

ОПТИМИЗМ / ПЕССИМИЗМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

DOI: 10.25629/НС.2020.09.04

Карапетян Л.В.

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Аннотация. Введение в нашей стране режима самоизоляции на длительный срок эпидемиологических рисков, вызванных пандемией, безусловно, оказывает позитивное воздействие на соматическое здоровье населения. Однако для большого количества граждан неизбежны его негативные психологические последствия. Оказавшись в условиях физической изоляции, финансовых потерь, крушения планов люди испытывают целый спектр негативных эмоций. Вместе с тем, часть граждан находит ресурсы для того, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, сохранить оптимальный психоэмоциональный фон. Выявление и изучение предикторов сохранения внутреннего благополучия является актуальным для психологической науки. В данном исследовании мы изучали влияние оптимизма/пессимизма на переживание эмоционально-личностного благополучия. Результаты исследований, проведенных как зарубежными, так и отечественными учеными, не дают однозначного ответа на вопросы: является ли оптимизм предиктором внутреннего благополучия, и связан ли пессимизм с внутренним неблагополучием? Выборка состояла из 1041 человек, это были люди разного пола, возраста, профессионально-образовательного статуса. Были применены следующие психодиагностические методы: методика стиля атрибуции (Seligman Attribution Style Questionnaire – SASQ) и методика самооценки эмоционально-личностного благополучия (СЭЛБ). Результаты показали, что в выборке в целом сбалансированы оптимистический и пессимистический стили атрибуции. При этом мужчины по ряду параметров более оптимистичны, чем женщины. Оптимистический атрибутивный стиль характерен для возраста до 25 лет, а в возрасте 46-55 лет преобладает пессимистический настрой. Из профессиональных групп в меньшей степени склонны к оптимистичному взгляду на жизнь представители производственной интеллигенции. Установлено, что оптимистический стиль атрибуции является предиктором эмоционально-личностного благополучия, тогда как пессимистический атрибутивный стиль не детерминирует состояния эмоционально-личностного благополучия.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, стиль атрибуции, эмоционально-личностное благополучие, самооценка эмоционально-личностного благополучия.

Введение в проблему

События, происходящие в последнее время в стране и в мире, связанные с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, стали настоящим вызовом как для общества в целом, так и для отдельных людей. Серьезным испытанием явились прямая угроза жизни и здоровью, смена ритма жизни, экономические риски и т. д. Это не могло не сказаться на психоэмоциональном состоянии различных категорий населения: люди испытывают тревогу и страх, утрачивают контроль над эмоциями, вступают в конфликты, разрывают сложившиеся отношения и т.д. Вместе с тем многие граждане сохраняют психологическое равновесие и гармонию, не теряют веры в нормализацию обстановки, находят в себе силы помогать близким, поддерживают необходимый уровень внутреннего благополучия. Безусловно, в зоне внимания психологов находятся в первую очередь те, кто нуждается в психологической помощи, однако ученым важно понять, за счет чего происходят позитивные изменения в человеке, что обеспечивает его посттравматический рост, какие факторы детерминируют сохранение позитивного психоэмоционального состояния. В связи с этим в психологии отмечается возрастание интереса к позитивным аспектам человеческого бытия, таким как счастье, самоактуализация, личностный рост, жизнестойкость, внутреннее благополучие, в том числе и эмоционально-личностное.

Краткий обзор исследований

Эмоционально-личностное благополучие – это целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека. Результатом снижения уровня такой гармонии является переживание состояния эмоционально-личностного неблагополучия [5, с. 102]. Конструкт «эмоционально-личностное благополучие» включает 9 параметров (счастье, везение, оптимизм, успех, компетентность, надежность, пессимизм, несчастливость, зависть), выделенных эмпирическим путем, описанных на основе анализа литературы соответствующей литературы, преобразованных в моношкалы и сгруппированных в структурные компоненты: А – позитивный эмоциональный компонент (счастливый, везучий, оптимист), В – позитивный личностный компонент (успешный, компетентный, надежный) и С – негативный компонент (пессимист, несчастливый, завистливый) [5, с. 102].

Эмоционально-личностное благополучие, как и любое другое состояние, характеризуется изменчивостью, динамичностью, и, соответственно, детерминируется различного рода факторами: полом, возрастом, видом профессиональной деятельности, индивидуальными и типологическими особенностями и т.д. [5; 16]. Целью данной статьи является изучение влияния на переживание эмоционально-личностного благополучия склонности к оптимизму/пессимизму.

В современной психологии выделяется два подхода к пониманию явлений оптимизма / пессимизма: оптимизм и пессимизм как диспозиционные конструкты в концепции М.Ф. Шейера и Ч.С. Карвера [24] и как атрибутивные стили в теории выученной беспомощности М. Селигмана [2]. В нашем исследовании мы будем придерживаться атрибутивного подхода, согласно которому в процессе жизни у человека складывается определенная система способов объяснять причины происходящего, и когда он сталкивается с теми или иными обстоятельствами, он приписывает им причины в соответствии со сложившимся стилем атрибуции [2].

Исследование оптимизма/пессимизма в науке ведется весьма активно. Эта область исследования является междисциплинарной и интересует не только психологов, но также и филологов, философов, социологов. Однако для полного ответа на вопрос, что такое оптимизм, необходимо в первую очередь понять, какой смысл вкладывают в этот термин обычные люди. Изучение имплицитных представлений весьма важно для науки, поскольку именно система субъективных представлений человека является пусковым механизмом изучения любого феномена. В обыденном сознании оптимизм понимается как склонность видеть и подчеркивать положительные стороны во всех жизненных событиях, не впадать в уныние из-за неурядиц, верить в успех, в счастливый исход любого начинания и конечное благополучие [5, с. 58, с. 68-69]. Житейские представления об оптимизме ложатся в основу научных представлений, закрепленных, в первую очередь, в толковых словарях. Так, в Толковом словаре русского языка оптимизм понимается как «бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всём видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро» [6]. В Философском энциклопедическом словаре оптимизм описывается как «такое восприятие жизни или настроение, которое отмечает в вещах и явлениях их лучшие стороны и вообще надеется на благоприятный исход, веря в непрерывный прогресс» [11, с. 320].

