

CZU: 159.9.07:141.21:159.923-055

СПЕЦИФИКА ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЗРЕЛОСТИ*Жанна РАКУ, Нурмухаммад САИДОВ***Молдавский государственный университет***Кишиневский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ*

Исследование посвящено изучению особенностей оптимизма личности в ранний и средний периоды зрелости. Выявлялись количественные показатели характеристик оптимизма и пессимизма у мужчин и женщин. Исследование показало, что важными параметрами оптимизма личности являются стабильность, глобальность и контролируемость хороших событий, их персонализация. Выявлено, что с возрастом у испытуемых (женщин) уровень оптимизма повышается.

Ключевые слова: *личность, зрелость, оптимизм, пессимизм, атрибутивный стиль.*

THE SPECIFIC OF OPTIMISM IN DIFFERENT ADULTHOOD PERIODS

The given paper represents the study of personality characteristics of optimism in the early and middle adulthood. At the same time quantitative characteristics of optimism and pessimism at men and women are revealed. The study established that the main parameters of personality optimism are personality stability, positive events, their control and personalization. Also we determined that with age the optimism increases at women.

Keywords: *optimism, pessimism, personality, adulthood, attribution style.*

Введение

В современной психологии важной и актуальной темой изучения является оптимизм личности, а также его влияния на жизнь и деятельность личности в период зрелости. Одним из основных подходов к трактовке оптимизма как атрибутивного стиля личности является концепция М.Селигмана [4, 5], послужившая теоретической основой нашего исследования. Экспериментально нами изучался уровень развития оптимизма личности на различных этапах зрелости у мужчин и женщин.

Целью констатирующего эксперимента являлся сравнительный анализ особенностей оптимизма личности на разных возрастных этапах. Гипотезой исследования явилось предположение, что существуют возрастные и половые различия в особенностях проявления и уровне оптимизма личности в зрелости.

Для достижения указанной цели были выдвинуты организационно-экспериментальные задачи:

1. Определить экспериментальную выборку исследования.
2. Разработать критерии и показатели уровней развития оптимизма для выявления степени сформированности этого феномена личности в зрелости.
3. Определить методы и методики изучения оптимизма с учётом выделенных критериев и показателей.
4. Диагностировать уровни развития оптимизма и связанных с ним характеристик на разных этапах зрелости в констатирующем эксперименте, описать и проанализировать полученные результаты.

Экспериментальная выборка исследования составила 120 человек, с равным количеством мужчин и женщин (по 60 испытуемых). На основании классификации периодов зрелости Б.Г. Ананьева, распределение испытуемых по возрастным подгруппам было следующим: 60 испытуемых в возрасте от 18 до 25 лет (ранняя зрелость) и 60 человек средней зрелости – от 26 до 46 лет.

Методология исследования

В исследовании были использованы следующие методики:

- 1) Опросник Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В);
- 2) Тест на оптимизм Л.М. Рудиной;
- 3) Опросник М.Селигман, русская версия Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяховой «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО).

Опишем кратко используемые методики. **Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В)** диагностирует и трактует оптимизм личности как способность позитивно оценивать при-

чины негативных или позитивных событий. В качестве теоретического основания методики выступала теория оптимистического – пессимистического стилей объяснения событий жизни М.Селигмана. В нашем исследовании был использован вариант опросника для взрослых. Методика состоит из 24 позитивных и негативных жизненных ситуаций. Испытуемому предлагается назвать их причину. При обработке результатов выделенные причины оцениваются по 6-балльной шкале с учетом следующих параметров: стабильности (постоянства), глобальности (широты) и контролируемости. На основе суммирования пунктов по указанным шкалам оценивается общий показатель оптимизма испытуемого.

Ситуации опросника относятся к двум типам: ситуации успеха и неуспеха, а также двум сферам проявления оптимизма: ситуации достижения и межличностные ситуации. При обработке результатов пункты суммируются по типу ситуации и сферам [2].

«Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной диагностирует выраженность по шкалам оптимизм – пессимизм. Указанный тест является русской адаптацией популярной методики диагностики атрибутивного стиля, которая была разработана М.Селигманом [3]. Тест состоит из 48 парных утверждений, в которых представлены позитивные и негативные ситуации из сферы достижений, межличностных отношений и здоровья. Испытуемому предлагается выбрать из двух вариантов ответов, содержащих различные причины описываемой ситуации, тот, который ему кажется наиболее подходящим.

В соответствии с концепцией М.Селигмана, оптимистичность человека определяется типичным и привычным способом объяснения и интерпретации событий – стилем объяснения, который формируется у человека в детстве и юности [5]. Атрибутивный стиль описывается и анализируется по трем основным параметрам: постоянство, широта и персонализация (по 16 пунктов в каждой шкале). Каждый из этих параметров проявляется при объяснении плохих и хороших событий. Соответственно, методика включает шесть первичных шкал:

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

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

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

Охарактеризуем подробнее каждый из первичных показателей.

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

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

Постоянство является временной характеристикой стиля объяснения, а широта – пространственной. Она характеризует широту обобщения опыта, связанного с благоприятными или неблагоприятными событиями в разных жизненных сферах человека. Как отмечает М. Селигман, люди, которые дают

универсальные объяснения своим неудачам, склонны «капитулировать» по всем направлениям. Универсальные объяснения неблагоприятных событий приводят к беспомощности во многих ситуациях, не связанных с исходным событием. Значительная широта в объяснении негативных событий, свойственная пессимистам, проявляется в их склонности к нерациональным сверхобобщениям неблагоприятного опыта, создающим основу для отрицательного прогноза в будущем.

Для оптимистического стиля объяснения характерны конкретные объяснения причин негативных событий, не предполагающие обобщений. При объяснении хороших событий особенности пессимистического и оптимистического стиля противоположны – пессимист видит их конкретные, частные причины, а оптимист уверен в их универсальности и применимости к разным ситуациям. Постоянство и широта объяснений неблагоприятных событий характеризуют, по мнению М.Э. Селигмана, сущность надежды. Взгляд на причины неудач и несчастий как на временные и конкретные лежит в основе надежды, в то время как беспомощность и безнадежность вызваны уверенностью в постоянстве и универсальности причин негативных событий [5].

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

На основе показателей постоянства, широты и персонализации в отношении хороших и плохих событий рассчитываются общие показатели: общий итог по отношению к благоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении хороших событий), общий итог по отношению к неблагоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении плохих событий) и окончательный итог (разность последних двух показателей).

Интерпретации подвергается, прежде всего, общий итоговый показатель (G-B). В соответствии с нормами, приведенными в руководстве, о выраженном оптимизме свидетельствуют значения от 8 баллов и более, в то время как о преобладании пессимизма можно говорить уже при значениях в 2 балла и менее [1].

Т.О. Гордеевой и В.Ю. Шевяковой был адаптирован второй вариант популярного опросника атрибутивного стиля, предложенного М.Селигманом. **Шкала оптимистического стиля объяснения (ШОСТО)** измеряет оптимистический – пессимистический стиль объяснения в области позитивных и негативных событий. Атрибутивный стиль оценивается посредством двух параметров – стабильности (постоянства) и глобальности (широты). Респонденту предлагаются варианты позитивных и негативных жизненных событий и два варианта реакций-интерпретаций, из которых он должен выбрать тот, который ему кажется наиболее подходящим [1].

В результате проведенного анализа установлено что шкала постоянства хороших и плохих событий является надежным предиктором субъективного благополучия. Суммарный балл по оптимизму является предиктором общей самооценки, жизнестойкости, автономной и контролирующей каузальных ориентаций, ориентаций на действие (неудача и планирование), осмысленности жизни и негативно связана с безличной каузальной ориентацией. Суммарный балл по широте и постоянству по хорошим и по плохим событиям оказывается надежным предиктором позитивных поведенческих и когнитивных реакций в трудных жизненных ситуациях. Таким образом, валидность и надежность этой версии опросника Селигмана получила удовлетворительные эмпирические подкрепления, что позволяет использовать его для экспресс-диагностики оптимизма [1].

