистического мышления для взрослых (приложение 5). С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этих заданий?

3.3. Предпосылки оптимизма и методы его развития

На основе результатов исследований предпосылок и факторов оптимизма можно объединить все предпосылки развития оптимизма и пессимизма в несколько основных групп [см. 7]:

- 1) биологические факторы;
- 2) психологические и социально-психологические факторы;
- 3) социальные и культурные факторы.

Прежде всего, разнообразные данные показывают достаточно большое значение биологических факторов. Л. Тайгер, например, полагал, что оптимизм в значительной мере связан с действием эндорфинов. Этот автор говорит о существовании множества нейрорхимических веществ (напри-

мер, серотонин), связанных с надеждой и оптимизмом. Такие взгляды логично вытекают из общей концепции Л. Тайгера, в соответствии с которой оптимизм является эволюционным приобретением человека, обеспечивающим высокую активность, направленную на поиск необходимых ресурсов.

Психофизиологические исследования показывают, что оптимизм и пессимизм могут быть связаны с функциональной асимметрией полушарий мозга. Известно, что подавление активности правого полушария на интеллектуальном уровне индивида не отражается, но влияет на изменения в эмоциональной сфере: человека охватывает эйфория, он возбужден, весел, говорлив, его реакции импульсивны. При этом наличие значительного возбуждения в переднелобных отделах коры левого полушария также вызывает позитивные эмоции, а подавление активности этого полушария приводит к возникновению депрессивных мыслей и негативных переживаний. Существуют данные и о взаимосвязи оптимизма с темпераментом человека, однако связи эти не позволяют делать однозначных выводов, например, о том, что меланхолики не могут быть оптимистами.

Исследования близнецовым методом показали, что оптимизм в значительной мере детерминирован генетическими факторами. Вместе с тем, открытым остается вопрос о том, является ли наследуемым сам оптимизм, либо он показывает генетическую обусловленность вследствие корреляции с другими психологическими факторами. Так, в частности, оптимизм связан и с нейротизмом и с экстраверсией, а оба эти признака наследуемы. Хотя оптимизм, безусловно, не сводится к этим характеристикам темперамента, возможно, что обнаруженная наследуемость оптимизма отражает данные связи.

Психологические факторы также могут быть связаны с развитием оптимизма или пессимизма личности. Например, известны результаты исследований, в которых обнаружены связи между диспозиционным оптимизмом и такими факторами как избирательность внимания и поведенческая «гибкость». Исследователи, придерживающиеся психодинамического направления, полагают, что основным критерием пессимизма и оптимизма является степень вовлеченности в мир, сближая эти понятия с экстраверсией и интроверсией К. Юнга [18]. П. Юсупов, например, полагает, что для пессимиста, как и для интроверта, характерна некоторая удаленность от жизненных событий, объектов, ему свойственно размышление, созерцание, дистанцирование от мира, в то время как оптимист же включен в окружающую действительность, поэтому ему часто не хватает времени на обдумывание, осознание жизненных ситуаций.

По мнению М. Шейера и Ч. Карвера, пессимистические ожидания могут быть вызваны в том числе и тем, что человек имеет нереалистично высокие запросы, требования и мечты [27]. Такие люди стремятся к со-

вершенству и идеалу, а, не достигая его, испытывают разочарования и сомнения относительно будущих событий. В этих случаях на первый план выступает необходимость научиться постановке реалистичных целей и принятию некоторых вещей такими, каковы они есть, не пытаясь их изменить.

Рассматривая социально-психологические факторы формирования оптимизма, можно указать на возможное влияние раннего детского опыта общения ребенка со значимыми другими. Например, по Э. Эриксону, дети, получившие позитивный опыт взаимодействия с предсказуемым социальным окружением, вырабатывают чувство «базового доверия», в то время как дети не получившие такого опыта испытывают «базовое недоверие». Можно предположить, что оптимизм или пессимизм могут быть обусловлены такого рода особенностями, по крайней мере, в тех их проявлениях, которые связаны с обобщенными ожиданиями относительно поведения других людей [17].

Социально-психологическим факторам придает решающее значение в становлении оптимистического или пессимистического стиля объяснения М. Селигман. По его мнению, «Стиль объяснения формируется в детстве, причем сформировавшийся тогда оптимизм или пессимизм закладывается в основу его будущей личности. Новые неудачи или победы фильтруются через него, и он становится, наконец, укоренившейся привычкой мышления» [8, с. 184]. Копируя в детстве стиль объяснения значимых других (в первую очередь, родителей), человек надолго приобретает стереотипный способ мышления, который практически не изменяется без применения специальных психотерапевтических процедур.

Частично подтверждают предположение о значительной роли атрибутивного стиля родителей результаты исследований Т.Л. Крюковой [12]. На выборке российских старшеклассников и их родителей были получены достоверные корреляции оптимистического объяснительного стиля родителей с оптимизмом и самоэффективностью детей, а также с выбором детьми относительно эффективных копинг-стратегий. По мнению данного автора, эти факты доказывают, что развитие оптимистических ожиданий личности связано с позитивными установками родителей. В то же время, по мнению Т.Л. Крюковой, данный фактор не является самым существенным в развитии оптимизма и пессимизма юношей и девушек. Обобщая результаты своих исследований, она делает вывод о том, что юношеский возраст является сензитивным для становления и развития диспозиционного оптимизма и пессимизма как устойчивых личностных черт под воздействием социальной ситуации развития, принадлежности к своей социальной когорте и других факторов.

Важную роль в формировании оптимизма и пессимизма может играть не только прошлый опыт общения со значимыми другими, но и текущие

взаимоотношения человека с окружающими людьми. Известно, что оптимисты характеризуются более широкими социальными контактами, от которых они, как правило, получают большее удовлетворение. Это факт можно рассматривать не только как следствие оптимизма, как это делают чаще всего, но и как одну из его вероятных причин.

