

УДК 159.923.2

ФЕНОМЕН ОПТИМИЗМА/ПЕССИМИЗМА*

Е.Ф. ЗАЙЦЕВА, магистр психологии, ведущий специалист управления мониторинга, планирования и подготовки персонала департамента кадровой политики ОАО «Белинвестбанк»

Обсуждается феномен оптимизма/пессимизма в контексте зарубежного и отечественного опыта. Изучение оптимизма и пессимизма в зарубежных исследованиях базируется на двух основных подходах: исследовании диспозиционного оптимизма и атрибутивного стиля. «Защитный» пессимизм выступает как стратегия совладания с тревогой. Оптимизм вместе с самооценкой и самоконтролем обеспечивает субъективное благополучие индивида. Оптимизм/пессимизм – это личностные аттитюды, диспозиции или мнения, настроения, отражающие позитивное или негативное ожидание относительно конкретных событий будущего в целом. Ожидания человека существенно определяют его поведение: оптимизм – ожидание положительного исхода, пессимизм – отрицательного. Оптимизм/пессимизм зависит от гибкости или ригидности, способов объяснения прошлых событий. Оптимизм/пессимизм оказывает влияние на успешность человека и его деятельность. Оптимизм одна из адаптивных характеристик позволяющая человеку противостоять страху перед будущими событиями. Оптимизм выступает как неотъемлемая часть человеческой природы.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, диспозиционный оптимизм, атрибутивный стиль, тревога, ожидание.

OPTIMISM/PESSIMISM PHENOMENON

E.F. ZAYTSEVA, MA in Psychology

The optimism/pessimism phenomenon in a context of foreign and domestic experience is discussed. Optimism and pessimism studying in foreign researches is based on two main approaches: research of dispositional optimism and research of an attributive style. "Protective" pessimism acts as a strategy of alarm control. Optimism together with self-assessment and self-checking provides subjective wellbeing of the individual. Optimism/pessimism is personal attitudes, dispositions or opinions, the moods reflecting positive or negative expectation of rather concrete events of the future as a whole. Expectations of the person significantly define his behavior: optimism – expectation of a positive outcome, pessimism – expectation of a negative one. Optimism/pessimism depends on flexibility or rigidity, ways of explanation of last events. Optimism/pessimism influences person's success and activity. Optimism is one of adaptive characteristics allowing the person to resist fear before future events. Optimism acts as an integral part of human nature.

Keywords: optimism, pessimism, dispositional optimism, attributive style, alarm, expectation.

Интерес к изучению феномена оптимизма/пессимизма в последнее время значительно возрос. Большое внимание проблеме оптимизма/пессимизма уделяется в западной (американской) психологии. Именно в ней феномен оптимизма/пессимизма рассматривается с практи-

ческой точки зрения. Принимая во внимание изучение оптимизма/пессимизма в отечественной психологии необходимо отметить тот факт, что данное направление практически не изучено. В связи с этим возникает необходимость детальной проработки феномена оптимизма/

* Статья поступила в редакцию 26 ноября 2012 года.

пессимизма и ассимиляции опыта зарубежных исследований в данной области.

Первоначально необходимо обратиться к краткий обзор основных психологических теорий и исследований в области изучения оптимизма/пессимизма, где особое внимание следует уделить историческому аспекту проблемы и основным теоретическим подходам к исследованию данного феномена.

Первым вкладом в изучение оптимизма/пессимизма стало исследование конца XIX в., проведенное Дж. Сёлли и носившее в большей степени не психологический, а скорее философский характер [1]. Дж. Сёлли собрал и проанализировал различные формы пессимистических и оптимистических воззрений, отражений в мировой литературе, философии и теологии. Он всесторонне рассмотрел пессимизм как явление, под которым подразумевал определенный склад ума, настроение человека и философское учение.

К 60-70 годам двадцатого века в психологии были накоплены различные эмпирические данные, которые обнаружили, что позитивная тенденциозность, проявляется 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 свидетельствуют в пользу того, что оптимизм действительно выступает как неотъемлемая часть человеческой природы.

Позитивный характер проявлений оптимизма/пессимизма подтвердил в своих исследованиях Л. Тайгер, который отметил, что оптимизм – это одна из наиболее адаптивных характеристик человека, приобретенных в ходе естественного отбора. Оптимизм в контексте исследования Л. Тайгера выступает как врожденная, наследуемая характеристика присущая всем людям в той или иной мере [2]. Именно эта характеристика позволяет человеку противостоять страху перед будущими предвосхищенными событиями.