Обозначению оптимизма и пессимизма как научных понятий наука обязана философии. В первых философских концепциях оптимизма, возникших в античное время и связанных с именами Платона, Демокрита, Аристотеля, Эпикура обсуждались вопросы добра и справедливости, возможности человека быть счастливым, управлять своими чувственными побуждениями и деятельностью [13].

В дальнейшем история изучения этого феномена продолжалась благодаря трудам Г. Лейбница, И. В. Гете, И.Г. Фихте, Г. Гегеля и др. В разные исторические периоды интерес к проблеме оптимизма/пессимизма то затухал, то возобновлялся. При этом менялся вектор интереса, который поочередно был направлен то на пессимизм, то на оптимизм. В последние годы

предметом исследования ученых, прежде всего психологов, является оптимизм. Это произошло благодаря разработанному М. Селигманом направлению «позитивная психология». В настоящее время как в России, так и за рубежом широко распространены эмпирические исследования оптимизма.

В России проблемы оптимизма активно изучаются К. Муздыбаевым, А.Г. Асмоловым, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиним, И.А. Джидарьян и др. И.А. Джидарьян отмечает связь оптимизма с такими психологическими феноменами, как вера, надежда, жизнестойкость, энтузиазм, витальность, мужество, юмор, счастье, настойчивость, мотивация достижения, здоровье, хорошее настроение, проблемно ориентированный, активный копинг [3, с. 224]. С.Т. Посохова считает, что структуру оптимизма составляют активность, «чувство жизни», счастье, психологический (душевный) комфорт, уверенность в себе, настроение, переживание положительных эмоций, юмор [9]. Согласно М.С. Замышляевой, оптимизм лежит в основе положительной переоценки ситуации, отрицательно связан с несовладанием, и другими стратегиями, относящимся к непродуктивному копингу [4, с. 21]. При этом автор рассматривает оптимизм как копинг-ресурс личности, который позволяет конструктивно совладать только с контролируемыми жизненными ситуациями [4, с. 21]. Е.А. Перова, С.Н. Ениколопов рассматривают оптимизм как один из компонентов субъективного благополучия личности и приходят к выводу, что оптимисты обладают способностью к позитивному переформулированию проблемы и к принятию ситуации, если ее невозможно изменить, и редко демонстрируют отрицание или избегание проблемы [7]. З.А. Арскиева с позиции теории интегральной индивидуальности изучала психологические особенности оптимистов и пессимистов и выявила, что для оптимистов характерны сдержанность в поступках и общении, неторопливость в принятии решений, умеренность движений и речевой активности, высокая интеллектуальная пластичность [1, с. 8].

Несомненный интерес представляют результаты изучения оптимизма зарубежными психологами. В исследовании М.М. Hanssen, L.M.G. Vancleef, J.W.S. Vlaeyen, A.F. Hayes, E.G.W. Schouten, M.L. Peters (2014) было показано, что оптимисты имеют более высокий уровень общего благополучия, а основная стратегия преодоления стресса у них связана с корректировкой целей, гибкостью по отношению к планам. Согласно полученным данным, оптимисты настойчивы в достижении целей, однако, эта настойчивость имеет гибкий характер, то есть цели могут пересматриваться и меняться в зависимости от происходящих в жизни событий [17]. Позитивная роль оптимизма как когнитивного конструкта в волевой регуляции деятельности описана в работе С. Carver и М. Scheier [14]. Они выявили, что оптимистичные люди прилагают усилия для достижения цели, тогда как пессимистичный настрой приводит к отказу от усилий. Кроме этого, экспериментальное исследование позволило авторам выявить взаимосвязь оптимизма с показателями психологического и физического здоровья. Исследователи X. Ogiol, R. Miranda, C. Bazán, E. Benavente, изучавшие взаимосвязь оптимизма с удовлетворенностью жизнью, пришли к выводу о наличии не прямых, а опосредованных связей между этими феноменами, т.е. оптимизм, по данным серии проведенных ими исследований, связан с удовлетворенностью жизнью через мужественность, твердость характера, положительный аффект, смысл жизни [22]. А В. Duy, и М. Yıldız доказали опосредующую роль самооценки во взаимосвязи оптимизма с субъективным благополучием [15]. Проведены также исследования, доказавшие, что не все формы оптимизма одинаково влияют на благополучие, и что позитивные ожидания могут привести к депрессии, а чувство неуязвимости – к тревоге [20]. D. Necht склонность людей к оптимизму или пессимизму объясняет тем, что оптимизм и пессимизм связаны с разными полушариями коры головного мозга. Он считает, что высокая самооценка, жизнерадостность, склонность акцентировать внимание на позитивных аспектах ситуации, а также оптимистическая вера в светлое будущее связаны с физиологической активностью в левом полушарии. Напротив, склонность фокусироваться на негативной оценке и преувеличивать ее значимость, низкая самооценка, а также пессимистический взгляд в будущее, связаны, по его мнению, с нейрофизиологическими процессами в правом полушарии [19].

В целом, в работах как зарубежных, так и отечественных исследователей оптимизма отражается его связь с внутренним благополучием и позитивными эмоциями: активный, радостный оптимист вероятнее всего сможет наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях и поддерживать оптимальный уровень внутреннего благополучия. Однако зарубежные коллеги в большей степени подчеркивают ограничения и амбивалентный характер оптимистического стиля атрибуции в поддержании внутреннего благополучия, считают необходимым поддерживать баланс между оптимизмом и пессимизмом.