Рассматривая социальные факторы развития оптимизма, можно предположить, что у людей, живущих в благоприятной политической и социально-экономической среде, более развито оптимистическое отношение к жизни. И долгое время многие исследователи придерживались этой точки зрения. Однако исследование М. Greenberg не подтвердило это мнение [37]. Он изучал влияние личностного оптимизма на восприятие социальных и экономических трудностей малообеспеченными людьми, проживающими в Нью-Джерси (США). Число оптимистов в этой группе, состоящей, в основном, из испаноговорящих афроамериканцев, приблизительно равнялось числу пессимистов. Интерпретируя эти результаты, следует помнить о том, что оптимизм и пессимизм представляют собой ожидания, направленные в будущее, а не удовлетворенность настоящим. Отсюда понятно, что благоприятная социально-экономическая среда может способствовать большей субъективной удовлетворенности и счастью в настоящий момент, в то время как отношение к будущему с ней вряд ли имеет однозначную связь. Поэтому, неудивительно, что жители относительно неблагополучных стран или регионов могут демонстрировать больший оптимизм при меньшей удовлетворенности жизнью, чем счастливые европейцы и американцы.

Говоря о глобальных социокультурных факторах развития оптимизма и пессимизма, следует отметить, что в разные периоды истории доминирует либо пессимизм (например, в средневековье), либо оптимизм (эпохи ренессанса и просвещения). Пессимистические унастроения становятся обычно преобладающими в период затяжных войн, перманентных социальных катаклизмов или хронических экономических кризисов. Оптимизм, как тенденция, начинает появляться со стабилизацией социальной обстановки и с ростом качества жизни людей. В этом смысле глобальная трансформация российского общества, сопровождаемая хроническим экономическим кризисом и частыми социальными и технологическими катаклизмами, не только подвергла материальным лишениям значительную часть населения страны, но также способствовала развитию в россиянах чувства неуверенности в себе и в завтрашнем дне. Об этом свидетельствуют результаты различных социологических опросов, проведенных в России в последние десятилетия.

Вместе с тем, как бы не рассматривались истоки оптимизма, как биологические факторы или как социально-психологические или социокультурные влияния – в любом случае он выступает как относительно ста-

бильный, постоянный личностный конструкт, о чем свидетельствует множество данных полученных с помощью методик как Ч. Шейера и М. Карвера, так и М. Селигмана.

Очень важным для психологической практики является почти общепризнанный среди зарубежных психологов тезис о том, что пессимизм может быть преодолен, а оптимизм может быть усилен путем специальных психологических техник. Хотя нельзя не отметить, что открытым остаются вопросы о том, насколько сильно возможно повлиять на оптимизм, насколько длительны и стабильны такого рода изменения в уровне оптимизма. Малоизученным является и такой вопрос: будет ли сформированный оптимизм проявляться так же широко в различных жизненных сферах, как и «естественный»?

Можно выделить два основных подхода к формированию оптимизма. Первый связан с когнитивно-поведенческой психотерапией (А. Бек и др.). В основе данного подхода лежит идея коррекции нерациональных когнитивных структур (убеждений, атрибуций и т.д.), оказывающих деструктивное влияние на переживания и поведение человека. Эти структуры являются весьма устойчивыми, благодаря механизму самоподкрепляющей обратной связи.

В самом общем виде, этот подход направлен на то, чтобы научить людей обращать большее внимание на то, что с ними происходит и как они это переживают, чтобы определить в какой момент возникают негативные переживания и какие мысли с ними связаны. Человек может научиться оптимизму, если будет лучше осознавать свои автоматические нерациональные убеждения и суждения, вызывающие отрицательные переживания. Осознание и преодоление таких мыслей и убеждений помогает человеку справляться с ними и в дальнейшем, тем самым, изменяя свои переживания и поведение.

В своей книге «Как научиться оптимизму» М. Селигман описывает применение пошаговой когнитивно-поведенческой модели НМПОА (в англ. варианте – ABCDE) с целью преодоления пессимизма и формирования оптимизма [8]. Аббревиатура НМПОА образована от первых букв названий следующих элементов (которые одновременно могут рассматриваться как этапы): Н – неприятность, М – мнение, П – следствие, О – обсуждение, А – активизация. Применяя эту модель, человек сначала идентифицирует неприятность, вызывающую негативные переживания, связанные с ней собственные мнения и последствия, к которым приводят данные мнения. Осознав эти элементы, он начинает обсуждение неприятности с самим собой направленное на замену собственных негативных мнений другими, более позитивными, более отвечающими оптимистическому стилю объяснения. После того, как негативные мнения удастся по-

бороть, у человека должна возникнуть активизация, подкрепляющая его новые способы объяснения.

Другой метод развития оптимизма – тренинг личной самоэффективности (personal efficacy training). Цель этой процедуры заключается в развитии отдельных умений и навыков, формировании частных видов компетентности (например, тренинг настойчивости или навыков общения). Однако эти техники могут относиться и к более общим формам поведения, которые более тесно связаны с оптимизмом, например, тренинг решения проблем, принятия решений, постановки достижимых целей и т.д. Все эти навыки проявляются в широком спектре различных повседневных ситуаций, определяя в целом эффективность поведения. Формируя у человека подобные навыки, терапевт дает человеку возможность пережить опыт успешного преодоления трудностей, на основе чего у него формируются позитивные ожидания.

Интересным примером практической работы по развитию оптимизма у школьников является исследование португальских психологов М.С. Oliveira и М.Ж. Oliveira [54]. Этими авторами была разработана программа работы, направленная на решение целого ряда связанных между собой задач: развитие оптимизма школьников, формирование мотивации к учению, совершенствование социально-психологического климата в учебных коллективах. Эта программа, рассчитанная на 22 еженедельных занятия по 60 минут каждое, включала в себя следующие основные компоненты: позитивное общение, выявление негативных мыслей и убеждений с их замещением на позитивные, формирование навыков решения проблем и позитивных социальных навыков. Кроме того, проводились ежемесячные встречи психолога с учителями, на которых обсуждались стратегия взаимодействия с детьми и конкретные задания, для выполнения в ходе уроков, а также 6 встреч с родителями, направленные на повышение их собственного оптимизма.

Результаты этого исследования показали, что, помимо возрастания уровня оптимизма, произошло существенное улучшение межличностных отношений в школе внутри детских коллективов и с педагогами, в семье, а также отношений между родителями и педагогическим персоналом. Снизилось количество конфликтов между учащимися, в коллективах значительно улучшился социально-психологический климат, возросла мотивация к учебной деятельности. Совместное использование в данном случае когнитивно-психологических методов и тренингов самоэффективности привело к весьма значимым для школьной практики результатам.

Вопросы для повторения:

1. Какие биологические факторы могут лежать в основе оптимизма и пессимизма личности?