Природу оптимизма/пессимизма с точки зрения индивидуальных различий рассмотрел К. Петерсон, который отметил, что на современные представления об этих явлениях

оказали значительное влияние следующие подходы и теории: теория поля К. Левина, теория личностных конструктов Дж. Келли, теория локуса контроля Дж. Роттера [3]. Теория поля К. Левина и теория личностных конструктов Дж. Келли создали основу для понимания поведения человека с точки зрения ожидания оптимистического/пессимистического. Теория локуса контроля Дж. Роттера позволила исследовать личность в терминах атрибуций и ожиданий.

В современной зарубежной литературе выделяют два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма:

1) исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.);

2) исследование оптимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон и др.).

Остановимся подробнее на понятии диспозиционный оптимизм Ч. Карвера и М. Шейера. Данный подход строится на основе общей теории саморегуляции поведения Р. Аткинсона. В основе этой модели лежит идея о том, что поведение строится вокруг некоторой цели и оно направлено на её достижение. С точки зрения мотивов человека цели могут иметь разную значимость или ценность.

Вторым основным элементом модели является 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 для ее достижения.

Если цели различаются своей широтой от очень широких, охватывающих целую сферу жизни человека, до весьма конкретных и частных, то соответственно и ожидания также могут иметь разную степень обобщения. 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» [4].

Анализируя вышеизложенное, упоминая об оптимизме-пессимизме Ч. Карвер и М. Шейер, имеют в виду 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 склонны действовать уверенно и настойчиво, в то время как пессимисты склонны к сомнениям и колебаниям.

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. Несмотря на ряд положительных моментов данного подхода, есть и отрицательные моменты. В частности, состоящие в правомерности рассмотрения оптимизма и пессимизма как противоположных полюсов единого конструкта [2, 4].

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), т.е. основывается на концепции наученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Хайдера.

Именно стиль атрибуции, по мнению М. Селигмана, является основой оптимизма-пессимизма как свойства личности. В соответствии с его концепцией, 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.

Данный подход подвергается критике и обсуждению. 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 [5]. 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. В настоящее время под влиянием такой критики М. Селигман отказался от использования параметра персонализации при оценке оптимизма [5].

Оба подхода имеют много общих положений, отражающих близкие теоретико-методологические основания, и могут рассматриваться в рамках позитивной психологии как взаимодополняющие направления. К. Петерсон подчеркивает, что оба подхода рассматривают оптимизм в когнитивных категориях, таких как цель, ожидание, каузальная атрибуция. Тем не менее, по его мнению, не следует забывать, что оптимизм не сводится к перечисленным когнитивным понятиям, и если забыть о его эмоциональных составляющих, то невозможно объяснить тот факт, что оптимизм оказывает влияние на поведение, имеет мотивирующее значение [3].

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 [6].

По мнению автора, необходимо отметить тот факт, что подход М. Селигмана к исследованию оптимизма/пессимизма не противоречит подходу М. Шейера и Ч. Карвера, а скорее дополняет

его. Если М. Шейери Ч. Карвер при определении и 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.

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).

Существует мнение ряда исследователей, которые рассматривают защитный пессимизм как эффективную когнитивную стратегию, связанную 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 негативно-го исхода, рассматривая даже маловероятные возможности развития ситуации [7]. Защитный пессимизм противопоставляется стратегическому оптимизму, который выражается в выдвижении высоких ожиданий и поддержании оптимистических иллюзий без малейших размышлений по поводу их реалистичности.

Обобщая данные различных исследований, Дж. Нореми и К. Чанг пришли к выводу, 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 [8].

Таким образом, защитный пессимизм, 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. Тот факт, что выраженность таких переживаний у защитных пессимистов гораздо ниже чем,

у диспозиционных пессимистов, свидетельствует о полезности такой стратегии.

Несмотря на то, что «защитным» пессимистам не удается 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.

Следует отметить, что, несмотря на недостаточность и предварительный характер данных о природе и функциях защитного пессимизма, их значимость невозможно переоценить. Благодаря исследованиям 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.

