

Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова

ДИАГНОСТИКА ОПТИМИЗМА
КАК АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ
(ОПРОСНИК СТОУН)

УДК 159.923(075.8)
ББК 88.37я73
Г 681

Охраняется законодательством РФ об авторском праве. Запрещается перепечатка, копирование или воспроизведение в печатном, электронном или другом виде как всей брошюры, так и ее фрагментов, включая текст методики, без письменного согласия авторов, за исключением цитирования в научных и научно-прикладных публикациях в пределах общепринятых объемов (до 800 печатных знаков). Любые попытки нарушения будут преследоваться в судебном порядке.

*Работа выполнена при поддержке РГНФ,
проект 06-06-00449а*
«Структура и диагностика личностного потенциала»

Г 681 Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика стика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН). — М.: Смысл, 2008. — 154 с.

УДК 159.923(075.8)
ББК 88.37я73

ISBN 978-5-89357-251-3

© Т.О. Гордеева, Е.Н.Осин, В.Ю. Шевяхова, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОНЯТИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО/ ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ	5
2. СООТНОШЕНИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ, ЗДОРОВЬЕМ И УСПЕШНОСТЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
2.1. Оптимистический атрибутивный стиль и другие личностные переменные	9
2.2. Взаимосвязь атрибутивного стиля с депрессией и психологическим благополучием личности	11
2.3. Оптимистический атрибутивный стиль и здоровье	15
2.4. Атрибутивный стиль и его связь с успешностью деятельности	17
2.5. Оптимистический атрибутивный стиль и межличностные отношения	26
2.6. Оптимистический атрибутивный стиль у представителей разных религий и культур	27
3. ИСТОЧНИКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ (ОПТИМИСТИЧЕСКОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ)	33

4. ДИАГНОСТИКА АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ ЛИЧНОСТИ	41
5. РАЗРАБОТКА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ОПРОСНИКА АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ (СТОУН)	57
5.1. Опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых — СТОУН-В	57
5.2. Атрибутивный стиль и профессиональная принадлежность	68
5.3. Оптимистический АС как предиктор конструктивного жизненного выбора	70
5.4. Опросник атрибутивного стиля для подростков — СТОУН-П	73
5.5. Оптимистический АС и успешность в учебной деятельности	93
Заключение	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СТОУН-В	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СТОУН-П	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ОПРОСНИК ОПТИМИЗМА — ШОСТО (М. Селигман, русская адаптация Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевховой)	129
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ОПРОСНИК ОПТИМИСТИЧЕСКОГО— ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ (Т.О. Гордеева, О.В. Крылова, модификация теста CASQ М. Селигмана)	136
ЛИТЕРАТУРА	140

1. ПОНЯТИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО/ ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ

Под атрибутивным стилем понимается характерный способ, которым люди объясняют себе причины различных событий. Понятие атрибутивного (или объяснительного) стиля является ключевым понятием перестроенной теории выученной беспомощности и депрессии, предложенной Мартином Селигманом и Линн Абрамсон (*Abramson, Seligman, Teasdale, 1978*) и ее последней версии, теории безнадежности (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989*).

Бернард Вайнер в атрибутивной теории мотивации до-стижения выделил три параметра, лежащие в основе воспринимаемых причин успехов и неудач: 1) параметр *локуса причинности*, характеризующий интернальность/экстер-нальность причины по отношению к субъекту, 2) параметр *стабильности*, характеризующий постоянство и неизмен-ность причины и 3) параметр *контролируемости*, характе-ризующий меру управляемости воспринимаемой причины (*Weiner, 1979, 1985*; см. обзор *Gordеева, 2006 a*). Вайнер ука-зывает также на еще два возможных параметра причин — интенциональность (или намеренность) и глобальность. Поскольку интенциональность на практике демонстриру-ет высокие корреляции с контролируемостью, ее трудно измерять. Параметр же глобальности оказался крайне про-дуктивным для описания так называемого депрессогенно-го атрибутивного стиля.

Опираясь на параметры, выделенные Вайнером, Мар-тин Селигман ввел понятие атрибутивного стиля и харак-теризовал его, используя параметры локуса, стабильности и глобальности. Параметр локуса призван описать направ-



Мартин Селигман

описать универсальность или конкретность причинных объяснений, склонность к чрезмерным обобщениям или, напротив, конкретному рассмотрению отдельно взятых ситуаций.

Селигман выделил также оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль, обратив внимание на асимметричность восприятия позитивных и негативных событий, которые характерны для людей в состоянии психологического благополучия (*Vuchman, Seligman, 1995*). *Пессимистичный* атрибутивный стиль изначально характеризовался объяснением *неблагоприятных событий* (неудач) личными (= внутренними), постоянными и глобальными характеристиками, а *хороших событий* (успехов) противоположным образом — временными, относящимися к конкретной области и вызванными внешними причинами. Пессимист склонен считать, что в неудачах виноват он сам, они будут продолжаться долго и затронут самые разные стороны его жизни; хорошие же события пессимист воспринимает как временные и случайные. *Оптимистический* атрибутивный стиль характеризовался объяснением неудач как обусловленных внешними (обвинение других), временными и конкретными причинами, а успехов — как вызванными постоянными, универсальными и внутренними (личностными) причинами. Действительно, как по-

казывают результаты метаанализа, люди в целом склонны предлагать более внутреннее, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения хороших событий и менее внутреннее, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения плохих (см. *Megill, Abramson, Hyde, Hankin, 2004*).

В большинстве исследований атрибутивного стиля анализировались эти три параметра объяснений — интернальность (локус), стабильность и глобальность. Однако впоследствии Селигман и другие авторы отказались от использования параметра персонализации или интернальности (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Seligman, 2002*), поскольку, хотя люди в состоянии депрессии и склонны к самообвинениям, обвинение других в своих неудачах не характеризует психологически благополучных индивидов. Кроме того, за внутренним локусом при объяснении неудач может скрываться как обвинение себя и самобичевание, так и принятие на себя личной ответственности за произошедшие события.

Были выдвинуты серьезные аргументы в пользу важности параметра контролируемости, поскольку именно ощущение неподконтрольности происходящего приводит к беспомощности и депрессии. Параметр контролируемости, первоначально отсутствовавший в классической версии опросника атрибутивного стиля ASQ, в последние годы стал включаться в его новые версии (*WASQ; Столиц, 2003* и др.).

Это с необходимостью ставит вопрос о внесении изменений в понимание оптимистичного/пессимистичного стиля объяснения. При *оптимистическом* (конструктивном) атрибутивном стиле успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и изменяемые (контролируемые). Оптимист видит в неудаче вызов, то есть интересную и трудную задачу, которую предстоит решить, а не опасность или угрозу (например, угрозу своей самооценке в случае возможного проигрыша). При *пессимистическом* стиле объяснения человек рассматривает происходящее с ним негативные события как вызванные постоянными и широки-

ми причинами (как нечто, что продлится долго и затронет большую часть его жизни) и не склонен верить, что он может их контролировать. Люди с пессимистическим стилем объяснения (пессимисты) часто задают себе вопрос «кто виноват?», веря, что «в любви неприятности всегда кто-то виноват и важно выяснить, кто именно», они склонны к обобщениям, а также ригидному застреванию на одной-единственной возможной причине происшедшего. Удачи же, напротив, воспринимаются ими как временные, случайные и по сути не поддающиеся контролю, от них независящие.

Как показало сопоставление выраженности пессимистического мышления по материалам дневниковых записей, следящих в юности и 52 года спустя (использовалась методика CAVE), пессимистический стиль объяснения негативных событий является достаточно стабильной характеристикой индивида ($r < 0,002$). При этом интересно, что стиль объяснения позитивных событий может претерпевать существенные изменения в течение жизни (Vitts, Seligman, 1989). Однако эти данные о стабильности/изменчивости атрибутивного стиля на протяжении жизни еще требуют своего подтверждения, поскольку данные М. Бернс и М. Селигмана были получены всего на 30 испытуемых.

2. СООТНОШЕНИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ, ЗДОРОВЬЕМ И УСПЕШНОСТЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Оптимистический атрибутивный стиль и другие личностные переменные

В двух специально проведенных исследованиях Х. Чент и А. Фурнхам изучали, как атрибутивный стиль (АС) и личностные характеристики связаны друг с другом и предсказывают счастье и психическое здоровье (отсутствие психиатрических симптомов) (Cheng, Furnham, 2001). Они обнаружили, что оптимистический АС позитивно и значительно коррелирует с экстраверсией и обратно — с нейротизмом. В частности, чем выше экстраверсия, тем выше оптимизм (по позитивным и по негативным ситуациям). С другой стороны, чем выше нейротизм, тем ниже оптимизм (по негативным ситуациям).

По данным английских психологов, полученным на выборке испытуемых-добровольцев, оптимизм по негативным ситуациям был связан с высокой экстраверсией, низким нейротизмом и низким психотизмом (по вопро-

нику ЕРО Айзенка). Ни один из параметров атрибутивного стиля не коррелировал с импульсивностью, несмотря на то, что экстраверсия и психотизм обнаруживают с ней высокие корреляции. Оптимистический АС по позитивным достижениям коррелирует с выбором испытательных-профессионалов (occupational sample) также позитивно коррелировал с экстраверсией, однако не было обнаружено никаких значимых корреляций с нейротизмом и с психотизмом (Sant, Graw, 1996 a).

Связь АС и копинг-стратегий изучалась в исследовании, проведенном на старшекласниках из Гонконга. Было обнаружено, что подростки с высоким уровнем оптимистического атрибутивного стиля (по обоим типам событий, негативным и позитивным) обнаружили тенденцию к использованию более проактивных копинг-стратегий, в частности, планирование решения проблем и позитивную переоценку (Roan, Lau, 1999).

По данным С. Нагата с коллегами, оптимистический АС зависит от уровня мотивации достижения. На индийских подростках было показано, что люди с низкой потребностью в достижениях склонны приписывать негативные результаты факторам, являющимся более внутренними, стабильными и глобальными, чем люди с высокой потребностью в достижениях (Nathawat, Singh, Singh, 1997).

Таким образом, исследования показывают, что оптимистический атрибутивный стиль тесно связан с переменными, отражающими эффективность саморегуляцию и успешное психологическое функционирование (с мотивацией достижения и позитивным копингом) и личностными чертами, характеризующими психическое благополучие, — высокой экстраверсией и низким нейротизмом.

2.2. Взаимосвязь атрибутивного стиля с депрессией и психологическим благополучием личности

Первоначально большинство исследований АС касалось проблемы беспомощности, депрессии и пессимизма; недавно фокус сместился также в сторону связи АС с психологическим благополучием. Атрибутивный стиль традиционно операционализировался как когнитивный фактор риска для депрессии (Seligman, 1990). Психологические исследования показывают, что люди в состоянии депрессии действительно склонны к пессимистическим размышлениям и негативным объяснениям различных жизненных событий.

М. Селигман показал, что люди, обладающие пессимистическим стилем объяснения, в большей мере поддаются депрессии. Он обследовал студентов, получивших на экзамене более низкую оценку, чем та, на которую они рассчитывали, и установил, что у людей с пессимистическим стилем объяснения чаще отмечаются депрессивные симптомы (Seligman, 1990).

В другом исследовании изучалось влияние АС на последующее возникновение депрессии у заключенных. Было обнаружено, что люди с пессимистическим АС, оказавшись в тюрьме, переживали там более тяжелую депрессию, чем оптимисты (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989).

Прогностическая ценность стиля объяснения в плане предсказания депрессии была продемонстрирована и на младших школьниках (Seligman et al., 1984). В исследовании принимали участие дети 8—13 лет (использовался детский вопросник атрибутивного стиля CASQ). Дети, объяснявшие неблагоприятные события внутренними, стабильными и глобальными причинами, с большей вероятностью проявляли симптомы депрессии, чем те, кто приписывал эти события внешним, нестабильным и конкретным (специфическим) причинам.

В защиту тезиса о каузальной роли стиля объяснения в возникновении депрессии сошлемся на результаты одного лонгитюдного исследования, в котором изучалась связь между депрессией, учебными достижениями и учебным стилем у школьников 3–5-х классов (*Nolen-Hoeksema, Girgis, Seligman, 1986*). В течение одного года было сделано пять замеров уровня депрессии и атрибутивного стиля (спустя 3, 6, 10 и 12 месяцев после первоначального замера этих переменных). В соответствии с предсказаниями переформулированной теории выученной беспомощности, объяснительный стиль ребенка коррелировал с текущим уровнем депрессии и предсказывал последующие изменения в уровне депрессии в течение года.

С другой стороны, было показано, что улучшение психологического состояния людей, испытывающих депрессию, сопровождается изменением атрибутивного стиля. В одном исследовании депрессивных пациентов просили заполнить *Опросник атрибутивного стиля* до терапии и после нее. В конце лечения состояние пациентов улучшилось, а их АС стал менее постоянным, глобальным и внутренним (*Seligman, Kamen, Nolen-Hoeksema, 1988*).

В исследованиях Х. Ченг и А. Фурнхам было обнаружено, что оптимистический атрибутивный стиль (как по позитивным, так и по негативным ситуациям) является надежным предиктором субъективного ощущения счастья и психического и физического здоровья. Оптимистический АС в позитивных ситуациях оказался более сильным предиктором ощущения счастья, чем психического здоровья, а оптимистический АС по негативным ситуациям был предиктором как субъективного ощущения счастья, так и психического здоровья. Регрессионный анализ также показал, что АС является значимым предиктором счастья и психического здоровья, объясняя 20% и 38% дисперсии соответственно (*Cheng, Furnham, 2001*).

В еще одном исследовании Х. Ченг и А. Фурнхам было показано, что АС, зафиксированный на материале объяснения позитивных ситуаций и на материале объяснения негативных ситуаций, коррелирует с ощущением счастья и

самооценкой. Оптимистический АС оказался значимым предиктором счастья, объясняя 18% дисперсии. Вместе с самооценкой оптимистический АС оказался значимым предиктором счастья, отвечая за 55% дисперсии. При этом АС оказался не связанным ни с позитивным, ни с негативным аффектом, а также со шкалой аффективного баланса (*Seligman, Furnham, 2003*).

Метаанализ исследований, посвященных изучению связи между объяснительным стилем и депрессией (*Swenne, Anderson, Vailey, 1986*), убедительно свидетельствует в пользу переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии, предложенной М. Селигманом, Л. Абрамсон и Дж. Тислейлом. На материале анализа 104 исследований, включивших около 15 000 испытуемых, было показано, что 1) объяснение *негативных* событий внутренними, стабильными и глобальными причинами надежно и значимо связано с показателями монополярной депрессии, и 2) объяснение *позитивных* событий внешними, нестабильными и конкретными причинами также коррелирует с наличием у индивида монополярной депрессии. Однако связь атрибуций с депрессией в случае объяснения позитивных событий была слабее, чем в случае объяснения негативных событий. В целом, эти паттерны связей не зависели ни от типа испытуемых (пациенты психиатрических клиник или студенты университетов), ни от типа событий, относительно которых делалась атрибуция (реальное — придуманное), ни от методики измерения депрессии.

В еще одном, недавно проведенном метаанализе, опишемся на анализ 50 исследований, было показано, что у людей с диагнозом «депрессивное расстройство (личности)» была значимо менее выражена так называемая позитивная иллюзия, выражающаяся в склонности давать более внутренне, стабильные и глобальные атрибуции позитивным событиям, чем негативным событиям по сравнению с людьми, у которых не было зафиксировано психопатологии ($d = 0,21$) (*Megillis, Avramson, Hyde, Nankin, 2004*).

Таким образом, в исследованиях 1980–1990 гг. проведенных М. Селигманом и другими учеными, было убедитель-

тельно показано, что пессимистический стиль объяснения является предиктором депрессии, в то время как оптимистический — предиктором психического и физического здоровья. Было показано, что при депрессии индивид действуетательно, как то и предсказывает теория, склонен объяснять неудачи постоянными, внутренними и широкими причинами (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Nolen-Hoeksema, Girgas, Seligman, 1992; Seligman, Nolen-Hoeksema, 1987). Впоследствии, в это положение была внесена важная поправка, состоящая в том, что атрибуции вызывают депрессию только в том случае, если они в дальнейшем порождают у людей чувство безнадежности, и наибольшее значение при этом имеют стабильность и глобальность объяснений и наличие негативных жизненных событий (Alloy, Kelly, Mineka et al., 1990; Abramson, Metalsky, Alloy, 1989).

Индивиды с пессимистическим атрибутивным стилем не живут в постоянном состоянии безнадежности. В обычной жизни они нормально функционируют и демонстрируют относительно высокую удовлетворенность жизнью. Однако, столкнувшись со стрессовым неблагоприятным событием (смерть супруга, потеря работы), непредсказуемыми и неопределенными ситуациями, они оказываются склонными к переживанию безнадежности, беспомощности и депрессии. Стабильный и глобальный АС в отношении негативных событий приводит субъекта к ощущению, что он имеет ограниченный контроль над событиями, что в свою очередь приводит к состоянию беспомощности. Беспомощность характеризуется тремя характерными симптомами — торможением попыток активного вмешательства в ситуацию (т.н. мотивационный дефицит), трудностью последующего научения тому, что в аналогичных ситуациях (на самом деле подконтрольных субъекту) действие может оказывать вполне эффективными (т.н. когнитивный дефицит) и чувствами трусости, подавленности и депрессии (т.н. эмоциональный дефицит).

2.3. Оптимистический атрибутивный стиль и здоровье

В целом ряде исследований было продемонстрировано, что у людей с оптимистическим стилем объяснения состояние здоровья лучше и продолжительность жизни выше, чем у людей с пессимистическим стилем объяснения (Peterson, Vossio, 1991). Например, исследование, проведенное К. Петерсоном, Дж. Вейлантом и М. Селгманом с использованием методики SAVE, показало, что пессимистический стиль объяснения представляет собой важный фактор риска для здоровья в среднем и пожилом возрасте. В лонгитюдном исследовании, длившемся 35 лет, принимали участие 99 выпускников Гарвардского университета. Каждые 5 лет, начиная с 25-летнего возраста, делались замеры их физического и психического здоровья (всего 8 замеров). Было обнаружено, что пессимисты, будучи вполне здоровыми в возрасте 25 лет, между 45 и 60 годами приобрели проблемы со здоровьем, становясь гораздо более больными, чем оптимисты (Peterson, Seligman, Vaillant, 1988).

К. Петерсон в течение года отслеживал состояние здоровья 150 студентов, предложив им до начала исследования заполнить расширенную версию опросника атрибутивного стиля (ASQ, 24 плохих событий), шкалу болезни Сульса и Мюллена, а также опросник депрессии А. Бека (Peterson, Seligman, 1987). Поскольку стиль объяснения связан с депрессией, производился отдельный ее замер. Заболеваемость оценивалась с помощью специальной анкеты, в которой студентов просили перечислить все заболевания и недуги, которыми они страдали в последние 30 дней. Практически все болезни были инфекционного характера и представляли собой простудные заболевания и грипп. Участники исследования должны были отметить дату, когда симптомы болезни впервые проявились и дату, когда они наблюдались последний раз. Выраженность болезни фиксировалась по средству количества дней, когда наблюдался хотя бы один

из симптомов болезни. Было обнаружено, что по сравнению со студентами, обладавшими оптимистическим стилем объяснения, студенты с пессимистическим объяснительным стилем (то есть те, кто был склонен давать плохим событиям стабильные и глобальные объяснения) болели в два раза чаще. Кроме того, пессимистический АС выступил надежным предиктором посещения врачей, пессимисты обращались к ним в два раза чаще. Таким образом, результаты этого исследования показывают, что АС связан с последующей заболеваемостью и эта связь не вызвана предыдущей болезнью или депрессией. Интересно, что интернальность объяснений плохих событий (параметр локуса) не была связана с последующей заболеваемостью.

В исследовании, проведенном К. Петерсоном, М. Селигманом и Дж. Вэйлантом, была подтверждена связь между атрибутивным стилем и заболеваемостью и показано, что пессимистический АС является предиктором вовлеченности в стрессовые жизненные события ($r = 0,21$, $p < 0,02$), также пессимистический АС обнаружил надежную связь с наличием нездоровых привычек ($r = 0,25$, $p < 0,01$) и низкой самоофективностью, то есть низкой верой в возможность изменения этих привычек ($r = 0,23$, $p < 0,02$) (Peterson, Seligman, Vaillant, 1988).

Негативные последствия пессимистического АС для психического здоровья обнаружены также у младших школьников, подростков и старшекласников (Nolen-Hoeksema, Girgas, Seligman, 1986, 1992; Seligman, Elder, 1986).

Каков механизм влияния пессимистического атрибутивного стиля на здоровье, почему он выступает предиктором заболеваемости? Возможно, что люди, склонные объяснять негативные события глобальными и стабильными причинами, становятся пассивными перед лицом недуга, не веря, что они могут влиять на болезнь (например, думая, что болезнь есть наказание, которое они получили за свои проступки). Также возможно, что они не заботятся о своем здоровье, не склонны предпринимать активные действия по профилактике болезни, поскольку не видят связи между собственным образом жизни и заболеваемостью, считая

болезнь делом случая. Наконец, еще одно объяснение касается влияния фактора социальной поддержки, которая у людей с пессимистическим стилем объяснения может быть выражена слабее, поскольку люди с таким стилем социально изолированы.

2.4. Атрибутивный стиль и его связь с успешностью деятельности

Связь пессимистического АС и депрессии была многократно доказана и является весьма убедительной. Вскоре встал другой важный вопрос — о связи оптимизма и успешности в деятельности, академической и профессиональной. Одно из наиболее известных исследований, впервые убедительно продемонстрировавших эту связь, было проведено М. Селигманом и П. Шулльманом на страховых агентах. Затем последовали исследования на студентах, школьниках, спортсменах. В результате было получено множество интересных (и частично противоречивых) данных, к изложению которых мы и переходим.

2.4.1. Атрибутивный стиль и успешность в профессиональной деятельности и спорте

На материале деятельности страховых агентов М. Селигманом и П. Шулльманом было показано, что существует связь между оптимистическим стилем объяснения жизненных событий и успешностью в профессиональной деятельности у страховых агентов (Seligman, Shulman, 1986). По данным Селигмана, это наиболее оптимистично настроенная социальная группа из всех тестируемых прослужила дольше. Тем не менее, и у нее можно обнаружить разброс в степени оптимистичности их размышлений об успехах и неудачах. Исследователи предложили агентству по страхованию жизни «Metropolitan Life» использовать для отбора персонала, наряду с тестом Карверного профиля, диагнос-

тирующим умения и навыки потенциального кандидата, опросник на выявление атрибутивного стиля (ASQ), выявляющий степень оптимистичности. Были составлены две группы: контрольная, в которую входили страховые агенты, нанятые в результате высокоих показателей по Карьерному профилю, и специальная экспериментальная группа — оптимистическая, в которую вошли кандидаты с показателями по оптимизму выше среднего и неудовлетворительными показателями по Карьерному профилю.

Оказалось, что по итогам первого года работы страховые агенты из контрольной группы, объяснявшие неудачи оптимистично, обошли пессимистов по объему проданных страховок на 8%, а по итогам второго года — на 31%. При этом страховые агенты из экспериментальной группы по итогам первого года обошли пессимистов из контрольной группы (из нижней половины списка по опроснику ASQ) по объему продаж на 21%, а по итогам второго — на 57%; по результатам за два года они превзошли средний уровень контрольной группы на 27%.

Также было обнаружено, что оптимисты не только про- давали значительно больше страховых полисов, но и дольше удерживали свои профессиональные позиции, чем пессимисты, которые в три раза чаще бросали свою работу, и это никак не предсказывалось их уровнем профессионализма (*Seigman, Shulman, 1986; Зелигман, 1997*).

Впоследствии были осуществлены дополнительные исследования, подтвердившие, что оптимистический атрибутивный стиль является предиктором профессиональной успешности в области продаж. Английские исследователи Ф. Кор и Дж. Грей (*Corr, Gray, 1996 a*) обнаружили, что оптимистический АС объяснения хороших событий у страховых агентов позитивно связан с продажами (количество проданных страховок + средняя ценность страхового полиса), то есть успешные страховые агенты, продающие больше страховок, имеют более оптимистичный АС, чем их коллеги, менее оптимистично объясняющие хорошие события ($\beta = 0,25, p < 0,01$). Однако если в исследовании Селлигмана и Шулмана предиктором продуктивности был АС

в области негативных событий, то в исследовании Кора и Грея предиктором объема продаж и ранга успешности (*refortance ranking*) страховых агентов был оптимистичный АС в области объяснения позитивных событий.

В исследовании австралийского психолога П. Хенри анализировался АС работников руководящего звена (профессионалов) и работников ручного труда (рабочий класс). С ними были проведены глубинные интервью, в которых испытуемых просили рассказать о себе, об истории своей жизни и ожиданиях на будущее. Для анализа полученного материала использовалась методика CAVE, позволяющая оценивать объяснения позитивных и негативных событий по параметрам интернальности—экстернальности, стабильности—нестабильности и глобальности—специфичности. Представители рабочего класса обнаружили значимо более пессимистический стиль объяснения, чем работники руководящего звена и профессионалы, то есть первые чаще обвиняли в неблагоприятных событиях себя, а не других людей, чаще рассматривали причины этих событий как стабильные, а не временные, и считали, что эта причина влияет на многие области жизни, а не просто на отделенную ее часть. Кроме того, было обнаружено, что представители рабочего класса с большей вероятностью объясняли благоприятные события как нестабильные во времени и локальные, чем профессионалы (*Henry, 2005*).