2. Какие психологические факторы оптимизма изучены в современных исследованиях?
3. Каковы основные социально-психологические факторы, которые могут оказывать влияние на развитие оптимизма и пессимизма?
4. Какова основная идея когнитивно-поведенческой психотерапии?
5. В чем суть пошаговой когнитивно-поведенческой модели преодоления пессимизма и формирования оптимизма, предложенной М. Селигманом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Используя материалы из книг М. Селигмана [8; 15], литературы по социально-психологическим тренингам, а также знания, полученные в рамках других учебных дисциплин, разработайте примерную программу тренингов для студентов, направленную на преодоление пессимизма и формирование оптимизма.
2. Ознакомьтесь с работами А. Бека и выберите из них несколько наиболее интересных для вас методов и процедур, которые, по вашему мнению, могут быть полезны для преодоления пессимизма [2; 3].

Заключение

Подводя итоги анализа психологических исследований оптимизма и пессимизма, можно сформулировать следующие основные выводы.

В настоящее время в рамках позитивной психологии сложилось два наиболее авторитетных подхода к исследованию оптимизма и пессимизма: исследование диспозиционного оптимизма-пессимизма (Ч. Шейер и М. Карвер) и исследование оптимизма-пессимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман и К. Петерсон). Подход Ч. Шейера и М. Карвера предполагает непосредственное изучение обобщенных ожиданий человека и основывается на концепции «ожидаемой ценности» Аткинсона. В основе подхода М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. Оптимизм или пессимизм в рамках этой теории определяется способом объяснения (стилем атрибуции). Общей для двух подходов является идея, что ожидания человека существенно определяют его поведение. В каждом из этих подходов оптимизм рассматривается как ожидание положительного исхода, а пессимизм как ожидание отрицательного исхода. Основное различие заключается в том, через какие переменные операционализируются оптимизм и пессимизм – через предшествующие ожиданиям и лежащие в их основе атрибуции (М. Селигман) или непосредственно через ожидания (Ч. Карвер и М. Шейер).

Новое и плодотворное направление исследований, которое, выходя за рамки позитивной психологии, переворачивает сложившиеся в ней стереотипы относительно оптимизма и пессимизма – это исследования защитного пессимизма J. Norem и её последователей. Эти работы открывают новые грани проблемы пессимизма, помогая практическим психологам осознать невозможность «лечения» всех людей без учета их индивидуальных особенностей «пилюлями» оптимизма и позитивного мышления.

Оптимизм и пессимизм существенно влияют на успешность человека в учебной и профессиональной деятельности. Результаты исследований показывают, что школьники и студенты, имеющие пессимистический стиль объяснения, как правило, показывают относительно меньшую эффективность учебной деятельности в среднем. Влияние оптимизма и пессимизма на успешность профессиональной деятельности зависит от степени сферы деятельности и соответствия её требований индивидуальности человека. В профессиях требующих осторожности и предусмотрительности более успешно реализуют себя пессимисты, в то время как оптимисты значительно более успешны, чем пессимисты, в профессиях, требующих настойчивости, способности преодолевать трудности, готовности к риску (там, где недооценка риска не грозит серьезными последствиями).

Оптимизм оказывает влияние на успешность преодоления стресса ввиду того, что людям с разным уровнем оптимизма-пессимизма свойственны различные копинг-стили. Оптимисты и пессимисты не только используют разные стратегии совладания со стрессом, в том числе, вызванным соматическим заболеванием, но и, по-видимому, действительно имеют различный уровень соматического здоровья.

К настоящему моменту за рубежом разработаны различные методы диагностики оптимизма и пессимизма, которые могут использоваться в исследовательской и практической деятельности психолога. Наиболее известными методиками диагностики диспозиционного оптимизма, успешно применявшимися и в России, являются LOT Ч. Шейера и М. Карвера и ELOT Е. Чанга. Для диагностики оптимизма как атрибутивного стиля М. Селигманом, К. Петерсоном и их последователями предложено множество различных методик, среди которых есть как традиционные опросники, так и полупроективные методики и процедуры контент-анализа. Одна из простейших методик М. Селигмана была адаптирована в России Л.М. Рудиной. В последнее время на базе факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова разрабатываются оригинальные методики диагностики оптимистического мышления под руководством Т.О. Гордеевой.

Разработанные к настоящему времени методы развития оптимизма можно объединить в два основных подхода: когнитивно-поведенческие методы и тренинг личной самоэффективности. Наибольшей популярностью пользуются когнитивно-поведенческие методы, являющиеся по общему признанию специалистов наиболее эффективными. Вместе с тем, как показывает опыт некоторых зарубежных психологов, разумно было бы и сочетание в практической деятельности психолога методов и приемов обоих подходов.

Таким образом, психология оптимизма представляет собой к настоящему времени интенсивно развивающееся и широко разветвленное направление исследований, включающее в себя ряд взаимодополняющих теорий оптимизма и подходов к его исследованию, а также множество прикладных разработок.

Литература

1. *Батурин, Н.А.* Методика диагностики стиля атрибуции детей [Текст] / Н.А. Батурин, Д.А. Циринг // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология. Сборник научных трудов. Т. 2 ; под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 105-116.
2. *Бек, А.* Когнитивная терапия депрессии [Текст] / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. *Бек, А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности [Текст] / А. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
4. *Вольтер.* Избранные сочинения [Текст] / Вольтер. – М.: Рипол Классик, 1997. – 848 с.
5. *Гордеева, Т.О.* Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала [Текст] / Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32-65.
6. *Гордеева, Т.О.* Психология мотивации достижения [Текст] / Т.О. Гордеева. – М.: Академия, 2006. – 332 с.
7. *Замышляева, М.С.* Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.03. – М., 2006. – 237 с.
8. *Зелигман, М.* Как научиться оптимизму. Советы на каждый день [Текст] / М. Зелигман. – М.: Вече, 1997. – 432 с.
9. *Ильин, Е. П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
10. *Кесельман, Л.Е.,* Мацкевич, М.Г. Межгенерационный сдвиг индивидуального оптимизма/пессимизма в современном российском обществе [Текст] / Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. – Т.1. Вып. 2.
11. *Крюкова, Т.Л.,* Замышляева, М.С. Адаптация методики измерения диспозиционного оптимизма/пессимизма [Текст] / Т.Л. Крюкова, М.С. Замышляева // Психологическое исследование: теория, методология, практика: Сборник материалов II Сибирского психологического форума. 30 ноября – 1 декабря 2007 г. – Томск: Томский государственный университет, 2007. – С. 548-552.
12. *Крюкова, Т.Л.* Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологическое исследование: теория, методология, практика: Сборник материалов II Сибирского психологического форума. 30 ноября – 1 декабря 2007 г. – Томск: Томский государственный университет, 2007. – С. 236-242.
13. *Муздыбаев, К.* Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) [Текст] / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87-96.

