

## ОПТИМИЗМ: ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ

© 2013 г. И. А. Джидарьян

*Кандидат философских наук, старший научный сотрудник  
лаборатории психологии личности, Федеральное государственное бюджетное учреждение  
науки Институт психологии РАН, Москва*

Рассматриваются современные тенденции в психологических исследованиях оптимизма. Даётся краткий анализ истории понятий оптимизма/пессимизма. Выделяется позитивная психология как новое перспективное направление в развитии мировой психологической науки, связанное с научными разработками положительных качеств и достоинств личности, подчеркивается ее оптимистическая направленность. Сопоставляются две главные модели оптимизма, разрабатываемые в русле позитивной психологии: диспозиционная и когнитивно-атрибутивная. Обсуждается проблема соотношения оптимизма и пессимизма личности, включающая в себя представления об адаптивных ресурсах не только оптимизма, но и пессимизма, определяемых многими факторами, в том числе и фактором культуры.

**Ключевые слова:** оптимизм/пессимизм, позитивная психология, ожидание, диспозиционный оптимизм, атрибутивный стиль, обращенность к будущему.

### К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ ПОНЯТИЙ ОПТИМИЗМА/ПЕССИМИЗМА

В системе современного научного знания проблема оптимизма имеет междисциплинарный статус, выступая предметом изучения, прежде всего, философии, социологии и психологии. Среди названных дисциплин особое место традиционно принадлежит философии, с которой связаны история зарождения этого понятия, становление его научного содержания, выделение мировоззренческой и смысловой специфики, формирование различных исследовательских подходов к его изучению. Эти исходные представления образуют тот исторический и теоретико-методологический фундамент, на который не могут не опираться современные теории оптимизма и его конкретно-научные исследования.

При рассмотрении научного прошлого понятия оптимизма обращает на себя внимание тот факт, что по историческим меркам философской науки оно не столь продолжительно по времени, богато на имена исследователей, на разнообразие выдвинутых идей и их творческие разработки по сравнению с некоторыми другими, близкими ему по содержанию и универсальности проблемами – счастье, любовь, истина, добро, зло, гармония, справедливость и др. Сегодня, когда слово “оптимизм” стало настолько востребованным в практике нашей жизни, что без него не обходятся ни повседневная, разговорная речь, ни многочисленные

научные тексты и другие публикации, ни средства массовой информации, ни публичные выступления политиков и общественных деятелей и т.д., трудно представить, что еще сравнительно недавно его не было в языке и на протяжении многих столетий человеческая мысль могла обходиться без него в рассуждениях о мироустройстве, перспективах развития, добре и зле, месте человека в мире, его будущем, жизни и смерти и других, соотносимых с ними по глобальности и значимости проблемах бытия.

Как показывает исторический анализ, латинский термин “оптимизм” (“*optimus*” – наилучший) впервые использовал Лейбниц в работе “Теодицея” (1711 г.) в связи с развиваемой им идеей “предустановленной гармонии”, предлагающей оценку нашего мира как наилучшего из всех возможных миров. Однако новый термин не сразу привлек внимание ученых и не сразу вошел в обиход науки как очерчивающий реальную научную проблему. Своё специфическое содержание и соответствующий понятийный статус он начинает приобретать лишь десятилетия спустя, когда в западноевропейском обществе усиливаются негативные настроения, а вместе с ними и сомнения в самой идее “всемирной гармонии”, предписывающей “утверждать, что все хорошо, когда в действительности все плохо” [1, с. 22]. В условиях нарастающего недоверия к сложившемуся “миропорядку”, как и к господствующим в философии Просвещения идеализированным

представлениям о “человеческой природе” и безусловности общественного прогресса, в понятийном аппарате науки возникает потребность в особом термине, причем не только с положительным, но и с отрицательным значением для обозначения таких взглядов и отношения к жизни и миру в целом, в которых они оцениваются с точки зрения возможных перспектив и гарантов развития, соотношения добра и зла, справедливости и несправедливости, страданий и удовольствий и конечной победы одних над другими.

Таким понятием становится уже “прописанный” в философской литературе “оптимизм” Лейбница, а в качестве альтернативы – “пессимизм” (от лат. *pessimus* – наихудший), который более чем столетие спустя использует Шопенгауэр для характеристики своей философской системы и собственного мироощущения, доказывая преобладание в мире зла и страдания. Однако, в отличие от Лейбница с его строго рациональным способом обоснования идеи оптимизма, который Шопенгауэр называет “никчемным способом мышления” и величайшей глупостью, придуманной человеком для своего утешения, он при доказательстве “тотального пессимизма” опирается на жизненные наблюдения (как свои собственные, так и других авторов), приводит факты и примеры из непосредственной жизни отдельных людей и истории человечества в целом. Они, по глубокому убеждению ученого, делают очевидным преобладание в мире страданий над удовольствиями и свидетельствуют против оптимизма как превалирующего принципа бытия.

Основываясь на этих первоначальных, классических версиях оптимизма и пессимизма, можно утверждать, что если оптимизм Лейбница – это по преимуществу когнитивная конструкция сознания, особый склад ума, логически обоснованное мнение и убежденность в том, что добро в конечном итоге побеждает мировое зло, то пессимизм Шопенгауэра, напротив, – это прежде всего эмоциональная структура и характеристика человека, в жизни которого преобладают страдания и несчастья. Поэтому вполне возможно, чтобы один и тот же человек был оптимистом в смысле Лейбница и пессимистом с позиций Шопенгауэра.