Пессимизм, как и оптимизм, в социологической и социально-психологической трактовке представляет собой личностную диспозицию, настроение и отражает негативные ожидания в отношении не только целей, но и конкретных событий или будущего в целом. В житейских представлениях людей пессимизм понимается как негативный взгляд на жизнь, отсутствие веры в светлое будущее. В Толковом словаре русского пессимизм понимается как мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всём склонен видеть унылое, плохое [6]. Корни изучения пессимизма, как и оптимизма, лежат в философии и связаны с именем выдающегося немецкого философа Артура Шопенгауэра, считавшим окружающий мир худшим из возможных. Анализируя философские воззрения относительно пессимизма, С.Т. Посохова отмечает, что у его исследователей были сформированы и явно прослеживались пессимистические тенденции [9, с. 6].

В психологии исследование пессимизма как отдельного феномена началось сравнительно недавно, в силу чего результаты, получаемые разными авторами, мозаичны и пока не позволяют создать целостную феноменологическую экспозицию. Большинство авторов рассматривает данный феномен в едином с оптимизмом исследовательском поле. Согласно М.С. Замышляевой, пессимизм способствует эмоционально-фокусированному копингу, отрицательно связан с копинг-стратегиями стиля совладающего поведения, ориентированного на решение проблемы [4, с. 21]. Е.А. Перова, С.Н. Ениколопов описывают пессимистов как склонных к отрицанию и избеганию мыслей о проблеме, в том числе с помощью никотина и алкоголя [7, с. 55]. З.А. Арскиева дает описание психологического портрета пессимистов следующим образом: «Пессимисты быстро привыкают к новым людям и новым условиям, легко вырабатывают жизненные стереотипы, привычки, навыки, при этом характеризуются обдуманностью действий. Отличаются замедленной сменой эмоциональных реакций и сдержанным выражением их с помощью пантомимики. Речь при общении замедленна. Вследствие того, что им присуща средняя скорость применения волевых усилий, ответственность за важные события своей жизни могут приписывать не только себе, но и внешним обстоятельствам, людям. В конфликтных ситуациях стремятся щадить чувства другого, успокаивать оппонента» [1, с. 9].

В зарубежной психологии есть мнение, что пессимизм может выступать в качестве предиктора депрессивных состояний [2]. Однако согласно D. Armbruster, L. Pieper, J. Klotsche, J. Noyer, это утверждение справедливо только для молодых людей и не может быть отнесено к пожилым людям [13]. Аналогичные данные получены и Y. Paldi, согласно результатам проведенного им исследования, сложная ментальная организация пожилых людей, их богатый жизненный опыт детерминируют пессимистические тенденции в настроении, но при этом не обязательно приводят к депрессии [23]. Заслуживает внимания исследование, показавшее, что те специалисты, кто в первую очередь занимается продвижением, ростом и развитием, предпочитают оптимистичные прогнозы и работают лучше при принятии оптимистической точки зрения, тогда как профессионалы, которые в первую очередь связаны с безопасностью и защитой, предпочитают пессимистичные прогнозы и результаты их работы лучше при принятии пессимистической точки зрения [18]. Получены данные о позитивном влиянии пессимистического сценария на стабильность эмоционального фона при непредвиденных ситуациях, ситуациях связанных с разочарованием [21].

Таким образом, относительно исследования оптимизма/пессимизма в науке сложилась противоречивая ситуация. Изначально в рамках позитивной психологии формировалось представление об оптимизме/пессимизме как таком психологическом конструкте, который способ-

ствует/препятствует формированию субъективного благополучия человека. Однако теоретический обзор позволил вычлениить аспекты, ставящие это заключение под сомнение, а именно: существует некая амбивалентность значения феноменов оптимизм/пессимизм, поскольку ни пессимистический, ни оптимистический атрибутивный стиль нельзя охарактеризовать ни как исключительно положительную, ни как сугубо отрицательную сущность. Чрезмерная ориентация на позитивность может привести к последствиям, которые выражаются в таких формах, как беспечность, эгоизм, разочарование. При этом здоровый пессимизм может привести в поведение индивида определенный объем рационализма. Тем не менее, в большинстве работ прослеживается негативное эмоциональное окрашивание феномена пессимизма, в частности, крайних его проявлений, и подчеркивается его отрицательное влияние на переживание человеком состояния благополучия. И, напротив, часть исследователей придерживается мнения, что оптимизм все же позволяет позитивно оценивать собственное внутреннее благополучие. Возможно, имеет значение психодиагностический инструментарий, который применялся при проведении исследовательских процедур. Неоднозначность и противоречивость имеющихся данных послужили основанием для проведения нашего исследования.

Организация исследования

В выборку исследования вошел 1401 человек, из них 73,07% женщин и 26,93% мужчин. По возрасту выборка распределилась следующим образом: преобладающие большинство респондентов в возрасте до 25 лет (58,37%), в возрасте 26-35 лет 12,24%, 36-45 лет 11,17%, 46-55 лет 13,42% и 4,8% – лица старше 56 лет. В исследовании участвовали респонденты, различающиеся по профессионально-образовательному статусу: большую часть составили студенты (36,02%), кроме этого в исследование были включены представители сферы услуг 17,48%, психологи 13,45%, ИТР 12,78%, рабочие 10,76%, педагоги 4,80% и врачи 4,71%.