Согласно Селлигману¹, «пессимизм отрицательно сказывается на многих видах человеческой деятельности» (*Seigman, 2002, p. 178*). Однако систематическим исследованиям подвергались лишь страховые агенты, студенты и спортсмены некоторых видов спорта.

На материале *спортивной* деятельности были получены как данные в пользу позитивной связи между оптимистическим АС и успешностью пловцов, баскетболистов и бейсбольных команд (*Seigman, Nolen-Noeksema, Thornton et al.,*

¹ Мы цитируем по английскому оригиналу, поскольку в русском издании книги (Селлигман, 2006) допущено много неточностей в переводе.

1990; *Reppew, Reivich, 1995; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson et al., 2003*), так и данные о негативной связи оптимистического АС и успешностью (и позитивной связи между пессимистическим АС и успешностью) (*Davis, Zaichkowsky, 1998*), а также данные об отсутствии значимых связей (*Hale, 1993*).

2.4.2. Атрибутивный стиль и успешность в учебе

Согласно подходу М. Селигмана, существуют два основных фактора риска, сказывающихся на успеваемости ребенка, — пессимистический стиль объяснения и неблагоприятные жизненные события. Именно объяснительный стиль связан с тем, что пессимисты не реализуют своего потенциала, а оптимисты превосходят его, то есть показывают более высокие оценки, чем предсказывает тестинтеллекта или тест академических достижений. Неблагоприятные жизненные события, такие, как развод родителей, смерть кого-то из членов семьи, потеря работы кем-то из родителей или смерть любимого домашнего животного, также могут оказывать негативное влияние, приводя к депрессии и снижению академической успеваемости ребенка (*Zeilmann, 1997*).

Чтобы выяснить, какова роль оптимистического стиля объяснения в успешном обучении в университете, Кристофер Петерсон и Лиза Баррет провели специальное лонгитюдное исследование. В самом начале учебного года они предложили первокурсникам заполнить вопросник академического атрибутивного стиля (*Academic Attributional Style Questionnaire*), состоящего из 24 негативных учебных ситуаций. Опираясь на результаты первой зимней сессии, Петерсон и Баррет показали, что студенты, имевшие более высокий уровень успеваемости, чем от них можно было ожидать, исходя из показателей теста академических способностей, заполненного при поступлении, и школьных оценок, были склонны к оптимистическому объяснению негативных ситуаций в учебе, то есть описывать их как вызванные внешними, нестабильными и конкретными причинами. Напротив, те, кто объяснял негативные события

в учебной деятельности как вызванные внутренними («я виноват»), стабильными и широкими причинами, в первую сессию получили более низкие оценки. Эта зависимость сохранилась и тогда, когда контролировалась выраженность способностей и выраженность депрессии. Кроме того, студенты с пессимистическим объяснительным стилем были менее склонны ставить перед собой конкретные учебные цели и обращаться за советами к научным руководителям и консультантам, что может также служить возможным объяснением их низкой успеваемости (*Peterson, Barrett, 1987*).

Ряд последующих исследований подтвердил (позитивно) связь между пессимистическим АС и низкими результатами в учебной деятельности (*Heine, Martinko, Pijetse, 1993; Martinez, Sewell, 2000; Nolen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1986; Rowe, Lockhart, 2005*).

Таким образом, М. Селигман и его коллеги продемонстрировали существование причинной связи между объяснительным стилем, с одной стороны, и учебной успешностью, а также успешностью в профессиональной деятельности и спорте, с другой. Был сделан вывод о том, что оптимисты лучше учатся в школе и более успешны на работе, по крайней мере, в тех видах деятельности, где настойчивость, оптимизм и конструктивные реакции на неудачи наиболее важны. Была также обнаружена позитивная связь пессимистического стиля объяснения с дефицитом поиска помощи, неадаптивными целями, неэффективным использованием учебных стратегий и более низким уровнем притязаний (*Peterson, Barrett, 1987*). Однако, не совсем ясно, что является лучшим предиктором достижений — оптимизм по успехам или по неудачам. Эта проблема усугубляется тем, что во многих исследованиях изучались особенности объяснительного стиля лишь в области неудач, а также тем, что некоторые авторы сообщают только суммарные результаты по атрибутивному стилю (подсчитывая разность оптимизма по позитивным и негативным событиям).

Кроме того, есть данные, противоречащие вышеизложенным, подтверждающие, что по крайней мере в опреде-

ленных ситуациях (при определенных обстоятельствах) пессимисты не показывают никаких признаков ухудшений в деятельности и даже имеют преимущество перед оптимистами. В целом ряде исследований была обнаружена обратная связь между оптимистическим АС и успешностью в учебе (Satterfield, Monahan, Seligman, 1997; Houston, 1994; LaForge, Sattell, 2003; Hale, 1993; Gibb, Zhu, Alloy et al., 2002; Yee, Priege, Piassek et al., 2003; Gordeeva, Osip, 2007) или отсутствие связей между данными переменными (Bridges, 2001; Hale, 1993; Yee, Priege, Piassek et al., 2003; Murgave-Margant, Bromley, Dalley, 1997; Ward, 2003). Так, в лонгитюдном исследовании на студентах-юристах оптимизм по позитивным событиям негативно предсказывал успеваемость (то есть пессимисты учились лучше), а по негативным — наоборот, жил с ней значимой связи (Satterfield, Monahan, Seligman, 1997). В другом исследовании, также проведенном на студентах университета, пессимистичный АС при объяснении негативных событий не обнаружил связи с успеваемостью в первой половине семестра, но обнаружил связь с успешностью сдачи экзамена во второй половине семестра (Yee, Priege, Piassek et al., 2003). Были обнаружены позитивные корреляции между пессимистическим АС при объяснении негативных событий и академической успеваемостью у школьников (Houston, 1994); у студентов, изучающих маркетинг (LaForge, Sattell, 2003) и психологию (Yee, Priege, Piassek et al., 2003); у спортсменов (Davis, Zaichkowsky, 1998) и между пессимистическим АС и успешностью решения лабораторных задач (Yee, Priege, Piassek et al., 1996 и др.).

С чем связаны обнаруженные противоречивые корреляции между оптимизмом и успешностью? Очевидно, что проблема связи оптимизма с успешностью деятельности сложна. Может быть предложено несколько объяснений. Большое значение имеет специфика деятельности и уровень ее сложности. Оптимизм — качество крайне нужное страховым агентам и менеджером по продажам; по сути, это — профессионально важная личностная характеристика, которая в первую очередь обеспечивает успешность их деятельности. Страховым агентам нужно обладать высоким запасом

жизнестойкости, уметь радоваться успехам, даже если они редки, спокойно реагировать на отказы клиентов, оставаясь позитивно настроенными. Их работа достаточно трудна, поскольку нужно постоянно демонстрировать позитивный настрой и при этом часто сталкиваться с отказами. В результате спустя какое-то время многие бросают эту работу. Это деятельность, требующая выраженного оптимизма и устойчивости.

Оптимизм может быть также полезен школьникам, студентам, спортсменам, позволяя не заикливаться на неудачах и настойчиво стремиться к достижению поставленных целей. Оптимистическая оценка происходящего помогает видеть благоприятные события как широкие и постоянные, а это способствует повышению самооценки и стремлению к постановке более трудных целей.

М. Селигман высказал гипотезу, что люди с оптимистическим стилем объяснений будут успешны в таких типах деятельности, где работа требует настойчивости и инициативы и сопряжена с возможным разочарованием, неприятием со стороны других людей. Это такие области, как торговля, мажорские услуги, связи с ответственностью, выслушивание со спены, добывание денег на финансирование различных проектов и благотворительные нужды, творческие профессии, самостоятельные профессии и профессии, требующие умения выкладываться и справляться с высокой эмоциональной нагрузкой. Напротив, умеренные пессимисты со своим обостренным чувством реальности предпочтительны в таких областях, как конструирование и техника безопасности, эскизные технические и экономические проекты, переговоры, связанные с заключением контрактов, финансовый контроль и бухгалтерия, юстиция (но не судопроизводство), административные функции в бизнесе, статистика, техническая литература, контроль качества, кадровые вопросы (Zelmsman, 1997). Будущим исследователям еще предстоит проверить эти гипотезы.

Важную роль играет также уровень сложности деятельности. В исследовании Б. Гибба и его коллег получены крайне интересные данные, подтверждающие, что влияние АС

на успешность в учебной деятельности студентов университета определяется их уровнем академических способностей (и при этом также зависит от АС). (Использовался модифицированный вариант ASQ с 12 негативными событиями). Было обнаружено, что пессимистический АС, а именно, внутреннее и стабильные объяснения неудач, негативно сказывается на успеваемости только при низких академических способностях. Напротив, для студентов с высоким уровнем академических способностей (по тесту SAT) тенденция объяснять негативные события внутренними и стабильными причинами (пессимистический АС) не влияет на академические достижения и даже может привести к лучшим результатам (!). Например, студент с высокими академическими способностями приписывает низкую оценку на экзамене своей привычке вечно откладывать подготовку «на потом», и это побуждает его начать работать над экзаменационным материалом раньше, что в свою очередь приведет к лучшим результатам в учебе (*Gibb, Zhu, Alloy et al., 2002*).

Данные исследования В. Фоллетте и Н. Джекобсон также помогают понять, почему люди с пессимистическим АС могут демонстрировать более высокие результаты. Оказалось, что студенты, которые давали внутреннее, стабильные и глобальные объяснения плохо сланному экзамену, не обнаруживали уменьшения мотивации, а напротив, были склонны планировать более активно готовиться к следующему экзамену (*Follette, Jacobson, 1987*).

Интересное объяснение позитивной роли пессимизма было предложено Дж. Норем и Н. Кантор, которые ввели понятие «защитного пессимизма». Защитный пессимизм заключается в том, что индивиды иногда могут использовать низкие ожидания контроля результата деятельности для того, чтобы справиться со своей тревожностью, так что она не оказывает негативных эффектов на деятельность (*Norem, Cantor, 1986*).

Еще одним важным фактором является специфика объяснений даваемых успехам и неудачам. Результаты последних исследований свидетельствуют о том, что стили

объяснения успехов и неудач независимы друг от друга. Результаты проведенного нами анализа результатов различных исследований и нашего собственного исследования (*Gordjeva, Ozin, Ivanchenko, 2008*) показывают, что именно оптимистический стиль в области объяснения позитивных событий надежнее связан с успешностью в учебной деятельности школьников (учащихся старших классов), а пессимистический АС в области негативных событий является предиктором депрессии и низкого психологического благополучия.

Очевидно, что оптимизм в объяснении неудач может как способствовать успешности в учебной деятельности, так и мешать ей. Нерациональный оптимизм может оказаться вредным при столкновении с неудачами в учебе, стимулируя удовлетворенность текущим положением дел и расслабленность вместо собранности и активного планирования дальнейших действий, направленных на достижение всевозможных лучших результатов. Но оптимизм может выступить и позитивным фактором, способствуя быстрому восстановлению позитивного эмоционального состояния после неудачи и активному продолжению деятельности.

Противоречивость получаемых данных может быть также связана с разными показателями достижений и разными методами измерения АС. Так, в одних исследованиях использовался общий вопросник ASQ (или его различные версии, в том числе расширенные), в других — AASQ, изменяющий АС в области учебной деятельности, в одних анализируются АС и по негативным, и по позитивным событиям, в других — только по негативным; исследования отличаются также способом сбора данных (корреляционное или лонгитюдное исследование). Возможно также, что влияние оптимизма на успешность деятельности может быть опосредованным, например, ожиданиями успеха, особенностями целеполагания и тревожностью (см. *Martin-Kittit, Sarrazin, Peterson et al., 2006*).

И для теории, и для практики одним из наиболее важных является вопрос о механизмах влияния оптимистического мышления на успешность деятельности и личностного

функционалирования (то есть на психическое здоровье). Оптимистическое мышление может оказывать множественные влияния: 1) на чувство собственной компетентности и, следовательно, на внутреннюю мотивацию; 2) на постановку целей: человек, верящий в возможность достижения успеха и важность приложения усилий для достижения успешного результата в деятельности, не будет бояться браться за сложные задачи и ставить перед собой достаточно сложные цели; 3) на активность в достижении целей: люди, верящие в контролируемость успехов и неудач, будут демонстрировать настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца; 4) способствуя адаптивным реакциям на трудности: конструктивная интерпретация неудач способствует адаптивным поведенческим и эмоциональным реакциям на неудачи, использованию проблемно-фокусированных стратегий их преодоления.

2.5. Оптимистический атрибутивный стиль и межличностные отношения

В области межличностных отношений с помощью специально сконструированных шкал атрибутивного стиля (тест РАМ) показано, что оптимистический АС, измеренный на материале объяснения негативных межличностных ситуаций, является надежным предиктором супружеской удовлетворенности. Супруги, которые приписывали негативные гипотетические действия своих партнеров внутренним, стабильным и глобальным причинам, с большей вероятностью высказывали неудовлетворенность своими отношениями (Bradbury, Fincham, 1990).

В исследовании Томаса Бредбери с коллегами было показано, что чем более выражен пессимистический АС у жены относительно поведения ее супруга, тем больше ей свойственно негативное поведение и тем меньше — позитивное поведение при обсуждении значимых семейных проблем (Bradbury, Beach, Fincham et al., 1996).

АС может также предсказывать качество и гармониюность детско-родительских отношений. Было обнаружено, что атрибуции подростков относительно их отцов играли значимую роль в их негативных взаимодействиях с отцами (как в момент замера АС, так и впоследствии). Кроме того, было обнаружено, что и АС, и поведенческие взаимодействия обнаружили высокий уровень стабильности во времени как у отцов, так и у их детей (MacKinnon-Lewis, Castellino, Fincham et al., 2001).

2.6. Оптимистический атрибутивный стиль у представителей разных религий и культур

В исследовании Шинны Сейти и М. Селгмана оценивался АС у 623 представителей девяти основных религий, распространенных в США (Sehni, Seligman, 1993). Эти религии были подразделены на три подгруппы. Первую подгруппу составили ортодоксальные фундаменталисты: ортодоксальный иудаизм, кальвинизм и ислам. Их фундаментализм состоит в том, что они отличаются достаточно буквально пониманием религиозных текстов и множеством ежедневных правил поведения, накладываемых на верующих.

Вторую группу составили четыре «умеренные» религии: консервативный иудаизм, католицизм, лютеранство и методисты. Их представители отличаются более либеральными взглядами, тратят меньше времени на религиозные активности и принимают на себя больше обязательств религиозного характера. В третью группу вошли две так называемые либеральные религии: унитаризм и реформированный иудаизм. По мнению авторов исследования, в этих религиозных направлениях наиболее активно поддерживается индивидуальность, толерантность и скептицизм, ее члены могут свободно решать, насколько они верят в религиозные догматы. Сама вера в Бога, например, не является необходимой для того, чтобы практиковать унитаризм или реформированный иудаизм.

Было обнаружено, что участники опроса, исповедовавшие религии, включенные в первую подгруппу, были значительно более оптимистичными, чем участники, исповедовавшие религии из третьей подгруппы (либеральной) ($F(2,593) = 14,82, p < 0,0001$); при этом оптимизм представителей второй подгруппы находился посередине. Интересно, что это касалось и объяснения позитивных и объяснения негативных событий, хотя различия в интерпретации позитивных событий у приверженцев различных религиозных групп были более выраженными.

Кроме того, с помощью методики CAVE исследователи проанализировали материалы, которые слышат и читают представители различных религий (проповеди, литургии). Анализировались фразы, которые содержали выражения каузального характера, такие как «потому что», «так как» или «как результат того, что». Отрыжки из разных документов были случайным образом перемешаны и розданы тренированным экспертам, незнакомым с источником материалов. Материалы оценивались с точки зрения интернальности, стабильности и глобальности анализировавшихся объяснений. Результаты данного анализа показали, что наибольший оптимизм, обнаруженный у представителей фундаменталистских религий, соотносится с большими надеждами, которые предлагают их религии. Фундаменталистская религиозная служба содержала в себе больше оптимизма, чем либеральные службы, при этом службы умеренных религиозных течений находились между ними ($F(2,93) = 25,81, p < 0,00001$) (*Sethi, Seligman, 1993*).

По-видимому, АС может также отгличаться у представителей разных культур и в разные исторические эпохи. В пользу существования кросс-культурных различий в АС свидетельствуют данные о разной выраженности ошибки позитивности у представителей разных культур. В частности, результаты метаанализа показали, что представители азиатских культур обнаруживают менее выраженную ошибку позитивности ($d = 0,40$), то есть склонность к более внутренним, стабильным и глобальным атрибуциям в случае объяснения позитивных событий, чем в случае

объяснения негативных, чем жители США ($d = 1,05$) и европейцы ($d = 0,70$) (*Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin, 2004*).

Габриэла Оттинген провела интересное исследование объяснительного стиля у западных и восточных немцев до объединения ГДР и ФРГ (*Oettingen, 1995*). Она подвергла анализу материалы трех западноберлинских и трех восточноберлинских спортивных газет в период зимней Олимпиады 1984 года (всего 381 статью) с объяснениями спортивных успехов и неудач. Оттинген обнаружила, что заявления восточных немцев были значительно пессимистичнее, чем западных (следует заметить, что все восточногерманские газеты были государственными), хотя восточные немцы прекрасно выступили на Олимпиаде, выиграв 24 медали (западные немцы — всего четыре).

Возможно, что эти данные отражают надежды и ожидания, испытываемые людьми, проживающими в условиях двух разных политических систем. В пользу данного объяснения свидетельствуют также наблюдения за поведением рабочих из двух стран. Наблюдения в барах, расположенных в промышленных районах Западного и Восточного Берлина, подтвердили пессимистичность восточных немцев. У посетителей баров подчитывались разные поведенческие проявления, по которым можно судить о депрессивных состояниях: улыбки, смех, позы, энергичные движения рук. Оказалось, что рабочие из Восточного Берлина значительно чаще демонстрировали поведение депрессивного характера. Например, они реже смеялись и улыбались ($p < 0,002$) реже сидели или стояли выпрямившись ($p < 0,001$) и реже были повернуты лицом к другим людям ($p < 0,001$) (см. *Zillow, Oettingen, Peterson et al., 1988*).

Данные о выраженности пессимистичного мышления у жителей бывшей ГДР нашли подтверждение и в широкомасштабном исследовании представлений о контроле учебной деятельности, проведенном с учащимися школ (2–6 классы) из Восточного Берлина, Западного Берлина, Москвы и Лос-Анджелеса. Оказалось, что представления школьников из Восточного Берлина о владении средства-

ми достижения успеха в учебной деятельности и контролируемости своих школьных успехов и неудач отличались наибольшей пессимистичностью и беспомощностью (Oettingen, Little, Lindenberg *et al.*, 1994).

Большинство исследований АС были проведены на американских выборах. Интересно, что для них характерна максимальная асимметрия в объяснении позитивных и негативных событий. Она проявляется в склонности предлагать более внутренние, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения хороших событий и менее внутренние, стабильные и глобальные в случае объяснения плохих. Минимальная выраженность этого расхождения наблюдается у японцев (см. *Mezulis, Abramson, Nudge et al.*, 2004). Исследования, проведенные на английских, датских, российских, финских и других выборах, свидетельствуют о значимых кросс-культурных различиях в выраженности АС и его коррелятах (см. *Gordеева*, 2007).

Исследования оптимистического мышления имеют особую актуальность и перспективны в России. По данным разных исследований, россияне показывают достаточно низкие показатели психического здоровья, удовлетворенности жизнью, счастья, преобладание негативного аффекта над позитивным, высокие показатели депрессии, тревожности и агрессивности (*Аракелов*, 2006; *Джидарьян*, 2001; *Diener, Lucas, Scollon*, 2006; *Ryan, Little, Sheldon et al.*, 1999). В широкомасштабном кросс-культурном исследовании психологического благополучия и счастья, проведенного под руководством Э. Динера (в котором приняла участие 41 страна), российская выборка занимает предпоследнее место по удовлетворенности жизнью и преобладанию негативного аффекта над позитивным (*Diener, Lucas, Scollon*, 2006; см. *Селизман*, 2006).

Ряд исследований непосредственно подтверждает точку зрения о пессимистичности россиян (см. *Муздыбаев*, 2003; *Тер-Минасова*, 2004; *Valasky; Diener*, 1993; *Vrieф, Somтеу*, 1993; *Kassinove, Eckhardt*, 1994; *Reabody*, 1985). В исследовании предпринимателей, ученых, рабочих и пенсионеров боль-

шая часть российского общества была оценена как пессимистически настроенная (*Абульханова, Енакаева*, 1996).

Однако есть данные, свидетельствующие об определенном оптимизме некоторых сторон русской культуры. Например, ряд исследователей полагает, что русские склонны пессимистично оценивать лишь *настоящее*, для них типична удовлетворенность существующим положением дел (*Стефаненко*, 2004). И.А. Джидарьян, исследовавшая счастье и удовлетворенность жизнью в российском обществе, приходит к выводу, что надежды и мечты о благополучном и счастливом *будущем*, устремленность в завтрашний день являются одной из наиболее ярких и глубоко укорененных черт русского народа (*Джидарьян*, 1997). Исследование анализа лексических групп русского языка также позволяет заключить, что для его носителей характерен оптимизм в прогнозе будущего, связанный с верой в то, что негативные события обойдут их стороной, отражающийся в непревзойденном на многие языки словечке «обойдется» (*Головинцевская*, 1997).

У населения России наблюдаются также специфические гендерные различия, касающиеся продолжительности жизни и уровня самоубийств: продолжительность жизни мужчин составляет 59 лет, а женщин — 73 года, мужчины к тому же лидируют по уровню самоубийств. Эти различия нельзя объяснить низким уровнем медицинского обслуживания и бедностью населения. За ними кроются субъективные психологические факторы, такие, как гендерные различия в конструктивности стиля мышления, оптимизме/пессимизме, стиле преодоления неудач и копинг-стратегиях. Недавние психологические исследования на российских выборах подтверждают данное предположение. Так, было выявлено, что российские женщины чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью (*Джидарьян*, 2001) и обнаруживают более высокий уровень оптимизма по опроснику LOT, измеряющему веру в лучшее будущее (*Муздыбаев*, 2003). С другой стороны, данные недавнего социологического опроса ВЦИОМ (пресс-выпуск № 914)

свидетельствуют о том, что российские мужчины чувствуют себя несколько более счастливыми, чем российские женщины и, в целом, за последние 10 лет уровень счастья в нашей стране существенно вырос. Мы полагаем, что исследование оптимизма как способности конструктивно мыслить, объясняя себе сложные жизненные ситуации, могут внести ценный вклад в понимание этих различий у россиян и помочь их эффективно скорректировать.

3. ИСТОЧНИКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ (ОПТИМИСТИЧЕСКОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ)

Источники оптимистического АС. М. Селигман и его коллеги провели ряд исследований, посвященных изучению источников стиля объяснения у детей. В качестве основных источников рассматривались: роль родителей как моделей атрибутивного стиля, роль критики со стороны взрослых (родителей и учителей) и роль неблагоприятных событий и кризисов в жизни ребенка (см. *Zeligman, 1997; Seligman, Peterson, Kaslow et al., 1984*).

Исследование, проведенное М. Селигманом с коллегами, показало, что стиль объяснения ребенка обнаруживает значимую положительную связь со **стилем объяснения матери**, независимо от пола ребенка (*Seligman, Peterson, Kaslow et al., 1984*). Очевидно, что сходство атрибутивных стилей матерей и их детей обусловлено тем, что дети имеют максимальную возможность учиться у своих матерей объяснению разного рода событий (как внешнего характера, так и внутреннего). Матери обычно проводят с детьми больше времени, и дети соответственно имеют больше возможностей наблюдать за ними. По мнению Селигмана не случайно, что именно вопрос «Почему?» является одним из первых и наиболее повторяемых вопросов, которые начинают задавать дети. Внимательно вслушиваясь в те или иные причины, о которых говорит ему мать, ребенок усваивает, являются ли, например, причины неудач, с которыми ей приходится

сталкиваться, постоянными или временными, конкретными или универсальными, ее ошибкой или чьей-то еще.

Следующим важным источником, благодаря которому ребенок формирует свой стиль объяснения, является характер обратной связи, получаемой ребенком от воспитывающих его взрослых, то есть характер объяснения ими причин успехов и неудач, происходящих в жизни ребенка. Например, один школьный учитель может давать замечания и комментарии, приписывающие неудачи ребенка на уроке временным и конкретным причинам (например, «Ты не достаточно старался»; «Ты была невнимательна»; «Ты хулиганил, когда я объясняла материал»). Напротив, объяснения неудач ребенка, даваемых другим учителем (или другому ребенку), могут иметь постоянный и широкий характер: «Ты слабоват в математике»; «Ты никогда не проверяешь свою работу»; «Ты вечно сдаешь неряшливую работу».