Анализ и интерпретация результатов

Определение критериев исследуемых характеристик, подбор методик их измерения позволил перейти к следующей задаче экспериментальной части работы. В продолжение приведём результаты изучения особенностей динамики оптимизма мужчин и женщин на разных этапах зрелости.

При оценке результатов опросника СТОУН-В, мы продиагностировали уровень оптимизма испытуемых, понимаемого как способность оптимистично оценивать и объяснять себе причины различных событий, как негативного, так и позитивного характера.

Таблица 1

Результаты испытуемых по шкалам оптимизма по Опроснику СТОУН-В (в баллах)

ВЫБОРКА	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
ЖЕНЩИНЫ	63,7	71,0	77,2	95,7	116,6	125,7	86,3	212,0
МУЖЧИНЫ	60,2	70,8	74,0	89,0	116,0	122,3	82,6	205,0
СРЕДНЯЯ	62,0	70,9	75,6	92,3	116,3	124,0	84,4	208,5
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
ЖЕНЩИНЫ	62,0	71,3	72,5	94,1	111,8	124,4	86,0	205,8
МУЖЧИНЫ	60,8	64,0	78,1	97,5	108,4	124,0	81,8	205,9
СРЕДНЯЯ	61,4	67,6	75,3	95,8	110,1	124,2	88,9	205,8

При сравнительном анализе данных мужчин и женщин в период ранней зрелости по всем параметрам методики, у женщин результаты по выборке выше, чем у мужчин. Эта закономерность характерна и для общего показателя оптимизма испытуемых, соответственно (212 б. и 205 б.). Для средней зрелости показатели испытуемых имеют другие особенности. Так, например, результаты по шкалам стабильности, глобальности, достижения и межличностных отношений выше у женщин, а показатели оптимизма в ситуациях успеха и неуспеха по шкале «контроль» выше у мужчин. При этом результаты по суммарному показателю оптимизма являются одинаковыми у испытуемых женской и мужской выборок.

Согласно полученным результатам, представленным в таблице 1, при сравнении показателей оптимизма на разных возрастных этапах зрелости можно отметить, что на этапе ранней зрелости уровень оптимизма выше незначительно у женщин, а на этапе средней зрелости этот показатель выравнивается.

Для наглядности представим полученные результаты на рис. 1.