Р.А. Каммис и Х. Нистико предполагают, что оптимизм — это позитивная когнитивная предвзятость, которая вместе с самооценкой и самоконтролем обеспечивает субъективное благополучие индивидов. Связь оптимизма с другими переменными определяется проведенными многочисленными исследованиями, с помощью которых удалось выяснить, что испытуемые с более высокими показателями оптимизма демонстрировали более низкий уровень дистресса и тревоги. Это позволяет назвать оптимизм защитным фактором личности от дистресса и значимым фактором в прогнозировании субъективного благополучия.

Оптимисты в большей степени, чем пессимисты демонстрируют способность к позитивному переформулированию проблемы, к принятию

ситуации, если ее невозможно изменить. Они редко демонстрировали механизм отрицания и избегания проблемы, а также стремились найти что-то положительное в неприятных ситуациях и извлечь из этого пользу.

Есть данные, согласно которым склонность к оптимизму сочетается с более высокой академической успеваемостью у студентов и повышенной продуктивностью на работе.

В последнее время в рамках масштабных экономических преобразований внимание исследователей привлечено к пессимизму. Переключение интереса от позитивного к негативному полюсу шкалы оптимизма/пессимизма сопровождалось переходом от идеи прогресса как ключевой темы современности к идее кризиса [9].

Максимально сблизил оптимизм-пессимизм со способностью-неспособностью личности решать социальные проблемы У. Ленц и З. Залески [10]. В процессе проведенного исследования соотношения ценностей, проблемности мышления и оптимизма/пессимизма личности им удалось выявить пять разных комплексов этих составляющих. Первому типу были свойственны новые ценности, высокий уровень проблемности мышления и оптимизм личности. Второму – противоречие старых и новых ценностей, высокий и средний уровень проблемности мышления, пессимизм-оптимизм. Третьему – старые или противоречащие друг другу ценности, низкий уровень проблемности, пессимизм. Четвертому – сосуществование старых и новых ценностей, беспроблемность мышления, нейтральность (ни пессимизм, ни оптимизм). Выявился пятый тип с новыми ценностями, средним и низким уровнем социального мышления и оптимизмом.

Основываясь на эмпирические данные указанные выше психологи, пришли к выводу, что каждому человеку в жизни нужна и доля пессимизма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи. Беспечность и эгоизм – первые плоды бездумного оптимизма, непредвиденный крах надежд, жестокое разочарование. При решении определенных задач, защитный пессимизм, если он естественен для человека, оказывается ничем не хуже стратегического оптимизма. Оптимизм и пессимизм связаны с типом темперамента. В какой степени пессимизм и оптимизм может быть свойственен той или иной культуре. Оптимизм помогает людям оставаться толерантными.

Э. Лангер и Дж. Роден пришли к выводам, что оптимистичные люди дольше живут, реже болеют, большего достигают в жизни. Проведенные ими эксперименты позволили более точно определить «линию влияния». Исследователи работали с людьми преклонного возраста в частной лечебнице и имели возможность кое-что изменить в жизни пожилых людей. На двух разных этажах они дали старикам две почти одинаковые инструкции, различающиеся лишь по степени, в которой старики могли что-либо изменить в окружающей их действительности. Проведенный эксперимент, показал, что люди становятся оптимистами, если у них есть возможность самим делать выбор в пользу того, что им доставляет удовольствие, и обращают внимание на собственные успехи.

В отечественной психологии внимания исследованию оптимизма и пессимизма уделялось очень мало. Исследования оптимизма в СССР проводились в рамках социологии. В этой сфере понятие личностного 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. В качестве индикатора оптимизма обычно использовались различные показатели, связанные не с отношением к будущему и видением перспектив, а с удовлетворенностью нынешней ситуацией (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 [11].

К. Муздыбаев проводит исследования оптимизма и пессимизма в рамках социолого-психологического контекста, опираясь на подход Ч. Шейера и М. Карвера. Оптимизм и пессимизм рассматривает как личностные аттитюды, диспозиции или мнения, настроения, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом. При этом автор отмечает, что характер ожиданий не является единственным

отличительным признаком этих двух типов личностей, подчеркивая различия в настроении 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» [12].

Различия между оптимистами и пессимистами, выявленные К.Муздыбаевым, 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.

К. Муздыбаев исследуя оптимизм/пессимизм пришел к следующему: пессимиста отличает внутренний дискомфорт, выражающийся в подавленном настроении, в неудовлетворенности качеством своей жизни, в ощущении себя несчастливым, тогда как для оптимиста характерна внутренняя гармония, бодрость, ощущение счастья, удовлетворенность разными сторонами жизни. Данные исследований так же показали, что в отличие от оптимистов пессимисты обладают весьма низким 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. Стратегии совладания с экономической недостаточностью у последних рациональны и эффективны. Пессимисты же применяют большей частью иррациональные, непродуктивные, пассивные стратегии. В результате, как показали данные, пессимисты остаются хуже адаптированы к новым экономическим условиям по сравнению с оптимистами, удачно решающими свои жизненные проблемы [5].