В заключение краткого обращения к истории понятий оптимизма/пессимизма необходимо выделить некоторые важные для дальнейшего психологического анализа положения, которые обозначились в рамках философской науки. Во-первых, определилось наиболее общее понимание и логическое обоснование оптимизма как оценочного принципа и феномена особого мировоззренческо-

го уровня, основанного на целостном восприятии и воззрении на мир в перспективе будущего и веры в лучшее. Именно это понимание представлено в большинстве определений оптимизма в отечественных энциклопедических изданиях, словарях и справочниках. Во-вторых, выделившееся значительно позже оптимизма, но быстро закрепившееся в литературе понятие пессимизма имело не просто соотносимый с ним противоположный оценочный смысл, но и асимметричность по ряду оснований, в том числе и психологическому. В-третьих, наметилась необходимость выделения эмпирического типа не только пессимизма, но и оптимизма, связанного с их проявлениями, с одной стороны, на уровне индивидуального сознания, настроения и мироощущения людей, непосредственно-чувственного восприятия, с другой – на уровне общественного сознания, мировоззрения как идеологической формы самопознания и самооценки социума, класса или даже целой исторической эпохи.

## ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Для психологической науки проблема оптимизма долгие годы оставалась за рамками ее основных интересов и линий развития, не получив сколько-нибудь заметного отражения даже в работах известных ученых, основателей различных школ и направлений, в том числе и персонологических. Однако ситуация начинает существенно меняться с середины 80-х годов прошлого века, когда центр тяжести в изучении феномена оптимизма начинает смещаться в сторону психологии, и встает вопрос об его операционализации, измерении и более развернутом психологическом описании.

Возросший интерес психологов к оптимизму как специальному объекту исследования, а главное – попытки его конкретно-научного эмпирического изучения, оказались в одном русле с уже начавшимися ранее исследованиями по таким новым для психологии проблемам, как субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье, жизненные цели, самоэффективность и т.д. Расширяясь и углубляясь в содержательно-понятийном плане, укрепляясь организационно и пополняясь новыми именами и убежденными, ревностными сторонниками в лице молодых талантливых ученых, все эти исследования к концу прошлого столетия вылились в мощное научное движение, получившее название “позитивная психология”.

По своему объективному содержанию и смыслу позитивная психология – это закономерный итог отношения новой генерации ученых к сложившейся за прошлые десятилетия несбалансированности психологической науки, в которой преимущественное внимание уделялось негативным сторонам и проявлениям психики – депрессии, стрессу, страху, алкоголизму, агрессии, тревожности, одиночеству, беспомощности, когнитивным ошибкам и искажениям, неэффективным решениям и т.д. В то же время понятия о позитивных качествах и достоинствах личности оставались в большинстве случаев философскими абстракциями, лишенными психологического содержания. Задача состояла в том, чтобы исправить этот дисбаланс, сделать психологическую науку более уравновешенной и гармоничной, сосредоточившись уже на “позитиве” как на наименее изученном, но не менее значимом и востребованном сегодня сегменте человеческой жизни и психики человека. В то же время реализация этой задачи или даже, по выражению М. Селигмана, “ missии ” позитивной психологии, зародившейся в США и организационно оформленной благодаря энтузиазму и усилиям ее известных ученых (М. Селигман, М. Чихсентмихайи, К. Петерсон, Дж. Вайнан, Э. Динер и др.), определялась в немалой степени также их реакцией на исторически присущий американской психологии дух pragmatизма и бихевиоризма, ее “заземленности” на соответствующие им принципы и постулаты, в отличие от традиций европейской науки, более ориентированной на экзистенциальные, духовно-нравственные ценности и возвышенные качества личности.

Общая модель позитивной психологии основана на идее о том, что человек по природе своей наделен множеством позитивных качеств, имеет массу достоинств и обладает огромным потенциалом развития. Основатель позитивной психотерапии, известный немецкий ученый Н. Пезешкиан удачно использует в этой связи образ “горы, полной драгоценностей”, почерпнутый им из одной из новейших восточных религий. Причем востребованность в этих драгоценных качествах становится особенно очевидной не тогда, когда жизнь легка и безоблачна, а когда она омрачается кризисами, трудностями, катастрофами и неожиданными бедами, как это наблюдается в современную эпоху глобальных изменений с ее экстремальностью, высокими рисками, тревожными ожиданиями, непредсказуемостью в большом и малом.

Эта базовая предпосылка позитивной психологии противостоит фрейдовскому тезису о том,

что «вера в “доброту” человеческой натуры является одной из самых худших иллюзий, от которых человек ожидает улучшения и облегчения своей жизни, в то время как в действительности они наносят только вред» [7, с. 364]. Называя эту веру в человека социальной условностью и религиозной установкой, Фрейд и его последователи, как известно, исходят из совершенно другого посыла, приписывая человеку будто бы изначально заложенные в нем стремления к агрессии и разрушению, утверждая о преобладании в глубинах его психики иррациональных сил и темных влечений.