Исследование взаимосвязи между оптимизмом/пессимизмом и эмоционально-личностным благополучием проводилось при помощи следующих методик:

1. Методика стиля атрибуции (Seligman Attribution Style Questionnaire – SASQ) [10]. Оптимистический и пессимистический стили оцениваются по трем основным параметрам: постоянство, широта, персонализация. Параметр «Постоянство» характеризует восприятие респондентом воздействующих на него факторов (благоприятных и неблагоприятных) либо как постоянных, либо как временных. Параметр «Широта» показывает оценку масштаба действия факторов. Параметр «Персонализация» демонстрирует особенности восприятия направленности действия факторов: фактор может восприниматься либо как действующий изнутри (внутренний), либо как действующий извне (внешний). Кроме основных параметров, выделяется ещё ряд итоговых параметров, при помощи которых можно получить сведения о степени выраженности «оптимизма – пессимизма»: «надежда», «итог по неблагоприятным событиям», «итог по благоприятным событиям», «окончательный итог» [5, с. 111-112]. Таким образом, оценка атрибутивного стиля оценивается по следующим показателям: PmB – постоянство отношения к неблагоприятным событиям; PmG – постоянство отношения к благоприятным событиям; PvB – широта отношения к неблагоприятным событиям; PvG – широта отношения к благоприятным событиям; PsB – персонализация неблагоприятных событий; PsG – персонализация благоприятных событий; HoB – надежда; B – итог по неблагоприятным событиям; G – итог по благоприятным событиям; G-B – окончательный итог.

2. Методика «Самооценка эмоционально-личностного благополучия «СЭЛБ» [5, с. 106]. Разработанная Л.В. Карапетян и Г.А. Готовой и использованная как основная исследовательская методика для изучения эмоционально-личностного благополучия, она предполагает оценивание человеком себя на основе представлений о степени выраженности у него каждого из девяти факторов (в том числе, оптимизма и пессимизма), входящих в структуру эмоционально-личностного благополучия, что является результатом его самопознания и отношения к себе. Респонденты оценивали себя по 7-балльной системе относительно настоящего момента («Я в настоящем») по девяти моно-шкалам, которые, располагались на бланке в следующем порядке: «счастливый», «успешный», «пессимист», «везучий», «компетентный», «несчастли-

вый», «оптимист», «надёжный», «завистливый». Для сравнения выраженности оптимизма/пессимизма по параметрам методики SASQ с их имплицитной оценкой были учтены баллы по двум моно-шкалам методики СЭЛБ: «оптимист» и «пессимист».

Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики, включающие подсчет данных описательной статистики, корреляционный анализ (по Спирмену), сравнительный анализ (критерий Колмогорова – Смирнова).

Результаты и их обсуждение

Средние значения по параметрам методики SASQ приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Выраженность параметров методики SASQ

Параметры методики SASQ	Mean	Std. Deviation	Границы универсальной нормы
PmB	2,95	1,455	2–3
PmG	3,30	1,309	3–4
PvB	3,41	1,543	3–4
PvG	3,08	1,416	3–4
PsB	4,43	1,731	4–5
PsG	3,31	1,432	3–4
HoB	6,07	2,493	5–7
B	10,47	2,373	7–12
G	9,44	2,969	9–12
G-B	-0,94	1,512	-2–2

Полученные данные продемонстрировали, что в целом респонденты исследуемой выборки не имеют явной склонности ни к оптимистическому стилю, ни к пессимистическому, поскольку значение итогового показателя находится в зоне неопределенности [8]. Вместе с тем, по параметру «постоянство» обнаруживается в большей степени оптимистический стиль объяснения, т.е. участники выборки склонны воспринимать неблагоприятные события как временные, а благоприятные – как постоянные. Другая картина складывается по параметру «широта», поскольку пессимистический стиль мышления несколько преобладает над оптимистическим т.е. негативные факторы воспринимаются респондентами как имеющие неограниченную область действий, а позитивные – как локальные. Ситуация с преобладанием пессимистического объяснения картины мира сохраняется и по параметру «персонализация»: причины позитивных событий приписываются другим людям, а негативных – себе самому.

По моно-шкалам методики СЭЛБ участники выборки явно оценивают себя большей как оптимистов ($m=5,31$), чем пессимистов ($m=2,30$), что подчеркивает особенность, специфичность имплицитных представлений респондентов об оптимизме/пессимизме, слабую взаимосвязь конкретных действий, поступков, переживаний с обозначающими их терминами.

Сегментация выборочной совокупности по разным параметрам помогла получить более дифференцированную картину по склонности к тому или иному атрибутивному стилю и оцениванию себя по исследуемым параметрам (оптимизм/пессимизм) на основе имплицитных представлений об изучаемых феноменах.

Распределение респондентов по полу дало результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность параметров методики SASQ у женщин и мужчин (критерий Колмогорова-Смирнова)

Параметры методик	Женщины	Мужчины	Sig
PmB	2,92	3,06	,166
PmG	3,21	3,53	,000
PvB	3,45	3,27	,092
PvG	3,06	3,12	,582
PsB	4,46	4,34	,329
PsG	3,31	3,32	,910
HoB	6,06	6,11	,748
B	10,48	10,43	,830
G	9,31	9,79	,023
G-B	-1,10	-,52	,050
Оптимист	5,38	5,19	0,001
Пессимист	2,23	2,41	0,001

Из таблицы 2 по значениям параметров методики SASQ видно, что в целом мужчины оценивают себя как более оптимистичных. Достоверно выше в мужской выборке значения еще по двум параметрам оптимизма: постоянство отношения к благоприятным событиям и G (итог по благоприятным событиям). То есть происходящие позитивные события мужчины оценивают как постоянные, женщины же считают их проходящими, временными. Вместе с тем, по данным методики СЭЛБ получены несколько иные результаты: женщины оценивают себя по параметру «оптимист» достоверно выше, чем мужчины, а по параметру «пессимист» достоверно ниже, т.е. считают себя более оптимистичными и менее пессимистичными.