14. Рудина, Л.М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей [Текст] / Л.М. Рудина. Под ред. В.М. Русалова. – М.: Наука, 2002. – 24 с.
15. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
16. Селли, Дж. Пессимизм. История и критика [Текст] / Пер. с англ. и предисловие Вал. Яковенко. – СПб., 1893. – 334 с.
17. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Э.Г. Эриксон. – СПб.: Речь, 2002. – 416 с.
18. Юсупов, П. Связь пессимистического и оптимистического мироощущения с процессом индивидуализации [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые данные / П. Юсупов // Режим доступа <http://www.follow.ru/article/221>
19. Aish A.M. Does Beck's Hopelessness Scale really measure several components? [Text] / A.M. Aish, Wasserman D., Renberg E.S. // Psychological medicine. – 2001. – Vol. 31. – № 2. – P. 367-372.
20. Aucote, H.M. Non-equivalence of direct and indirect measures of unrealistic optimism [Text] / H.M. Aucote, R.S. Gold // Psychology, Health & Medicine. – 2005. – Vol. 10. – № 2. – P. 194-201.
21. Beck A.T. Clinical predictors of eventual suicide: a five to ten year prospective study of suicide attempters [Text] / A.T. Beck, R.A. Steer // Journal of Affective Disorders. – 1989. – Vol. 17. – P. 203-209.
22. Beck, A.T. The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale [Text] / A.T. Beck, A. Weissman, D. Lester, L. Trexler // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1974. – 42. – P. 861-865.
23. Brissette, I., Scheier, M.F., Carver, C.S. The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition [Text] / I. Brissette, M.F. Scheier, C.S. Carver // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82. – P.102-111.
24. Burke, K.L. An Investigation of Concurrent Validity between Two Optimism/Pessimism Questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and the Optimism/Pessimism Scale [Text] / K.L. Burke, A.B. Joyner, D.R. Czech, M.J. Wilson // Current Psychology. – 2000. – Vol. 19. – № 2. – P. 129-136.
25. Cantor, N. Defensive pessimism and stress coping [Text] / N. Cantor, J. Norem // Social Cognition. – 1989. – Vol. 7. – P. 92-112.
26. Carver, C.S. Optimism, pessimism and postpartum depression / C.S. Carver, J.G. Gaines // Cognitive Therapy and Research. – 1987. – Vol. 11. – P. 231-243.
27. Carver, C.S. Optimism [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. – Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 231-243.

28. *Carver, C.S.* Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier // *Psychological Inquiry*. – 1991. – Vol. 2. – № 1. – P.21-24.
29. *Cassidy, T.* Social background, achievement motivation, optimism and health: a longitudinal study / T. Cassidy // *Counselling Psychology Quarterly*. – 2000. – Vol. 13. – № 4. – P. 399-412.
30. *Chang E.C.* Irrational Beliefs, Optimism, Pessimism, and Psychological Distress: A Preliminary Examination of Differential Effects in a College Population [Text] / E.C. Chang, B.W. Bridewell // *Journal of Clinical Psychology*. – Vol. 54. – 1998. – P. 137-142.
31. *Dember, W.N.* A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment [Text] / W.N. Dember, J. Brooks // *Bulletin of the Psychometric Society*. – 1989. – Vol. 27. – P. 365-366.
32. *Dyce, J.A.* Factor structure of the Beck Hopelessness Scale [Text] / J.A. Dyce // *Journal of Clinical Psychology*. – 1996. – Vol. 52. – № 5. – P. 555-558.
33. *Ey, S.* A new measure of children's optimism and pessimism: the youth life orientation test / W. Hadley, D.N. Allen, S. Palmer, J. Klosky, D. Deptula, J. Thomas, R. Cohen // *Journal of Child Psychology & Psychiatry*. – 2005. – Vol. 46. – № 5. – P. 548-558.
34. *Fernández, E.* El pesimismo defensivo y el síndrome del impostor: análisis de sus componentes afectivos y cognitivos [Text] / E. Fernández, J. Bermúdez // *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. – 2000. – Vol. 5, № 2. – P. 115-130.
35. *Fernández, E.* Estructura factorial del Optimismo y el Pesimismo [Text] / E. Fernández, J. Bermúdez // *Boletín de Psicología*. – 1999. – Vol. 63. – P. 7-26.
36. *Fibel, B.* A generalized expectancy for success scale – a new measure [Text] / B. Fibel, W.D. Hale // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1978. – Vol. 46. – P. 924-931.
37. *Greenberg, M.* High-rise public housing, optimism, and personal and environmental health behaviors [Text] / M. Greenberg // *American Journal of Health Behavior*. – 1997. – Vol. 21. – № 5. – P. 388-398.
38. *Hale, W.D.* The revised generalized expectancy for success scale: a validity and reliability study [Text] / W.D. Hale, L.R. Feadler, C.D. Cochran // *Journal of Clinical Psychology*. – 1992. – Vol. 48. – № 4. – P. 517-521.
39. *Held, B.S.* The negative side of positive psychology [Text] / B.S. Held // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Vol. 44. – № 1. – P. 9-46.
40. *Held, B.S.* The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation [Text] / B.S. Held // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58. – № 9. – P. 965-991.