Родители и другие взрослые могут с раннего детства вносить постоянный и весомый вклад в формирование пессимистического АС ребенка, объясняя его ошибки постоянными чертами характера и недостатком способностей, и забывая использовать значительно более эффективные объяснения — такие как недостаток упорства, усилий и настойчивости в данной конкретной деятельности (см. *Зелигман, 1997*; а также *Gordева, 2006*).

Критика, которую взрослые адресуяют ребенку при его неудачах, накладывает отпечаток на то, что он сам о себе думает. Этот тезис подтверждается данными, полученными К. Двек и ее коллегами: дети склонны воспроецировать характерные особенности стиля объяснения, которые они слышат от взрослых. Девочки, которые в ответ на неудачи чаще получали от учителей комментарии широкого и стабильного (постоянного) типа, сами, сталкиваясь с неудачами, объясняли их недостаточными способностями («Думаю, что я не очень хорошо соображаю»). Объяснения мальчиков также соответствовали критике, адресуемой им учителями, и были более временными и конкретными (*Dweck, Davidson, Nelson et al., 1978*).

Третий источник пессимистического стиля объяснения — это кризисы в жизни ребенка (*Зелигман, 1997*). Если в раннем детстве ребенка постигают реальные потери и травмы, такие, как потеря матери, которые носят постоянный и всеобъемлющий характер, то у него вырабатывается теория, что плохие события нельзя изменить. Напротив, если ребенок видит, как семье удается постепенно справиться с серьезной жизненной проблемой, например, финансовым кризисом, постигшим семью, он усваивает более оптимистические установки.

Возможности формирования оптимистического АС. Представления о конструктивном АС опираются на опыт психотерапевтической работы и результируют психологических исследований, показывающих, что у людей, испытывающих депрессию, чаще встречаются разного рода ригидные, нерелигистические, иррациональные, алогичные, одномерные, глобальные или другими словами — неконструктивные представления типа «Если я не могу все сделать идеально — я неудачник», «Если я не нравлюсь всем — я полное ничтожество», «Я не могу жить без любви», «У каждой проблемы есть идеальное решение, и я должен его найти». Конструктивный оптимистический АС непосредственно связан с конструктивными представлениями о себе, мире и других людях. Личностно зрелые и психологически благополучные люди склонны к более многомерным, гибким и реалистичным размышлениям при оценке трудных жизненных событий. Например, оптимист может сказать: «Успех в том, чтобы сделать все как можно лучше», «На каждого, кому ты нравишься, приходится человек, которому ты не по душе», «Любовь драгоценна, но редка», «Жизнь состоит в том, чтобы затыкать самые большие дыры в плотине» (по *Бек, Раш, Шо и др., 2003*; *Мак-Маллин, 2001*; *Seligman, 1990*).

Пессимистический АС, являющийся неотъемлемой частью депрессии, поддается коррекции. М. Селигман, А. Бек, А. Эллис, С. Холлон, А. Фримен, П. Столл вместе с другими исследователями и психотерапевтами разработали и испытывали на практике серию методик, которые позволяют

человеку изменить свои деструктивные реакции на события жизни. Одна из наиболее известных — метод ABCDE (предложенный А. Эллисом), в соответствии с которым, сталкиваясь с негативным событием (А — activating event), человек оценивает его следуя своим, зачастую иррациональным представлениям (В — belief), которые в свою очередь вызывают различные негативные эмоциональные и поведенческие последствия (С — consequence). Когнитивные терапевты, однако, предлагают изменить эти убеждения, оспорив их (D — discussion) и построив новую эффективную философию (E — effective philosophy). В последние 30 лет когнитивная терапия, обучающая клиента оспаривать и избавляться от деструктивных и негативных мыслей, стала одной из самых востребованных и распространённых разновидностей психотерапии (см. *Зелигман, 2006; Мак-Малин, 2001; Эллис, 1999; Stallard, 2006*). Большую роль в признании и популярности когнитивной терапии сыграла ее научная обоснованность и относительно высокая кратковременность.

Изменяя иррациональные мысли и пессимистический АС, когнитивная терапия обучает клиента следующим навыкам. Во-первых, человека учат идентифицировать (распознавать) и отслеживать автоматические мысли, то есть привычные фразы, проскальзывающие в сознании, обычно остающиеся незамеченными. Его учат обращать внимание на объяснения негативных событий, которые носят постоянный, всеобъемлющий и личный характер и записывать их.

Во-вторых, человека учат *анализировать*, ставить под сомнение и *опровергать* деструктивные автоматические мысли и интерпретации. Например, превращаться в детектива, «ловя собственные мысли», и устраивать над подозреваемыми мыслями «суд», то есть возвращать им, собирая доказательства, факты, свидетельства как «за», так и «против» каждой проблемной мысли. Человека просят детально анализировать «улики», и если «вина» какой-то мысли будет доказана, сделать вывод, стоит ли продолжать иметь дело с проблемной мыслью или же отказать от нее и найти ей замену, поскольку вакуум в сознании невозможен. Его учат находить так называемые ошибки мышления или когнитив-

ные искажения, часто присутствующие во внутреннем диалоге и приводящие к эмоциональным расстройствам (например, слишком широкие обобщения и выводы без учета альтернативных точек зрения).

В-третьих, человека учат делать так называемые реатрибуции, искать различные альтернативные объяснения событий и использовать их в дискуссии со своими автоматическими мыслями. Его учат находить объяснения, умственные в определенное время и в определенной ситуации, например, не обвинять себя за события, которые он не может контролировать, трезво оценивать ситуацию и находить ей внешние объяснения, объяснять неблагоприятные события не в терминах «всегда» и «никогда», а в терминах конкретных причин, их породивших. Как справедливо замечает М. Селигман, «люди, склонные к пессимизму, нередко цепляются за какую-нибудь одну причину, по их мнению, наиболее существенную и “все объясняющую”. Однако, проведя критический анализ, мы понимаем, что реальность куда многограннее и светлее, чем нам казалось. Если какое явление обуславливает масса причин, с какой стати нам учитывать только одну, да еще и самую неприятную? Не лучше ли выбрать иной, менее деструктивный подход к жизни?» (*Селигман, 2006, с. 135*)

Например, подросток, допустивший оплошность в общении со сверстниками, может научиться говорить себе что-нибудь вроде: «Я думал о чем-то другом и оговорился. Если бы кто-нибудь все это снял на камеру и показал по телевизору, это было бы забавно». Студент может сказать себе: «У меня был неудачный день. Экзамен выдался не таким, как я ожидал, да и выучил я совсем не то, что было нужно» (конкретное, нестабильное, контролируемое объяснение). Мать, которая срывается на своих детей, отправляя их в школу, а потом обвиняет себя в том, что она «никудышная мать, которой нельзя иметь детей, да и жить-то незачем», может научиться видеть ситуацию с другой стороны и поведи с собой такой внутренний диалог: «Я отлично веду себя с детьми во второй половине дня и ужасно — в первой. Может быть, я — человек не утренний (сова по биоритмам)?»

В-четвертых, человека учат отвлекаться от мрачных мыслей, то есть контролировать не только то, что он думает, но и когда. Вместо того чтобы заниматься «пережевыванием», которое только углубляет ситуацию, имеет смысл заняться чем-нибудь другим — встретиться с другом, пойти в кино, прогуляться, прочитать книгу, заняться медитацией и т.д. А возникающие мысли записать, сложить в отдельную коробку и пообещать себе вернуться к ним в определенное, заранее оговоренное время.

В-пятых, человек учит *заменять* негативные автоматические мысли на позитивные. Например, многие люди ставят перед собой жесткие рамки, определяя, что следует их считать счастливыми: «Я не могу быть счастлива, если знаю, что кому-то не нравлюсь», «Я не буду счастлив, пока не куплю новую машину». Во внутреннем диалоге такие послышки становятся правилами, которые накладывают жесткие ограничения на то, когда или как можно быть счастливым. Записав, осознав и рационально проанализировав свои автоматические мысли, человек учится перестраивать свои мысли (отказываясь от догматизации), не поколебав поставленных целей, но не исключив при этом возможности счастья: «Хотелось бы, чтобы меня считали отзывчивым и тактичным человеком. Но, поскольку мои ценности отличаются от ценностей других людей, мне нужно усвоить, что другие не всегда понимают и разделяют мою позицию» («И вообще я не стою долларова купюра, чтобы всем нравиться»), «Эта машина неплоха, но моя цель — купить в конечном счете новую машину» (по *Фрэнкин*, 2003).

Так, постепенно человек приобретает навыки конструктивного мышления, отличающегося гибкостью, реалистичностью, позитивностью и зрелостью. Большинство современных форм терапии и тренингов конструктивного мышления рекомендуют продолжать работать и дальше, обучая клиента также и конструктивным действиям, вытекающим из нового видения ситуации. Например, П. Столц, разработавший методику LEAD, обучает людей действовать в направлении практического разрешения ситуации, задавая себе при этом следующие ключевые вопросы: «Какая

мне нужна дополнительная информация? Что мне сделать, чтобы хотя бы частично овладеть ситуацией? Что сделать, чтобы ограничить распространение негатива? Что я могу сделать, чтобы ограничить длительность негатива в ее текущем состоянии?» (*Столиц*, 2001).

При соответствующей поддержке родителей и/или квалифицированного психолога эти навыки могут быть успешно сформированы и у детей. Полезна также библиотерапия — умением не отчаиваться и находить позитивные стороны в сложных жизненных ситуациях, к радости всех окружающих ее людей в совершенстве владыка Полианна, героиня одноименной повести Э. Портер. Этому навыку она научилась от отца-священника и смогла обучить ему многих окружающих ее людей.

Приемам конструктивного мышления, развенчивания и опровержения пессимистических мыслей можно научить уже детей младшего школьного возраста, однако, в целом, результаты исследований практик когнитивного обучения детей показывают, что дети до 9-летнего возраста получают от него меньше пользы, чем более взрослые дети (*Stalind*, 2006). Детей, также как и взрослых, учат узнавать иррациональные автоматические мысли, когда они чувствуют негативные эмоции, оценивать их, оспаривать, генерировать более точные объяснения и чувствовать, что отныне они управляют ситуацией и своими эмоциями (*Seigman*, 1996).

Эти «методики оспаривания», обучающие искусству спорить с самим собой, дают человеку возможность справиться со своими негативными переживаниями и регулировать свое поведение. Методики атрибутивного переобучения применяются в самых разнообразных ситуациях и на различных группах населения. Например, Л. Джейккок, Дж. Джиллхам, М. Селитман и их группа из университета штата Пенсильвания получили эффективные результаты по выводу из депрессии и решению поведенческих проблем у подростков с использованием методики когнитивного переобучения (*Seigman*, 1995). Р. Перри и К. Пеннер продемонстрировали эффективность таких методов на студентах. Те, кто проходили тренинг, направленный на атрибутивное переобучение,

значительно улучшали свою академическую успеваемость по сравнению с теми, кто не получил такой подготовки (см. *Столи, 2001*). Методика ситуационного реструктурирования, разработанная С. Малли и С. Улет, обучающая анализу и переоценке ситуации на основе реальных данных — еще один пример формирования конструктивного (оптимистического) мышления. Результаты когнитивного переобучения не приобретаются в одночасье, а требуют серьезной работы и усилий, но полученные в итоге навыки имеют долговременные позитивные последствия, остаются с человеком, усиливаясь и становясь все более эффективными по мере их применения.

4. ДИАГНОСТИКА АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ ЛИЧНОСТИ

Мартин Селигман, Линн Абрамсон, Кристофер Петерсон и их коллеги внесли наиболее весомый вклад в разработку инструментария для описания специфики мышления человека в различных жизненных ситуациях. Ими и их коллегами были разработаны два основных инструмента диагностики атрибутивного стиля — ASQ и CAVE (*Schulman, Castellan, Seligman, 1989*), две популярные версии ASQ, а также детский опросник атрибутивного стиля (CASO). Методика CAVE представляет собой систему контент-анализа, позволяющую анализировать вербальный материал, исходящий из самых разных источников — письма, дневники, интервью, речи, газетные публикации. Данные по ASQ и CAVE хорошо коррелируют друг с другом ($r = 0,71, p < 0,0001$ — *Schulman, Castellan, Seligman, 1989*).

Методика ASQ была разработана К. Петерсоном, М. Селигманом, Л. Абрамсон и их коллегами (*Seligman, Abramson, Semmel et al., 1979; Peterson, Semmel, von Baeyer et al., 1982*).

По сравнению с существовавшим подходом Б. Вайнера к диагностике каузальных атрибуций, она представляла существенный прогресс. В ASQ испытуемым предлагается 12 гипотетических ситуаций (микросценариев), которые нужно объяснить не с помощью выбора одного из нескольких стандартных атрибутивных объяснений, а оценить самостоятельно сформулированное объяснение по трем параметрам —



Кристофер
Петерсон

стабильности, глобальности и локуса. Такой подход поможет уйти от ошибок в понимании смысла атрибуций, которые возникали в ситуации выбора одной из причин события заранее составленного списка (например, способности, умения, удача, помощь других и трудность задачи), поскольку некоторые причинные объяснения по-разному воспринимаются разными людьми. Например, как показала К. Двек, одни люди воспринимают способность как неизменную данность, а другие как изменяемое (то есть нестабильное и контролируемое) качество (см. Двек, 1999).

ВАСQ в соответствии с классическими исследованиями атрибуции, предлагается оценить как успехи, так и неудачи, поэтому половину гипотетических событий составляют хорошие события (например, «Вы внезапно разбогатели...») и половину — плохие (например, «Вы пришли на свидание, но все получается плохо...»). С целью возможно полной представленности основных типов ситуаций, половину событий каждого типа составляли достиженческие ситуации, а половину — межличностные. Применительно к каждому событию испытуемого просят представить, что это произошло с ним, предположить наиболее вероятную причину, а затем оценить ее персонализацию («Связана ли эта причина с другими людьми или обстоятельствами, или лично с вами?»), постоянство («Эта причина никогда больше не возникнет или будет присутствовать всегда?») и широту («Относится ли она только к данной ситуации или затрагивает все другие области вашей жизни?») (Peterson, Semmel, von Baeyer et al., 1982).

Оригинальная версия ASQ была апробирована в целом ряде исследований, продемонстрировавших ее конструктивную и критериальную валидность. Однако показатели внутренней согласованности отдельных субшкал (параметров) зачастую оказывались достаточно низкими (альфа Кронбаха составляла от 0,4 до 0,7). Для повышения внутренней согласованности опросника предлагались версии ASQ с увеличенными количеством оцениваемых ситуаций. Критике также подвергались сами оцениваемые ситуации, которые носили недостаточно универсальный характер, или наобо-

рот — слишком общий. Это привело к созданию ряда других версий ASQ для диагностики атрибутивного стиля — EASQ (Extended ASQ), модифицированной версии опросника, содержавшей вначале 12 негативных ситуаций (Metalsky, Halberstadt, Abramson, 1987), затем 18 негативных ситуаций (Peterson, Schwartz, Seligman, 1981) и 24 негативные ситуации (Peterson, Villanova, 1988). Версии с 12 и 24 ситуациями содержали только негативные ситуации. Была также предложена новая версия ASQ, содержащая 12 негативных и 12 позитивных ситуаций (Needles, Abramson, 1990; Cognitive Style Questionnaire (CSQ) — Abramson, Metalsky, Alloy, 2002). По-видимому, в связи с множеством предложенных вариантов ASQ (или в связи с их меньшей доступностью) в подавляющем большинстве исследований (а их на сегодняшний день несколько сотен) использовался его оригинальный вариант (Peterson, Semmel, von Baeyer et al., 1982).

Существенным достоинством методик диагностики ACS является их нефальсифицируемость: даже при наличии эффекта социальной желательности человек не может повысить показатели оптимизма. По сути, ASQ работает как полупроективная методика, предлагая индивиду объяснить причины описываемых в тесте гипотетических ситуаций.

Детский вариант ASQ предназначен для диагностики атрибутивного стиля у детей 8–13 лет. *Детский опросник атрибутивного стиля* (CASQ — Children's Attributional Style Questionnaire) включает 48 ситуаций, из которых половина — описывает благоприятные события и половина — неблагоприятные. Ситуации охватывают четыре сферы жизни — учебные и спортивные достижения («Ты получил "отлично" за контрольную»), общение со сверстниками («Не нравиться»), взаимодействие с родителями («Ты сделал что-то хорошо и твои родители хвалят тебя»), а также сферу здоровья. Как и во взрослой версии опросника диагностические выраженность трех параметров атрибутивного стиля — широты, постоянства и персонализации в области позитивных и негативных событий. Ребенок должен представить себе описываемую ситуацию и **выбрать из двух отве-**

тов тот, который наилучшим образом описывает его понимание/восприятие ситуации (*Seigman, Peterson, Kaslow et al.*, 1984). В 1998 г. М. Томпсон с коллегами предложили сокращенную версию этого вопроса, содержащую 24 ситуации (12 позитивных и 12 негативных), в каждой из которых дается два варианта объяснений, различающихся по трем атрибутивным параметрам. При этом число пунктов опросника, оценивающих персонализацию, значительно сокращено (*Thompson, Kaslow, Weiss et al.*, 1998).

Приведем примеры утверждений опросника (оптимальный вариант ответа выделен курсивом):

Ты получил(а) «отлично» за контрольную работу (позитивное событие).

А. Я хорошо соображаю (широкое объяснение).

Б. Я хорошо разбираюсь в предмете, которому была посвящена контрольная работа (конкретное объяснение).

Некоторые твои знакомые ребята говорят, что ты им нравишься (негативное событие).

А. Иногда люди ко мне плохо относятся (внешнее объяснение).

Б. Иногда я плохо отношусь к людям (внутреннее объяснение).

Были разработаны два русскоязычных варианта детского опросника атрибутивного стиля — на кафедре психологии Челябинского гос. университета Н. А. Батуриным и Д. А. Циринг (*Батурин, Циринг, 2000*) и на кафедре психологии образования факультета психологии МГУ О. В. Крыловой и Т. О. Гордеевой² (*Крылова, 2002; Гордеева, 2007*).

Популярная версия ASQ включает разнообразные типотетические ситуации позитивного и негативного характера с двумя типами реакций на них, как в детской версии (*Seigman, 1990; Seigman, 2002*). В первом варианте вопроса (1990),

содержавшем 48 ситуаций, диагностировались параметры интернальности (ложка), стабильности и постоянства, а во втором варианте (2002), содержавшем 32 ситуации, оценивались только параметры стабильности и постоянства. Данные об использовании популярной версии опросника атрибутивного стиля в исследованиях отсутствуют.

Первая версия популярного варианта ASQ была адаптирована на русский языке Д. М. Рудиной и В. М. Русаловым под названием «Тест на оптимизм» (*Рудина, 2002*). 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. Атрибутивный стиль также анализируется по параметрам персонализации, широты и постоянства (по 16 пунктов на каждую шкалу). Большая часть пунктов была создана заново, нет данных относительно конструктной валидности теста. Выше нами уже отмечалась проблематичность использования параметра персонализации при оценке оптимистического атрибутивного стиля, приведу к отказу от него многих исследователей.

Т. О. Гордеевой и В. Ю. Шевяковой был адаптирован второй вариант популярного опросника атрибутивного стиля, предложенного М. Селигманом (*Seigman, 2002*; см. *Селигман, 2006*), в котором автором был исключен параметр интернальности (см. *Гордеева, 2007*). Шкала оптимистического стиля объяснения (ШОСТО) измеряет оптимистический/пессимистический стиль объяснения в области позитивных и негативных событий. Атрибутивный стиль оценивается с помощью 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. Ряд ситуаций был заменен, поскольку они не соответствовали русской культуре (например, были заменены позитивная ситуация «Ваши акции приносят большой доход»

² Текст и ключи нашей версии детского опросника оптимизма приводятся в Приложении.

и соответствующая ей негативная ситуация «Ваши акции падают в цене»). Конструктная валидность опросника устанавливалась с использованием различных шкал, измеряющих субъективное благополучие и эффе́ктивную саморегуляцию: Общей шкалы самоо́ффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В. Ромека — *Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996*), Теста смысло́жизненных ориентаций (*Леонтьев, 1992*), Опросника жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой — *Леонтьев, Расказова, 2006*), Шкалы каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана (адаптация О.Е. Дергачевой и Д.А. Леонтьева — *Дергачева, 2005*) и Шкалы контроля за действием НАКЕМР Ю. Куля (адаптация И.А. Васильева, С.А. Шапкина — *Васильев, Шапкин, Митина, Леонтьев, в печати*). Альфа Кронбаха для разных субшкал варьирует от 0,40 (шкала постоянства Хороших событий) до 0,76 (суммарный балл по Плохим событиям). Полный текст опросника ШОСТО приводится в *Приложении*.

В результате проведенного анализа было обнаружено, что показатели оптимизма по позитивным и негативным событиям значимо не коррелируют ($r = 0,11$); параметры постоянства и широты умеренно хорошо коррелируют друг с другом ($r = 0,46$). Также обнаружено, что шкала постоянства хороших и плохих событий является надежным предиктором субъективного благополучия. Суммарный балл по оптимизму является предиктором обшей самоо́ффективности, 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 подтверждения, что позволяет рекомендовать его использование на практике при необходимости экспресс-диагностики оптимизма (*Гордеева, 2007*).

К числу недостатков популярной версии опросника Селигмана следует отнести формат ответов, предполагающий выбор из двух вариантов. При таком формате некоторым испытуемым бывает трудно идентифицироваться с одной из предлагаемых реакций или же, наоборот, обе представляются достаточно вероятными. Напротив, в основной версии опросника (ASQ) респонденту предоставляется возможность *самоу* формулировать свое видение причины произошедшей ситуации, записать ее и затем оценить по различным каузальным параметрам.

Разработка оригинальной русскоязычной версии ASQ. Наибольший интерес представляет разработка русскоязычного аналога основного варианта ASQ. Именно он использовался в многочисленных зарубежных исследованиях атрибутивного стиля, в которых были получены результаты о связи атрибутивного стиля с депрессией, психологическим благополучием и достижениями. ASQ был разработан коллективом авторов — М. Селигманом, К. Петерсоном, Л. Абрамсон и Дж. Метальски с коллегами. Первоначальная версия опросника прошла апробацию на выборке студентов, слушавших курс клинической психологии в университете штата Нью-Йорк в Стони Брук ($N = 130, 50$ юношей, 80 девушек) (*Peterson, Semmel, von Baeyer et al., 1982*). Хорошие события объяснялись более интернальными, стабильными и глобальными причинами, чем плохие события ($r < 0,0001$). Гендерных различий в атрибутивном стиле обнаружено не было.

Первоначально речь шла о выделении депрессивного атрибутивного стиля, так как авторов подхода интересовала связь когнитивной с депрессией. Согласно классическому варианту атрибутивной реформулировки теории выученной беспомощности (*Abramson, Seligman, Teasdale, 1978*) атрибутивный стиль является относительно стабильной характеристикой, проявляющейся в объяснении различных позитивных и негативных событий с помощью параметров интернальности, стабильности и глобальности. Например, студент может объяснить себе неудачу («Ты сдашь важный экзамен и проваляешься») причинами, которые являются

ся внутренними («Это моя вина»), стабильными («Это будет продолжаться вечно») и глобальными («Это скажется на всей моей жизни»).

Внутренняя согласованность шкал ASQ оказалась недостаточно высокой, особенно по шкале интернальности. Поэтому различными исследователями были разработаны варианты ASQ, отличающиеся большим набором ситуаций и, в частности, негативных ситуаций, с использованием несколько отличающихся наборов параметров их оценки.

Параметры оценки атрибутивного стиля. Первоначально выделялись три параметра атрибутивного стиля — интернальность, стабильность, глобальность. Однако ряд проведенных исследований показал, что шкала *интернальности* обнаруживает достаточно низкую внутреннюю согласованность и является многомерной. Дальнейшие эмпирические исследования и прогресс в области теории привели к тому, что параметр интернальности в последней версии теории был исключен (см. *Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Peterson, 2000; Peterson, Bossio, 2000; Peterson, Steen, 2002; Seligman, 2002*). Сравнительно недавно М. Селигман также отказался от использования параметра интернальности (локуса) при оценке атрибутивного стиля (*Seligman, 2002*).

Действительно, использование параметра локуса представляется проблематичным. За внутренними объяснениями негативных событий, постулировавшихся как пессимистичные, могут скрываться как пессимистические самообвинения («Я глупый, никчемный, совершенно неспособный к математике»), так и конструктивные оптимистические объяснения, отражающие ощущение контроля («Я недостаточно работал и плохо подготовился к этому экзамену»). То же касается и внешних объяснений, которые могут быть как оптимистическими («Это было просто не мой день»), так и пессимистическими («Мне не везет на экзаменах», «Преподаватели меня не любят»). Кроме того, за внутренним локусом может скрываться самобичевание («Это моя вина»), а за внешним — обвинение других, и при этом вторая реакция на неудачу вряд ли может быть признана более конструктивной и оптимистичной, отражающей

психологическое благополучие. Действительно, было показано, что люди в состоянии депрессии более склонны обвинять себя, чем других. Но обвинение других также не указывает на психологическое благополучие, так как соотносится с агрессивностью, самообманом и когнитивными искажениями.

Психологически благополучные люди скорее вообще меньше фиксируются на вопросе «Кто виноват?», а больше интересуются тем, можно ли что-то сделать, чтобы исправить ситуацию или направляют свои усилия на адаптацию к ней, если изменение невозможно.