Деление выборки на возрастные группы позволило по методике SASQ охарактеризовать возрастные особенности проявления атрибутивных стилей (таблица 3).

Таблица 3 – Выраженность параметров методики SASQ в разных возрастных группах

Параметры методик	До 25 лет (n=606)	26 – 35 (n=126)	36 – 45 (n=117)	46 – 55 (n=141)	Старше 56 (n=51)
PmB	2,80	3,20	2,81	3,45	3,12
PmG	3,40	3,07	3,05	3,24	3,35
PvB	3,41	3,63	3,18	3,34	3,47
PvG	3,27	3,07	2,82	2,62	2,65
PsB	4,40	4,48	4,26	4,70	4,33
PsG	3,52	3,06	3,22	3,01	2,45
HoB	5,75	6,71	5,97	6,79	6,59
B	10,12	11,06	10,20	11,48	10,92
G	9,84	8,90	9,08	8,88	8,45
G-B	-,17	-2,03	-1,12	-2,60	-2,47
Оптимист	5,39	5,36	5,28	4,92	5,21
Пессимист	2,38	2,18	2,26	2,31	2,02

Полученные данные дали возможность выявить возрастной период, характеризующийся преобладанием оптимистического стиля объяснения событий: это возраст до 25 лет, что

вполне объяснимо: именно в этом возрасте настоящий мир воспринимается светлым и дружелюбным, а будущее кажется радужным и безоблачным. Также склонностью к оптимизму характеризуется возраст 36-45 лет. Скорее всего, в этом возрасте уже накоплен определенный жизненный опыт, вместе с тем, до пенсии еще далеко, и это позволяет позитивно оценивать настоящее, свой вклад в промежуточные жизненные итоги и питать надежды на будущее. Представляет интерес, что в наименьшей степени склонность к оптимистическому стилю атрибуции выражена не в последнем сегменте возрастной кластеризации (старше 56 лет), а в возрасте 46 – 55 лет (таблица 3). В целом можно отметить отсутствие линейной связи между атрибутивным стилем и возрастом. Траектория изменения параметров методики SASQ является волнообразной: подъемы чередуются со спадами.

По методике СЭЛБ по моно-шкале «оптимист» наиболее высокие баллы поставили респонденты в возрасте 46-55 лет, а по моно-шкале «пессимист» в возрасте «до 25 лет», кстати, представители этой группы достаточно высоко оценивают себя и по моно-шкале «оптимист».

В исследовании по методике SASQ приняли участие представители семи профессионально-образовательных групп: студенты, врачи, менеджеры, инженерно-технические работники, рабочие промышленных предприятий, педагоги и психологи (таблица 4).

Таблица 4 – Выраженность параметров методики SASQ у испытуемых с разным профессиональным статусом

Параметры методик	Врачи (n=49)	Менеджеры (n=182)	ИТР (n=133)	Рабочие (n=112)	Педагоги (n=50)	Студенты (n=375)	Психологи (n=140)
PmB	2,65	3,22	3,16	3,49	2,94	2,70	2,78
PmG	3,08	3,23	3,12	3,16	3,52	3,51	3,07
PvB	3,37	3,39	3,51	3,60	3,34	3,30	3,49
PvG	2,92	3,21	2,70	2,73	2,96	3,37	2,86
PsB	4,29	4,23	4,64	4,40	4,84	4,38	4,55
PsG	3,22	3,38	2,66	3,05	2,94	3,60	3,45
HoB	6,02	6,61	6,65	7,09	6,28	5,43	5,66
B	10,29	10,79	11,28	11,49	11,12	10,00	9,52
G	9,24	9,81	8,50	8,95	9,42	10,29	8,06
G-B	-1,08	-1,02	-2,77	-2,54	-1,70	,29	-,79
Оптимист	5,48	5,37	5,24	5,43	5,32	5,22	5,49
Пессимист	1,99	2,19	2,31	2,05	2,25	2,59	2,30

Наиболее пессимистичными по итоговому результату показали себя инженерно-технические работники и рабочие промышленных предприятий. Студенты же составили наиболее оптимистически настроенную часть выборки. По результатам методики СЭЛБ более высокие оценки по шкале «оптимист» у психологов и врачей, а по шкале «пессимист» у инженерно-технических работников (что согласуется с результатами методики SASQ) и студентов (что не согласуется).

Как упоминалось в теоретической части работы, исследователями получены неоднозначные результаты о взаимосвязи оптимизма с внутренним благополучием (субъективным, психологическим и др.). Для выяснения того, влияет ли атрибутивный стиль на эмоционально-личностное благополучие проанализируем корреляционные связи между параметрами методик SASQ и всеми моношкалами методики СЭЛБ (таблица 5).

Таблица 5 – Корреляционные связи между параметрами методики SASQ и моношкалами методики СЭЛБ

Параметры методик	Счастливый	Везучий	Оптимист	Успешный	Компетентный	Надёжный	Пессимист	Несчастливый	Завистливый
PmB	0,008	-0,03	0,003	-0,009	-0,026	-0,01	0,014	-0,011	-0,008
PmG	0,034	,078*	0,043	,070*	,071*	-0,034	-0,056	-0,013	0,014
PvB	0,041	0,013	0,004	0,006	-,081**	-,062*	-0,002	-0,059	,067*
PvG	,082**	,086**	0,041	,070*	0,048	0,031	-,100**	-0,023	-0,035
PsB	0,017	0,035	0,019	0,029	-0,074*	-0,032	-0,03	-,088**	0,039
PsG	,072*	0,058	0,013	,081**	0,022	-0,002	-0,006	-0,002	0,059
HoB	0,044	-0,016	0,026	-0,008	-0,039	-0,056	-0,034	-0,05	0,004
B	0,022	-0,013	0,011	-0,003	-,077*	-,062*	-0,011	-0,06	0,027
G	,108**	,106**	0,053	,112***	,092**	-0,002	-,097**	-0,02	-0,005
G-B	0,029	,071*	0,021	,065*	,118***	0,049	-0,048	0,045	-0,013

Примечание: *** $r = 0,11, p < 0,001$; ** $r = 0,09, p < 0,01$; * $r = 0,06, p < 0,05$.