41. *Held, B.S. Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining* [Text] / B.S. Held. – New York: St. Martin's Griffin – 2001. – 144 p.
42. *Held, B.S. Introduction: The (Overlooked) Virtues of «Unvirtuous» Attitudes and Behavior: Reconsidering Negativity, Complaining, Pessimism, and «False» Hope* [Text] / B.S. Held, A.C. Bohart // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58. – № 9. – P. 961-964.
43. *Herzberg, P. Separating Optimism and Pessimism: A Robust Psychometric Analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R)* [Text] / P. Herzberg, H. Glaesmer, J. Hoyer // *Psychological Assessment*. – 2006. – Vol. 18. – № 4. – P. 433-438.
44. *Hummer, M.K. On the pardal independence of optimism and pessimism* [Text] / M.K. Hummer, W.N. Dember, R.S. Melton, B.K. Schefft // *Current Psychology: Research and Reviews*. – 1992. – Vol. 11. – P. 37-50.
45. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* [Text] / Eds. C.L.M. Keyes, J. Haidt. – Washington, 2003. – 334 p.
46. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* [Text] / Eds. S.J. Lopez, C.R. Snyder. – Washington: DC, 2003. – 492 p.
47. *Nakano, K. Psychometric properties of the life orientation test-revised in samples of Japanese students* [Text] / K. Nakano // *Psychological Reports*. – 2004. – Part 1, Vol. 94. – № 3. – P. 849-855.
48. *Norem, J.K. Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in «risky» situations* [Text] / J.K. Norem, N. Cantor // *Cognitive Therapy and Research*. – 1986. – Vol. 10. – P. 347-362.
49. *Norem, J.K. Cognitive strategies, coping, and perceptions of competence* [Text] / J.K. Norem, N. Cantor // *Competence considered* / Eds. R.J. Sternberg, J. Kolligian. – New Haven, CT: Yale University Press. – 1990. – P. 190-204.
50. *Norem, J.K. Defensive pessimism: «Harnessing» anxiety as motivation* [Text] / J.K. Norem, N. Cantor // *Journal of Personality and social Psychology*. – 1986. – Vol. 52. – P.1208-1217.
51. *Norem, J. Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism* [Text] / J. Norem, K. Illingsworth // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – Vol. 65. – P. 822-835.
52. *Norem, J.K. The Positive Psychology of Negative Thinking* [Text] / J.K. Norem, C.C. Chang // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58. – № 9. – P. 993-1001.
53. *Norem, J.K. The Positive Power of Negative Thinking: Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at Your Peak* [Text] / J.K. Norem. – New York: Basic Books. – 2002. – 248 p.

54. *Oliveira M.C.* Enhancing optimism in the school context – a systems approach [Text] / M.C. Oliveira, M.J. Oliveira // 3rd European Conference on Positive Psychology (Portugal 3-6 July 2006). Book of Abstracts. Braga: University of Minho, 2006. – P. 51.
55. *Pérès, C.* When anxiety is not always a handicap in physical education and sport: Some implications of the defensive pessimism strategy [Text] / C. Pérès, F. Cury, J. Famose, P. Sarrazin // European Journal of Sport Science. – 2002. – Vol. 2. – № 1. – P. 1-9.
56. *Peterson, C.* The Future of Optimism [Text] / C. Peterson // American Psychologist. – 2000. – V.55. – № 1. – P. 44-55.
57. *Peterson, C.* Explanatory style and academic performance among university freshmen [Text] / C. Peterson, L.C. Barrett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53. – P. 603-607.
58. *Peterson, C., Steen T.A.* Optimistic explanatory style [Text] / C. Peterson, T.A. Steen // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. – Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 244-256.
59. *Reilley, S.P.* Convergence and Predictive Validity in Measures of Optimism and Pessimism: Sequential Studies [Text] / S.P. Reilley, A.L. Geers, D.L. Lindsay, L. Deronde, W.N. Dember // Current Psychology. – 2005. – Vol. 24. – № 1. – P. 43-59.
60. *Russ, S.W.* Article Discussion: Accentuate the Positive in Assessment [Text] / S.W. Russ // Journal of personality assessment. – 1999. – Vol. 72. – № 2. – P. 224-227.
61. *Satterfield, M.J.* Law School Performance Predicted by Explanatory Style [Text] / M.J. Satterfield, J. Monahan, M.E.P. Seligman // Behavioral Sciences and the Law. – 1997. – Vol. 15. – P.95-105.
62. *Scheier, M.F.* Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test [Text] / M.F. Scheier, C.S. Carver, M.W. Bridges // Journal of Personality and Social Psychology. – 1994. – Vol. 67. – P. 1063-1078.
63. *Seligman, M.E.P.* Depressive attributional style [Text] / M.E.P. Seligman, L.Y. Abramson, A. Semmel, C. von Baeyer // Journal of Abnormal Psychology. – 1979. – Vol. 88. – P. 242-247.
64. *Sellers, R.M.* Explanatory style and coping with controllable events by student athletes [Text] / R.M. Sellers, C. Peterson // Cognition and Emotion. – 1993. – Vol.7. – № 7. – P. 431-441.
65. *Sheier, M.F.* Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists / M.F. Sheier, J.K. Weintraub, C.S. Carver // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 51. – P.1257-1264.
66. *Sheier, M.F.* Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being / M.F. Sheier, K.A. Matthews, J.F. Owens, G.J. Magovern, R.C. Le-

- febvre, R.A. Abbott, C.S. Carver // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P.1024-1040.
67. *Spencer, S.M.* Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance [Text] / S.M. Spencer, J.K. Norem // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1996. – Vol. 22. – P. 354-365.
 68. *Steer R.A.* Factors of the Beck Hopelessness Scale: fact or artifact? [Text] / R.A. Steer, A.T. Beck, G.K. Brown // *Multivariate Experimental Clinical Research*. – 1997. – Vol. 11. – № 3. – P. 131-144.
 69. *Strassle C.G.* Assessment of Psychological Health: Postscript [Text] / C.G. Strassle, L. Handler // *Journal of personality assessment*. – 1999. – Vol. 72. – № 2. – P. 228-229.
 70. *Strassle C.G.* Optimism as an Indicator of Psychological Health: Using Psychological Assessment Wisely [Text] / C.G. Strassle, E.A. McKee, D.D. Plant // *Journal of personality assessment*. – 1999. – Vol. 72. – № 2. – P. 190-199.
 71. *Sumi, K.* The Japanese version of the revised life orientation test: reliability and construct validity [Text] / K. Sumi // *Psychological Reports*. – 2004. – Vol. 95. – № 1. – P. 86-88.
 72. *Vautier, S.* Dimensionality of the Revised Life Orientation Test and the status of filler items [Text] / S. Vautier, E. Raufaste, M. Cariou // *International Journal of Psychology*. – 2003. – Vol. 38 – № 6. – P. 390-400.
 73. *Weinstein, N.D.* Unrealistic optimism about future life events [Text] / N.D. Weinstein // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. – Vol. 39. – P. 806-820.

