

Секция «Психология»

**Основные подходы к исследованию оптимизма личности в зарубежной психологии**

***Афанасьева Александра Николаевна***

*Аспирант*

*Национальный исследовательский университет "БелГУ Факультет психологии,  
Белгород, Россия*

*E-mail: afasasha87@mail.ru*

Одной из тенденций современной психологии личности является её ориентированность на позитивные аспекты человеческого бытия, такие как самоактуализация, субъективное благополучие, счастье, жизнестойкость и т.д. В последние несколько десятилетий в западной психологии особенное распространение получили исследования оптимизма личности. В частности, доказана актуальность таких исследований, так как их результаты позволяют решать такие важные задачи, как профилактика депрессии и дистресса, развитие мотивации достижения и настойчивости, профориентация и профотбор, повышение школьной успеваемости, улучшение соматического здоровья и др. Следовательно можно говорить о возможности решения широкого круга практических задач в результате исследования оптимизма личности [3].

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.). Подходы имеют довольно много общих положений, отражающих близкие теоретико-методологические основания, и могут рассматриваться в рамках позитивной психологии как родственные и взаимодополняющие направления. Рассмотрим более подробно основные положения данных подходов и попытаемся выделить их общие черты и различия в понимании феномена оптимизма личности [там же].

По определению Шайера и Карвера оптимизм - это, если сказать в целом, ожидание хороших результатов при столкновении с проблемами в важных сферах жизни. Оптимизм позволяет индивидуумам активизировать их усилия, чтобы достичь цели в период столкновения с препятствиями. С другой стороны, пессимизм определяется как вера или ожидание, что события сложатся не так, как человеку хотелось бы. В целом, люди с оптимистической направленностью предполагают, что все сложится в их пользу, в то время как пессимисты полагают, что велика вероятность того, что с ними могут произойти негативные события. 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, широта социальных контактов, подверженность депрессии и стрессам, стили совладания, 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 [1].

Авторы второго подхода к исследованию оптимизма, Селигман и Петерсон, предположили, что в основе данного эффекта лежит определенный стиль объяснения причин

различных событий, привычку мыслить, приобретенную в раннем детстве. М. Селигман отмечает, что личностный оптимизм/пессимизм отражается в оценке субъектом своих успехов и неудач. Он выделяет три параметра этой оценки: 1) представление о постоянстве или временности успехов и неудач, 2) представление об их ситуативности или всеобщности, 3) приписывание их себе или окружению (персонализация). Человек с выраженной пессимистичной установкой рассматривает неудачи как типичное явление, не ограниченное ни данным конкретным моментом (постоянство), ни данной конкретной ситуацией (всеобщность), в котором есть его личная вина и участие. В то же время положительные события он объясняет воздействием сиюминутных факторов (временность), действующих только в данной конкретной ситуации (ситуативность) и обусловленных внешними обстоятельствами [2].

В западной психологии с начала 80-х годов проведено множество исследований стиля атрибуции, которые показали, что негативный стиль атрибуции положительно связан с чувством одиночества, депрессией, низкой самооценкой и отрицательными показателями физического здоровья. В исследованиях М.Селигмана и его коллег (подтверждено наличие связи между пессимистическим объяснительным стилем и вероятностью болезни после стрессогенного события [2].

Сами Ч. Карвер и М. Шейер, сопоставляя свой подход к исследованию оптимизма с подходом М.Селигмана, 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) [3].

Подход М. Селигмана к исследованию оптимизма/пессимизма не противоречит подходу М. Шейера и Ч. Карвера. Как нам кажется, он скорее дополняет его. Если при определении этих понятий М. Шейер и Ч. Карвер 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 сформированного в предшествующих событиях [там же].

Таким образом, на сегодняшний день существует два основных направления в исследовании оптимизма, а также множество прикладных разработок и вопросов, которые требуют дальнейших теоретических и практических исследований.

## **Литература**

1. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте. Дис. ... канд.психол. наук. М, 2005.
2. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. М.: София, 2006.

3. Сычёв О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008.