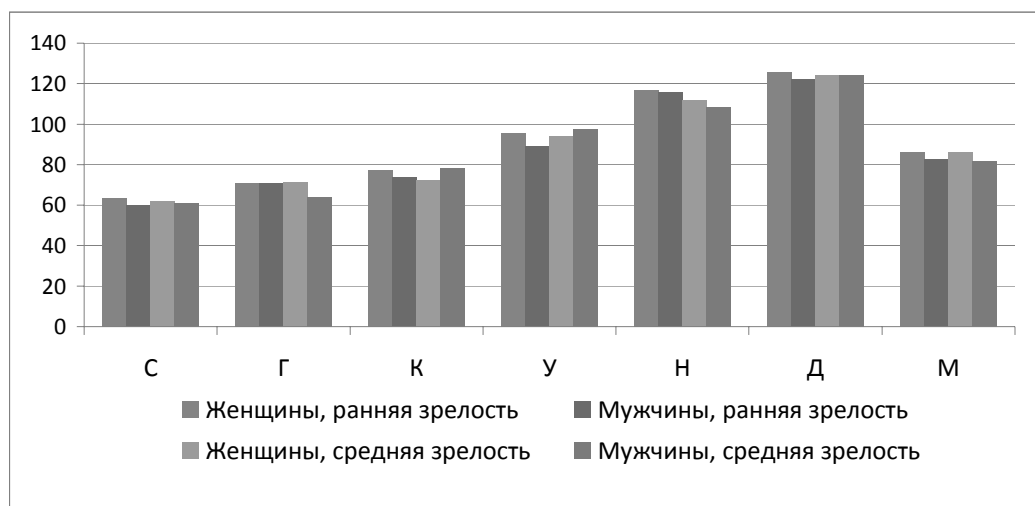


Рис.1. Результаты испытуемых по Опроснику СТОУН-В

Анализировались также достоверности различий по уровням оптимизма для разных периодов зрелости по выборкам мужчин и женщин с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для ранней зрелости по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Женщины							
Шкалы	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Мужчины	432*	540,5	446,5	412*	520,5	490	454	473,5

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

($U = 432, p \leq 0,05$)

($U = 412, p \leq 0,05$)

При оценке достоверности различий между женщинами и мужчинами на этапе ранней зрелости по U-критерию Манна-Уитни можно заключить, что статистически значимые различия наблюдаются для показателей контроля и оптимизма в ситуации успеха, которые выше у женщин. Для остальных показателей статистически достоверных различий не наблюдается.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Женщины							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Мужчины	407	330,5	306*	346	390	341,5	332	382,5

* $p \leq 0,05$

($U = 306, p \leq 0,05$)

Оценка достоверности различий между женщинами и мужчинами на этапе средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни показала, что на этом этапе статистически достоверные различия между мужчинами и женщинами наблюдаются только для показателя контроля, который у мужчин выше.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для женщин по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Ранняя зрелость							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Средняя зрелость	520,5	635	482*	569	459,5*	464*	642,5	531

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ ($U = 482, p \leq 0,05$), ($U = 459,5, p \leq 0,05$), ($U = 464, p \leq 0,05$)

При оценке достоверности различий среди женщин на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни, можно видеть, что статистически значимые различия наблюдаются для показателей контроля, оптимизма в ситуациях неудач и ситуациях достижения, которые выше у женщин на этапе ранней зрелости.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для мужчин по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Ранняя зрелость							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Средняя зрелость	356	284	290,5	253*	276,5	339	356	361

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

($U = 253, p \leq 0,05$)

При изучении достоверности различий среди мужчин на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни можно заключить, что статистически достоверные различия наблюдаются только для показателя оптимизма в ситуациях успеха, который выше у мужчин на этапе средней зрелости.

В продолжение анализа представим результаты диагностики по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной в таблице 2 и на диаграмме 2.

Таблица 2

Результаты исследования оптимизма личности по тесту Л.М. Рудиной

ВЫБОРКА	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ										
ЖЕНЩИНЫ	4,0	2,0	4,1	3,3	8,1	5,4	3,3	13,6	8,8	-4,8
МУЖЧИНЫ	4,1	3,4	3,4	3,8	7,5	4,9	3,9	12,4	11,2	-1,2
СРЕДНЯЯ	4,0	2,7	3,7	3,5	7,8	5,1	3,6	13,0	10,0	-3
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ										
ЖЕНЩИНЫ	2,3	3,3	2,9	4,1	5,3	6,2	4,1	11,5	11,5	0
МУЖЧИНЫ	3,0	3,8	3,1	4,2	6,1	6,2	4,0	12,4	12,1	-0,3
СРЕДНЯЯ	2,6	3,5	3,0	4,1	5,7	6,2	4,0	11,9	11,8	-0,1

Полученные результаты свидетельствуют о том, что мужчины и женщины на этапах ранней и средней зрелости «умеренно» пессимистичны.