Результаты факторного анализа оригинального вопроса ASQ, состоящего из 12 ситуаций (6 достигенческих, 6 межличностных, в каждой сфере половина негативных и половина позитивных, в каждой ситуации оцениваются три параметра), не подтвердили существование первоначально выделяемых параметров. В работе Ф. Кора и Дж. Грея было обнаружено, что выделяются 4 фактора, объясняющие 61% дисперсии (*Sorj, Gray, 1996 b*). Первый фактор образуется плохими событиями, характеризующимися стабильностью и глобальностью, второй — хорошими событиями межличностного характера, третий — хорошими достижениями событиями и четвертый описывает интернальность в области плохих событий. То есть позитивные ситуации расшипились на достигенческие и межличностные, а негативные ситуации на стабильность/глобальность и локус. Данные конфирматорного факторного анализа, проведенного К. Катроной с коллегами, обнаружили лишь слабые подтверждения кросс-ситуационной консистентности параметра интернальности (*Sittona, Russell, Jones et al., 1985*).

В исследовании, проведенном на испаноговорящих американских иммигрантах (опросник ASQ переведился на испанский), по негативным ситуациям были также обнаружены четыре фактора, среди которых параметры глобальности и стабильности образовывали отдельные самостоятельные факторы, а параметр локуса расплывлся на два фактора — для достигенческих ситуаций и для межличностных (*Asner-Self, Schweiber, 2004*).

Исследования также показывают, что параметры стабильности и глобальности обычно обнаруживают высокие корреляции друг с другом и образуют общий фактор. В силу этого в ряде исследований они образуют единую шкалу. Параметр интернальности, напротив, обнаруживает слабые корреляции с параметрами стабильности и глобальности. Внутренняя согласованность параметра интернальности варьирует от умеренной (альфа Кронбаха 0,46 для плохих событий и 0,55 для хороших, — *Peterson, Semmel, von Baeyer et al.*, 1982) до низкой (0,21 — *Temple, Herzberger*, 1985). Увеличение количества негативных событий в версии EASQ привело к тому, что параметр интернальности все же оставался наименее надежным (альфа Кронбаха 0,66, а по параметру стабильности 0,85 и глобальности 0,88). Другие исследования подтвердили достаточно низкие альфа Кронбаха по этому параметру (*Vitms, Seligman*, 1989; *Sitrona, Russell, Jones et al.*, 1985; *Furtham, Brewin, O'Kelly*, 1994; *Furtham Sadka, Brewin*, 1992; *Neaven*, 1994; *Peterson, Villanova*, 1988). Также была обнаружена тенденция использовать срединные значения шкалы при ответе на вопрос об интернальности причины события. Поскольку параметр интернальности оказался наименее надежным и обнаруживал низкие показатели внутренней согласованности, в последние годы многими исследователями он не использовался (*Peterson, Bishop, Fletcher et al.*, 2001; *Peterson, Vaidya*, 2001; *Martin-Kimm, Sarrazin, Peterson et al.*, 2003).

Различными авторами рассматривался ряд других параметров, которые могут внести существенное понимание в природу атрибутивного стиля индивида (*Peterson*, 1991). Этот вопрос продолжает активно дискутироваться. Назывались параметры интенциональности (намеренности), контролируемости, ответственности, докуса обвиненных (я—другие люди) и др. Многие авторы останавливаются на параметре контролируемости (см. *Stolц*, 2003), что обособованно, принимая во внимание исследования как в области самой теории выученной беспомощности, так и связанных с ней теорий воспринимаемого контроля (Э. Скиннер), са-

моэффективности (А. Бандура) и личностной автономии (Э. Диси и Р. Райан).

Контролируемость. Как упоминалось выше, параметр контролируемости был выделен уже в атрибутивной модели мотивации достижения Б. Вайнера (см. *Weiner*, 1979, 1985). Метаанализ, проведенный В. Деузер и К. Андерсон, показал, что параметр контролируемости измерялся всего в 12% исследований атрибутивного стиля, опубликованных между январем 1978 г. и июнем 1990 г. (всего $N = 134$) (*Deuser, Anderson*, 1995). Тем не менее, эти исследования убедительно свидетельствовали о его важности. Исследования, использовавшие параметр контролируемости при измерении атрибутивного стиля, обнаружили, что он является надежным предиктором позитивных эмоциональных реакций и ожиданий от будущего (*Forstuih, McMillan*, 1981), депрессии (*Hammen, DeMayo*, 1982), депрессии, одиночества и застенчивости (*Anderson, Anshel*, 1985), увеличения депрессии у девушек-подростков (*Brown, Siegel*, 1988), фактором, опосредствовавшим высокие достижения (*Miklitzinger*, 1986).

Р. Хеслинг в соавторах в главе об измерении АС в книге «Энциклопедия психологических тестов» отмечают, что одним из основных недостатков ASQ является отсутствие в нем «ключевого параметра АС — контролируемости» (*Hessling, Anderson, Russell*, 2002. Р. 117). Как указывает П. Столц, контроль является «одним из наиболее ценных дополнительных факторов и элементов развития известной теории оптимизма Селигмана» (*Stolц*, 2003. С. 132). В последние годы интерес к этому параметру растет, и он включается в опросники атрибутивного стиля (см. *Stolц*, 2003; ASAT-III; ASAT-IV; *Hessling, Anderson, Russell*, 2002; и др.).

Позитивные и негативные события в ASQ. В оригинальной версии ASQ количество позитивных и негативных событий уравнено. Впоследствии предлагался ряд попыток создать вопросник атрибутивного стиля с большей внутренней согласованностью и в них обычно увеличивалось количество негативных событий и изымались положительные ситуации. В некоторых вариантах опросника АС

позитивные события присутствовали, однако, они не учились при подсчете балла оптимизма/пессимизма (см. *Stoili, 2003*). Это было связано главным образом с тем, что объяснение позитивных событий внешними, конкретными и нестабильными причинами было в меньшей степени связано с депрессией, чем объяснение негативных событий внутренними, стабильными и глобальными. Преимущество негативных событий по отношению к позитивным, как более надежного и валидного инструмента, предлагавшего успешность в деятельности, также базировалось на ряде данных (см. *Seligman, Shihman, 1986*).

К. Петерсон полагает, что атрибутивный стиль касается объяснения причин негативных событий (*Peterson, 1991*). Это связано с тем, что и переформулированная теория выученной беспомощности и ее последняя версия (теория безнадёжности) предполагают реакцию именно на негативные жизненные события, а также с тем, что именно показателем по АС по негативным событиям наиболее надёжно предсказывают (униполярную) депрессию (*Sweney, Anderson, Bailey, 1986*).

Только в последние годы появились исследования, посвящённые подтверждению прогностическую ценность информации об АС по благоприятным событиям (*Johnson, Nan, Douglas et al., 1998; Abramson, Dukman, Needles, 1991; Yates, Yates, 1995*). Как показывают эти исследования, объяснительный стиль по позитивным событиям представляет безусловный самостоятельный интерес. Становится ясным, что было ошибкой отказываться от анализа объяснения позитивных событий в атрибутивных опросниках. Так, Д. Ниллес и Л. Абрамсон была предложена модель воздействия после депрессии, и в специальном исследовании ими было показано, что выздоровление депрессивных клиентов было связано с оптимистическими объяснениями позитивных событий при наличии одновременного опыта переживания ими этих событий (*Needles, Abramson, 1990*).

Результаты ряда исследований подтверждают, что позитивные и негативные события представляют собой независимые переменные. Некоторые люди могут демонстрировать

высокие баллы по одному из параметров атрибутивного стиля по позитивным событиям и при этом вовсе не обнаруживают низких баллов по тому же параметру по негативным событиям (см. *Xenikou, Furnham, McSarnay, 1997*). Результаты факторного анализа опросников АС подтверждают, что позитивные и негативные события выделяются как независимые факторы (*там же*). Современные исследования, посвящённые позитивной атрибутивной ошибке в пользу своего Я (*self-serving bias*), также показывают, что люди демонстрируют различные атрибутивные стили для позитивных и негативных событий, то есть АС по позитивным и негативным событиям независимы друг от друга.

По-видимому, АС в области позитивных событий может помочь понять природу связи оптимизма и успешности в деятельности. Связь АС и успешности в учебной деятельности студентов-юристов была также показана на материале объяснения благоприятных событий (*Satterfield, Monahan, Seligman et al., 1997*). Именно высокие показатели оптимизма по позитивным событиям выступили предикторами высоких достижений и продуктивности в профессиональной деятельности у страховых агентов в исследовании английских психологов Ф. Кора и Д. Фрея (см. *Сорт, Грау, 1996 а*).

Все эти данные способствовали тому, что в последние годы позитивные события стали постепенно возвращаться в опросники атрибутивного стиля.

Достиженные и межличностные ситуации в ASQ.

К. Петерсон с коллегами (*Peterson, Semmel, von Baeyer et al., 1982*) сообщают, что в оригинальной версии ASQ достигенческие и аффилиативные ситуации обнаруживали значимые корреляции по всем трем параметрам (в среднем 0,37), и корреляции варьировали от 0,23 до 0,59 ($p < 0,05$), что не даёт достаточных оснований для разведения этих двух областей. В связи с этим исследователям дается рекомендация не обременять себя различением этих типов ситуаций, если только для этого нет специальных оснований. Другие исследователи показали, что ряд достигенческих ситуаций ASQ включает межличностный контекст, и данные два типа

ситуаций не образуют двух (независимых) факторов (Hessling, Anderson, Russell, 2002). Читывая эти данные, С. Андерсон и А. Ригер, предлагающие свой вариант методики оценки АС (ASAT-III), рекомендуют различать межличностные и межличностные ситуации, вместо аффликативных и достижательных (Anderson, Riger, 1991).

Фальсифицируемость данных по ASQ. Данные по вопросу ASQ не подвержены влиянию феномена социальной желательности и их достаточно трудно фальсифицировать. В экспериментальном исследовании П. Шульмана, М. Селитмана и Д. Амстердама трем группам испытуемых предложено заполнить ASQ (Schulman, Seligman, Amsterdam, 1987). В одной группе было обещано вознаграждение (100 долларов) тому, кто сможет получить самые высокие баллы по опроснику, их специально попросили схитрить, продемонстрировав максимальную оптимистичность («Попробуйтесь показаться как можно более оптимистичными»). Второй группе также было обещано поощрение в 100 долларов и обеспечено короткое инструктирование, как преуспеть в заполнении теста и выглядеть максимально оптимистичным. Испытуемых из третьей, контрольной группы просто попросили заполнить опросник. Анализ данных показал, что баллы испытуемых трех групп не имеют статистически значимых различий.

Результаты, полученные другими исследователями с использованием шкалы лжи, подтвердили, что ASQ не подвержен социальной желательности (Cheng, Fittman, 2001).

Специфические опросники атрибутивного стиля. Хотя М. Селитман, К. Петерсон и их последователи утверждают, что стиль объяснения — это стабильная личностная характеристика, существуют и данные, подтверждающие специфику когнитивного реагирования людей на различные трудные жизненные ситуации. Эта линия размышлений соответствует выводам ситуативно-деятельностного подхода в области копинг-стратегий и самоэффективности. Предполагается, что эта специфика приводит к слабым корреляциям обшир шкал с конкретными показателями успешности в разных типах деятельности.

Были разработаны специальные опросники, диагностирующие атрибутивный стиль в ситуациях, связанных с выполнением основных типов деятельности:

— в области учебной деятельности: школьников (QEMEE-R Scolaе — Salama-Younes, Martin-Kittm, Namghan et al., 2006) и студентов (Academic Attributional Style Questionnaire, AASQ — Peterson, Vaгgett, 1987);

— в области трудовой/профессиональной деятельности (Occupational Attributional Style Questionnaire, OASQ-a — Fittam, Sadka, Vrewin, 1992; Organizational Attributional Style Questionnaire, OASQ-b — Kent, Martinko, 1995; Financial Services Attributional Style Questionnaire — Proudfoot, Согг, Guest, Gray, 2001; Work Attributional Style Questionnaire, WASQ — Figue, 2006);

— в спорте (Sport Attributional Style Scale — Namghan, Grove, 1990; Physical Education and Sport Explanatory Style Questionnaire — Martin-Kittm, Sarrazin, Fontaine, Famosе).

Существуют также опросники, диагностирующие АС в области межличностных отношений взрослых (RAM, Relationship Attribution Measure — Bradbury, Fincham, 1990; Fincham, Bradbury, 1992) и детско-родительских отношений (SRAM, Shidgen's Relationship Attribution Measure — авторы Fincham, Beach, Atlas, Brody), а также АС у людей, страдающих определенными эмоциональными расстройствами (депрессивный АС и агрессивный АС).

Также разработаны методики для диагностики АС для специфических возрастных категорий: для детей был разработан CASQ (см. выше) (Shidgen's Attributional Style Questionnaire — Seligman, Peterson, Kaslow et al., 1984, а также его сокращенная версия — CASQ-R — Thompson, Kaslow, Weiss, Nolen-Hoeksema, 1998); для пожилых людей — Extended Attributional Style Questionnaire for the Elderly — Houston, McKee, Wilson, 2000).

По своему формату все эти опросники соответствуют формату оригинального ASQ — в них присутствуют типичные ситуации (релевантные соответствующей деятельности), которые оцениваются с использованием основных параметров причин.

Предлагались также различные методики диагностики атрибутивного стиля личности, в которых оценивались атрибуции при оценке реальных жизненных событий. Например, Опросник атрибутивного стиля реальных событий (Notman, Antaki) и Опросник атрибуций (Gong-guo, Намен). Однако, согласно результатам проведенных исследований, в целом, исследования, строящиеся на оценке типологических событий, оказались более согласующимися с моделью депрессии Абрамсон—Селигмана—Тисдейла. Возможно, это в первую очередь обусловлено тем, что в них в большей мере удается контролировать тяжесть событий.

5. РАЗРАБОТКА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ОПРОСНИКА АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ (СТОУН)

5.1. Опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых — СТОУН-В

Опросник АС в версии для взрослых представляет собой набор из 24-х жизненных ситуаций. Ситуации отбирались на основе анализа ASQ, его расширенных и популярных версий, а также опросника стойкости (AQ) П.Г. Столца. Примерно треть ситуаций была сформулирована нами в соответствии с общей логикой ситуаций ASQ и специфическим контекстом российской культуры. Исходя из недостатков оригинальной и ряда последующих версий ASQ, мы поставили перед собой следующие задачи при разработке русскоязычной версии опросника атрибутивного стиля:

- 1) включить параметр контролируемости для оценки причины возникшей ситуации и исключить параметр интернальности/экстернальности; 2) увеличить количество пунктов опросника с целью повышения его надежности; 3) анализировать отдельно объяснения по позитивным и по негативным ситуациям с использованием суммарного показателя оптимистического атрибутивного стиля.

Испытуемому предлагается представить себе каждую ситуацию и сформулировать причину, которая привела к возникновению такой ситуации, записав ее вербальную формулировку. Затем причину ситуации предлагается оценить по двум из трех параметров атрибутивного стиля — постоянства (стабильности), широты (глобальности) и кон-

тролируемости (контроля). (Подобный формат опросника был предложен П. Столшем, с целью сокращения объема опросника при увеличении количества ситуаций. Кроме того, в ряде ситуаций параметры не отвечали задаче выяснения индивидуальных особенностей мышления испытуемого, отличаясь единообразием их оценок, и в силу этого были исключены.) Таким образом, опросник включает в себя 48 пунктов, которые группируются в три шкалы, соответствующие параметрам АС.

Среди 24 ситуаций присутствуют позитивные события (успехи) и негативные события (неудачи). Среди ситуаций обоих типов встречаются как ситуации достижения, так и межличностные ситуации, что позволяет группировать баллы также по параметру сферы, к которой относятся ситуации (эта группировка также опирается на данные факторного анализа).

Надежность СТОУН-В. В апробации взрослого варианта методики приняли участие студенты технических и гуманитарных вузов Москвы, Таганрога и Петропавловска-Камчатского ($N = 279$)³, а также небольшая группа добровольцев—взрослых различных специальностей ($N = 36$). Выборка уравнена по полу. Из выборки были удалены трое испытуемых, чьи значения по шкалам оптимизма отличались от среднего более чем на три стандартных отклонения в меньшую сторону. Также из выборки исключались испытуемые, пропустившие более трех ситуаций. В случае пропуска не более трех ситуаций, пропущенные ответы заменились средними по выборке.

Показатели внутренней согласованности шкал опросника, оцененные с помощью α -коэффициентов Кронбаха, представлены в таблице 1. Наиболее высокую надежность демонстрируют общий показатель оптимизма и показатель оптимизма по позитивным событиям. Показатели надежности по шкалам оптимизма по негативным событиям

Таблица 1. Коэффициенты альфа Кронбаха по шкалам СТОУН-В ($N = 315$)

Шкала	Число пунктов	α Кронбаха
Общий показатель оптимизма	48	0,83
Параметр стабильности	14	0,68
Параметр глобальности	16	0,73
Параметр контроля	18	0,76
Оптимизм в ситуациях успеха	20	0,83
Оптимизм в ситуациях неудачи	28	0,79
Оптимизм в ситуациях достижения	28	0,78
Оптимизм в межличностных ситуациях	20	0,70

и оптимизма в ситуациях достижения являются удовлетворительными (*Gulfjord, Fischer, 1978*). Пункты, образующие параметр контроля, демонстрируют более высокую внутреннюю согласованность, чем пункты, образующие параметр стабильности и глобальности. Однако в силу того, что последние две шкалы хорошо коррелируют (см. далее) и измеряют сходные конструкции, мы считаем возможным объединить их в одну шкалу. В целом, показатели внутренней согласованности шкал опросника СТОУН-В соответствуют показателям его западных аналогов или превышают их.

Как видно из таблицы 2, распределения по всем шкалам весьма близки к нормальному виду. В отличие от критерия Колмогорова—Смирнова, критерий Шапиро—Уилка рекомендуется для проверки нормальности распределения на больших выборках. Ни один из показателей критерия Шапиро—Уилка не является значимым на уровне 0,05, хотя к этому уровню значимости приближаются распределения по шкалам оптимизма по позитивным событиям и по межличностным ситуациям.

³ Авторы выражают признательность Г.В. Иванченко за организацию исследования и неоцененную помощь в сборе данных.

Таблица 2. Показатели нормальности распределения по шкалам СТОУН-В (N = 279)

Шкала	Асимметрия	Экспесс	Критерий Шапиро-Уилка, р
Общий показатель оптимизма	0,06	0,13	0,72
Параметр стабильности	0,06	0,09	0,62
Параметр глобальности	-0,19	-0,23	0,34
Параметр контроля	0,06	-0,05	0,47
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,21	-0,37	0,09
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,17	0,47	0,10
Оптимизм в ситуациях достижения	-0,07	0,10	0,88
Оптимизм в межличностных ситуациях	0,23	0,26	0,06

В таблице 3 представлены корреляции между шкалами СТОУН-В, полученные на выборке в 279 человек. Субшкалы, соответствующие параметрам глобальности и стабильности, умеренно коррелируют друг с другом при $r = 0,57$, $p < 0,001$, а их корреляции с остальными шкалами существенно не различаются. Это полностью соответствует данным, полученным с использованием опросника ASQ.

Поскольку параметры стабильности и глобальности хорошо коррелируют между собой, это позволяет объединить их в единый параметр. В то же время, как видно из таблицы, параметр контроля является полностью независимым от параметра глобальности и обнаруживает слабую взаимосвязь лишь с параметром стабильности. Это позволяет говорить о наличии двух взаимосвязанных, но содержательно различающихся сторон оптимизма.

Аналогичным образом показателя оптимизма в ситуациях успехов и неудач оказались слабо взаимосвязанными,

Таблица 3. Корреляции между шкалами СТОУН-В (N = 279)⁴

	Стаб.	Глоб.	Кон.	Усп.	Неуд.	Дост.	Межл.	Общ. пок.
Параметр стабильности		0,57***	0,26***	0,50***	0,69***	0,67***	0,68***	0,78***
Параметр глобальности			0,07	0,55***	0,55***	0,54***	0,72***	0,71***
Параметр контроля				0,54***	0,53***	0,73***	0,43***	0,69***
Оптимизм в ситуации успеха					0,19**	0,77***	0,48***	0,74***
Оптимизм в ситуации неудачи						0,64***	0,77***	0,80***
Оптимизм в ситуации достижения							0,50***	0,91***
Оптимизм в межличностных ситуациях								0,82***

⁴ Здесь и далее приводятся коэффициенты корреляции Пирсона, если иное не указано. Используются следующие обозначения уровней значимости: *** – $p < 0,001$; ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$.

что позволяет предполагать, что в этих ситуациях действуют существенно различающиеся психологические механизмы, в разной мере развитые у разных людей. В то же время, показатели оптимизма в ситуациях достижения и межличностных ситуациях оказались умеренно взаимосвязанными. Это позволяет говорить об относительно постоянстве действия механизмов конструктивного мышления в ситуациях, связанных с различными видами деятельности.

Таким образом, атрибутивные стили в отношении позитивных и негативных событий независимы друг от друга и их предсказательная сила в отношении психологического благополучия и успешности деятельности различается, именно поэтому наша шкала получила название Опросника стили объяснения успехов и неудач.

По данным факторного анализа параметры постоянства и широты являются содержательно близкими и образуют единый фактор, тогда как параметр контролируемости существенно отличается от них. Это дает возможность объединить параметры стабильности и глобальности в единый параметр.

На различных выборках взрослых воспроизводятся гендерные различия. На объединенной выборке (163 мужчины и 251 женщина) с помощью t-критерия Стьюдента были получены значимые различия между мужчинами и женщинами по большинству шкал опросника оптимизма (см. табл. 4).

Таким образом, по опроснику СТОУН-В атрибутивный стиль женщин отличается большей оптимистичностью, чем АС мужчин, и в наибольшей степени это проявляется в оценке позитивных ситуаций и ситуаций, затрагивающих межличностные отношения. По-видимому, более высокие показатели оптимизма женской части выборки отражают специфические гендерные особенности психологического благополучия населения России, которые вполне согласуются также с данными И.А. Джидарьян по субъективному ощущению счастья, удовлетворенности жизнью и смысловому жизненным ориентациям женщин (Джидарьян, 2001). Как показал более подробный анализ, наблюдаемые различия связаны не с отдельными гендерно-специфическими ситу-

Таблица 4. Гендерные различия по шкалам СТОУН-В

Шкала	Мужчины (N = 163)		Женщины (N = 251)		t эмп.	Уровень знач.
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.		
Общий показатель оптимизма	206,9	22,83	214,51	20,31	3,54	p < 0,001
Параметр стабильности	60,09	8,38	63,09	6,93	3,96	p < 0,001
Параметр глобальности	70,38	9,75	74,85	8,97	4,79	p < 0,001
Параметр контроля	76,45	11,95	76,57	11,53	0,10	не знач.
Оптимизм в ситуациях успеха	90,39	13,21	94,54	11,89	3,32	p < 0,001
Оптимизм в ситуациях неудачи	116,52	15,63	119,97	15,21	2,23	p < 0,05
Оптимизм в ситуациях достижения	123,16	14,54	126,84	13,62	2,61	p < 0,01
Оптимизм в межличностн. ситуациях	83,75	11,17	87,68	9,58	3,81	p < 0,001

ациями, а наблюдаются по большинству ситуаций опросника. Тем не менее, для полноценной интерпретации этих различий необходимы дополнительные исследования, поскольку в рамках нашей выборки представители различных профессий не уравнены по гендерному составу.

Оценка социальной желательности СТОУН-В. Для оценки социальной желательности использовался опросник ВДР (Paulhus, 1998) в русскоязычной адаптации Е.Н. Оси-

на (готовится к публикации), отличающейся достаточно высокими показателями надежности. Опросник включает в себя шкалу управления впечатлениями, измеряющую склонность субъекта регулировать впечатление, которое он производит на других людей в силу мотивации одобрения, а также две шкалы самообмана, измеряющие склонность субъекта приписывать себе положительные черты (приукрашивание) и отрицать негативные (отрицание). Шкалы управления впечатлениями и самообмана-отрицания оказываются содержательно близкими «классическому» представлению о социальной желательности, в то время как шкала самообмана-приукрашивания является качественно специфической и частично отражает склонность субъекта к необоснованной вере в свою способность управлять собственными эмоциями, другими людьми, внешними событиями (иллюзия контроля). Внутренняя согласованность каждой из трех субшкал русской версии опросника ВДР превышает 0,8, по общему показателю социальной желательности альфа Кронбаха составляет 0,89. На выборке взрослых в 275 человек была проверена связь различных шкал опросника атрибутивного стиля с социальной желательностью (табл. 5).