В связи с этим следует отметить, учитывая эти и другие позиции, что в целом позитивная психология и психоанализ являются наиболее несовместимыми друг с другом психологическими концепциями личности, одна из которых является максимально оптимистической, а другая – пессимистической.

Четко выраженная оптимистическая направленность позитивной психологии подчеркивается в одном из предложенных и, безусловно, метких, на наш взгляд, ее определений как “науки оптимизма и надежды” [25]. Данное определение привлекает к себе внимание не только краткостью и выразительностью формулировки, но и тем, что в нем удачно обыгрывается двойной смысл и особая причастность оптимизма к позитивной психологии: во-первых, оптимизм как соответствующий настрой и энтузиазм самих исследователей, связывающих с ней большие перспективы и успехи своей науки; во-вторых, оптимизм как важнейший и классический объект ее исследования, с которыми оказалось связанным, что весьма символично, имя главного основателя, авторитетного ученого и большого энтузиаста позитивной психологии, неутомимого организатора и пропагандиста ее идей и основных направлений развития – М. Селигмана.

Предтечами и идеальными вдохновителями современной позитивной психологии были выдающиеся представители западной гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон, В. Франкл, Э. Фромм, Г. Олпорт и др.), которые уже в 50–60-ые годы прошлого века говорили о необходимости сделать психологию более “приподнятой”, направив усилия ученых на изучение позитивной направленности человека. В этой связи А. Маслоу, выражая неудовлетворенность “зауженной” проблематикой современной ему психологии, преобладанием в ней психопатологических понятий и терминов в ущерб исследованиям психологического здоровья, писал: “Где

исследования, посвященные силе характера? Дружелюбию? Оптимизму? Самосовершенствованию?...” [4, с. 405]. Однако, создав оригинальные и новаторские для своего времени теории личности, выдвинув многочисленные идеи и смелые предположения, в которых выделялись духовные, экзистенциальные, “вершинные” качества и характеристики личности, они остались, по существу, учеными-одиночками, не оставившими школы и прямых учеников, не предложившими сколько-нибудь четкой программы для эмпирического обоснования и наполнения своих теоретических проектов конкретно-психологическим содержанием.

В отличие от своих знаменитых предшественников, новое поколение психологов, придерживающихся экзистенциально-гуманистической ориентации в науке, главные свои усилия направило на разработку методического инструментария для диагностирования, измерения и психологической проработки многих позитивных качеств и состояний личности, включая и задачу их целенаправленного развития и формирования средствами конкретных практик.

Проблематика позитивной психологии включает в себя наиболее ценные качества и характеристики личности, сильные черты характера и возвышенные чувства, духовные состояния и высшие устремления, – все те добродетели и достоинства, которые способны сделать жизнь человека не просто существованием, а процветанием, не просто приятной, но и счастливой, а главное глубоко осмысленной, направленной на достойные цели и гуманистически ориентированные идеалы.

## СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ОПТИМИЗМА КАК ИЗМЕРЕМОГО КОНСТРУКТА

Оптимизм относится к числу высших и жизненно важных качеств личности. Он может рассматриваться, с нашей точки зрения, в качестве классической модели позитивности, наиболее полно выражющей основной постулат или “кредо” позитивной психологии: большинство людей способны жить достойно, чувствовать себя уверенными и благополучными даже тогда – или особенно тогда – когда оказываются перед лицом вызовов, стрессоров, жизненных невзгод, лишений и бедствий. Именно оптимизм, присущий людям, как, может быть, никакое другое качество характера, делает их менее уязвимыми перед ударами судьбы и трудностями жизни, помогает не просто выстоять, но и оставаться стойкими, мужествен-

ными, продолжая добиваться намеченных целей, отстаивать свои убеждения и принципы.

Включенность оптимизма в исследовательскую парадигму позитивной психологии, проблематика которой охватывает большой круг непосредственно сопряженных с ним понятий – “вера”, “надежда”, “жизнестойкость”, “энтузиазм”, “вitalность”, “мужество”, “юмор”, “самоэффективность”, “сила духа” и др. – в большинстве своем уже операционализированных и успешно разрабатываемых конкретно-психологическими средствами, создает новые единицы анализа, способствуя более глубокому пониманию природы этого феномена. В рамках позитивной психологии исследование оптимизма приобретает целый ряд преимуществ: расширяется эмпирическая база для выделения и сопоставлений его различных характеристик и форм проявления в жизни; обогащается понятийный аппарат для анализа и описания их структуры, различия разнообразных составляющих этого конструкта; выявляются новые аспекты и закономерности функционирования и развития, которые недостаточно полно учитывались или вообще не принимались во внимание в рамках прежних исследовательских традиций и парадигм. Наконец, оптимизм рассматривается в контексте более широкого вопроса: в какой мере и почему оптимистические характеристики благотворно влияют на личность, повышают ее жизнестойкость, определяют выбор более оптимальных стратегий совладания с трудностями, улучшают психологическое и физическое здоровье, делают жизнь более успешной и благополучной и тем самым свидетельствуют в пользу того, чтобы быть оптимистом.