Приложения

Приложение 1

Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Бланк теста.

Фамилия _____ **Имя** _____ **Группа** _____

Инструкция. Пожалуйста, будьте искренны и точны, настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, независимо от того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

	Да	Скорее да	Ни да, ни нет	Скорее нет	Нет
1. В неопределенных ситуациях я обычно надеюсь на лучшее.					
2. Мне легко расслабиться.					
3. Если что-то плохое может случиться со мной, то оно наверняка случится.					
4. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
5. Общение с друзьями доставляет мне огромное удовольствие.					
6. Для меня важно быть всегда занятым.					
7. Я не очень то надеюсь, что дела будут идти так, как я хочу.					
8. Меня не очень легко вывести из себя.					
9. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет нечто хорошее.					
10. В целом, я ожидаю, что со мной произойдет больше хорошего, чем плохого.					

Ключ к тесту.

За ответ «да» – 4 балла, «скорее да» – 3, «ни да, ни нет» – 2, «скорее нет» – 1, «нет» – 0.

Оптимизм (О): 1, 4, 10 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 10,32; SD = 1,73.

Пессимизм (П): 3, 7, 9 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 3,85; SD = 2,64.

Итоговый показатель: О-П+12 (Минимум – 0, максимум – 24). Среднее: 18,47; SD = 3,7.

Нормы, полученные с помощью разбиения выборки стандартизации на квартили:

22 балла и более – высокий уровень оптимизма;

19-21 – выше среднего;

17-18 – ниже среднего;

16 и менее – низкий уровень оптимизма.

Примечания:

1. Перевод и адаптация теста выполнены автором настоящего пособия.

2. Приведённые нормативные показатели, средние выборочные значения и стандартные отклонения получены на выборке студентов БПГУ имени В.М. Шукшина. Объем выборки N=153.

Тест на оптимизм Е.С. Чанга ELOT
(Extended Life orientation test)

Бланк теста.

ФИО _____	Совершенно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Может быть, так	Скорее согласен	Согласен	Совершенно согласен
Класс (Гр.) _____ Дата _____							
Вопрос							
1. Я легко расслабляюсь.	1	2	3	4	5	6	7
2. Лучше не ждать самого хорошего, потому что скорее всего наступит разочарование.	1	2	3	4	5	6	7
3. В ситуации неопределенности я обычно ожидаю самого хорошего.	1	2	3	4	5	6	7
4. Я редко ожидаю хороших событий.	1	2	3	4	5	6	7
5. Если уж что-то пойдет у меня «из рук вон» плохо – не остановишь.	1	2	3	4	5	6	7
6. В любом событии я всегда вижу что-то хорошее.	1	2	3	4	5	6	7
7. Когда все складывается хорошо, важно знать, почему так происходит.	1	2	3	4	5	6	7
8. Я с оптимизмом смотрю на свое будущее.	1	2	3	4	5	6	7
9. Мне важно всегда быть чем-то занятым.	1	2	3	4	5	6	7
10. Я с трудом верю, что все будет по моему.	1	2	3	4	5	6	7
11. Когда я начинаю что-то новое, я ожидаю успеха.	1	2	3	4	5	6	7
12. События никогда не происходят так, как мне хотелось бы.	1	2	3	4	5	6	7
13. Если все идет плохо – важно знать, почему.	1	2	3	4	5	6	7
14. Если я принимаю самостоятельное решение, то вероятнее всего, оно будет неверным.	1	2	3	4	5	6	7
15. Было бы желание, а выход всегда	1	2	3	4	5	6	7

найдется.							
16. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет что-то хорошее.	1	2	3	4	5	6	7
17. Мне больше нравится слушать металл, чем поп-музыку.	1	2	3	4	5	6	7
18. Лучше всегда быть готовым к поражению, в таком случае не будет так больно, если оно произойдет.	1	2	3	4	5	6	7
19. В конце концов, все всегда заканчивается хорошо.	1	2	3	4	5	6	7
20. Если шансы равны (50/50), то я обязательно выбираю неправильный вариант.	1	2	3	4	5	6	7

Ключ к тесту.

Оптимизм: 3, 6, 8, 11, 15, 19. Среднее: 31, SD = 5,16.

Пессимизм: 2, 4, 5, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Среднее: 31, SD = 7,4.

Примечание: перевод и адаптация теста М.С. Замышляевой [7; 11].

Приложение 3

Перевод теста QROP

Инструкция: Пожалуйста, оцените, насколько соответствует Вам в ваших спортивных занятиях каждое из приведенных утверждений.

<i>Когда я участвую в спортивных соревнованиях:</i>	Совсем не соответствует					Полностью соответствует
	1	2	3	4	5	6
1. Я ожидаю лучшего (О).						
2. Я ожидаю худшего (П).						
3. В целом у меня позитивные ожидания относительно моих результатов (О).						
4. Я испытываю сильную тревогу (П).						
5. От этих соревнований я ожидаю наилучших результатов (О).						
6. Я много думаю о возможных плохих результатах (П).						
7. Я много думаю о том, как наиболее результативно выступить на соревнованиях (О).						
8. Я часто беспокоюсь о том, что не готов к соревнованиям (П).						
9. Я думаю о том, что я лучший (О).						
10. Я много переживаю о том, что выступлю очень плохо (П).						
11. Я много думаю о том, что выступлю очень хорошо (О).						
12. Я часто задумываюсь о том, что я буду чувствовать, если плохо выступлю (П).						
13. До сих пор, в целом, я успешно выступал на разных соревнованиях.						

Примечание: перевод данного теста выполнен автором пособия в иллюстративных целях. Сведениями об адаптации и использовании данной методики в России автор не располагает.

Тест на оптимизм Л.М. Рудиной

Инструкция. На отдельном листе выпишите номера пунктов от 1 до 48. Выберите в каждом пункте тот ответ, который кажется Вам наиболее подходящим, и запишите цифру, стоящую справа от выбранного ответа. Не обращайтесь на буквенные коды. Время ответов не ограничивается. Среди ответов нет правильных или неправильных.