Как можно видеть из таблицы 5, моношкалы методики СЭЛБ «счастливый», «везучий», «успешный», «компетентный» показали достоверные положительные связи с показателями методики атрибутивного стиля ASQ М. Селигмана. Важно отметить, что во всех случаях положительные достоверные связи моношкал СЭЛБ с параметрами ASQ выявлены в той или иной форме для благоприятных событий (включая параметр «окончательный итог» с преобладанием итога по благоприятным событиям).

В то же время выявлен и ряд отрицательных корреляций позитивных моношкал СЭЛБ с параметрами SASQ. Из таблицы видно, что моношкалы СЭЛБ «компетентный» и «надежный» обнаружили отрицательные связи с характеристиками неблагоприятных событий. То есть, для респондентов, более высоко оценивающих себя по параметрам «компетентный» и «надежный», менее характерен пессимистический стиль атрибуции, и наоборот.

Теперь посмотрим, как связаны с параметрами методики SASQ негативные моношкалы методики СЭЛБ. Параметр «завистливый» положительно коррелирует с «широтой отношения к неблагоприятным событиям» ($p < 0,05$), то есть респонденты, ставящие себе более высокие баллы по параметру «завистливый», оказываются более склонными к пессимистическому стилю атрибуции. Параметр «пессимист» методики СЭЛБ оказался отрицательно связан с двумя показателями отношения к благоприятным событиям (в обоих случаях при $p < 0,01$), то есть респонденты, ставящие себе более высокие баллы по параметру «пессимист», оказываются менее склонными к оптимистическому стилю атрибуции. Иная картина у параметра «несчастливый», который обнаружил одну отрицательную связь с параметром «персонализация неблагоприятных событий» ($p < 0,01$), то есть респонденты, ставящие себе высокие баллы по параметру «несчастливый», тем не менее не склонны к пессимистическому стилю атрибуции. Это позволяет предположить, что имплицитные представления о «несчастливости» не являются так уж однозначно связанными с пессимистическим отношением к жизни: человек может быть оптимистом, но при этом чувствовать и понимать, что в данный период времени он несчастлив. Отметим, что из 24-х достоверных связей девяти параметров методики СЭЛБ с параметрами методики SASQ только одна последняя связь потребовала специальной содержательной интерпретации, тогда как оставшиеся 23 связи были вполне предсказуемы по своему характеру.

Рассматривая связи девяти моношкал методики СЭЛБ с параметрами методики ASQ М. Селигмана, можно отметить такой интересный факт, что из девяти моношкал СЭЛБ восемь обнаружили достоверные связи с параметрами SASQ, и только один параметр таких связей не показал, причем это параметр СЭЛБ «оптимист». Такой результат может означать то, что весьма сложные конструкторы методики SASQ, будучи связанными со многими качествами человека, касающимися его благополучия, тем не менее отличаются от того довольно простого имплицитного представления, которое ассоциируется в обыденном сознании респондентов со словом «оптимист».

Таблица 6 показывает, что индикаторы, суммарные показатели и общий индекс СЭЛБ обнаружили достоверные связи только с теми параметрами ASQ, которые имеют отношение к благоприятным событиям, то есть связаны с оптимистическим атрибутивным стилем. При этом параметры А, В, А+В, А+В-С достоверно положительно коррелируют с указанными параметрами ASQ, а негативный индикатор С коррелирует с этими параметрами отрицательно.

Таблица 6 – Взаимосвязи суммарных показателей методики СЭЛБ с параметрами методики SASQ

Параметры	А	В	А+В	С	А+В-С
PmG	,075*		,072*		,068*
PvG	,098**	,063*	,094**	-,085**	,106**
PsG			,061*		
G	,120***	,087**	,120***	-,066*	,114***
G-B	,066*	,095**	,092**		,083**

Примечание: *** $r = 0,11$, $p \leq 0,001$; ** $r = 0,09$, $p \leq 0,01$; * $r = 0,06$, $p \leq 0,05$.

Заключение и выводы

Таким образом, проведенное исследование показало, что теоретико-методологические подходы к исследованиям в области оптимизма/пессимизма еще продолжают формироваться и остаются предметом дискуссий. Некого единого, общепризнанного вектора анализа соответствующей проблематики в психологической науке не существует, а потому нередко ученые, работающие в данной области, опираются на разные концептуальные основы и, описывая склонность человека к оптимизму и пессимизму, ее корреляты, предикторы, приходят к разным, подчас взаимоисключающим выводам. В силу очевидной неоднозначности взглядов и неопределенности, которая сложилась в данной предметной области психологии, исследования соответствующих вопросов представляют собой сложную задачу: ведь фактически их приходится выполнять в условиях размытости границ самого предметного поля оптимизма/пессимизма и отсутствия устоявшегося инструментария для их измерения и анализа. Именно поэтому результаты, полученные по методике СЭЛБ разнонаправлены с результатами методики М. Селигмана. Результаты выполнения методики СЭЛБ являются отражением имплицитных представлений респондентов об оптимизме и пессимизме, их взаимосвязях, а также о степени выраженности каждого из параметров у самих себя. Эти имплицитные представления (теории, конструкторы) могут иметь определенные отличия от тех теоретических конструкторов «оптимизма» и «пессимизма», которые положены в основу методики М. Селигмана. Имплицитные представления об оптимизме и пессимизме, проявившиеся у наших респондентов при самооценке по параметрам «оптимист» и «пессимист», вероятно, значительно отличаются от теоретических конструкторов «оптимизм» и «пессимизм», положенных в основу методики М. Селигмана, что обусловило полное отсутствие достоверных корреляций между параметрами используемых методик. Вместе с тем, получено подтверждение взаимосвязи оптимизма/пессимизма с эмоционально-личностным благополучием: параметры методики SASQ, связанные с оптимизмом достоверно коррелируют с позитивными параметрами методики СЭЛБ. В отношении параметров, имеющих отношение к пессимизму достоверных связей не выявлено. Это дает основание сделать вывод, что оптимистический стиль атрибуции является предиктором

эмоционально-личностного благополучия, тогда как пессимистический атрибутивный стиль не детерминирует состояния эмоционально-личностного неблагополучия.