В настоящее время в психологической науке разработано и применяется более десятка различных измерительных шкал, опросников, тестов, выявляющих общий уровень оптимизма/пессимизма личности, идентифицирующих его отдельные типы и разновидности (социальный оптимизм, реалистический/нереалистический оптимизм, защитный пессимизм и др.), включая и такие феномены, как, например, “вера в справедливый мир” [26]. Из множества используемых сегодня методик наибольшую популярность приобрели две, с которых независимо друг от друга, начинались систематические эмпирические исследования оптимизма в русле позитивной психологии: “Тест жизненных ориентаций” (ТЖО), разработанный американскими психологами Ч. Карвером и М. Шейером, и “Опросник атрибутивного стиля” (ОАС), автором которого является М. Селигман с коллегами.

Уже первое знакомство с этими методиками и их различными модификациями показывает, что они заметно отличаются друг от друга, т.к. исходят из разных теоретических представлений и исследовательских традиций, представляют различные по своей направленности и содержанию типы утверждений и способы подсчета баллов для определения итогового индекса.

Несмотря на очевидные различия, эти две измерительные модели оптимизма/пессимизма на протяжении многих лет мирно сосуществуют друг с другом, имея своих последователей и соответствующую исследовательскую литературу, редко сопоставляясь и дискутируя между собой. Причем нередко в публикуемых статьях по оптимизму, не уточняя исходных авторских позиций, данные, полученные от одного измерительного инструментария, объединяются с результатами, полученными от другого, без соответствующих интерпретаций и учета их неоднозначности [14]. Лишь в самое последнее время предпринимаются аргументированные попытки критически осмыслить отношения между ними, выявить точки конвергенции и дивергенции друг с другом [22].

В основании “Теста жизненных ориентаций” (ТЖО), как в его первоначальной (1985 г.), так и в пересмотренной, краткой форме, лежат традиционные представления об оптимизме как особой диспозиции или устойчивой черте личности, выражающей обобщенные экспектации (ожидания). Иногда он определяется и как “взгляд непосредственной веры”, поскольку при его измерении используются прямые вопросы о том, что ожидает человек от будущего, и насколько сильна его уверенность в том, что оно будет для него успешным и благополучным или, напротив, нежелательным и омраченным негативными событиями и различными потерями. многими авторами отмечается высокая внутренняя согласованность этого теста (коэффициент альфа Кронбаха колеблется от 0.7 до 0.8) и его хорошая ретестовая стабильность (после 28 месяцев она составила  $r = 0.79$ ), а также простота и удобство в использовании [11]. Опросник в своем оригинальном варианте является одномерным, и испытуемые ранжируются вдоль всего континуума – от очень оптимистичных до очень пессимистичных, располагаясь в большинстве случаев где-то посередине.

“Опросник атрибутивного стиля” (ОАС) имеет своим теоретическим основанием личностный атрибутивный стиль – особый когнитивный конструкт, разработанный и заимствованный из переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии [8]. Атрибутивный

стиль – это способ, каким люди обычно воспринимают причины событий своей прошлой жизни с учетом трех критериев: внутренние/внешние, постоянные/временные, глобальные/локальные. Предполагается, что от этого способа мыслить зависят напрямую и их ожидания, связанные с будущим, хотя убедительных оснований для таких утверждений пока не существует. В соответствии с этим измерительным подходом, те, кто приписывает своим прошлым проблемам и негативным событиям внешние, временные и локальные причины, являются оптимистами (“оптимистический объяснительный стиль”); те же, для кого эти причины имеют внутренний, постоянный и глобальный характер, – пессимисты (“пессимистический объяснительный стиль”). В отношении положительных событий имеет место противоположная зависимость.

Оптимизм когнитивно-атрибутивной модели, имеющий по аналогии с теорией выученной беспомощности еще и другое, не очень приемлемое для нас, название “выученный” (*learned*) [24], измеряется опосредованным и достаточно сложным способом – через атрибуции, поправленное суммирование и вычитание многих слагаемых. После всех промежуточных подсчетов определяется итоговый индекс, который соответствует выделенным градациям оптимизма и пессимизма. В литературе есть указание на то, что корреляции между основными параметрами объяснительного стиля, особенно между интернальностью и всеми другими, часто являются очень низкими, что ставит под сомнение правомерность рассмотрения измеряемого этим инструментарием феномена в качестве единого конструкта [23]. Не ясным в этой модели оптимизма остается и принципиальный, на наш взгляд, вопрос о механизмах связи каузальных атрибуций и экспектаций. Известно, что некоторые исследователи прямо указывают на то, что каузальные атрибуции и прогнозы могут быть не связанными [9, 18]. Не имеет однозначного ответа и вопрос о том, является ли атрибутивный стиль обобщенной характеристикой личности, проявляющейся во всех сферах ее жизнедеятельности, или он более локален и соотносится лишь с отдельным видом деятельности и жизненными ситуациями. Наконец, вызывает сомнение и правомерность использования широко употребляемых терминов “оптимизм” и “пессимизм” как целостных характеристик личности, к такому специальному когнитивному конструкту как объяснительный стиль в отношении событий прошлой жизни, как бы тесно они ни коррелировали между собой в эмпирических исследованиях. Это вводит в заблуждение, создает

ненужную терминологическую путаницу и недопонимание, поскольку оптимизм как в массовом, так и в научном сознании прочно ассоциируется прежде всего с тем, что ориентировано на будущее, а не на прошлое, и связывается не столько с когнициями, объяснениями, сколько с эмоционально окрашенными состояниями и высшими чувствами – настроением, жизнерадостностью, мироощущением, верой, надеждой и т.д.