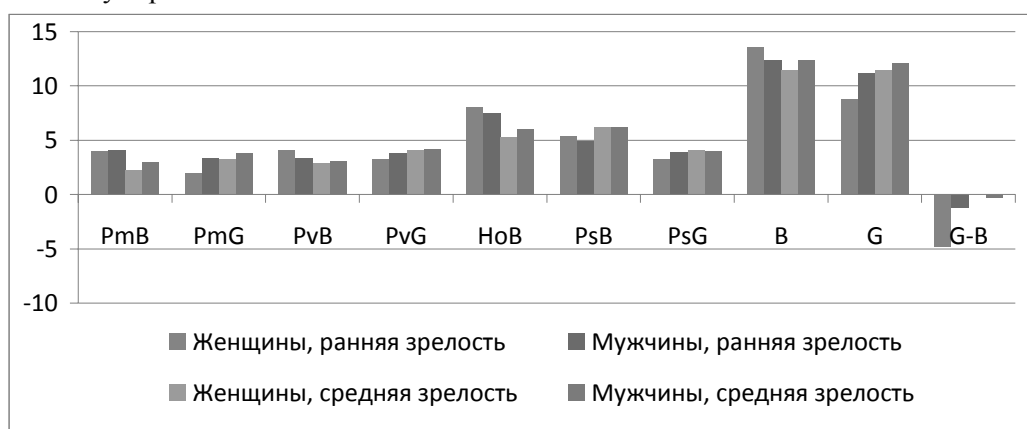


Рис.2. Результаты исследования оптимизма испытуемых по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для ранней зрелости по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Женщины										
	Шкалы	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Мужчины		508	333**	362,5*	430	446,5	413,5	422	401	370*	348,5*

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ $U = 333, p \leq 0,01$ ($U = 362,5, p \leq 0,05$) ($U = 370, p \leq 0,05$)
($U = 348,5, p \leq 0,05$)

При оценке достоверности различий между результатами женщин и мужчин на этапе ранней зрелости по U-критерию Манна-Уитни можно сделать вывод, что статистически значимые различия зафиксированы для показателей широты плохого, которые выше у женщин. Вместе с тем, результаты по таким параметрам, как постоянство хорошего, общий итог по отношению к благоприятным событиям и общий уровень оптимизма, выше по выборке мужчин, и эти различия являются статистически значимыми.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Женщины										
	Шкалы	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Мужчины		291*	355	396	396	346,5	360	399,5	356	388	382

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ ($U = 291, p \leq 0,05$)

Что касается достоверности различий результатов по выборкам женщин и мужчин на этапе средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни, статистически значимые различия зафиксированы только для показателя постоянства плохого, который оказался выше у мужчин.

Особый интерес представляет сравнительный анализ результатов испытуемых по уровню оптимизма с учетом возрастной подгруппы.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для женщин по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Ранняя зрелость										
	Шкалы	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Средняя зрелость		314,5**	409*	393,5**	462,5	345**	433*	450,5*	420,5*	422*	383**

* $p \leq 0,05$ ($U = 314, p \leq 0,05$) ($U = 433, p \leq 0,01$)
** $p \leq 0,01$ ($U = 409, p \leq 0,01$) ($U = 450,5, p \leq 0,01$)
($U = 393,5, p \leq 0,05$) ($U = 420,5, p \leq 0,01$)
($U = 345, p \leq 0,05$) ($U = 422, p \leq 0,01$)
($U = 383, p \leq 0,05$)

При оценке достоверности различий среди женщин на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни можно видеть, что по всем показателям, за исключением показателя широты хорошего, наблюдаются статистически значимые различия. Таким образом, по показателям постоянство и широта плохого, коэффициенту надежды и общему итогу по отношению к неблагоприятным событиям, результат выше у женщин на этапе ранней зрелости. По остальным показателям более высокие результаты наблюдаются у женщин на этапе средней зрелости.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма для мужчин по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Ранняя зрелость										
	Шкалы	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Средняя зрелость		231*	307,5	306,5	321	258	189,5**	324	333	300	309

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

(U = 231, $p \leq 0,05$)

(U = 189,5, $p \leq 0,01$)

При оценивании достоверности различий среди мужчин на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни можно видеть, что статистически значимые различия наблюдаются только для показателей постоянство плохого, которые выше у мужчин в ранней зрелости, а по параметру персонализация плохого более высокие результаты у мужчин на этапе средней зрелости.