Проведенное исследование подтвердило существование объективной и повышающейся потребности современной психологии в более глубоком понимании специфики эмоционально-личностного благополучия человека и его предикторов. Полученные результаты намечают перспективы дальнейших исследований как в области оптимизма/пессимизма, так и в области поиска и изучения иных факторов, которые являются ресурсными и позволяют человеку сохранять оптимальный психоэмоциональный фон.

Библиография

1. Арскиева З.А. Анализ интегральной индивидуальности оптимистов и пессимистов студенческого возраста // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2011. № 1. С. 5-11.
2. Зелигман М.Э. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. М.: Вече; Персей; АСТ, 1997. 432 с.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
4. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2006. 22 с.
5. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие: монография. Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. 212 с.
6. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Азъ, 1992. 960 с.
7. Перова Е.А., Ениколопов С.Н. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия // Вопросы психологии. 2009. № 1. С. 51-57.
8. Перунов Ю.Е. Исследование психометрических свойств опросника стиля атрибуции (SASQ): дис. ... магистр. психол. Екатеринбург, 2006.
9. Посохова С.Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. Сер. 12. № 1. Ч. 1. С. 5-16.
10. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни М.: Издательство «София», 2006. 368 с.
11. Философский энциклопедический словарь / под ред. Е. Ф. Губского, Г. В. Кораблева, В.А. Путченко. М.: Инфра-М, 2011. 570 с.
12. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 31. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.05.2020).
13. Armbruster D., Pieper L., Klotsche J., Hoyer J. Predictions get tougher in older individuals: a longitudinal study of optimism, pessimism and depression // Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 2015. Vol. 50 (1) Pp. 153-163.
14. Carver Ch., Scheier M., Segerstrom S. Optimism // Clinical psychology review. 2010. 30. Pp. 879-89. 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
15. Duy B., Yıldız M. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being // Current Psychology. 2017. 36(3). Pp. 410-416. 10.1007/s12144-017-9698-1.
16. Glotova G., Karapetyan L. Psychological correlates of emotional and personal well-being // XVI EUROPEAN CONGRESS OF PSYCHOLOGY, 2019. P. 1783.
17. Hanssen M.M., Vancleef L.M.G., Vlaeyen J.W.S., Hayes A.F., Schouten E.G.W., Peters M.L. Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment // Journal of Happiness Studies. 2015. 16. Pp. 1525-1537.

18. Hazlett A., Molden D., Sackett A. Hoping for the Best or Preparing for the Worst? Regulatory Focus and Preferences for Optimism and Pessimism in Predicting Personal Outcomes // *Social Cognition*. 2011. 29. Pp. 74-96. 10.1521/soco.2011.29.1.74.
19. Hecht D. The Neural Basis of Optimism and Pessimism // *Experimental neurobiology*. (2013). 22 (3). Pp. 173-199. 10.5607/en.2013.22.3.173.
20. Kleiman E., Chiara A., Liu R., Jager-Hyman Sh., Choi J., Alloy L. Optimism and well-being: a prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events // *Cognition & emotion*. 2015. 31(2). Pp. 1-15 doi 10.1080/02699931.2015.1108284.
21. Lau S., Naujokat M., Kubiak Th. Affective consequences of optimism and pessimism in the face of failure: Evidence of a moderation by attribution // *Personality and Individual Differences*. 2015. 83. Pp. 154-157. 10.1016/j.paid.2015.04.005.
22. Oriol X., Miranda R., Bazán C. and Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life // *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. P. 907. 10.3389/fpsyg.2020.00907.
23. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age // *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. № 8. Pp. 1294-1299.
24. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update // *Cognitive Therapy and Research*. 1992. 16(2). Pp. 201–228.

Карапетын Лариса Владимировна. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3209-2750>. E-mail: karapetyanl@mail.ru

OPTIMISM / PESSIMISM AS PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF EMOTIONAL PERSONAL WELFARE

DOI: 10.25629/HC.2020.09.04

Larisa V. Karapetyan

Ural Federal University named after First President of Russia B.N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia

Abstract. The introduction in our country of a long-term self-isolation regime for the epidemiological risks caused by a pandemic certainly has a positive effect on the somatic health of the population. However, for a large number of citizens its negative psychological consequences are inevitable. Finding themselves in conditions of physical isolation, financial loss, and the collapse of plans, people experience a whole range of negative emotions. At the same time, some citizens find resources in order to cope with the current situation and maintain an optimal psycho-emotional background. The identification and study of predictors of the preservation of internal well-being is relevant for psychological science. In this study, we studied the effect of optimism / pessimism on the experience of emotional and personal well-being. The results of studies conducted by both foreign and domestic scientists do not give an unambiguous answer to the questions: is optimism a predictor of internal well-being, and is pessimism related to internal dysfunction? The sample consisted of 1041 people, they were people of different sex, age, professional and educational status. The following psychodiagnostic methods were used: Seligman Attribution Style Questionnaire (SASQ) and the method of self-assessment of emotional and personal well-being (SEPW). The results showed that in the sample, the optimistic and pessimistic attribution styles were generally balanced. At the same time, men are more optimistic in some parameters than women. An optimistic attributive style is characteristic for

people under 25 years old, and at the age of 46-55 years old a pessimistic mood prevails. Of professional groups, representatives of the industrial intelligentsia are less inclined toward an optimistic outlook on life. It is established that the optimistic attribution style is a predictor of emotional and personal well-being, while the pessimistic attributive style does not determine the state of emotional-personal well-being.