Несмотря на очевидные различия этих двух измерительных методик оптимизма, исследования в рамках каждой из них демонстрируют в целом сопоставимые эмпирические данные и сходные результаты, что пока не имеет убедительного и однозначного объяснения. Так, например, оптимизм как при одном, так и другом способе измерения надежно коррелирует с рядом положительных личностных переменных: субъективным благополучием, счастьем, настойчивостью, мотивацией достижения, здоровьем, хорошим настроением, проблемно-ориентированным, активным копингом и др. В то же время показатели диспозиционного оптимизма и объяснительного стиля, соотнесенные друг с другом в рамках одного и того же исследования, коррелируют не совсем надежно и весьма противоречиво, демонстрируя разброс корреляционных связей от 0.2 до 0.77 [23].

Для выявления соответствующих связей между диспозиционным оптимизмом и атрибутивным стилем и уточнения ряда других, связанных с ними вопросов, в дипломной работе А.А. Драгуновой (под руководством И.А. Джидарьян) впервые на русскоязычной выборке был проведен “Сравнительный анализ исследований оптимизма в рамках двух подходов: диспозиционного и когнитивно-атрибутивного” (2005–2006 гг.). Для их диагностики использовались адаптированная Л.М. Рудиной версия опросника “Attributional Style Questionnaire” (OAC) [5] и модифицированный вариант “Теста жизненных ориентаций” (ТЖО) Ч. Карвера и М. Шейера в нашей адаптации. Дополнительно к ним в исследование были включены тест “Мотивация успеха и боязни неудачи” А. Реана и специальная анкета с открытыми вопросами оценочного характера. Выборку составили студенты московских вузов – всего 155 человек (68 мужчин и 87 женщин, средний возраст – 18.8 лет).

Общая корреляция между данными основных измерительных методик оказалась умеренно слабой ( $r = 0.46; p < 0.001$ ), а по отдельным шкалам корреляции колебались в диапазоне от  $r = 0.49$  до  $r = 0.25$  – для благоприятных событий и от  $r = -0.32$  до  $r = -0.24$  – для неблагоприятных. Самая

высокая корреляция приходилась на шкалу “постоянство”, а низкая – на “интернальность” (персонализацию), причем в отношении неблагоприятных событий последняя не проявилась вообще. Это совпадает с данными многих других исследований, о которых говорилось выше, что побудило авторов теории атрибутивного стиля, в том числе и М. Селигмана, отказаться от этого параметра при его оценке (см. [9, 22]). В исследовании выявились также отрицательная корреляция между данными по ТЖО и коэффициентом надежды по ОАС, который в этом опроснике высчитывается по отношению к неблагоприятным событиям. Однако самые контрастные и наиболее интересные результаты были обнаружены при сравнении средних значений итоговых индексов, поскольку в одном случае (диспозиционный оптимизм) они соответствовали умеренному оптимизму, а в другом (объяснительный стиль) – крайнему пессимизму.

Неоднозначными оказались данные и по дополнительным методикам. Если, например, тест на мотивацию выявил среднюю по силе корреляционную связь с данными по ОАС и не выявил никаких по ТЖО, то по анкетным вопросам она выявила в обоих случаях, причем для диспозиционного оптимизма (ТЖО) была существенно выше, чем для атрибутивного стиля (ОАС).

Основываясь на эмпирическом материале, можно сделать вывод о том, что конструкт оптимизма, рассматриваемый в рамках когнитивно-атрибутивного подхода, по многим основаниям не совпадает с тем, который идентифицируется при диспозиционном подходе. Это однотипный, хотя и не совсем однозначный с ним феномен сознания, что делает неправомерным использовать по отношению к нему такое же традиционное понятие “оптимизм”, имеющее более широкий содержательный смысл, связанный с категорией будущего.

Итак, особенность современного этапа разработки проблемы оптимизма в мировой психологической науке состоит в том, что в ней практически на равных функционируют две его концептуально различные, хотя эмпирически вполне надежно работающие модели, со сходной проблематикой, традиционными терминами и во многом совпадающими результатами исследований. Одна из них (диспозиционная модель) как более традиционная измеряет присущие оптимизму ожидания непосредственно, другая (объяснительный стиль) пытается выявить их опосредованно, через атрибуции, понимаемые как способ, каким люди обычно объясняют или воспринимают со-

бытия и опыт прошлой жизни. Отсюда и такие характерные для этой модели, но неоправданно “зауженные”, на наш взгляд, определения оптимизма/пессимизма, как, например, “привычка давать событиям самые неприятные” (пессимизм) или, напротив, приятные (оптимизм) толкования [6, с. 233]. Другими словами, главным для атрибутивной модели оптимизма, в отличие от диспозиционной, являются не верования и ожидания и не обращенность к будущему, что представляется нам наиболее существенным для его специфики и проявляется в соответствующих представлениях, отношениях, надеждах, позициях и т.д., а причины их формирования, коренящиеся в прошлой жизнедеятельности человека. В то же время наличие такого действенного компонента в этой модели, как лучшее понимание того, на чем зиждется оптимизм и что может влиять на его формирование в процессе жизни, позволяет на этой основе при необходимости идентифицировать негативные атрибуции (приписывания) и изменять их через терапию [17].

### ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ ОПТИМИЗМА/ПЕССИМИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Развитие конкретно-научной базы и более тщательный анализ эмпирических данных актуализировали в последние годы обсуждение вопроса о том, является ли оптимизм одномерным или двумерным конструктом. Двумерная структура предполагает наличие в ней относительно самостоятельных подструктур оптимизма и пессимизма, являющихся частично совместными характеристиками личности, что предполагает дифференцированный подход к их измерению и изучению. Этот подход противостоит более распространенному представлению о bipolarной сущности данного конструкта, в котором оптимизм и пессимизм выступают как оппозиция и альтернатива друг к другу. Идея их bipolarности, или взаимоисключаемости, заключена уже в исходном значении этих терминов, ведущих свое происхождение, как уже отмечалось, от латинского “наилучший” и “наихудший”. В большинстве современных словарей и энциклопедий присутствует эта полярность, поскольку в них содержательно определяется в основном лишь оптимизм, а пессимизм чаще всего просто ему противопоставляется как альтернативный по содержанию термин.

Следует отметить, что с позиции этих традиционных представлений об оптимизме и пессимизме как альтернативных полюсах одной и той же

личностной диспозиции был по существу разработан и ТЖО, построенный по типу bipolarной “Шкалы безнадежности” А. Бека, широко используемой в психологических исследованиях депрессии [10]. Высокие баллы по этому тесту, как уже отмечалось, соответствуют высокому оптимизму, средние – среднему, а низкие – низкому; последние идентифицируются как пессимизм.

Однако по мере накопления эмпирического материала и его более тщательного анализа стали появляться сомнения в отношении эффективности одношкального измерения оптимизма и пессимизма, заложенного в методике ТЖО. Так, рядом исследований было показано, что хотя пункты оптимизма и пессимизма в ТЖО негативно коррелируют между собой, эта корреляция не очень высокая. К тому же дифференцирующая способность этого теста является недостаточно выраженной, так как большинство респондентов располагаются в средней части континуума. Очевидным стало и то, что при одномерном подходе к оптимизму/пессимизму приходится ограничиваться “на выходе” простой однотипной закономерностью: оптимизм коррелирует с позитивными последствиями (успешность в различных видах деятельности, долголетие, неподверженность травмам, способность к быстрому выздоровлению, проблемно-ориентированный, активный копинг, широта социальных связей и др.), а пессимизм, соответственно – с нежелательными. Однако более тонкие соотношения их функциональности и адаптивных возможностей при этом, к сожалению, не улавливаются.

Многолетний опыт работы с ТЖО убедил некоторых исследователей в целесообразности заменить bipolarный метод измерения оптимизма на двумерный, т.е. разбить этот тест на два самостоятельных фактора и подсчитывать оптимизм и пессимизм отдельно, а не на континууме, как предполагается в его исходной версии [14]. Исследования на основе этой расширенной, а главное – двумерной версии (ТЖО-Р) вскрывают более сложные соотношения между оптимизмом и пессимизмом, которые не сводятся к привычным представлениям о том, что с уменьшением уровня оптимизма личности непременно должен наблюдаться рост ее пессимизма, и наоборот, или если пессимисты, например, подвержены депрессии и имеют проблемы со здоровьем, то оптимисты – это непременно счастливые и здоровые люди и т.д.

Так, в исследовании Е. Чанга было показано, что оптимисты отличаются от пессимистов не столько более интенсивным применением конст-

руктивных и активных стратегий совладания, как об этом пишут многие авторы, сколько меньшим использованием их пассивных и неэффективных форм [13]. Он также обращает внимание на то, что эмпирические данные ряда исследований свидетельствуют не столько о связи оптимизма с желательными характеристиками – счастьем, настойчивостью, мотивацией достижения, здоровьем и др. – сколько о том, что пессимизм более четко коррелирует с нежелательными.

С точки зрения дифференцированного и эмпирически уже вполне обоснованного подхода к пониманию соотношения оптимизма и пессимизма как противоположных, но не взаимоисключающих характеристик личности, правомерно говорить и о присущем каждому человеку определенном балансе оптимизма и пессимизма, т.е. человек может быть одновременно и оптимистом и пессимистом, но в разной степени. И этот баланс можно рассматривать как усложненную модель того базового баланса доверия/недоверия миру, который выделял у ребенка Э. Эриксон, относя его к числу адаптивных сил человека. Ученый полагал, что у детей, которые переживают социальный мир как предсказуемый, развивается чувство “базового доверия”, в то время как у других, воспринимающих мир как непредсказуемый, возникает чувство “базового недоверия” [16].

Несмотря на проведенные в последние годы исследования по уточнению соотношения оптимизма и пессимизма, вопрос о том, являются ли они единым конструктом или раздельным, не имеет пока удовлетворительного решения. Если эмпирические данные в большинстве своем не опровергают как одну, так и другую версию, то трудности теоретической интерпретации его двумерной версии, как и предполагаемая ею более сложная процедура измерения, склоняют ученых придерживаться скорее привычной биполярной модели как более удобной в эмпирических исследованиях [11].