В целом позитивный взгляд на жизнь свидетельствует о жизнеутверждающих, созидательных, располагающих к совместной деятельности диспозициях личности, тогда как негативный характеризует низкий интерес к жизни, слабую волю и мотивацию, иррациональную, непродуктивную и мало привлекательную жизненную стратегию.

Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич считают, что необходимо отметить не безосновательно то, что основная трудность современных исследований пессимизма/оптимизма связана с недостаточной проработанностью методологии эмпирического наблюдения и анализа взаимосвязи ценностно-нормативных образований индивидуального и социального сознания, в частности, методологии вычленения ценностно-нормативных образований индивидуального и социального сознания в практике массовых социологических опросов.

Данные исследований свидетельствуют не столько о возрастных различиях оптимизма/пессимизма, сколько о межпоколенческих, присущих периоду перехода из одной системы социально-экономических отношений в другую. Это подтверждает и теория межгенерационных ценностей. По мнению ученых эта теория, напрямую обращается к ценностно-нормативному пространству и его изменениям, заметно абстрагируется от деятельностных детерминант стабильных и особенно изменяющихся систем ценностей [13]. Существует достаточно аргументов в пользу того, что те или иные системы ценностей интернализуются и устойчиво воспроизводятся личностью не сами по себе, а лишь в той мере, в какой обеспечивают выработку и реализацию собственных целей и программ личности.

Существенное влияние на адаптивный потенциал личности и формирование у нее соответствующих оптимистических/пессимистических представлений о собственном будущем оказывает близость человека к активной (деятельностной) практике постсоветской повседневности. Эта закономерность находит свое отражение, в частности, в социально-экономической, социально-профессиональной и гендерной дифференциации группового экономического оптимизма/пессимизма.

В целом проведенный эксперимент, демонстрирует, что показатель экономического оптимизма/пессимизма служит надежным индикатором

адаптивного потенциала трансформирующегося общества и его различных социальных групп.

Современные российские психологи при исследовании оптимизма личности чаще всего опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Так, например, Д.А. Леонтьева и Т.О. Гордеева [14; 15] проводят исследования оптимистического мышления как одной из составляющих личностного потенциала, опираясь преимущественно на подход М. Селигмана; 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 оценку и способ объяснения причин 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 само эффективность (как веру в эффективность собственных действий)» [16].

На наш взгляд, интересен подход к вопросу оптимизма/пессимизма Л.М. Рудиной, которая отмечает, что, что фактор наличия у человека оптимизма или пессимизма значит не меньше, чем его таланты или желания. Она дает характеристики этим чертам индивида через несколько категорий [17]:

а) *Постоянство*. Если человек думает о неприятностях в категориях «всегда» и «никогда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то его стиль – постоянный, пессимистический. Если он думает категориями «иногда», «в последнее время», пользуется ограничительной терминологией и считает, что неприятности носят временный характер, его стиль оптимистический.

б) *Широта*. Если постоянство – характеристика временная, то широта – пространственная. Пессимисты обычно дают универсальное объяснение своим неудачам, склонны капитулировать по всем направлениям, хотя неудача постигает их в одной конкретной области. А оптимисты придерживаются конкретного объяснения, поэтому они могут оказаться беспомощными в одной области своей жизни, но твердо стоят на ногах в других.

в) *Персонализация*. Когда происходят неприятности, пессимист обвиняет в них себя,

обращаясь внутрь, а оптимист – других людей и обстоятельства, обращаясь вовне. Те, кто обвиняют в неудачах себя, приходят в итоге к низкой самооценке. Те, кто обвиняют внешние обстоятельства, не теряют самоуважения в неблагоприятных условиях.

г) *Надежда*. Это смешанная категория. Обладает человек надеждой или нет, зависит от двух уже упомянутых категорий: широты и постоянства. Искусство надежды состоит в том, чтобы суметь обнаружить временные и конкретные причины неудачи.