Keywords: optimism, pessimism, attribution style, emotional and personal well-being, self-esteem of emotional and personal well-being.

References

1. Arskieva Z.A. Analiz integral'noi individual'nosti optimistov i pessimistov studencheskogo vozrasta [Analysis of the integral personality of student optimists and pessimists]. *Vestnik MGOU. Seriya "Psikhologicheskie nauki"*. 2011. No 1. P. 5-11.
2. Zeligman M.E. *Kak nauchit'sya optimizmu. Sovety na kazhdy den'*. [How to learn optimism. Everyday Tips]. Moscow: Veche; Persei; AST, 1997. 432 p.
3. Dzhidar'yan I.A. *Psikhologiya schast'ya i optimizma* [Psychology of happiness and optimism]. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2013. 268 p.
4. Zamyshlyayeva M.S. Optimizm i pessimizm v sovladayushchem povedenii v yunosheskom vozraste: avtoref. ... kand. psikh. nauk [Optimism and pessimism in coping behavior in adolescence. Diss. cand. psychol. sci. thesis]. Moscow, 2006. 22 p.
5. Karapetyan L.V., Glotova G.A. *Emotsional'no-lichnostnoe blagopoluchie* [Emotional and personal well-being]. Ykaterinburg: Ural'skii institut GPS MChS Rossii, 2017. 212 p.
6. Ozhegov S.I., Shvedova N.Yu. *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow: Az", 1992. 960 p.
7. Perova E.A., Enikolopov S.N. Optimizm kak odna iz sostavlyayushchikh sub"ektivnogo blagopoluchiya [Optimism as one of the components of subjective well-being]. *Voprosy psikhologii*. 2009. No 1. P. 51-57.
8. Perunov Yu.E. Issledovanie psikhometricheskikh svoystv oprosnika stilya atributsii (SASQ): dis. ... magistr. psikhol. [A Study of the Psychometric Properties of an Attribution Style Questionnaire (SASQ): Dis. ... master. psychol.]. Ykaterinburg, 2006.
9. Posokhova S.T. Optimizm: psikhologicheskoe sodержanie i lichnostnyi smysl [Optimism: psychological content and personal meaning]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*. 2009. Ser. 12. No 1. Part. 1. P. 5-16.
10. Seligman M. *Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyi vzglyad na schast'e i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific Look at Happiness and the Meaning of Life]. Moscow: "Sofiya" Publ., 2006. 368 p.
11. Gubsky E. F., Korablev G. V., Putschenko V. A. (eds.). *Filosofskii entsiklopedicheskii slovar'* [Philosophical Encyclopedic Dictionary]. Moscow: Infra-M, 2011. 570 p.
12. Tsiring D.A., Evnina K.Yu. Voprosy diagnostiki optimizma i pessimizma v kontekste teorii dispozitsionnogo optimizma [Diagnostic issues of optimism and pessimism in the context of the theory of dispositional optimism]. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2013. V. 6, No 31. P. 6. URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 12.05.2020).
13. Armbruster D., Pieper L., Klotsche J., Hoyer J. Predictions get tougher in older individuals: a longitudinal study of optimism, pessimism and depression // *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2015. Vol. 50 (1) Pp. 153-163.
14. Carver Ch., Scheier M., Segerstrom S. Optimism // *Clinical psychology review*. 2010. 30. Pp. 879-89. 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
15. Duy B., Yildiz M. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being // *Current Psychology*. 2017. 36(3). Pp. 410-416. 10.1007/s12144-017-9698-1.

16. Glotova G., Karapetyan L. Psychological correlates of emotional and personal well-being. XVI EUROPEAN CONGRESS OF PSYCHOLOGY. 2019. P. 1783.

17. Hanssen M.M., Vanclief L.M.G., Vlaeyen J.W.S., Hayes A.F., Schouten E.G.W., Peters M.L. Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*. 2015. 16. Pp. 1525-1537.

18. Hazlett A., Molden D., Sackett A. Hoping for the Best or Preparing for the Worst? Regulatory Focus and Preferences for Optimism and Pessimism in Predicting Personal Outcomes. *Social Cognition*. 2011. 29. Pp. 74-96. 10.1521/soco.2011.29.1.74.

19. Hecht D. The Neural Basis of Optimism and Pessimism. *Experimental neurobiology*. (2013). 22 (3). Pp. 173-199. 10.5607/en.2013.22.3.173.

20. Kleiman E., Chiara A., Liu R., Jager-Hyman Sh., Choi J., Alloy L. Optimism and well-being: a prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition & emotion*. 2015. 31(2). Pp. 1-15 doi 10.1080/02699931.2015.1108284.

21. Lau S., Naujokat M., Kubiak Th. Affective consequences of optimism and pessimism in the face of failure: Evidence of a moderation by attribution. *Personality and Individual Differences*. 2015. 83. Pp. 154-157. 10.1016/j.paid.2015.04.005.

22. Oriol X., Miranda R., Bazán C. and Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. P. 907. 10.3389/fpsyg.2020.00907.

23. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. № 8. Pp. 1294-1299.

24. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992. 16(2). Pp. 201-228.

Karapetyan Larisa Vladimirovna. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3209-2750>. E-mail: karapetyanl@mail.ru