Вместе с развитием дифференцированного подхода к изучению оптимизма/пессимизма в науке наметился и явный сдвиг в сторону “реабилитации” пессимизма и преодолению распространенного в обыденном сознании представления о его исключительной негативности для психологического здоровья и нормального функционирования личности. Кроме очевидных и традиционно приписываемых ему отрицательных влияний на ее жизнедеятельность в последние годы стало возможным с большей убедительностью и эмпирическим обоснованием говорить и о некоторых выигрышных сторонах и даже пользе пессимизма.

И давний вопрос: “Всегда ли пессимизм хуже оптимизма?” – имеет уже не столь однозначно выраженный утвердительный ответ, а более контекстуальное, предполагающее разные варианты ответов, заключение: “Нет, не всегда”, поскольку не всегда, по-видимому, адаптивно ожидать от будущего только самое лучшее.

Например, в исследованиях показано, что для ситуаций, которые не поддаются личностному контролю, т.е. которые не представляется возможным предотвратить или изменить (смерть близких людей, неизлечимая болезнь, случайная потеря какой-либо дорогой вещи и др.) более эффективными и “психооберегающими” оказываются не активно-оптимистические, а пассивно-пессимистические стратегии совладания: смирение, эскапизм, личностные ограничения и др.

Есть основания говорить о разных отношениях оптимистов и пессимистов к рискам и опасностям, где у пессимистов есть некоторые преимущества перед оптимистами. В отличие от оптимистов, склонных минимизировать опасности и риски и не концентрироваться на возможных неудачах в делах и в других сферах жизни, пессимисты, в силу своей осторожности и настроенности на худшее, оказываются психологически более готовыми к восприятию и принятию негативных ситуаций и поэтому реже бывают застигнутыми врасплох со всеми вытекающими из этого негативными последствиями и разочарованиями.

Пессимистические черты характера иногда даже оказываются полезными профессиональными качествами. Так, например, исследования показывают, что в юриспруденции преуспевают именно пессимисты. Как пишет М. Селигман, опираясь на результаты своего масштабного исследования, среди юристов пессимизм негласно считается положительной чертой характера, а негативные повороты в деле или чьей-то судьбе воспринимаются ими как явления весьма распространенные и, по существу, неизбежные. По мнению ученого, такая благоразумная позиция помогает им “избежать тех ловушек и неприятностей, которыми богат процесс судопроизводства и о которых клиенты даже не догадываются” [6, с. 234].

О возможной пользе пессимизма свидетельствует и феномен, известный в литературе как “защитный пессимизм”. Этот термин использовали в своем исследовании Дж. Норем и Н. Кантор для описания механизма, который помогает студентам справиться с предэкзаменационным страхом и тем самым нейтрализовать его отрицательные последствия. Исследование показало, что

студенты, выражавшие пессимизм путем открытых высказываний своих негативных ожиданий, оказались успешнее своих сокурсников, которым, по условиям эксперимента, это не разрешалось делать [21].

Приведенные выше факты и другие свидетельства подтверждают общий тезис о том, что пессимизм не всегда дисфункционален, отрицательно влияет на успешность деятельности и личностное благополучие: его роль в жизни и деятельности человека зависит от конкретных обстоятельств и воздействий многих факторов.

Проблема неоднозначности соотношения оптимизма и пессимизма имеет и свой четко выраженный культурологический аспект. Включение фактора культуры в исследовательскую проблематику оптимизма, что отвечает новым тенденциям психологических исследований личности, имеет своей целью ответить на вопрос, отличаются ли мировые культуры присущим их носителям общим чувством пессимизма и оптимизма, а также уточнить специфику соотношения и проявления оптимизма и пессимизма в разных типах культуры и их психологическую адаптивность. Ученые высказывают предположения о том, что соотношения оптимизма и пессимизма не являются однотипными в разных культурах и что механизмы, связывающие оптимизм и пессимизм с их последствиями (исходами), являются функциями соответствующей культуры. Эти предположения подтверждаются результатами пока еще немногочисленных кросскультурных исследований.

Так, интересные данные были получены при сопоставлении оптимизма и пессимизма среди американских студентов европейского и неевропейского (японцы, китайцы, кавказцы) происхождения. В исследованиях использовалась как методика ТЖО-Р [12], так и ОАС [20], и были получены сходные результаты. Во-первых, установлено, что эти две этнически разнородные группы американских студентов не различаются по уровню оптимизма, причем кавказцы демонстрируют более высокий оптимизм, чем представители других национальностей в этой подгруппе, а по уровню пессимизма неевропейцы превосходят испытуемых европейского происхождения. Во-вторых, пессимизм и оптимизм в этих группах дифференцированно предсказывают адаптивность респондентов: среди американцев неевропейского происхождения низкие значения по оптимизму предсказывали психологическую и физическую приспособляемость, в то время как среди американцев европейского происхождения, напротив, высокие значения по пессимизму предсказывали

психологическую приспособляемость. В-третьих, паттерны корреляций, соответствующих пессимизму, отрицательно связаны с проблемным и эмоционально-выраженным копингом у европейских американцев, в то время как в другой подгруппе студентов пессимизм положительно связан с использованием этих копинг-стратегий. Другими словами, если высокий уровень активного копинга у американцев-неевропейцев предсказывает высокими значениями пессимизма, то уменьшение активного копинга у европейских американцев предсказывает высокими значениями пессимизма.