Как видно, большинство шкал опросника оптимизма значимо положительно коррелируют лишь со шкалой самообмана-приукрашивания. Как отмечают авторы оригинальной методики (*Paulhus, Reid, 1991*), психологическое содержание, которое измеряет эта шкала, нельзя в полной мере отнести к социальной желательности. Что касается «классической» социальной желательности, которой соответствует шкала управления впечатлениями, с ней слабо коррелируют лишь шкалы оптимизма в ситуациях неудачи и оптимизма в межличностных ситуациях. Шкалы оптимизма в ситуациях успеха и оптимизма в достигенческих ситуациях не подвержены влиянию социальной желательности. В целом, влияние эффектов социальной желательности на данный опросник следует признать слабым, что подтверждает данные Селигмана и его коллег о нефальсифицируемости теста АС. Сопоставление данных о социальной желательности различных методик, использованных в этом

Таблица 5. Корреляция СТОУН-В с социальной желательностью (N = 275)

	Самообман-приукрашивание	Управление впечатлениями	Самообман-отрицание	Общий показатель соц. желательности
Параметр стабильности	0,22***	0,10	0,08	0,17**
Параметр глобальности	0,20**	0,11	0,08	0,17**
Параметр контроля	0,17**	0,08	0,02	0,11
Оптимизм в ситуации успеха	0,16**	0,03	-0,07	0,05
Оптимизм в ситуации неудачи	0,25***	0,17**	0,17**	0,25***
Оптимизм в ситуации достижения	0,23***	0,09	0,00	0,13
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,24***	0,15*	0,15*	0,23***
Общий показатель оптимизма	0,27***	0,13*	0,08	0,20**

исследовании, показывает, что эффекты социальной желательности для шкал СТОУН-В выражены, в целом, слабее, чем у других методик, в частности, теста смыслового ориентаций (СЖО) или шкалы общей самоофективности. Следует отметить, однако, что в ситуациях, провоцирующих эффекты социальной желательности (неанонимное предъявление опросника, предъявление с целью оценки и др.), эти эффекты могут сильнее проявиться в показателях АС.

Конструктная валидность теста и связь АС с показателями психологического благополучия и саморегуляции. Для оценки конструктной валидности взрослой версии опросника оптимистического атрибутивного стиля СТОУН-В использовалась шкала общей самоофективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (*Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996*). Как видно

из таблицы 6, опросник атрибутивного стиля демонстрирует значимые корреляции с показателями общей самоофективности. Эти корреляции имеют место главным образом за счет связей самоофективности с оптимизмом в ситуациях успеха и в достигнутых ситуациях, что согласуется с содержанием ситуаций шкалы общей самоофективности (они все сформулированы в форме прямых утверждений, направленных на выявление веры в эффективность собственных действий, то есть способность управлять трудными жизненными ситуациями).

Пессимистический объяснительный стиль связан с депрессией, сниженными ожиданиями, пассивностью перед лицом трудностей, низкими достижениями и плохим здоровьем (Peterson, 1991).

Для оценки связи оптимистического АС с психологическим благополучием и процессуальными характеристиками мотивации достижения и саморегуляции использовались следующие методики:

- 1) Тест смыслового жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (СЖО) (Леонтьев, 1992);
- 2) Шкала счастья С. Любомирски (Lubomirsky, Lepper, 2005) в переводе Д.А. Леонтьева;
- 3) Шкала удовлетворенности жизнью Э. Диннера (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen et al., 1985);
- 4) Опросник «Стремление к изменениям» Д.А. Леонтьева и Д.В. Сапронова (Сапронова, Леонтьев, 2007), измеряющий личностный динамизм как многоаспектную характеристику личности, включающую в себя способность к принятию изменений в жизни, готовность активно и самостоятельно приносить их, способность к осознанному риску и др.;
- 5) Опросник толерантности к неопределенности Д. Макгейна (MSTAT-1), в адаптации Е.Г. Луквицкой (Луквицкая, 1998), измеряющий готовность включаться в неопределенные (новые или не имеющие однозначной интерпретации) ситуации и представление о способности успешно действовать в них.

Таблица 6. Корреляции по Пирсону СТОУН-В с показателями психологического благополучия и саморегуляции (N = 279)

	Осмысленность жизни (СЖО)	Общая самоофективность	Удовлетворен. жизнью	Субъективное счастье	Толерантность к неопред.	Личностный динамизм
Параметр стабильности	0,33****	0,18**	0,15*	0,37****	0,24****	0,32****
Параметр глобальности	0,29****	0,16**	0,11	0,30****	0,20**	0,24****
Параметр контроля	0,29****	0,19**	0,15*	0,24****	0,14*	0,30****
Оптимизм в ситуации успеха	0,31****	0,25****	0,16**	0,34****	0,28**	0,33****
Оптимизм в ситуации неудачи	0,32****	0,13*	0,13*	0,30****	0,13*	0,29****
Оптимизм в ситуации достижения	0,37****	0,24****	0,16**	0,33****	0,26****	0,39****
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,34****	0,17**	0,17**	0,40****	0,17**	0,28****
Общий показатель оптимизма	0,41****	0,25****	0,19**	0,41****	0,25****	0,40****

Как видно из таблицы 6, опросник АС демонстрирует умеренные значимые корреляции с показателями осмысленности жизни, что свидетельствует о связи оптимистического АС с ощущением осмысленности жизни, целеустремленностью и внутренним locusом контроля. Также шкалы опросника АС показывают умеренные значимые корреляции

с показателями субъективного счастья и слабые — с показателями удовлетворенности жизнью, что говорит о более выраженной связи АС с эмоциональным переживанием психологического благополучия, чем с его когнитивной оценкой.

Взаимосвязи со шкалами толерантности к неопределенности и личностного динамизма свидетельствуют о том, что люди с оптимистическим АС более толерантны к неопределенным ситуациям и больше верят в их успешное преодоление, более склонны к открытости новому или творческому опыту, более готовы к принятию изменений, происходящих в их жизни и их самостоятельной инициации.

5.2. Атрибутивный стиль и профессиональная принадлежность

Были получены данные о связи показателей атрибутивного стиля с профессиональной принадлежностью. Согласно идее М. Селигмана, представители разных профессий должны обладать различным уровнем оптимизма/пессимизма, чтобы быть успешными. В соответствии с этой гипотезой, мы выдвинули предположение о том, что люди, выбирающие разные типы профессий, будут различаться по уровню оптимизма. В исследовании приняли участие студенты выпускных курсов (IV и V) из Москвы, Таганрога и Петропавловска-Камчатского (N = 289). Исследование проводилось в 2007 году на базе Государственного университета Вышшая школа экономики (социологический факультет), Московского инженерно-физического института, Московского автодорожного института (экономический факультет), Таганрогского радиотехнического университета, Таганрогского государственного педагогического университета, Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга и Петропавловск-Камчатского высшего мореходного училища. Средний возраст респондентов составил

22 года. Таким образом, мы получили для сравнения выборки выпускников шести специальностей: педагоги, экономисты, технические специальности, социологи, естественнонаучные специальности и выпускники мореходного училища.

Анализ данных, проведенный с помощью непараметрического критерия Краскала–Уоллиса, позволил обнаружить значимые ($p < 0,001$) различия в уровнях общего показателя оптимизма у студентов с различным профилем образования (см. рис. 1).

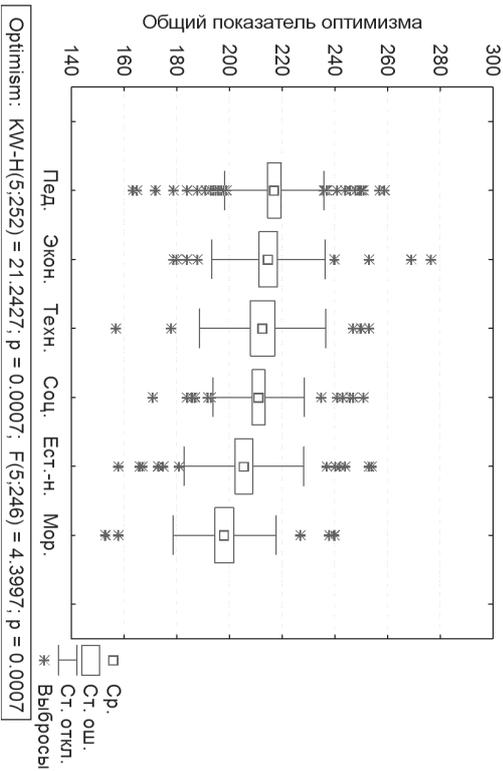


Рис. 1. Выраженность оптимистического атрибутивного стиля у представителей различных профессий (N = 289)

Наиболее высокий уровень оптимизма продемонстрировали педагоги, несколько более низкий — экономисты и студенты технических специальностей, более низкий — социологи и студенты естественнонаучных специальностей. Наиболее низкий уровень оптимизма показали студенты мореходного училища. Следует отметить, что эти различия оказались значимыми по шкалам стабильности и глобал-

ности ($p < 0,001$), но не по шкале контроля. Были получены значимые различия по профессионализму по следующим шкалам: постоянство успехов, широта успехов, постоянство неудач, стабильность ($p < 0,001$), глобальность ($p < 0,01$), успехи ($p < 0,01$), неудачи ($p < 0,05$), достижения ($p < 0,01$), межличностная сфера ($p < 0,001$). Поскольку все тенденции имеют сходный характер, на рис. 1 представлен только один показатель оптимизма.

Таким образом, мы получили определенные доказательства предположений М. Селигмана об оптимизме как факторе профессиональной успешности. Крайние позиции по выраженности оптимистического стиля объяснения заняли будущие педагоги и будущие капитаны дальнего плавания. Действительно, педагог – профессия, требующая оптимизма, положительного настроя, умения вдохновлять других своим энтузиазмом. Оптимизм для педагогов является преимуществом (см. *Подласый, 2000*), в то время как капитанам дальнего плавания, напротив, важно быть трезвыми, рефлексирющими ситуациями реалистами, готовыми работать в условиях, где требуется обостренное чувство реальности, поэтому для них умеренный пессимизм предпочтительнее оптимизма.

5.3. Оптимистический АС как предиктор конструктивного жизненного выбора

Студентам вузов ($N = 279$), участвовавшим в апробации опросника, предлагалась также анкета Г.В. Иванченко (2006), направленная на выявление ориентаций на будущее и отношение к проблеме профессионального выбора у студентов. Различия в показателях оптимизма между группами студентов, выбравших различные ответы на вопросы анкеты, проверялись с помощью однофакторного дисперсионного анализа.

Было обнаружено ($F_{4,274} = 2,42$; $p < 0,05$), что будущие выпускники, склонные ждать, что проблема профессио-

нального выбора решится сама собой, обладают более пессимистическим стилем объяснения неудач, нежели студенты, которые говорят, что они определились с местом работы, или работают над этим, или думают над этим и испытывают сомнения (последние три группы между собой не различаются). Также более выраженным пессимистическим стилем объяснения неудач ($F_{2,275} = 3,13$; $p < 0,05$) отличаются студенты, связывающие профессиональный выбор с понятием случайности, по сравнению со студентами, которые связывают его с понятием необходимости или возможности.

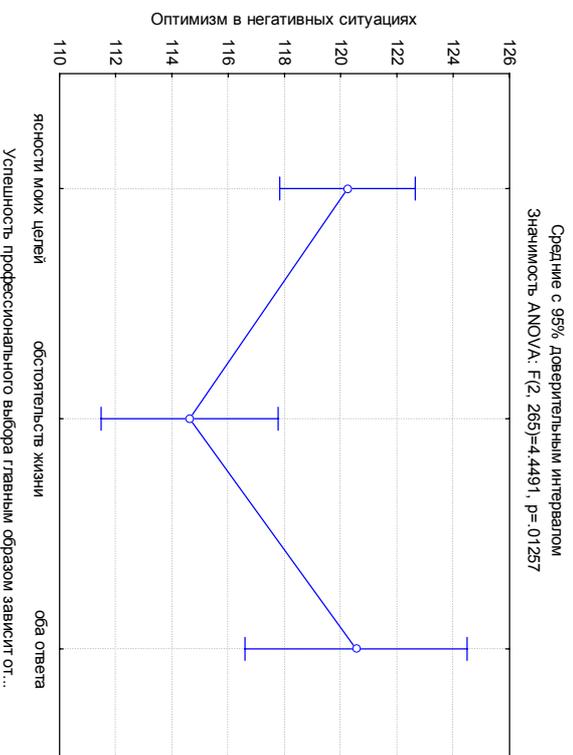


Рис. 2. Взаимосвязь оптимизма в негативных ситуациях с атрибуцией профессионального выбора

Оптимизм в негативных ситуациях обнаруживает взаимосвязь с атрибуцией профессионального выбора ($F_{2,265} = 4,45$; $p < 0,05$). Студенты, склонные считать, что успешность профессионального выбора зависит от удачного стечения обстоятельств, более пессимистичны по отношению к не-

улачам, нежели студенты, которые считают, что успешность профессионального выбора зависит от продуманности их собственных целей и планов или выбирают оба ответа (см. рис. 2).

В свою очередь, оптимистический стиль объяснения успехов связан с видением большего количества возможностей. Оптимисты склонны видеть перед собой больше возможностей (F_{3,272} = 4,24; p < 0,01), чем пессимисты (см. рис. 3).

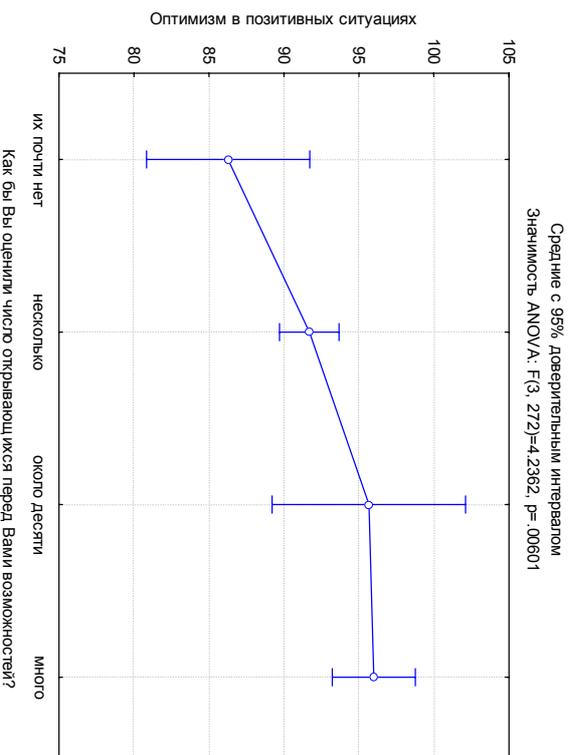


Рис. 3. Взаимосвязь оптимизма в позитивных ситуациях с видением возможностей

Взаимосвязь признаков, на которые ориентируются студенты при выборе работы с показателями оптимизма, проверялась с помощью критерия Краскала—Уоллиса. Студенты, склонные при выборе работы ориентироваться на творческий характер работы и возможности самореализации, отличаются более высоким оптимизмом (p < 0,01), чем те, для кого эти признаки не важны. Также более высоким

оптимизмом отличаются те, кто склонен ориентироваться на общественную значимость работы и возможности интеллектуальных знакомств (p < 0,01).

Студенты, отличающиеся оптимистическим АС, более склонны в ответе на вопрос анкеты «Чего Вы стремитесь добиться в жизни?» выбирать достижение высокого общественного статуса, общественное признание и достижение высот профессионализма (p < 0,05). Таким образом, оптимистический атрибутивный стиль связан с более высокими запросами в плане профессиональной самореализации.

Показатели оптимизма по параметру контроля существенно различались у студентов, проживающих в больших и небольших городах. У студентов, которые учатся в больших городах, но постоянно проживают в малых, по сравнению со студентами из больших городов, ниже показатели оптимизма по параметру контроля (t-критерий, p < 0,05).

Полученные различия, несмотря на небольшую абсолютную величину, свидетельствуют о взаимосвязи оптимизма с конструктивным жизненным выбором. Более подробно данные этого исследования представлены в отдельной публикации (Иваниченко, в печати).

5.4. Опросник атрибутивного стиля для подростков — СТОУН-П

Работа над подростковой версией опросника «Стиль объяснения успехов и неудач» велась с 2002 г. Сначала были проанализированы ситуации, использовавшиеся в детской версии ASQ (CASQ). Примерно треть ситуаций были созданы заново или переформулированы в соответствии с особенностями российской культурной среды. Во всем остальном при разработке подростковой версии опросника мы следовали тем же принципам, что и при конструировании взрослого варианта методики.

В результате была разработана первая версия опросника (2006 года), которая содержала 27 ситуаций и атрибу-

рвовалась на нескольких группах школьников, учащихся 9–11 классов московских школ ($N = 86$, $N = 92$), а также на группе абитуриентов МГУ ($N = 84$)⁵. Школьникам опросник предъявлялся анонимно, в групповой форме. Абитуриентам МГУ, выходящим из здания после подачи документов, индивидуально предлагалось заполнить опросник, чтобы помочь развитию отечественной психологии и получить в подарок книгу.

Надежность СТОУН-П. Показатели внутренней согласованности шкал опросника (см. табл. 7) оказались недостоаточно высокими по отдельным шкалам (в первую очередь, по параметру контролируемости и межличностным ситуациям). Было принято решение улучшить эту версию путем уточнения формулировок нескольких ситуаций и перестановки шкал, соответствующих параметрам АС по ситуациям. Полученная в результате более короткая версия опросника (2007 года) содержит 24 ситуации и использовалась во второй серии исследований⁶. Эта версия апробировалась на выборках учащихся 9–11 классов школ г. Москвы, Бийска и Магадана ($N = 300$) и группе абитуриентов МГУ ($N = 100$) в возрасте до 18 лет и демонстрирует более высокие показатели внутренней согласованности (см. табл. 7), несколько превышающие аналогичные показатели взрослой версии опросника. В отдельном исследовании оценивалась ретестовая надежность опросника: школьникам предлагалось заполнить СТОУН-П с интервалом в две недели. Показатели ретестовой надежности (коэффициент корреляции Пирсона) также оказались достаточно высокими.

На выборке школьников (116 юношей и 184 девушки в возрасте от 14 до 18 лет) проверялась взаимосвязь показателей СТОУН-П с гендером (t -критерий Стьюдента). Значимых взаимосвязей не было обнаружено. Значимых

⁵ Авторы выражают признательность С.А. Кузнецовой, О.А. Сычеву и Е.В. Лавриненко за помощь в сборе данных.

⁶ Следует отметить, что версия опросника 2007 года не содержит позитивных ситуаций, относящихся к межличностной сфере, что необходимо учитывать при анализе результатов.

Таблица 7. Показатели надежности опросника СТОУН-П (обе версии)

	Версия 2006		Версия 2007		
	Число пунктов	α Крон-баха ($N = 170$)	Число пунктов	α Крон-баха ($N = 400$)	Ретест, r Пирсона ($N = 32$)
Общий показатель оптимизма	48	0,86	48	0,85	0,80***
Параметр стабильности	15	0,72	15	0,69	0,48**
Параметр глобальности	15	0,70	16	0,70	0,59***
Параметр контроля	18	0,72	17	0,81	0,86***
Оптимизм в ситуациях успеха	18	0,80	18	0,83	0,68***
Оптимизм в ситуациях неудачи	30	0,83	30	0,83	0,78***
Оптимизм в ситуациях достижения	34	0,83	34	0,83	0,82***
Оптимизм в межличностных ситуациях	14	0,70	14	0,77	0,50**

различий, связанных с возрастом (использовался однофакторный дисперсионный анализ), в данной выборке также не было обнаружено.

На выборке школьников проведен однофакторный дисперсионный анализ с целью выявления региональных различий в выраженности оптимизма и его отдельных па-

раметров. Значимые различия были обнаружены по шкалам стабильности ($F_{3,297} = 4,90$; $p < 0,01$), глобальности ($F_{3,297} = 5,15$; $p < 0,01$), контроля ($F_{3,297} = 7,59$; $p < 0,001$), оптимизма в ситуациях успеха ($F_{3,297} = 9,89$; $p < 0,001$) и неудачи ($F_{3,297} = 3,81$; $p < 0,05$), а также общему показателю оптимизма ($F_{3,297} = 8,47$; $p < 0,001$) и оптимизма в достижении женских ситуациях ($F_{3,297} = 9,32$; $p < 0,001$). Наиболее высокими показателями по шкалам оптимизма отличались школьники г. Бийска, наиболее низкими — школьники г. Магадана.

В таблице 8 представлены корреляции между независимыми шкалами СТОУН (не включающими в себя общих пунктов). Основное различие касается более высокой взаимосвязи взаимосвязей между параметрами стабильности/глобальности и параметров контролируемости на выборах подростков, по сравнению с выборками взрослых, а также более высокой выраженности взаимосвязи между показателями оптимизма по позитивным и негативным ситуациям. Это может быть объяснено тем, что у взрослых оптимистический АС приобретает более дифференцированную структуру.

Проверка социальной желательности СТОУН-В. Для оценки социальной желательности шкал СТОУН-П использовался опросник VIDR (*Paulhus*, 1998) в адаптации Е.Н. Осина.

Корреляции показателей СТОУН-П с показателями социальной желательности представлены в таблице 9. В отличие от версии для взрослых, у подростков шкалы оптимизма обнаруживают более сильные взаимосвязи со шкалой управления впечатлениями, чем со шкалами самоообмана-приукрашивания и самоообмана-отрипаниа. Этот факт, а также более высокий уровень выраженности взаимосвязей может быть связан с влиянием фактора ситуации поступления в вуз, провоцирующей эффекты социальной желательности. У школьников в ходе пилотажного исследования с использованием сокращенной версии VIDR (30 пунктов, альфа Кронбаха составляет 0,84) взаимосвязи общего показателя

Таблица 8. Структура взаимосвязей независимых шкал опросников СТОУН-В и СТОУН-П

Независимые шкалы ОАС	СТОУН-В (N = 279)	СТОУН-П 2006		СТОУН-П 2007	
		старшекл. (N = 86)	абитур. (N = 84)	старшекл. (N = 225)	абитур. (N = 100)
Параметр стабильности — параметр глобальности	0,57***	0,59***	0,72***	0,64***	0,72***
Параметр стабильности — параметр контроля	0,26***	0,58***	0,56***	0,32***	0,29**
Параметр глобальности — параметр контроля	0,07	0,40***	0,48***	0,23***	0,32**
Оптимизм в ситуациях успеха — оптимизм в ситуациях неудачи	0,19**	0,42***	0,56***	0,27***	0,44***
Оптимизм в сфере достижений — оптимизм в межличностной сфере	0,50***	0,47***	0,68***	0,33***	0,38***

Таблица 9. Взаимосвязи шкал СТОУН-П с социальной желательностью

	СТОУН-П 2006, абитуриенты (N = 84)				СТОУН-П 2007, старшекл. (N = 36)
	Самообман-приукрашивание	Управление впечатлениями	Самообман-отрицание	Общ. показ. соц. желат.	Общ. показ. соц. желат.
Параметр стабильности	0,30**	0,48***	0,43***	0,49***	0,37*
Параметр глобальности	0,31**	0,38***	0,24*	0,38***	0,44**
Параметр контроля	0,21	0,25*	0,09	0,22*	0,03
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,28**	0,38***	0,22*	0,36**	0,04
Оптимизм в негативных ситуациях	0,29**	0,38***	0,27*	0,38**	0,34*
Общий показатель оптимизма	0,32**	0,43***	0,29**	0,42***	0,28
Оптимизм в ситуации достижения	0,32**	0,50***	0,36**	0,48***	0,20
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,25*	0,17	0,04	0,18	0,25

социальной желательности со шкалами оптимизма оказались не столь выраженными.

Следует отметить, что под влиянием фактора ситуации изменения могут происходить не в общей выраженности, а в структуре оптимизма. Так, в ходе сравнения с помощью t-критерия Стьюдента показателей по шкалам оптимистического АС (версия 2006 года), полученных на выборках школьников и абитуриентов МГУ, было обнаружено, что хотя общий показатель оптимизма в обеих выборках значимо не различался ($t = -0,49$, $df = 191$, $p = 0,62$), у абитуриентов был более высоким показатель оптимизма в позитивных ситуациях ($t = -4,15$, $df = 191$, $p < 0,001$) и, напротив, более низким, чем у школьников, был показатель оптимизма в негативных ситуациях ($t = 2,23$, $df = 191$, $p < 0,05$). Аналогичная закономерность обнаруживается и по данным 2007 года: при отсутствии различий по общему показателю оптимизма ($t = -0,29$, $df = 323$, $p = 0,77$) абитуриенты демонстрируют более высокие показатели оптимизма в позитивных ситуациях ($t = 3,51$, $df = 323$, $p < 0,001$) и более низкие показатели оптимизма в негативных ситуациях ($t = -3,19$, $df = 323$, $p < 0,01$), чем школьники. При этом различий между выборками абитуриентов и школьников по шкалам, соответствующим трем параметрам АС, не обнаруживается.

Таким образом, абитуриенты, по сравнению со школьниками, значительно более оптимистично атрибутируют собственные успехи, но в то же время несколько более пессимистично атрибутируют собственные неудачи, что отражает, с одной стороны, их ориентацию на успех и, с другой стороны, предчувствие возможной неудачи в ситуации поступления, организованной по принципу «все или ничего». С учетом данных пилотажного исследования 2007 года, нет оснований предполагать, что социальная желательность этого опросника у подростков окажется более высокой, чем у взрослых, при условии анонимного и добровольного предъявления опросника психологом (а не педагогом, который выставляет оценки).