- | | |
|---|-----|
| 1. Проект, за который Вы отвечали, оказался весьма успешным. | PsG |
| А. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы. | 1 |
| В. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива. | 0 |
| 2. Вы и Ваш(а) супруг(а), (друг, подруга) миритесь после ссоры. | PmG |
| А. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия. | 0 |
| В. Обычно я легко улаживаю конфликты. | 1 |
| 3. Вы заблудились, когда ехали к дому приятеля. | PsB |
| А. Я неточно записал(а) адрес. | 1 |
| В. Приятель неправильно объяснил дорогу. | 0 |
| 4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке. | PsG |
| А. Мне повезло с погодой. | 0 |
| В. Я удачно выбрал(а) время и маршрут. | 1 |
| 5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть. | PmB |
| А. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений. | 1 |
| В. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть. | 0 |
| 6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег. | PvG |
| А. Мне встретился порядочный человек. | 0 |
| В. Это естественный поступок для большинства людей. | 1 |
| 7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы. | PvG |
| А. Я удачно ответил(а) на вопросы теста. | 0 |
| В. Я действительно спокойный, уверенный в себе человек. | 1 |
| 8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились. | PvB |
| А. Я трудно переживаю неудачи. | 1 |
| В. Эта неудача была особенно болезненной. | 0 |

9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом.	PsB
А. Я смотрел(а) в сторону.	1
В. Куда он смотрел!	0
10. На Вас смотрят с восхищением.	PmG
А. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание.	1
В. Сегодня я в прекрасной форме.	0
11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой адрес.	PsG
А. Какие приятные люди здесь собрались!	0
В. Что ж, я – личность незаурядная!	1
12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.	PsG
А. Обстоятельства позволили мне достаточно отдыхать и нормально питаться.	0
В. Я организовал(а) свой режим так, чтобы мой образ жизни был здоровым.	1
13. Вы обидели собеседника резким замечанием.	PmB
А. Нередко я говорю, не подумав.	1
В. Я высказался (высказалась) необдуманно.	0
14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.	PmG
А. Я уделил(а) много времени подготовке.	0
В. Я всегда упорно работаю для достижения своей цели.	1
15. Вы оказались «юбилейным» покупателем магазина и получили ценный подарок.	PmG
А. Как вовремя я оказался (оказалась) в этом магазине.	0
В. Удачные совпадения случаются в моей жизни нередко.	1
16. Фирма, на которой Вы работаете, видимо, закроется, но Вы откладываете поиск новой работы.	PvB
А. Страшновато менять работу.	0
В. Меня пугают серьезные перемены в жизни.	1
17. Пожилая тетюшка одолевает Вас бесконечными просьбами.	PvB
А. Мне сложно отказывать людям в помощи, даже если моей добротой злоупотребляют.	1
В. Я не могу отказать больной родственнице.	0
18. Вас напугала сцена дорожной аварии.	PvB
А. Я очень впечатлительный человек.	1
В. Я был(а) напуган(а) внезапностью происшедшего.	0

19. Вы купили своему супругу (супруге, другу) подарок, а он ему (ей) не понравился.	PsB
А. Я недостаточно продумал(а) покупку.	1
В. Уж очень он(а) привередничает.	0
20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.	PmB
А. Он постоянно чем-то недоволен.	1
В. Сегодня он совершенно невыносим.	0
21. В ожидании очень важной встречи Вы буквально не находите себе места.	PmB
А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях.	1
В. Сегодня – особая ситуация.	0
22. Вас обманули.	PvB
А. Я чересчур доверчив(а).	1
В. Напрасно я поверил(а) этому человеку.	0
23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.	PsG
А. Я сидел(а) на видном месте.	0
В. Я был(а) активнее других.	1
24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.	PmG
А. Я быстро среагировал(а) на опасность.	0
В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях.	1
25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдаёт Вас грязью.	PsB
А. Как неудачно я остановился (остановилась).	1
В. Водитель сделал это нарочно!	0
26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.	PmG
А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно.	0
В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми.	1
27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.	PsG
А. История была необыкновенно смешной.	0
В. У меня отличное чувство юмора.	1
28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.	PvG
А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки.	0
В. У меня отличный вкус.	1

29. Малоознакомый человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.	PmB
А. Мне всегда сложно говорить: «Нет».	1
В. Мне было сложно занять жесткую позицию.	0
30. Вы разбили любимую вазу тещи (свекрови, тети).	PsB
А. Возмутительная неловкость с моей стороны!	1
В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы.	0
31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.	PvG
А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз.	0
В. Я умею побеждать.	1
32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.	PvB
А. Мнение близких людей вообще много значит для меня.	1
В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению.	0
33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.	PmB
А. Она постоянно болтает, не задумываясь о других.	1
В. Она выместила на мне свое плохое настроение.	0
34. Ваш руководитель обратился к Вам за советом.	PvG
А. Я специалист в той области, о которой он меня спрашивает.	0
В. Я могу давать дельные советы.	1
35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.	PvG
А. Мне было приятно помочь хорошему человеку.	0
В. Я помогаю любому, если это в моих силах.	1
36. У вас прекрасные отношения с соседями.	PsG
А. Мне повезло с соседями.	0
В. Это моя заслуга.	1
37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.	PvG
А. Они поняли, какой я ценный работник.	1
В. Они нуждаются в новых сотрудниках.	0
38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.	PmG
А. Редкое везение.	0
В. Мне часто везет.	1
39. Вы проснулись от боли в желудке.	PsB
А. Зачем я так плотно поужинал(а)?!	1
В. Все-таки рыба была некачественной!	0

40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.	PmG
А. Я принял(а) верное решение.	0
В. Как обычно, я принял(а) верное решение.	1
41. Вы много ссоритесь в последнее время с любимым человеком.	PsB
А. Я стал(а) раздражаться по пустякам.	1
В. Его (ее) раздражает любая мелочь.	0
42. Медлительный покупатель, стоящий перед Вами у кассы супермаркета, вызвал Ваше раздражение.	PmB
А. Глупые задержки всегда раздражают меня.	1
В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю.	0
43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.	PvG
А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте.	0
В. У меня много самых разнообразных способностей.	1
44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.	PvB
А. Я теряюсь, если на меня «давят».	1
В. Я не устоял(а): у этого продавца просто бульдожья хватка.	0
45. Вы долго выбирали лотерейный билет из множества разложенных на прилавке. Он оказался выигрышным.	PsG
А. Чистая случайность.	0
В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет.	1
46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.	PmB
А. Редкое невезение.	0
В. Типичная ситуация.	1
47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору.	PsB
А. Я что-то пропустил(а) в описании.	1
В. Какой болван писал эту инструкцию!	0
48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились.	PvB
А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть.	1
В. Меня обидели несправедливые слова.	0

Ключ к тесту.