На основании этих и сходных с ними данных можно заключить, что оптимизм и пессимизм в восточных типах культуры по своим значениям, по крайней мере, в отношении таких последствий, как здоровье, активные формы совладания с жизненными трудностями и др., меняются местами: пессимизм выступает в них как защитный фактор, а оптимизм, напротив, – как фактор риска.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, рассмотренные тенденции современного этапа развития психологических исследований по оптимизму отражают сложную, противоречивую природу оптимизма и пессимизма не как единого, биполярного, а двумерного психологического конструкта. Их соотношение не однозначно, а определяется многими факторами, в связи с чем неправомерными являются утверждения, будто бы оптимизм всегда адаптивен, а пессимизм, напротив, дисфункционален и непременно приводит к неблагоприятным для личности последствиям.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вольтер. Кандид, или оптимизм // Библиотека всемирной литературы. М., 1971.
2. Джидарьян И.А. Представления о будущем как фактор оптимизма/пессимизма личности // Россия в глобализирующемся мире. Мировоззренческие и социокультурные аспекты. Часть IV. Психологические аспекты. М.: Наука, 2007.
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму. (Советы на каждый день). М.: Вече, Персей, Евразия, 1997.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2001.
5. Рудина Л.М. Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей. Методическое пособие / Под ред. В.М. Русалова. М.: Наука, 2002.

6. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1989.
8. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journ. of Abnormal Psychology. 1978. Vol. 87. P. 49–74.
9. Abramson L.Y., Alloy L.B., Metalsky G.L. Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression // Psychological Review. 1989. Vol. 96. P. 358–372.
10. Beck A.T., Weissman A., Lester D., Trexler L. The measurement of pessimism: The hopelessness scale // Journ. of Consulting and Clinical Psychology. 1974. Vol. 42. P. 861–865.
11. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism // Handbook of Positive psychology / Eds. C.R. Snyder, J. Lopez. N.Y., 2002.
12. Chang E.C. Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students // Journ. of Counseling Psychology. 1996. Vol. 43. P. 113–123.
13. Chang E.C. Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment // Journ. of Personality. 1998. Vol. 74. P. 1109–1120.
14. Chang E.C., D'Zurilla T.J., Maydeu-Olivares A. Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach // Cognitive Therapy and Research. 1994. Vol. 18. P. 143–160.
15. Chang E.C., Maydeu-Olivares A., D'Zurilla T.J. Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being // Personality and Individual Differences. 1997. Vol. 23. P. 433–440.
16. Erikson E.H. Identity: Youth and crisis. N.Y., 1968.
17. Gillham J.E., Seligman M.E.P. Footsteps on the road to a positive psychology // Behavior Research and Therapy. 1999. Vol. 37. P. 163–173.
18. Hammen C., Cochran S. Cognitive correlates of life stress and depression in college students // Journ. of Abnormal Psychology. 1981. Vol. 90. P. 23–27.
19. Herzberg P.Y., Glaesmer H., Hoyer I. Separating optimism and pessimism: a robust psychometric analysis of the revised Life orientation test (LOT – R) // Psychological Assessment. 2006. Vol. 18. N 4. P. 433–438.
20. Lee Y.T., Seligman M.E.P. Are Americans more optimistic than the Chinese? // Personality and Social Psychology Bulletin. 1997. Vol. 23. P. 32–40.
21. Norem J.K., Cantor N. Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation // Journ. of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 51. P. 1208–1217.
22. Peterson C., Chang E.C. Optimism and Flourishing//Flourishing. Positive Psychology and the Life well-lived / Eds. C.M. Keyes, J. Haidt. Copyright by American Psychological Association, 2002.
23. Reivich K., Gillham J. Learned Optimism: The Measurement of Explanatory Style // Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and measures / Eds. S. Lopez, C.R. Snyder. Copyright by American Psychological Association, 2003.
24. Seligman M.E.P. Learned optimism. N.Y., 1991.
25. The science of optimism and hope. Research essays in honor of Martin Seligman / Ed. J.E. Gillham. Randor, RA. Templer Foundation Press. 2000.
26. Tomaka J., Blascovich J. Effects of justice beliefs on cognitive appraisal of subjective, physiological, and behavioral responses to potential stress // Journ. of Personality and Social Psychology. 1994. Vol. 67 (4). P. 732–740.

## OPTIMISM: PROBLEMS OF THEORY AND METHODS OF STUDY

I.A. Djidar'yan

*PhD, senior research officer, laboratory of psychology of personality, the Establishment of the Russian Academy of Sciences, Institute of Psychology RAS, Moscow*

Modern tendencies in psychological study of optimism are described; brief analysis of history of optimism / pessimism notions is given. Positive psychology, the one that is connected with scientific elaboration of person's positive qualities and merits, is singled out as a new promissory tendency in development of world psychological science; its optimistic orientation is emphasized. Two main models of optimism developed in the network of positive psychology – dispositional and cognitive – attributive are compared. The problem of proportion of optimism and pessimism in person is discussed. The idea that not only optimism but also pessimism have adaptive recourses that are determined by many different factors and by cultural factors as well is advanced.

*Key words:* optimism/pessimism, psychology, expectations, dispositional optimism, attributive style, addressing the future.