Конструктная валидность СТОУН-П. Нам неизвестны русскоязычные варианты методик диагностики конструктивного мышления личности взрослых и подростков в трудных жизненных ситуациях, которые были бы близки понятию оптимистического/пессимистического атрибутивного стиля. Наиболее близкими оптимистическому АС понятиями являются общая самоэффективность и жизнестойкость. Поэтому для оценки конструктной валидности подростковой версии опросника оптимистического АС (СТОУН-П) использовались следующие методики:

1) Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (*Леонтьев, Рассказова, 2006*), измеряющий набор установок, позволяющих эффективно справляться со стрессовыми и сложными жизненными ситуациями. Он включает три субшкалы: вовлеченность (установка на участие в происходящих событиях), контроль (установка на активность по отношению к событиям жизни) и принятие (установка по отношению к трудным или новым ситуациям, когда последние рассматриваются как вызовы, а также как возможность получить новый опыт и чему-то научиться);

2) Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Ромека (*Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996*), измеряющая веру в эффективность своих действий в решении сложных жизненных проблем и преодоления трудных ситуаций.

Как видно из таблицы 10, корреляции оптимистического АС с общей самоэффективностью являются умеренными и значимыми, причем более сильными на выборках абитуриентов, чем на выборках школьников, что может объясняться спецификой этой выборки (поступление в ВУЗ выбирают наиболее мотивированные учащиеся с развитым чувством самоэффективности и оптимизма). Корреляции показателей СТОУН-П со шкалами теста жизнестойкости соответствуют данным, полученным на взрослой выборке, и свидетельствуют о существовании умеренных значимых взаимосвязей оптимистического АС и установок на активное участие в происходящих жизненных событиях.

Таблица 10. Корреляции атрибутивного стиля с общей самоэффективностью и жизнестойкостью

	Общая самоэффективность				Жизнестойкость (Абитур., 2006, N = 84)			
	Старшekl. 2006 (N = 82)	Старшekl. 2006 (N = 92)	Абитур. 2006 (N = 84)	Абитур. 2007 (N = 97)	Общ. пок.	Вовл.	Контроль	Прин. риска
Параметр стабильности	0,37**	0,21*	0,55***	0,44***	0,53***	0,53***	0,51***	0,32**
Параметр глобальности	0,38***	0,19	0,49***	0,41***	0,43***	0,44***	0,43***	0,25*
Параметр контроля	0,19	0,28**	0,39***	0,39***	0,39***	0,39***	0,38***	0,22*
Оптимизм в ситуации успеха	0,36**	0,22*	0,52***	0,36***	0,49***	0,50***	0,50***	0,27*
Оптимизм в ситуации неудачи	0,26*	0,29**	0,48***	0,46***	0,45***	0,46***	0,44***	0,28*
Оптимизм в ситуации достижения	0,30**	0,26*	0,56***	0,50***	0,52***	0,53***	0,52***	0,31**
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,34**	0,32**	0,43***	0,32**	0,56***	0,58***	0,53***	0,33**
Общий показатель оптимизма	0,36**	0,30**	0,56***	0,52***	0,33**	0,29**	0,37***	0,19

Связь оптимистического АС по опроснику СТОУН-П с психологическим благополучием. Психологическое благополучие представляет собой комплексное образование, включающее в себя субъективное благополучие (или ощущение счастья и удовлетворенности жизнью), эмоциональное благополучие (позитивный эффект и отсутствие депрессии) и собственно психологическое благополучие (позитивная самооценка, самоуважение, оптимистические ожидания относительно будущего, ощущение осмысленности жизни). Для оценки связи оптимистического АС по опроснику СТОУН-П с показателями психологического благополучия использовалась следующая батарея методик:

- Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (SWLS) (*Dienet, Emmons, Larsen, et al.*, 1985);
- Шкала счастья С. Любомирски (*Lubomirsky, Lepper*, 1999) в переводе Д.А. Леонтьева;
- Шкала депрессии как состояния Ч. Спилбергера (адаптация А.Б. Леоновой и Ю. Карповой — *Карпова*, 2001);
- Шкала дифференциальных эмоций А.Б. Леоновой (*Леконова, Кузнецова*, 2007);
- Шкала субъективной витальности как диспозиции Р. Райана и К. Фредерик (*Ryan, Frederick*, 1997) в переводе Д.А. Леонтьева, измеряющая позитивное ощущение жизненной энергии и бодрости;
- Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (СЖО) (*Леонтьев*, 1992/2000);
- Тест жизненных ориентаций ЛОТ-Р (Life Orientation test revised — *Scheier, Spitzer, Bridges*, 1994, в адаптации О.А. Сычева (2006), диагностирующий оптимистические ожидания относительно будущего;
- Шкала самоуважения М. Розенберга (*Rosenberg*, 1965 — см. «Общая психодиагностика», 1987).

Выборками в серии исследований 2006 года выступили старшеклассники московских школ (N = 84, N = 92), а также абитуриенты (N = 84) в возрасте до 18 лет. Серия исследований 2007 года проводилась с использованием обновленного набора методик на выборках учащихся

10–11-х классов школ Москвы, Бийска и Магадана (N = 225) и группе абитуриентов (N = 100). Полученные данные представлены в таблицах.

В таблице 11 представлены корреляции показателей СТОУН-П со шкалами теста СЖО и теста ЛОТ. В отношении СЖО, как и на взрослой выборке, были также получены умеренные значимые корреляции оптимистического АС и смысложизненных ориентаций. Тест оптимистических ожиданий ЛОТ и оптимистический АС коррелируют умеренно слабо, что подтверждает данные, полученные на зарубежных выборках, и также свидетельствует о существующих различиях между оптимистической оценкой текущих жизненных событий и оптимистических ожиданиях, касающихся будущего. Слабые корреляции двух тестов оптимизма могут быть также вызваны различиями в способах диагностики: ЛОТ состоит из набора прямых вопросов-утверждений в первом лице (отражающих обобщенные оптимистические установки), в опроснике АС предлагается оценить причины конкретных жизненных ситуаций, поставив их себе (и себя в них). Показательно, что параметр контролируемости АС, отражающий когнитивно-поведенческий компонент оптимизма, не коррелирует с надеждой на лучшее будущее, а значимые корреляции с ней демонстрирует параметры глобальности и стабильности и оптимизм в отношении позитивных ситуаций.

В исследовании с использованием версии опросника атрибутивного стиля 2007 года на абитуриентах (N = 112) для оценки связи оптимистического АС с психологическим благополучием использовались Шкала счастья С. Любомирски (*Lubomirsky, Lepper*, 2005), Шкала дифференциальных эмоций А.Б. Леоновой (*Леконова, Кузнецова*, 2007), Шкала субъективной витальности как диспозиции Р. Райана и К. Фредерик и Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (SWLS) (*Dienet, Emmons, Larsen, Griffin*, 1985). Результаты оценки связи оптимистического АС с такими показателями психологического благополучия, как счастье, отсутствие депрессии, самоуважение, удовлетворенность жизнью, субъективная витальность представлены в таблицах 12 и 13

Таблица 11. Корреляции шкал СТОУН-П (версия 2007) со шкалами тестов СЖО и LOT

	СЖО (абитуриенты, N = 99)						LOT (школьники, N = 224)
	Цели	Проц.	Рез.	ЛК-Я	ЛК-Ж	Общ. пок.	
Параметр стабильности	0,45***	0,43***	0,48***	0,44***	0,42***	0,50***	0,6***
Параметр глобальности	0,42***	0,44***	0,44***	0,46***	0,42***	0,50***	0,35***
Параметр контроля	0,25*	0,36***	0,46***	0,21*	0,39***	0,38***	0,13
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,32**	0,33**	0,45***	0,33**	0,36***	0,41***	0,31***
Оптимизм в негативных ситуациях	0,40***	0,47***	0,49***	0,39***	0,46***	0,50***	0,18**
Общий показатель оптимизма	0,46***	0,51***	0,58***	0,45***	0,52***	0,57***	0,30***
Оптимизм в ситуациях достижения	0,46***	0,44***	0,55***	0,42***	0,48***	0,53***	0,28***
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,25*	0,41***	0,38***	0,31**	0,37***	0,39***	0,19**

и вполне согласуются с данными, полученными на выборке взрослых с использованием опросника СТОУН-В. Как и предполагалось, оптимистический АС обнаруживает значимые, хотя и слабые позитивные корреляции с субъективным ощущением счастья (что соответствует данным, полученным на выборке взрослых) и отрицательные — с депрессией как состоянием.

Как видно из таблиц 12 и 13, среди показателей психологического благополучия наиболее тесную связь оптимистический атрибутивный стиль обнаруживает с субъективной витальностью, что говорит о том, что оптимистический АС может выступать предиктором позитивного чувства жизненной энергии и СТОУН-П может его успешно предсказывать. В свою очередь, корреляции оптимистического АС с удовлетворенностью жизнью оказываются более высокими у подростков, чем у взрослых, что может свидетельствовать о менее дифференцированном и более подверженном влиянию ситуации характере когнитивной оценки собственной жизни подростками.

Среди различных эмоций (см. табл. 14) оптимистический атрибутивный стиль оказывается связанным с большей выраженностью позитивных эмоций (в первую очередь — радость и интерес) и меньшей выраженностью таких негативных эмоций, как страх и стыд, а также гнев, отвращение, презрение.

Связь оптимистического АС по опроснику СТОУН-П с показателями мотивации и саморегуляции. Для оценки связи СТОУН-П с процессуальными характеристиками мотивации и целеустремленности деятельности и саморегуляции использовалась следующая батарея методик:

- Шкала самоконтроля *Tangney, Baumeister, Boone* (2004) (адаптация *Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевыховой*);
- Шкала контроля за действием *Ю. Куля в адаптации И.А. Васильева, С.А. Шапкина*, измеряющая особенности волевой саморегуляции на различных этапах осуществления действия (*Васильев, Шапкин, Митина, Леонтьев*, в печати);

Таблица 12. Корреляции оптимистического АС с показателями счастья (шкала С. Любомирски) и депрессии (шкала Ч. Спилбергера) у подростков (СТОУН-П)

	Счастье				Депрессия		
	СТОУН-П (2006)		СТОУН-П (2007)		СТОУН-П (2006)		СТОУН-П (2007)
	Шк. N = 84	Абитур. N = 84	Шк. N = 225	Абитур. N = 99	Шк. N = 84	Абитур. N = 84	Шк. N = 225
Параметр стабильности	0,35**	0,29**	0,28***	0,21*	-0,36**	-0,46***	-0,36***
Параметр глобальности	0,37**	0,33**	0,21**	0,30**	-0,38***	-0,34**	-0,25***
Параметр контроля	0,17	0,15	0,10	0,30**	-0,14	-0,26*	-0,13
Оптимизм в ситуации успеха	0,35**	0,27*	0,22**	0,26**	-0,26*	-0,29**	-0,18**
Оптимизм в ситуации неудачи	0,24*	0,26*	0,22**	0,30**	-0,31**	-0,41***	-0,29***
Оптимизм в ситуации достижения	0,30**	0,33**	0,28***	0,26**	-0,28*	-0,43***	-0,24***
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,30**	0,15	0,24***	0,36***	-0,33**	-0,26*	-0,29***
Общий показатель оптимизма	0,34**	0,30**	0,32***	0,35***	-0,33**	-0,41***	-0,30***

Таблица 13. Корреляции оптимизма с показателями самоуважения, удовлетворенности жизнью и субъективной витальности

Версия СТОУН-П	Самоуважение		Удовлетв. жизнью	Витальность
	2006	2007	2007	2007
	Старшекл. N = 84	Старшекл. N = 225	Абитур. N = 100	Абитур. N = 100
Параметр стабильности	0,31**	0,28***	0,33***	0,36***
Параметр глобальности	0,41***	0,35***	0,25**	0,39***
Параметр контроля	0,17	0,15*	0,33***	0,40***
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,25*	0,30***	0,23*	0,37***
Оптимизм в негативных ситуациях	0,32**	0,22**	0,36***	0,41***
Оптимизм в ситуациях достижения	0,26*	0,28***	0,30**	0,44***
Оптимизм в межличностных ситуациях	0,38***	0,24***	0,36***	0,37***
Общий показатель оптимизма	0,34**	0,32***	0,38***	0,48***

Таблица 14. Корреляции по Спирмену теста СТОУН-П со Шкалой дифференцированных эмоций ($p < 0,05$ выделены) (N = 100, абитуриенты, 2007)

	Инте-рес	Ра-дость	Удив-ление	Горе	Гнев	Отвра-щение	През-рение	Страх	Стыд	Вина
Параметр стабильности	0,12	0,21	0,25	-0,08	-0,14	-0,10	-0,12	-0,19	-0,21	-0,11
Параметр глобальности	0,28	0,26	0,09	-0,10	-0,19	-0,21	-0,22	-0,33	-0,27	-0,13
Параметр контроля	0,12	0,21	0,09	-0,12	-0,19	-0,11	-0,17	-0,16	-0,17	-0,06
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,24	0,28	0,09	-0,18	-0,17	-0,23	-0,20	-0,31	-0,25	-0,15
Оптимизм в негативных ситуациях	0,14	0,21	0,19	-0,09	-0,20	-0,3	-0,18	-0,21	-0,18	-0,05
Общий показатель оптимизма	0,22	0,29	0,18	-0,14	-0,23	-0,20	-0,23	-0,29	-0,28	-0,13
Оптимизм в ситуациях достижения	0,24	0,28	0,14	-0,12	-0,21	-0,19	-0,23	-0,31	-0,31	-0,17
Оптимизм в межличн. ситуациях	0,02	0,18	0,20	-0,10	-0,15	-0,09	-0,11	-0,14	-0,08	0,05

• Шкала копинга в трудных жизненных ситуациях В.Ю. Шевяховой (модифицированная версия шкалы COPE Ч. Карвера, М. Шейера и Д. Вейнтрауба — *Carver, Scheier, Weintraub*, 1989);

• Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (*Мандрикова*, в печати), измеряющий настойчивость, склонность к планированию деятельности и особенностям индивидуального планирования деятельности и опущаемому неспособностью доводить свои дела до конца;

• Модифицированная шкала ситуативной мотивации Р. Райана и Дж. Коннелла (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова);

• Шкала базовых потребностей, основанная на теории самодетерминации Э. Диси и Р. Райана и измеряющая базовые потребности в автономии, компетентности и связанности с другими людьми (*Gagne*, 2003), адаптация Т.О. Гордеевой (2006).

Выборку составили абитуриенты одного из московских вузов (N = 108). В таблице 15 представлены корреляции СТОУН-П с внутренней/внешней мотивацией учебной деятельности в универсигете. Использовался опросник мотивации поступления, созданный Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным на основе шкалы ситуативной мотивации SIMS Р. Райана и Дж. Коннелла, состоящий из 16 пунктов. Оптимистический АС показал значимые положительные связи с внутренней мотивацией и негативные — с амотивацией. Значимых корреляций оптимистического АС со шкалой внешней мотивации получено не было. Интересно, что корреляции со шкалой внутренней мотивации оказываются более высокими при использовании сырых баллов, а корреляции со шкалой амотивации — при выделении доли этой шкалы в ответах (делении балла по амотивации на общее количество баллов по всем трем шкалам мотивации), что может отражать социально нежелательный характер шкалы амотивации.

Из базовых потребностей (автономия, компетентность, связанность с другими людьми) оптимистический АС обнаруживает положительные значимые связи с удовлетворенностью всех трех базовых потребностей и наиболее

Таблица 15. Корреляции СТОУН-П (2006) с показателями ситуативной мотивации и шкалами базовых потребностей

	Абитуриенты (N = 84)			Школьники (N = 92)	
	Внутренняя мотивация	Амотивация (доля)	Автономия	Компетентность	Связанность с др. людьми
Параметр стабильности	0,18	=0,30**	0,25*	0,50***	0,38***
Параметр глобальности	0,36**	=0,24*	0,21*	0,43***	0,42***
Параметр контроля	0,28**	=0,14	0,24*	0,33**	0,05
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,37**	=0,27*	0,23*	0,46***	0,27*
Оптимизм в негативных ситуациях	0,26*	=0,21	0,28**	0,45***	0,31**
Общий показатель оптимизма	0,33**	=0,26*	0,31**	0,54***	0,34**
Оптимизм в ситуациях достижения	0,36**	=0,34**	0,25*	0,51***	0,32**
Оптимизм в межличностных ситуациях	0,19	=0,03	0,32**	0,44***	0,30**

Таблица 16. Корреляции СТОУН-П со шкалами контроля за действием (планирование, неудача, реализация), самоконтроля и настойчивости (ОСД)

	Абитуриент 2006 (N = 84)			Абитуриент 2007 (N = 100)	
	КД при неудачах	КД при планировании	КД при реализации	Шкала самоконтроля	Шкала настойчивости
Параметр стабильности	0,10	0,42***	0,16	0,54***	0,51***
Параметр глобальности	0,04	0,40***	0,11	0,46***	0,53***
Параметр контроля	0,01	0,20*	0,25*	0,31**	0,33***
Оптимизм в позитивных ситуациях	=0,01	0,33**	0,14	0,33***	0,31**
Оптимизм в негативных ситуациях	0,09	0,35***	0,21*	0,50***	0,55***
Общий показатель оптимизма	0,06	0,39***	0,21*	0,53***	0,55***
Оптимизм в ситуациях достижения	0,07	0,41***	0,21*	0,53***	0,52***
Оптимизм в межличностных ситуациях	0,01	0,25*	0,16	0,32**	0,38***

тесную взаимосвязь — с потребностью в компетентности. Очевидно, что оптимистическое мышление является важным источником удовлетворения потребности в компетентности, позволяющим чувствовать себя более компетентным, состоятельным, справляющимся с разными ситуациями субъектом.

Для выяснения связи оптимистического атрибутивного стиля с умением эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями мы предложили испытуемым заполнить СТОУН-П и модифицированный вариант опросника Ч. Карвера и М. Шейера в адаптации В. Ю. Шевяковой. Данный опросник оценивал характерные копинг-стратегии в двух сферах — достигнуточной (учеба, сдача экзамена) и межличностной (ссора с другом). Было обнаружено (коэффициент корреляции Спирмена; $r < 0,05$), что оптимистический АС является предиктором использования более продуктивных копинг-стратегий (например, целенаправленной когнитивной и поведенческой активности, релевантной ситуации и направленной на поиск решения проблемы, юмора), и отсутствия непродуктивных копинг-реакций (например, уход от проблемы, отстранение-избегание), которые проявляются как в учебной деятельности, так и в межличностных отношениях.

Показатели оптимистического АС обнаруживают также умеренные значимые взаимосвязи с показателями шкалы самоконтроля и показателями шкалы настойчивости Опросника самоорганизации деятельности, что отражает склонность лиц с оптимистическим АС эффективно управлять событиями собственной жизни и более высоко оценивать собственное упорство и настойчивость в достижении поставленных целей (см. табл. 16).

5.5. Оптимистический АС и успешность в учебной деятельности

Взаимосвязь показателей СТОУН-П (версия 2006 года) успешностью учебной деятельности проверялась в отдельном исследовании на небольшой выборке ($N = 92$) учащихся 10–11 классов одной из средних общеобразовательных школ (г. Москва). В качестве объективного индикатора успешности использовался средний балл успеваемости (по всем предметам за текущую четверть). В ходе исследования 2007 года школьникам — учащимся 10–11-х классов из трех городов России (Москва, Бийск, Магадан) — в качестве объективного показателя успешности предлагалось указать свои оценки по русскому языку, литературе, алгебре и геометрии за предыдущую четверть.

Результаты корреляционного анализа приведены в табл. 17. Обращают на себя внимание слабые, но значи-

Таблица 17. Корреляции показателей оптимизма с показателями успеваемости

Параметр стабильности	2006, N = 92	2007, N = 224
Параметр глобальности	0,29**	0,23**
Параметр контроля	0,06	0,05
Оптимизм в позитивных ситуациях	0,20	0,26***
Оптимизм в негативных ситуациях	0,15	0,02
Общий показатель оптимизма	0,21*	0,16*
Оптимизм в ситуациях достижения	0,25*	0,17*
Оптимизм в межличностных ситуациях	0,08	0,07

мые взаимосвязи показателей оптимистического АС с успеваемостью. Видно, что общий показатель оптимизма коррелирует с успеваемостью главным образом за счет значимых различий по шкалам широты ($r < 0,01$), позитивных ситуаций ($r < 0,001$) и достигнуженных ситуаций ($r < 0,05$). То есть хорошо успевающие школьники более склонны к позитивным глобальным объяснениям позитивных достижений женеских ситуаций, рассуждая по типу «у меня получается все, за что бы я ни взялся». Интерпретация этих связей может быть двоякой: помимо очевидного предположения о том, что оптимизм может способствовать более высокой успешности в учебной деятельности, можно выдвинуть также предположение о том, что оптимистический АС формируется как обобщение учеником опыта собственных успехов в учебе. В любом случае, полученная взаимосвязь свидетельствует о том, что дисперсия по шкалам оптимизма отражает не только субъективные показатели успешности, но и объективную успешность.

Для получения дополнительных свидетельств в пользу этого предположения нами был проделан факторный анализ (метод главных компонент с последующим варимакс-вращением) с использованием наборов шкал субъективного благополучия, использованных в двух исследованиях, и обшего показателя оптимизма.

Как видно из матрицы факторных нагрузок, полученной в исследовании 2006 г. (табл. 18), первый фактор отражает субъективные представления индивида о собственной компетентности и эффективности: наиболее высокие нагрузки по этому фактору показывают шкалы общей самооэффективности и удовлетворенности потребности в компетентности. В свою очередь, второй фактор отражает объективную успешность (наиболее высокую нагрузку по этому фактору показывает средний балл). Общий показатель оптимизма показывает высокие нагрузки на оба фактора: таким образом, он имеет общую дисперсию как с субъективными представлениями ученика о собственной компетентности, так и с объективными показателями успеваемости.

Таблица 18. Факторная структура показателей психологического благополучия и успеваемости у школьников в исследовании 2006 г. (N = 92)

	Фактор 1	Фактор 2
Общий показатель оптимизма	0,55	0,51
Автономия	0,79	-0,13
Компетентность	0,83	0,26
Связанность с другими людьми	0,62	0,29
Общая самоэффективность	0,82	-0,11
Успеваемость (средний балл)	-0,08	0,90
% дисперсии	44,5	20,8

Аналогичная картина наблюдалась и по данным исследования 2007 г.: первый фактор соответствовал субъективному благополучию, а второй — объективным показателям успеваемости и их субъективному отражению. В данном исследовании при помощи множественной регрессии было также обнаружено, что показатель оптимизма по позитивным ситуациям является наилучшим (значимым) предиктором успеваемости из всех показателей, представленных в таблице, и объясняет 10% дисперсии среднего балла по 4 предметам.

По данным исследования 2007 г. нами был проведен конфирматорный факторный анализ (использовался пакет Statistica 7.1, метод GLS->ML на основе корреляционной матрицы). Сравнились 3-факторная и 2-факторная модели, полученные на основе данных экспериментального факторного анализа; по результатам анализа матрицы остаточных корреляций в модель были добавлены 2 параметра. Полученная модель продемонстрировала наилучшие (и при этом достаточно высокие) показатели соответствия исходным данным (см. рис. 4; все представленные на рисунке параметры являются значимыми).

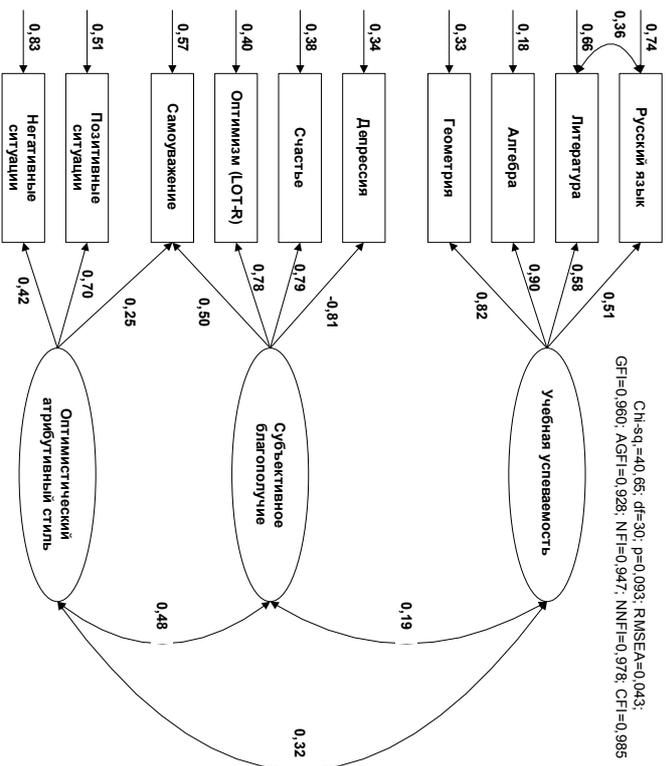


Рис. 4. Структурная модель взаимосвязи показателей оптимизма, успеваемости и субъективного благополучия у школьников (N = 202)

Первый латентный фактор, отражающий учебную успеваемость, был образован оценками по русскому языку, литературе, алгебре и геометрии. Высокие нагрузки на второй фактор, соответствующий субъективному благополучию, показали шкалы депрессии, субъективного счастья, оптимистических ожиданий (ЛОТ-R) и шкала самоуважения М. Розенберга. Третий латентный фактор соответствовал оптимистическому АС. Как видно из корреляций между латентными факторами, представленными на рис. 4, взаимосвязь между учебной успеваемостью и субъективным благополучием является невысокой, хотя и значимой ($r = 0,021$). Взаимосвязь между атрибутивным стилем и субъек-

тивным благополучием оказывается умеренной, причем шкала самоуважения частично отражает и оптимистический АС, в то время как шкала оптимистических ожиданий относительно будущего, напротив, не обнаруживает специфической взаимосвязи с оптимистическим АС. В свою очередь, атрибутивный стиль демонстрирует умеренную, но значимую взаимосвязь с успеваемостью.