1. PmB (Permanent Bad) – вопросы №№ 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 – проверяют, сколь постоянными Вы считаете причины своих неприятностей.

- 0 – 1 Вы весьма оптимистичны
- 2 – 3 умеренно оптимистичны
- 4 слабый пессимизм
- 5 – 6 вполне пессимистичны
- 7 – 8 глубокий пессимизм.

2. PmG (Permanent good) – вопросы №№ 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 – определяют постоянство в объяснении хороших событий.

- 7 – 8 Вы очень оптимистично настроены
- 6 умеренно оптимистичная оценка
- 4 – 5 промежуточный показатель
- 3 умеренный пессимизм
- 0 – 2 весьма пессимистично.

3. PvB (Pervasiveness Bad) – вопросы №№ 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 – параметр широты (конкретное или универсальное объяснение беспомощности).

- 0 – 1 очень оптимистично
- 2 – 3 умеренно оптимистично
- 4 средний показатель
- 5 – 6 умеренно пессимистично
- 7 – 8 весьма пессимистично.

4. PvG (Pervasiveness good) – вопросы №№ 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43 – оценка оптимизма с позиции широты для хороших событий.

- 7 – 8 весьма оптимистично
- 6 умеренно оптимистично
- 4 – 5 промежуточный показатель
- 3 умеренный пессимизм
- 0 – 2 весьма пессимистично

5. HoB (Hope Bad) – коэффициент надежды. $HoB = PvB \text{ (п. 3)} + PmB \text{ (п. 1)}$.

- 0 – 2 Вы преисполнены надежд
- 3 – 6 умеренная надежда
- 7 – 8 промежуточная ситуация
- 9 – 11 умеренная безнадежность
- 12 – 16 Вы абсолютно безнадежны.

6. PsB (Personalization Bad) – вопросы №№ 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 – оценка персонализации в плохих условиях

- 0 – 1 очень оптимистично
- 2 – 3 умеренный оптимизм
- 4 средний показатель
- 5 – 6 умеренно пессимистично
- 7 – 8 очень пессимистично

7. PsG (Personalization good) – вопросы №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 – персонализация в хороших условиях

- 0 – 2 очень пессимистичная оценка
- 3 умеренно пессимистичная
- 4 – 5 промежуточная оценка
- 6 умеренно оптимистичная оценка
- 7 – 8 очень оптимистичная оценка.

ИТОГ:

$B = PmB + PvB + PsB$ – итог по неблагоприятным событиям

$G = PmG + PvG + PsG$ – итог по благоприятным событиям

(G-B) – окончательный итог

Если сумма B лежит в пределах

- 3 – 5 Вы исключительно оптимистичны
- 6 – 8 Вы умеренно оптимистичны
- 9 – 11 промежуточное значение
- 12 – 14 умеренный пессимизм

Любое значение, превышающее 14, требует обязательной коррекции.

Если сумма G больше или равна 19 – Вы относитесь к хорошим событиям весьма оптимистично.

- 17 – 19 Ваше мышление умеренно оптимистично
- 14 – 16 промежуточное значение
- 11 – 13 вполне пессимистично
- менее 10 глубокий пессимизм.

Если разность (G-B) больше 8, Вы весьма оптимистичны в широком диапазоне условий;

- 6 – 8 Вы умеренно оптимистичны
- 3 – 5 промежуточное значение
- 0 – 2 умеренный пессимизм.
- Меньше 0 Вы весьма пессимистичны.

Примечание: тест разработан Л.М. Рудиной на основе методики «Attributional style questionnaire» М. Э. Селигмана [14].

**Примеры утверждений шкалы
оптимистического мышления для взрослых (ШОМ)**

Вы опоздали на самолет (поезд).

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой я опоздал(а) на самолет (поезд):

Больше никогда не возникнет	12 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	------------	------------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	12 3 4 5 6	Полностью контролируема мной
---------------------------------	------------	---------------------------------

Вы получили прибавку к заработной плате.

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой я получил(а) прибавку к зарплате:

Больше никогда не возникнет	12 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	------------	------------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	12 3 4 5 6	Полностью контролируема мной
---------------------------------	------------	---------------------------------

Проект, за который Вы отвечали, провалился.

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой проект провалился, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	12 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	------------	-------------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	12 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	------------	------------------------------

**Друг (подруга) благодарит Вас за поддержку в трудное для него
(нее) время.**

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой друг поблагодарил меня, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	12 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	------------	-------------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	12 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	------------	------------------------------

Примечание: тест разработан Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяховой [5].

**Примеры утверждений шкалы
оптимистического мышления для подростков (ШОМ-П)**

Вы успешно сдали важный экзамен.

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экзамен:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

Эта причина связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	-------------	-------------------------------------

**Вы подарили другу (подруге) подарок, который ему(ей) необычай-
но понравился.**

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой другу понравился подарок, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	-------------	-------------------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируема мной
---------------------------------	-------------	---------------------------------

Одноклассники критикуют ваши идеи.

Это произошло потому, что _____
(укажите *одну* главную причину)

Причина, по которой мои идеи не воспринимаются, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	-------------	-------------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

Примечание: тест разработан Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяховой [5].

Учебно-методическое издание

Сычев Олег Анатольевич

Психология оптимизма

Учебно-методическое пособие к спецкурсу

ISBN 978-5-85127-450-3

Редактор Н.В. Светанкова

Сдано в набор 23.03.2008. Подписано в печать 09.04.2008.
Формат 60х90/16. Гарнитура Times. Бумага офсетная. Печать оперативная.
Усл. печ. л. 4,31. Тираж 50 экз.
Заказ 2152, с. (сп.) 1972.

Редакционно-издательский отдел Бийского педагогического государственного
университета им. В.М. Шукшина - 659333, г. Бийск, ул. Короленко, 53.

Типография Бийского педагогического государственного
университета им. В.М. Шукшина - 659333, г. Бийск, ул. Короленко, 55/1.