В продолжение представим результаты испытуемых по опроснику «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО). Данные диагностики представлены в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3

Результаты исследования оптимизма личности по опроснику ШОСТО

ВЫБОРКА	РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ	СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ
ЖЕНЩИНЫ	16,2	19,1
МУЖЧИНЫ	18,0	18,8
СРЕДНЯЯ	17,1	18,9

Согласно результатам по данному опроснику, уровень оптимизма испытуемых выше на этапе средней зрелости.

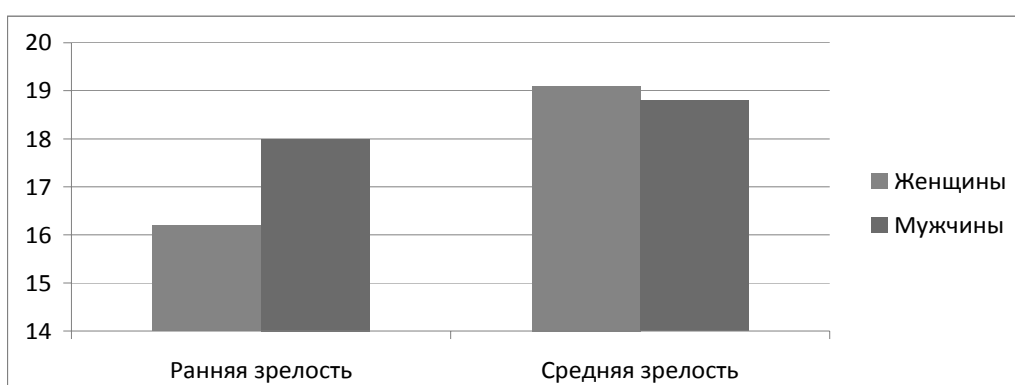


Рис.3. Результаты исследования оптимизма личности по опроснику ШОСТО

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма по U-критерию Манна-Уитни

Группы	Женщины	
	Ранняя зрелость	Средняя зрелость
Мужчины	409*	384

* $p \leq 0,05$

(U = 409, $p \leq 0,05$)

При оценке достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни было получено значимое различие между результатами мужчин и женщин на этапе ранней зрелости, т.е. уровень оптимизма у мужчин выше.

Расчет достоверности различий по уровню оптимизма по U-критерию Манна-Уитни

Группы Шкалы	Ранняя зрелость	
	Женщины	Мужчины
Средняя зрелость	376,5**	289,5

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

($U = 376,5, p \leq 0,01$)

При оценке достоверности различий уровней оптимизма для разных этапов зрелости, статистически значимое различие в уровнях оптимизма было выявлено у женщин на этапе средней зрелости.

Выводы

На основании обобщения результатов исследования, полученных по всем трем методикам, можно сделать общий вывод о том, что уровень оптимизма на раннем и среднем этапах зрелости в целом можно оценивать как средний, с тенденцией к низкому. При этом у женщин на этапе средней зрелости уровень оптимизма повышается, а у мужчин он почти не изменяется. Полученные результаты позволяют заключить, что в данных условиях необходима целенаправленная работа и применение психологического вмешательства, т.е. психокоррекционное воздействие на личность с целью повышения ее уровня оптимизма.

Литература:

1. ГОРДЕЕВА, Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала. В: *Психологическая диагностика*, 2007, №1.
2. ГОРДЕЕВА, Т.О., ОСИН, Е.Н., ШЕВЯХОВА, В.Ю. *Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач*: опросник СТОУН. Москва, 2009.
3. РУДИНА, Л.М. *Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей*. Пособие. / Под ред. В.М. Русалова. Москва, 2002.
4. СЫЧЕВ, О.А. *Психология оптимизма*. Бийск. БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008.
5. SELIGMAN, M.E., REIVICH, K., JAYCOX, L., GILLHAM, J. *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin, 1995.

Prezentat la 14.10.2016