По мнению Л.М. Рудиной [17], существуют три области, где пессимист чаще всего сталкивается с неприятностями. Во-первых, пессимист легче впадает в депрессию. Во-вторых, его физическое здоровье может оказаться хуже, чем следовало. В-третьих, он обычно добивается меньших успехов, чем позволяют его способности. Как видно, первые две области относятся к здоровью и самочувствию человека, а третья – к его карьере.

Отметим тот факт, что оптимизм и пессимизм трудно в себе воспитать в зрелом возрасте. Ученые настаивают, что чаще всего эти черты коренятся во врожденном предрасположении и в семейном воспитании. Но скорректировать эти характеристики возможно.

Подводя итог всему вышеизложенному можно сделать следующие выводы:

1) На современном этапе выделяют два основных подхода к изучению оптимизма и пессимизма: исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.); исследование оптимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон и др).

2) Новое направление исследований переориентирующее представление о оптимизме/пессимизме сложившееся в рамках позитивной психологии – исследование защитного пессимизма Дж. Норем и её последователей. В рамках данного подхода «защитный» пессимизм выступает как достаточно эффективная когнитивная стратегия совладания с тревогой.

3) Оптимизм и пессимизм оказывает влияние на успешность человека и его деятельностью.

4) Оптимизм как позитивную когнитивную предвзятость, которая вместе с самооценкой и самоконтролем обеспечивает субъективное благополучие индивидов рассматривают Р.А. Камисс и Х. Нистико.

5) В. Ленц и З. Залесски в рамках исследования соотношения ценностей, проблемности

мышления и оптимизма/пессимизма личности выявили пять разных составляющих их комплексов.

6) Оптимизм и пессимизм К. Муздыбаев рассматривает как личностные аттитюды, диспозиции или мнения, настроения, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом.

7) Современные российские психологи при исследовании оптимизма личности чаще всего опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Это говорит о том, что феномен оптимизма и пессимизма в рамках отечественной психологии изучен не в полной мере и требует детального изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селли, Дж. Пессимизм: история и критика / пр. с англ. и предисловие Вал. Яковенко. – СПб., 1893. – 334 с.
2. Замышляева, М.С. Оптимизм и пессимизм в овладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. – М., 2006. – 237 с.
3. Peterson, C. The Future of Optimism / C. Peterson // *American Psychologist*. – 2000. – V.55. – №1. – P. 44-55.
4. Herzberg, P. Separating Optimism and Pessimism: A Robust Psychometric Analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R) / P. Herzberg, H. Glaesmer, J. Hoyer // *Psychological Assessment*. – 2006. – Vol. 18. – №4. – P. 433-438.
5. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
6. Held, B.S. Introduction: The (Overlooked) Virtues of «Unvirtuous» Attitudes and Behavior: Reconsidering Negativity, Complaining, Pessimism, and «False» Hope / B.S. Held, A.C. Bohart // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58. – №9. – P. 961-964.
7. Cantor, N. Defensive pessimism and stress coping / N. Cantor, J. Norem // *Social Cognition*. – 1989. – Vol. 7. – P. 92-112.
8. Norem, J.K. The Positive Psychology of Negative Thinking / J.K. Norem, C.C. Chang // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58. – №9. – P. 993-1001.
9. Dember, W.N. A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment / W.N. Dember, J. Brooks // *Bulletin of the Psychometric Society*. – 1989. – Vol. 27. – P. 365-366.
10. Zaleski Z., Chlewinski Z., Lens W. Importance of and optimism-pessimism in predicting solution to world problems: an intercultural study *Psychology of future orientation*. Lublin. p. 207-228.
11. Кесельман, Л.Е. Межгенерационный сдвиг индивидуального оптимизма/пессимизма в современном российском обществе / Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич // *Журнал социологии и социальной антропологии*, 1998. – Т.1. Вып. 2.
12. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) / К. Муздыбаев // *Социологические исследования*. – 2003. – №12. – С. 87-96.
13. Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived / Eds. C.L.M. Keyes, J. Haidt. – Washington, 2003. – 334 p.
14. Гордеева, Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т.О. Гордеева // *Психологическая диагностика*. – 2007. – №1. – С. 32-65.
15. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Академия, 2006. – 332 с.
16. Крюкова, Т.Л. Оптимизм/пессимизм в овладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект / 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.
17. Рудина, Л.М. Тест на оптимизм: Метод определение атрибутивных стилей / Л.М. Рудина; под ред. В.М. Русалова. – М.: Наука, 2002. – 24 с.