С целью более подробного анализа взаимосвязей оптимизма и успеваемости старшеклассники, принявшие участие в основной части исследования (2007 г.), были разделены нами на три группы по успеваемости. В высокую группу вошли учащиеся, чей суммарный балл по 4 предметам составил 16 и выше ($N = 72$), в среднюю группу вошли учащиеся с суммарным баллом 14 и 15 ($N = 68$), в низкую группу вошли учащиеся с суммарным баллом 13 и менее ($N = 73$). Характер наблюдаемых взаимосвязей в этих группах оказался различным (см. табл. 19).

Таблица 19. Структура взаимосвязей независимых шкал опросников СТОУН-П

Независимые шкалы АС	Успеваемость		
	Низкая	Средняя	Высокая
Параметр стабильности—параметр глобальности	0,69***	0,70***	0,58***
Параметр стабильности—параметр контроля	0,29*	0,31*	0,30*
Параметр глобальности—параметр контроля	0,39**	0,24	0,09
Оптимизм в позитивных ситуациях—оптимизм в негативных ситуациях	0,28*	0,44***	0,18
Оптимизм в сфере достижений—оптимизм в межличностной сфере	0,33**	0,35**	0,39**

В целом, структура взаимосвязей независимых шкал оптимизма для трех групп по успеваемости является сходной, однако обращает на себя внимание сравнительная независимость показателя контроля от показателя широты АС и отсутствие значимой взаимосвязи между показателями оптимизма в ситуациях успеха и в ситуациях неудачи в высокой группе. Это может быть свидетельством того, что у школьников с высокой успеваемостью АС является более дифференцированным и гибким по отношению к различным ситуациям, в то время как у школьников с низкой успеваемостью АС достаточно ригиден и недифференцирован, поскольку все его параметры тесно взаимосвязаны между собой.

Следует отметить также, что значимые взаимосвязи показателя успеваемости с общим показателем оптимизма обнаруживаются только в низкой группе: так, взаимосвязь успеваемости с оптимизмом в области достижений составляет 0,27 ($p < 0,05$), но при ужесточении критерия отсечения низкой группы по суммарному баллу на 1 балл она возрастает до 0,42 ($p < 0,01$). Это означает, что оптимистический АС может оказывать позитивное влияние на учебные достижения учащихся с низкой успеваемостью. Это хорошо согласуется с данными, полученными Гиббом и коллегам (*Gibb, Zhu, Alloy et al., 2002*), согласно которым студентом с высоким уровнем способностей оптимизм не влияет на академические достижения и даже может приводить к худшим результатам, но у студентов с низкими способностями пессимистический АС негативно сказывается на успеваемости. Кроме того, это согласуется с данными, полученными на материале исследования связей академической самооффективности с успеваемостью: самооффективность оказывает большую поддержку учащимся с низкими способностями, чем успешным учащимся, то есть самооффективность не очень важна для учащихся с высокими способностями, но для учащихся с низкими способностями она оказывается фактором, способствующим улучшению достижений (см. *Milton, Brown, Lent, 1991*). В тоже время только в группе с высокой успеваемостью оптимистический АС

обнаруживает устойчивые умеренные взаимосвязи со всеми четырьмя показателями субъективного благополучия.

По соотношению оптимизма в ситуациях успехов и оптимизма в ситуациях неудач у школьников с различным уровнем успеваемости картина также оказывается различной. Нами был рассчитан показатель атрибутивной ошибки в пользу собственного Я (*self-serving bias*) путем нахождения разности между стандартизованными показателями оптимизма в позитивных и негативных ситуациях. Как было показано в предыдущих исследованиях, у людей с психопатологией он снижен (см. *Megjilis, Abramson, Nudge et al., 2004*). Мы обнаружили, что группы с различным уровнем успеваемости по этому показателю значимо различаются ($F_{2,202} = 4,70$; $p < 0,01$): в высокой группе этот показатель существенно выше, чем в низкой и средней группах ($p < 0,05$ и $p = 0,06$ по критерию Бонферрони), при том, что сами эти группы друг от друга практически не отличаются (см. рис. 5).

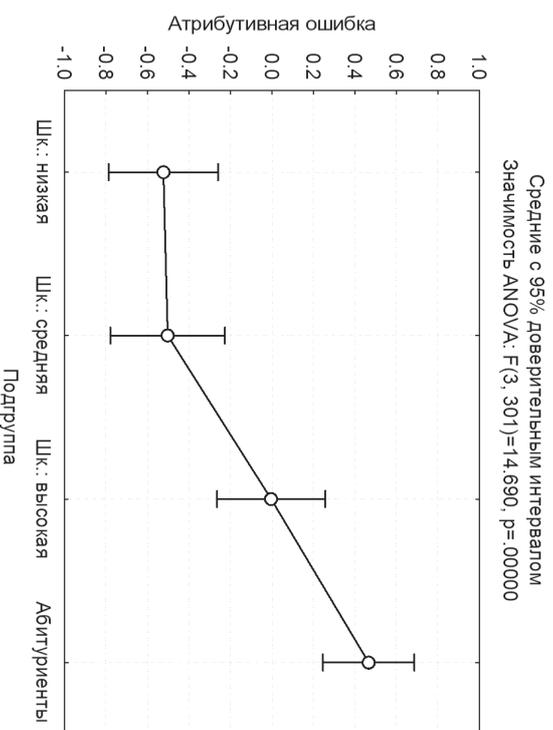


Рис. 5. Выраженность атрибутивной ошибки в пользу собственного Я у школьников с различным уровнем успеваемости и абитуриентов МГУ

При включении в анализ подгруппы абитуриентов выраженность различий стала еще более высокой ($F_{3,301} = 14,690$, $p < 0,001$), причем группа абитуриентов демонстрировала значимо более высокие показатели, чем подгруппа школьников с высокой успеваемостью (критерий Бонферрони: $p < 0,05$). В целом, эти данные подтверждают полученные нами ранее с помощью корреляционного анализа.

Представленных данных пока недостаточно, чтобы судить о том, является ли более положительная реинтерпретация собственных успехов (по сравнению с неудачами) мотивационным фактором, способствующим успехам, или же, напротив, формируется как обобщение опыта успешных действий и является всего лишь отражением прошлых успехов. Не исключено, что оба этих объяснения являются верными.

Таким образом, по поводу взаимосвязи оптимизма с успеваемостью могут быть сделаны следующие выводы: 1) оптимизм по отношению к позитивным ситуациям более тесно связан с успеваемостью; 2) у школьников с низкой успеваемостью оптимизм обнаруживает более тесные взаимосвязи с успешностью учебы, чем у школьников со средней или высокой успеваемостью; 3) школьники с высокой успеваемостью и абитуриенты вуза делают больший акцент на оптимистическом объяснении своих успехов, нежели неудач, по сравнению со школьниками со средней и низкой успеваемостью; 4) возможно, что у школьников с высокой успеваемостью АС является более дифференцированным по отношению к различным ситуациям, по сравнению со школьниками со средней и низкой успеваемостью. Полученные данные являются первыми, и проверка и воспроизведение их на других выборках представляют собой важную задачу для будущих исследований.

Заключение

Разработанные нами методики стили объяснения успехов и неудач (опросники СТОУН-В и СТОУН-П) позволяют диагностировать особенности оптимистического атрибутивного стили в двух областях — в области негативных и позитивных жизненных ситуаций у взрослых людей и подростков. Теоретической основой данных методик является теория оптимистического—пессимистического стили объяснения М. Селигмана и теория безнадежности Д. Абрамсона, Дж. Метальски и Л. Аллой, а также работы К. Петерсона, Б. Вайнера, К. Двек, Э. Скиннер, П. Стольца и наши собственные теоретические и эмпирические разработки (Гордеева, 2002, 2003, 2006а, б, 2007; Гордеева, Шехуякнова, 2006; Гордеева, Осин, 2007; Гордеева, Осин, Иванченко, 2008).

Методика стили объяснения успехов и неудач диагностирует особенности когнитивного реагирования человека в ситуациях негативных и позитивных жизненных событий. В отличие от первых версий ASQ, анализ атрибутивного стили осуществляется по трем основным параметрам — постоянства (стабильности), широты (глобальности) и контролируемости (или контроля). Наряду с постоянством (временной характеристикой) и широтой (пространственной), ощущение своей способности оказывать влияние на происходящие позитивные и особенно негативные жизненные события также является важной составляющей стили объяснения. Люди, которые дают универсальные и постоянные (используя категории «всегда» и «никогда») объяснения своим неудачам и, напротив, конкретные и временные объяснения успехам и воспринимают их как неконтролируемые, склонны чаще испытывать негативные эмоции, а также капризничать перед неудачами, проявлять беспомощность и пассивность. Люди, придерживающиеся конкретного и временного стили объяснения неудач и, напротив, обобщенного и постоянного стили объяснения успехов, и верящие, что происходящее подвластно их влиянию, характеризуются психологическим благополучием, обладают запасом жизне-

стойкости, склонны к настойчивости и активному преодолению трудностей.

Сходство с методикой ASQ состоит в том, что в обоих опросниках предлагается набор типотетических событий, позитивного и негативного характера, которым просят дать объяснение, написав по одной основной причине для каждого события. Затем эта причина оценивается по 6-балльной шкале по ряду параметров. *Различия* с опросником ASQ заключаются в том, что в ASQ используются параметры стабильности (постоянства), глобальности (широты) и персонализации (локуса), а в СТОУН (взрослом и подростковым) — стабильность, глобальность и контролируемость. В СТОУН также используется больше ситуаций (24, тогда как в ASQ — 12), и они оцениваются в каждой конкретной ситуации по двум из трех параметров. В ряде версий ASQ по плохим событиям измеряется выраженность пессимизма, а по хорошим событиям — оптимизма, в СТОУН ключ задан таким образом, что и по позитивным, и по негативным ситуациям измеряется выраженность оптимизма. Результаты подростковой версии теста в целом не зависят от пола, по данным диагностики взрослых обнаруживается большая выраженность оптимистического АС у женской части выборки.

Существенным достоинством разработанных нами методик является их нефальсифицируемость: в целом результаты диагностики оптимистического атрибутивного стиля слабо подвержены эффекту социальной желательности. Тем не менее, при применении опросника в условиях проводящих высокую социальную желательность, следует учитывать возможность получения неадекватных завышенных показателей (особенно в области объяснения неблагоприятных событий).

Разработанные опросники оптимистического мышления можно использовать при отборе на работу, особенно в тех областях деятельности, где важны мотивация достижения, активность, настойчивость, умение преодолевать трудности, а также при выделении кадрового (руководящего) резерва.

С помощью разработанных нами опросников можно также исследовать источники пессимистичности и депрессивности россиян, а также гендерных различий в депрессии и продолжительности жизни и в соответствии с разработанными в современной психологии программами когнитивной психотерапии осуществлять ее коррекцию (см. *Zeligman, 1997; Seligman, Reivich, Jaycox et al., 1995; и др.*). С психологической точки зрения, именно пессимизм и неконструктивное мышление способствуют распространению депрессивных расстройств, снижая психологическое благополучие, ослабляя физическое здоровье и приводя к низкой эффективности деятельности и производительности труда.

Результаты апробации теста атрибутивного стиля для взрослых, его подростковой версии и приведенных исследований позволяют утверждать, что СТОУН является надежным и валидным инструментом психологической диагностики. На репрезентативных российских выборках показано, что СТОУН диагностирует две самостоятельные переменные — стиль объяснения успехов (позитивных событий) и стиль объяснения неудач (негативных событий). Оптимизм по позитивным и негативным событиям обнаруживает слабую связь друг с другом и является предиктором различных показателей субъективного благополучия и успешности.

Умение оптимистично воспринимать благоприятные жизненные ситуации является предиктором психологического благополучия (счастья, самоуважения, веры в будущее) и достижений в деятельности (например, успехов в учебной деятельности). Умение гибко воспринимать неудачи, объясняя их временными, конкретными и контролируемыми причинами является предиктором самоконтроля, эффективной саморегуляции, психологического благополучия и отсутствия депрессии.

Наши данные подтверждают, что пессимистический АС является надежным предиктором депрессии и неблагоприятных стратегий преодоления трудностей, а оптимистический АС — предиктором психологического благополучия,

жизнестойкости, общей самоэффективности, осмысленности жизни, а также самоконтроля, настойчивости и конструктивных coping-стратегий. Из полученных нами данных также следует, что в рамках проведения когнитивной терапии психотерапевтическую работу следует осуществлять как на материале коррекции объяснений негативных жизненных событий, так и на материале объяснения позитивных (благоприятных) событий, так как умение оптимистично объяснять успехи и радоваться им вносит самостоятельный вклад в психологическое благополучие личности.

Благодарности

Авторы выражают искреннюю благодарность доктору философии наук Т.В. Иванченко, канд. психол. наук С.А. Кузнецовой и канд. психол. наук О.А. Сычеву, а также С. Терасимовой, О. Кривошей и Е. Лавриченко за помощь в организации сбора данных и продуктивное сотрудничество. Мы также благодарны нашему коллеге доктору психол. наук проф. Д.А. Леонтьеву за поддержку и веру в важность разрабатываемой нами проблематики.

Приложение 1

СТОУН-В

ФИО (Псевдоним): _____

Пол: _____ Возраст: _____ Дата: _____

Инструкция:

Это – не тест. Эта анкета предназначена для того, чтобы исследовать уникальные аспекты Вашего мышления в различных ситуациях. Первый ответ, который приходит Вам в голову, и есть самый лучший.

В анкете перечислены 24 события-ситуации. Ответьте на вопросы о каждом событии следующим образом:

1. Представьте себе живо и наглядно каждое событие так, как будто оно происходит прямо сейчас, даже если кажется, что эта ситуация не из Вашей жизни.
2. Подумайте, какова **основная** причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развернутый ответ.
3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, обведите кружочком цифру от 1 до 6, которая обозначает Ваш ответ. Старайтесь избегать средних ответов.

Пример:

Вы опоздали на самолет (поезд).

«Это произошло потому, что _____»

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я опоздал(а) на самолет (поезд):
 Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
 не возникнет всегда

Эта причина: Полностью
 Находится вне моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

Спасибо!

СИТУАЦИИ**1. Вы получили прибавку к заработной плате.**

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) прибавку к зарплате:
 Больше никогда Будет существовать
 не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

Эта причина:
 Находится вне Полностью
 моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируется мной

2. Проект, за который Вы отвечали, провалился.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой проект провалился, связанна:
 Только с этой Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:
 Больше никогда Будет существовать
 не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

3. Друг/подруга благодарит вас за поддержку в трудное для него/нее время.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг поблагодарил меня, связана:
 Только с этой Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:
 Больше никогда Будет существовать
 не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

4. Товарищи по работе не воспринимают ваши новые идеи.

«Это связано с тем, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мои идеи не воспринимаются,
 связана:
 Только с этой Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:
 Больше никогда Будет существовать
 не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

5. Поклонник (поклонница) приглашает Вас на свидание.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой Вас пригласили на свидание,
 связана:
 Только с этой Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:
 Находится вне Полностью
 моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируется мной

6. Вы выступаете с важным докладом, и аудитория реагирует на Ваше выступление негативно.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативную реакцию
 на свое выступление:
 Больше никогда Будет существовать
 не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

Эта причина:
 Находится вне Полностью
 моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируется мной

7. Вы подарили другу/подруге подарок, который ему/ей необычайно понравился.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой другу понравился подарок, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

8. В течение некоторого времени Вы безуспешно пытались найти работу.

«Это связано с тем, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я безуспешно пытался(лась) найти работу, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

9. Вы встречаете знакомого, который разговаривает с Вами враждебно.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой знакомый разговаривает со мной враждебно, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

10. Вы идете на свидание, и оно проходит неудачно.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой свидание прошло неудачно, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

11. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определенному сроку.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я не выполнил(а) работу:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет 1 2 3 4 5 6 всегда

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

12. Вы претендуете на место/позицию, о котором давно мечтали (например, важная работа, аспирантура и т.п.), и получаете его.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) это место, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля 1 2 3 4 5 6 контролируема мной

13. Вы получили негативный отзыв от уважаемого коллеги.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативный отзыв, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

14. Разговаривая по телефону с другом (подругой), вы сорились.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мы поссорились, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда не возникнет

15. Вы заработали крупную сумму денег.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я заработал(а) много денег:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда не возникнет

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

16. Вы сдаете важный экзамен и проваливаетесь.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я провалился(лась) на экзамене, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

17. Вы встречаете друга/подругу, который(ая) делает вам комплимент по поводу того, как Вы выглядите.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг (подруга) сделал(а) мне комплимент:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда не возникнет

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

18. Вы не получили ожидаемого повышения.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я не получил(а) ожидаемого повышения, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

19. Ваш друг давно не звонил Вам.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг давно мне не звонил, связана:									
Только с этой	1	2	3	4	5	6	Со всеми ситуациями		
конкретной ситуацией							в моей жизни		
Эта причина:									
Находится вне	1	2	3	4	5	6	Полностью		
моего контроля							контролируема мной		

20. Вас сняли с важной должности.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня сняли с важной должности:									
Больше никогда	1	2	3	4	5	6	Будет существовать		
не возникнет							всегда		
Эта причина:									
Находится вне	1	2	3	4	5	6	Полностью		
моего контроля							контролируема мной		

21. Вы успешно сдали важный экзамен.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экзамен, связана:									
Только с этой	1	2	3	4	5	6	Со всеми ситуациями		
конкретной ситуацией							в моей жизни		
Эта причина:									
Больше никогда	1	2	3	4	5	6	Будет существовать		
не возникнет							всегда		

22. Ваш сын (дочь) принес(ла) из школы неудовлетворительную оценку.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мой сын (дочь) принес неудовлетворительную оценку:									
Больше никогда	1	2	3	4	5	6	Будет существовать		
не возникнет							всегда		
Эта причина:									
Находится вне	1	2	3	4	5	6	Полностью		
моего контроля							контролируема мной		

23. Вы получаете престижную награду.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) награду, связана:									
Только с этой	1	2	3	4	5	6	Со всеми ситуациями		
конкретной ситуацией							в моей жизни		
Эта причина:									
Находится вне	1	2	3	4	5	6	Полностью		
моего контроля							контролируема мной		

24. На вечеринке гости в один голос расхваливают блюдо, которое Вы приготовили сами.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой гости расхваливают блюдо:									
Больше никогда	1	2	3	4	5	6	Будет существовать		
не возникнет							всегда		
Эта причина:									
Находится вне	1	2	3	4	5	6	Полностью		
моего контроля							контролируема мной		

Ключ

Для обработки вводятся сквозная нумерация пунктов по всем ситуациям (см. таблицу ниже).

Перед началом обработки обратные пункты (помечены в таблице «обр.») инвертируются: восходящая шкала 1 2 3 4 5 6 переводится в нисходящую 6 5 4 3 2 1 по формуле:
Инвертированный Балл = 7 – Оригинальный Балл.

Далее суммируются пункты по каждому из параметров: стабильность (С), глобальность (Г), контроль (К). Общий показатель оптимизма получается путем суммирования баллов по шкалам стабильности, глобальности и контроля.

Пункты суммируются также по типу ситуации: ситуации успеха (У) и неудачи (Н), а также по сферам: сфера достижений (Д) и межличностная сфера (М).

	Обратные пункты	Параметр	Ситуация	
			Тип	Сфера
1	1	С	У	Д
	2	К	У	Д
2	3	Г	Н	Д
	4	С	Н	Д
3	5	Г	У	М
	6	С	У	М
4	7	Г	Н	М
	8	С	Н	М
5	9	Г	У	М
	10	К	У	М
6	11	С	Н	М
	12	К	Н	М

7	13		Г	У	М
	14		К	У	М
8	15	обр.	Г	Н	Д
	16		К	Н	Д
9	17	обр.	Г	Н	М
	18	обр.	С	Н	М
10	19	обр.	Г	Н	М
	20		К	Н	М
11	21	обр.	С	Н	Д
	22		К	Н	Д
12	23		Г	У	Д
	24		К	У	Д
13	25	обр.	Г	Н	М
	26		К	Н	М
14	27	обр.	Г	Н	М
	28	обр.	С	Н	М
15	29		С	У	Д
	30		К	У	Д
16	31	обр.	Г	Н	Д
	32		К	Н	Д
17	33		С	У	Д
	34		К	У	Д
18	35	обр.	Г	Н	Д
	36		К	Н	Д
19	37	обр.	Г	Н	М
	38		К	Н	М

20	39	обр.	С	Н	Д
	40		К	Н	Д
21	41		Г	У	Д
	42		С	У	Д
22	43	обр.	С	Н	Д
	44		К	Н	Д
23	45		Г	У	Д
	46		К	У	Д
24	47		С	У	Д
	48		К	У	Д

Нормы по опроснику получены на выборке студентов 4–5 курсов различных специальностей (N=279), средний возраст – 22 года, равное соотношение мужчин и женщин.

Шкала	Среднее	Ст. откл.
Общий показатель оптимизма	211,1	21,19
Параметр стабильности	61,9	7,71
Параметр глобальности	72,8	9,76
Параметр контроля	76,5	11,92
Оптимизм в ситуациях успеха	92,7	12,94
Оптимизм в ситуациях неудачи	118,4	14,48
Оптимизм в ситуациях достижения	125,3	13,95
Оптимизм в межличностных ситуациях	85,9	10,39

Приложение 2

СТОУН-II

Инструкция:

Это – не тест. Эта анкета предназначена для того, чтобы исследовать уникальные аспекты Вашего мышления в различных ситуациях. Первый ответ, который приходит Вам в голову, и есть самый лучший. В анкете перечислены 24 события-ситуации. Ответьте на вопросы о каждом событии следующим образом:

1. Представьте себе живо и наглядно каждое событие так, как будто оно происходит прямо сейчас, даже если кажется, что эта ситуация не из вашей жизни.

2. Подумайте, какова **основная** причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развернутый ответ.

3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, обведите кружочком цифру от 1 до 6, которая обозначает Ваш ответ.

Спасибо!

СИТУАЦИИ

1. Вы опоздали в школу.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я опоздала в школу:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет всегда

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

2. Вы успешно сдали важный экзамен.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экза-

мен:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет всегда

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

3. Вы занимаете первое место на районной олимпиаде по предмету, который вы знаете лучше всего.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я занял(а) первое место, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля контролируема мной

4. Вы встречаете знакомого, который разговаривает с вами враждебно.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой знакомый разговаривает со мной

враждебно, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет всегда

5. На вечеринке гости в один голос расхваливают блюдо, которое вы приготовили сами.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой гости расхваливают блюдо, связа-

на:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля контролируема мной

6. Вас вызвали отвечать на уроке как раз в тот день, когда вы не были готовы.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня вызвали отвечать, когда я не

был(а) готов(а), связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет всегда

7. Одногласники критикуют ваши идеи.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мои идеи не воспринимаются,

связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
не возникнет всегда

8. Близкий друг не поздравил вас с днем рождения.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг не поздравил меня:						
Больше никогда не возникнет	1	2	3	4	5	6
Эта причина связана:						
Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6
						Со всеми ситуациями в моей жизни

9. Вы выступате с важным докладом, и класс реагирует на ваше выступление негативно.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативную реакцию на свое выступление:						
Больше никогда не возникнет	1	2	3	4	5	6
Эта причина:						
Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6
						Полностью контролируется мной

10. Вы подарили другу (подруге) подарок, который ему (ей) необычайно понравился.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой другу (подруге) понравился подарок:						
Больше никогда не возникнет	1	2	3	4	5	6
Эта причина:						
Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6
						Полностью контролируется мной

11. Вы идете на свидание, и оно проходит неудачно.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой свидание прошло неудачно, связана:						
Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6
Эта причина:						
Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6
						Полностью контролируется мной

12. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определенному сроку.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я не выполнил(а) работу:						
Больше никогда не возникнет	1	2	3	4	5	6
Эта причина:						
Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6
						Полностью контролируется мной

13. Вы получили негативный отзыв от уважаемого учителя.
«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативный отзыв, связана:						
Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6
Эта причина:						
Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6
						Со всеми ситуациями в моей жизни

14. Разговаривая по телефону с другом (подругой), вы посорились.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мы поссорились, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Большее никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

15. Вы сдаёте важный экзамен и проваливаетесь.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я провалился(лась) на экзамене, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируема мной

16. Вы встречаете друга (подругу), который (ая) делает вам комплимент по поводу того, как вы выглядите.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг (подруга) сделал(а) мне комплимент:

Большее никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируема мной

17. Ваш друг давно не звонил вам.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг давно мне не звонил, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируема мной

18. По результатам года вас назвали лучшим учеником (лучшей ученицей) в классе.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня назвали лучшим учеником (лучшей ученицей), связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируема мной

19. Вы получили выговор от учителя за плохое поведение на уроке.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) выговор за плохое поведение:

Большее никогда 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируема мной

20. За успехи в учебе школа наградила вас поездкой за границу.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня наградили поездкой за границу:

Больше никогда не возникнет Будет существовать всегда

1 2 3 4 5 6

Эта причина:

Находится вне моего контроля Полностью контролируется мной

1 2 3 4 5 6

21. Вы получили хорошую оценку в полугодии по предмету, который дается вам труднее всего.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) хорошую оценку:

Больше никогда не возникнет Будет существовать всегда

1 2 3 4 5 6

Эта причина:

Находится вне моего контроля Полностью контролируется мной

1 2 3 4 5 6

22. Учитель оценил вашу домашнюю работу на балл ниже, чем вы рассчитывали.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой учитель оценил мою работу ниже моих ожиданий:

Больше никогда не возникнет Будет существовать всегда

1 2 3 4 5 6

Эта причина:

Находится вне моего контроля Полностью контролируется мной

1 2 3 4 5 6

23. Вам не хватило буквально нескольких минут, чтобы дописать контрольную на уроке.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мне не хватило времени, связана:

Только с этой конкретной ситуацией Со всеми ситуациями в моей жизни

1 2 3 4 5 6

Эта причина:

Находится вне моего контроля Полностью контролируется мной

1 2 3 4 5 6

24. В разговоре с Вашими родителями учительница хвалила Вас за успехи в учебе.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня хвалили родителям:

Находится вне моего контроля Полностью контролируется мной

1 2 3 4 5 6

Эта причина связана:

Только с этой конкретной ситуацией Со всеми ситуациями в моей жизни

1 2 3 4 5 6

КЛЮЧ

Для обработки вводятся сквозная нумерация пунктов по всем ситуациям (см. таблицу ниже).

Перед началом обработки обратные пункты (помечены в таблице «обр.») инвертируются: восходящая шкала 1 2 3 4 5 6 переводится в нисходящую 6 5 4 3 2 1 по формуле:

Инвертированный Балл = 7 – Оригинальный Балл.

Далее суммируются пункты по каждому из параметров: стабильность (С), глобальность (Г), контроль (К). Общий показатель оптимизма получается путем суммирования баллов по шкалам стабильности, глобальности и контроля.

Пункты суммируются также по типу ситуации: ситуации успеха (У) и неудачи (Н), а также по сферам: сфера достижений (Д) и межличностная сфера (М).

	Обратные пункты	Параметр	Ситуация	
			Тип	Сфера
1	обр.	С	Н	Д
2	обр.	Г	Н	Д
3		С	У	Д
4		Г	У	Д
5		Г	У	Д
6		К	У	Д
7	обр.	Г	Н	М
8	обр.	С	Н	М
9		Г	У	Д
10		К	У	Д
11	обр.	Г	Н	М
12	обр.	С	Н	М
13	обр.	Г	Н	М
14	обр.	С	Н	М
15	обр.	С	Н	М
16	обр.	Г	Н	М
17	обр.	С	Н	Д
18		К	Н	Д
19		С	У	Д
20		К	У	Д
21	обр.	Г	Н	М
22		К	Н	М

12	23	обр.	С	Н	Д
	24		К	Н	Д
13	25	обр.	Г	Н	Д
	26		К	Н	Д
14	27	обр.	Г	Н	М
	28	обр.	С	Н	М
15	29	обр.	Г	Н	Д
	30		К	Н	Д
16	31		С	У	Д
	32		К	У	Д
17	33	обр.	Г	Н	М
	34		К	Н	М
18	35		Г	У	Д
	36		К	У	Д
19	37	обр.	С	Н	Д
	38		К	Н	Д
20	39		С	У	Д
	40		К	У	Д
21	41		С	У	Д
	42		К	У	Д
22	43	обр.	С	Н	Д
	44		К	Н	Д
23	45	обр.	Г	Н	Д
	46		К	Н	Д
24	47		К	У	Д
	48		Г	У	Д

Нормы по опроснику получены на выборке учащихся 9–11 классов (N = 300), средний возраст — 15,6 лет.

Шкала	Среднее	Ст. откл.
Общий показатель оптимизма	202,19	26,15
Параметр стабильности	62,70	9,94
Параметр глобальности	70,19	9,70
Параметр контроля	69,30	14,19
Оптимизм в ситуациях успеха	77,99	14,23
Оптимизм в ситуациях неудачи	124,20	18,64
Оптимизм в ситуациях достижения	142,65	20,70
Оптимизм в межличностных ситуациях	59,54	9,87

Приложение 3

ОПРОСНИК ОПТИМИЗМА – ШОСТО

(М. Селгман, русская адаптация
Г.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяковой)

Для ответа на каждый из вопросов вы можете затратить столько времени, сколько хотите. Среди ответов нет ни правильных, ни неправильных. Прочитайте описание каждой ситуации и постарайтесь наглядно представить, что все это происходит с вами. Может быть, вы не попали в некоторый из описанных ситуаций, но это не имеет значения. Может случиться так, что, с вашей точки зрения, ни один из ответов не подходит точно; тогда постарайтесь выбрать тот из них, который, как вам кажется, точнее вам подходит.

1. Таинственный(ая) поклонник(ца) дарит Вам цветы. Вы думаете:
 - А. Видно, я ей (ему) нравлюсь.
 - Б. Неудивительно, я многим нравлюсь.
2. Вы побеждаете в конкурсе на выборную должность.
 - А. Я потратил(а) много времени и сил, чтобы победить в этом конкурсе.
 - Б. Я всегда работаю упорно.
3. Вы пропускаете важную встречу. Вы думаете:
 - А. Я иногда забываю заглянуть в ежедневник.
 - Б. Иногда моя память меня подводит.
4. Вы организовали отличный прием гостей.
 - А. Я был(а) особенно хорош(а) этим вечером.
 - Б. Я вообще хороший хозяин (хозяйка).
5. Вы проваливаетесь на важном экзамене. Вы думаете:
 - А. Я плохо к нему подготовился(лась).
 - Б. Я лучше остальных сдававших этот экзамен.

6. Вы приготовили особое блюдо для друга (подруги), а он (она) едва ли к нему притронулся(лась).
 - А. В этот раз у меня было мало времени на готовку.
 - Б. Я плохо готовлю.
7. Вы проигрываете в спортивном состязании, к которому долго готовились.
 - А. Я не слишком успешен(на) в этом виде спорта.
 - Б. У меня плохие спортивные задатки.
8. В споре с другом(подругой) Вы выходите из себя.
 - А. Он (она) был(а) в плохом настроении.
 - Б. Он (она) постоянно доводит меня.
9. С Вас сняли премию за то, что Вы не слаги вовремя отчет. Вы думаете:
 - А. В этот раз я не успел(а) вовремя его сдать.
 - Б. Вечно я сдаю материалы позже, чем надо.
10. Команда, за которую Вы болеете, выиграла матч.
 - А. Они хорошо играли в тот день.
 - Б. Они — хорошая команда (профессионалы, которые хорошо знают свое дело).
11. Вы пригласили кого-то на свидание, но Вам отказали. Вы думаете:
 - А. Мне не удалось быть достаточно убедительным и обаятельным(ой).
 - Б. Наверное, я непривлекательный(ая).
12. На вечеринке Вас постоянно приглашают танцевать. Вы думаете:
 - А. Я особенно хорошо выглядел(а) в тот день.
 - Б. Как правильно, я имею успех на вечеринках.
13. Вы начали учить иностранный язык, но продвигаетесь вперед очень медленно. Вы думаете:
 - А. У нас плохой преподаватель.
 - Б. Мне всегда было сложно учить язык.

14. Вы очень успешно отвечали на собеседовании при приеме на работу.
 - А. Я чувствовал(а) себя особенно уверенно во время собеседования.
 - Б. Я успешно прохожу собеседования.
15. Ваш начальник дает слишком мало времени, чтобы закончить проект, но вы успеваете в срок.
 - А. Мне хорошо дается эта работа.
 - Б. Я работаю эффективно.
16. Вы спасли тонущего человека, сделав ему искусственное дыхание.
 - А. Я знаю несколько приемов, которые помогают спасти тонущего человека.
 - Б. Я знаю, что делать в критических ситуациях.
17. Во время отпуска Вы отпрашиваетесь в турпоездку, и Вас селят в отвратительном отеле. Вы думаете:
 - А. В этот раз мне не повезло с турфирмой.
 - Б. Как правильно, отдых мне не удается.
18. Друг (подруга) говорит что-то, что сильно Вас задвигает. Вы думаете:
 - А. У него (нее) сегодня было плохое настроение и он(а) вылил(а) свое недовольство на меня.
 - Б. Он (она) вечно болтает, не думая о чувствах других людей.
19. Начальник обращается к Вам за советом. Вы думаете:
 - А. Я специалист в той области, которая его интересует.
 - Б. Я умею давать ценные советы.
20. Друг (подруга) благодарит Вас за то, что Вы помогли ему (ей) в беде.
 - А. Мне было важно помочь ему (ей) в трудную минуту.
 - Б. Я неравнодушен(на) к бедам других людей.

21. Ваш врач говорит, что Вы в хорошей физической форме.
 А. Я стараюсь не забывать постоянно делать физические упражнения.
 Б. Я уделяю много внимания своему здоровью.
22. Начальник недоволен качеством отчета, который Вы сдали ему накануне.
 А. Я потратил недостаточно времени на подготовку этого отчета.
 Б. Начальник всегда мной недоволен.
23. Ваш молодой человек (девушка) (супруг/супруга) устраивает Вам романтические выходные.
 А. Ему (ей) нужно было сменить обстановку.
 Б. Он (она) любит новые места.
24. Вы ушли из дома, забыв закрыть кран с водой, и залили свою квартиру и квартиру соседней. Вы думаете:
 А. У меня голова была забита совсем другими, и я сам(а) не знаю, как забыл(а) выключить этот кран.
 Б. У меня что ни день, то неприятности.
25. Вас просят возглавить важный проект.
 А. Недавно я успешно закончил(а) похожий проект.
 Б. Я — хороший руководитель.
26. Вы выиграли престижную награду.
 А. Я нашел(а) решение важной проблемы.
 Б. Я победил, потому что я лучший (лучшая).
27. Вы потратили деньги на дорогой спортивный тренажер (кухонный комбайн, др.), но выяснилось, что это совершенно бесполезная вещь.
 А. Мне показалась убедительной реклама этого товара.
 Б. Я не умею тратить деньги.
28. Вы набрали пару килограмм за выходные и никак не можете сбросить.
 А. Диета, которую я попробовал(а), не помогла мне.
 Б. Диеты мне не помогают.

29. Вы неожиданно обнаружили, что у Вас в квартире за неуплату отключают электроэнергию.
 А. Я забыл(а) пополнить свой счет.
 Б. Я плохо отслеживаю свои траты.

Ключ к ШОСТО:

1Б, 2Б, 3А, 4Б, 5А, 6А, 7А, 8А, 9А, 10Б, 11А, 12Б, 13А, 14Б, 15Б, 16Б, 17А, 18А, 19Б, 20Б, 21Б, 22А, 23Б, 24А, 25Б, 26Б, 27А, 28А, 29А.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, дается 1 балл. Подсчитайте сумму набранных баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Если Вы набрали **от 25 до 29 баллов** — Вы оптимист, Вам есть чем гордиться и за Вас можно порадоваться. Вера в то, что все будет хорошо, не покидает Вас ни при каких обстоятельствах. Успехи только усиливают Вашу энергию и энтузиазм, а неудачи расстраивают совсем ненадолго, поскольку Вы верите, что все можно исправить и изменить к лучшему, и в жизни есть много интересного. В каждой трудности вы видите новый вызов и новые возможности. Вы верите, что мир прекрасен, что мы живем в «самом лучшем из возможных миров» и успех зависит от вложенных усилий, а неудачи временны и скоро пройдут.

Наш совет: Остерегайтесь проявлять чрезмерный оптимизм в ситуациях, когда требуется осторожность и осмотрительность. Склонность преувеличивать свои достижения может стать препятствием на пути к достижениям.

Если Вы набрали **от 15 до 24 баллов**, то Ваш оптимизм умеренный. Вы склонны считать стакан наполовину наполтый водой, полуполным. Ваш оптимизм позволяет Вам не расстраиваться из-за неудач, ведь они неизбежны, если деляешь что-то стоящее. Оптимизм и жизнестойкость помогают Вам легко находить позитивные стороны в негативных

событиях, смотреть на жизнь гибко и реалистично. Вы склонны проявлять ответственность и планировать пути решения возникших проблем, а не искать виновных. Вы реалистично воспринимаете свои успехи и неудачи, надеясь на лучшее, веря в успех и предпринимая необходимые действия для его достижения.

Если Вы набрали от 8 до 14 баллов — Вы умеренный пессимист. Вы трезво оцениваете суровую реальность, осведомлены о подлинном положении вещей и не обольщаетесь по поводу несбыточных планов. Работа финансового директора, бухгалтера, юриста, инженера по технике безопасности, бизнес-администратора — для Вас. Вы принадлежите к тем людям, которые склонны считать наполовину налитый второй стакан полупустым и сожалеть об этом. Ваш пессимизм помогает Вам в ситуациях, требующих анализа и осмотрительности, но мешает в ситуациях, требующих риска и уверенности в себе.

Если Вы набрали от 1 до 7 баллов, к сожалению, Вы — пессимист: склонны к пессимистическому (негативному) видению жизни. В реализации каждой представляющейся возможности Вы видите трудности и легко слаеетесь. Иногда Вам кажется, что жизнь чрезмерно сложна и запутанна, временами верите в рок и судьбу и явно недооцениваете роль собственной активности, усилий, настойчивости в достижении успеха. Вы склонны слишком часто винить себя в происходящих неудачах и недооценивать свой собственный вклад в успех дела, сравнивать себя с другими, более успешными, и всегда не в свою пользу. Вы считаете, что Ваши неудачи имеют постоянную и неизменную природу и распространяются на все стороны Вашей жизни; при этом Вы драматизируете возможные последствия.

Может быть, в детстве Вас часто критиковали (конечно, стараясь помочь Вам стать лучше) и Вы тоже начали обвинять себя во всех происходящих бедах, перестали верить в себя и в мир. Возможно, что Ваш пессимизм оправдан, и в жизни Вам пришлось пережить множество невзгод.

Наш совет: Помните, что винить себя во всем, что произошло не так, как хотелось, не только бесполезно, но и неверно, потому что у большинства событий есть множество причин и не все зависит от Вас, Ваших усилий и способностей. Найдите в себе мудрость и мужество не винить себя за неудачи, которые вообще не зависели от Вас. Помните, что жизнь — она в полоску; и за черной полосой всегда приходит белая. Не пропустите ее, напрасно тратя время в поисках ответа на вопросы «Кто виноват?» и «Как долго это будет продолжаться?».

Приложение 4

ОПРОСНИК ОПТИМИСТИЧЕСКОГО– ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ (Т.О. Гордеева, О.В. Крылова, модификация теста CASQ М. Селигмана)

Инструкция: Разные люди думают по-разному. Нам интересно, как ты и ребята твоего возраста думают о некоторых вещах, которые могут с тобой случиться. В этой анкете каждый из вопросов — это маленькая история, на которую ты можешь среагировать двумя способами. Выбери и **обведи кружком** ответ А или Б, тот, который точнее описывает твоё ощущение. Представь, что такая история случилась с тобой, даже если такого и не было, и выбери тот ответ, который ближе к тому, как бы ты повел(а) себя, если бы так с тобой действительно случилось.

В этой анкете нет неправильных ответов.

1. Ты получил(а) отгибно за контрольную работу.
 - А. Я хорошо соображаю.
 - Б. Я хорошо разбираюсь в вопросе, которому была посвящена контрольная работа.
2. Ты играешь с друзьями в игру и выигрываешь.
 - А. Те ребята, с которыми я играл(а), не очень хорошо играют.
 - Б. Я хорошо играю в эту игру.
3. Ты хорошо провел(а) вечер у приятеля (подруги).
 - А. Мой приятель был дружески настроен.
 - Б. Вся семья моего приятеля была дружески настроена.
4. Ты поехал(а) на выходные отдохнуть на природу с группой людей, но плохо повел(а) время.
 - А. Я был(а) в плохом настроении.
 - Б. Люди, с которыми я там был(а), были в плохом настроении.
5. Все твои приятели простудились, а ты — нет.
 - А. Последнее время у меня здоровье в порядке.
 - Б. Я — человек здоровый.
6. Твое любимое животное попало под машину.
 - А. Я плохо о нем заботился(лась).
 - Б. Водители недостаточно внимательны.
7. Представь, что знакомые тебе ребята говорят, что ты им не нравишься.
 - А. Иногда люди плохо ко мне относятся.
 - Б. Иногда я плохо отношусь к людям.
8. Ты получаешь отгибные оценки.
 - А. Задания в школе для меня просты.
 - Б. Я много занимаюсь.
9. Твой близкий друг (подруга) говорит, что ненавидит тебя.
 - А. У него (нее) было плохое настроение в тот день.
 - Б. Я плохо обрашался(лась) с ним в тот день.
10. Ты пошутил(а), но никто не засмеялся.
 - А. Я неважно шучу.
 - Б. Шутка была известная и поэтому несмешная.
11. Учитель ведет урок, но ты не понимаешь, о чем речь.
 - А. Я невнимателен (невнимательна).
 - Б. Я плохо слушал(а) то, что рассказывал учитель.
12. Ты редко болешь.
 - А. Я занимаюсь спортом, стараюсь всегда быть в форме.
 - Б. Я с детства такой здоровый (здоровая).
13. Ты получил(а) плохую отметку за контрольную работу.
 - А. Я плохо постарался.
 - Б. Я плохо соображаю в этом предмете.

14. Кто-то украл у тебя деньги.
 А. Этот человек вор.
 Б. Люди воруют.
15. Вы с одноклассниками делали стенгазету к празднику, но ребята редко соглашались с твоими предложениями.
 А. Я не умею ни рисовать, ни сочинять интересные истории.
 Б. Ребятам тоже хотелось внести свой вклад в работу.
16. Ты провалил(а) тест (плохо справился(лась) с контрольной).
 А. Учитель дает трудные задания.
 Б. В последнее время учитель стал давать более трудные задания, чем обычно, и я растерялся(лась).
17. Ты играл(а) на деньги и выиграл(а).
 А. Я везучий(ая).
 Б. Мне иногда везет в играх на деньги.
18. Ты чуть не сломал(а) палец об мяч, играя в волейбол.
 А. Я часто получаю травмы.
 Б. Я был(а) не очень осторожен(на).
19. Тебя не часто зовут в гости.
 А. Я не люблю часто бывать в гостях.
 Б. Я не очень интересный собеседник.
20. На тебя накричал взрослый человек.
 А. Значит, было за что накричать.
 Б. Он был зол и кричал на кого придется.
21. У тебя общий проект с группой одноклассников, который идет неудачно.
 А. Мы плохо стараемся, надо взять себя в руки и завершить начатое.
 Б. Работать в группе практически невозможно: каждый стоит на своем, а дело на месте.

22. Ты участвовал(а) в соревновании, всем ребятам выдали почетные грамоты, а тебе не хватило.
 А. Я не заслужил(а) грамоты, мне не собирались ее давать.
 Б. Я не собирався(лась) брать грамоту, она мне не нужна.
23. Тебе поставили в школе даже не двойку, а единицу.
 А. Я не очень способный ученик (ученица).
 Б. Учителя иногда ставят отметки несправедливо.
24. Ты не понравился(лась) новой учительнице.
 А. Я не старался(лась) на занятии.
 Б. Я плохо знаю этот предмет.

Спасибо за ответы!

КЛЮЧ

Пессимистический стиль объяснения в ситуациях **успехов** – 1Б, 2А, 3А, 5А, 8Б, 12А, 17Б (max = 8).
 Пессимистический стиль объяснения в ситуациях **неудач** – 4А, 6А, 7Б, 9Б, 10А, 11А, 13А, 14Б, 15А, 16А, 18А, 19Б, 20А, 21Б, 22А, 23А, 24Б (max = 16).

За соответствие ключу дается 1 балл, баллы суммируются и сравниваются со средним по выборке.

ЛИТЕРАТУРА

- Абулханова К.А., Енакаева Р.Р.* Российский менталитет, или Игра без правил? (Российско-французские кросс-культурные исследования и диалоги) // Российский менталитет: Психология личности, сознание, социальные представления. М., 1996. С. 4–27.
- Аракелов Г.Г.* Национальный проект «Здоровье» и психическое здоровье населения России // Психология перед вызовом будущего. Материалы научной конференции, приуроченной к 40-летию юбилею факультета психологии МГУ. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2006. С. 5–6.
- Батрун Н.А., Циринг Д.А.* Методика диагностики стиля атрибуции детей // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сб. научных трудов / Под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Т. 2. С. 105–116.
- Бек А., Раш Ф., Шо Б., Эмери Г.* Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.
- Васильев И.А., Шаткин С.А., Митина О.В., Леонтьев Д.А.* Ориентация на действие или состояние как индивидуальная характеристика саморегуляции. М.: Смысл (в печати).
- Голованцевская М.К.* Французский менталитет с точки зрения носителя русского языка. М., 1997.
- Гордеева Т.О.* Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 47–102.
- Гордеева Т.О.* Парадоксы экзаменационной тревожности // Труды института психологии им. Л.С. Выготского. Вып. 2 / Под ред. В.В. Спиридонова, Д.В. Любина. М., 2003. С. 30–41.
- Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2006 а.
- Гордеева Т.О.* Агривбутивный стиль личности и субъективное благополучие: современные отечественные исследования

- проблемы // Психология перед вызовом будущего. Материалы научной конференции, приуроченной к 40-летию юбилею факультета психологии МГУ. М., 2006 б. С. 18–20.
- Гордеева Т.О.* Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. Т. 1. С. 32–65.
- Дергачева О.Е.* Личностная автономия как предмет психологического исследования. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
- Джидарьян И.А.* Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе // Российский менталитет: Вопросы психологической теории и практики. М., 1997. С. 187–223.
- Джидарьян И.А.* Представления о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.
- Зелишман М.* Как научиться оптимизму. М.: Вече; Персей, 1997.
- Карпова Ю.* Модификация методики оценки депрессии как состояния и как личностной черты Ч. Спилбергера. Дипломная работа. Факультет психологии МГУ, 2001.
- Крылова О.В.* Разрботка русскоязычной версии детского опросника атрибутивного стиля. Дипломная работа. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007.
- Леонтьев Д.А.* Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
- Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.
- Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- Лужовицкая Е.Г.* Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Мак-Малли Р.* Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001.
- Музыкаев К.* Оптимизм и пессимизм личности // Социологическое исследование. 2003. Т. 12. С. 87–96.

- Подласый И. П.* Педагогика. Новый курс: В 2 кн. Кн. 1. М.: ВЛАДос, 2000.
- Рудина Л. М.* Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей. Метод. пособие / Под ред. В. М. Русалова. М., 2002.
- Самроев Д. В., Леонтьев Д. А.* Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 66–84.
- Селизгин М. П.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
- Стефаненко Т. Г.* Эгнопсихология. М.: Аспект-Пресс, 2004.
- Стоиц П. Г.* Показатель стойкости: как обратить препятствия в новые возможности. Минск: Попурри, 2003.
- Тер-Минасова С. Г.* Язык и межкультурная коммуникация. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004.
- Франкин Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003.
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.* Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
- Элиас А.* Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб.: Питер, 1999.
- Abramson L. Y., Dukeman V. M., Needles D. J.* Attributional style and theory: Let no one tear them asunder // Psychological Inquiry. 1991. V. 2 (1). P. 11–49.
- Abramson L. Y., Metalsky G. I., Alloy L. B.* Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression // Psychological review. 1989. V. 96. P. 358–372.
- Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D.* Learned helplessness in humans // Journal of Abnormal psychology. 1978. V. 87. P. 49–74.
- Alloy L. B., Kelly K. A., Mineka S., Clements C. M.* Comorbidity and depressive disorders: A helplessness-hopelessness perspective // Comorbidity of mood and anxiety disorders / J. D. Maser & R. Cloninger (Eds.). Washington (DC): American Psychiatric Press, 1990.
- Anderson C. A., Arnoult L. H.* Attributional style and everyday problems of living: Depression, loneliness, and shyness // Social cognition. 1985. V. 3. P. 16–35.

- Anderson C. A., Riger A. L.* A controllability attributional model of problems in living: Dimensional and situational interactions in the prediction of depression and loneliness // Social Cognition. 1991. V. 9. P. 149–181.
- Asner-Self K. K., Schneider J. B.* A factor analytic study of the attributional style questionnaire with central American immigrants // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2004. V. 37. P. 144–153.
- Attributional styles // Encyclopedia of Psychological Assessment. 2002. P. 116–120.
- Vagdy R. M., Atkinson L., Dickens S., Gavin D.* Dimensional analysis of the Attributional Style Questionnaire: Attributions or Outcomes and events // Canadian Journal of Behavioral Science. 1990. V. 22 (2). P. 140–150.
- Valatsky G., Digner E.* Subjective well-being among Russian students // Social Indicators Research. 1993. V. 28. P. 225–243.
- Vadvinu T. N., Fincham F. D.* Attributions in marriage: Review and critique // Psychological bulletin. 1990. № 107. P. 3–33.
- Vadvinu T. N., Beach S. R. H., Fincham F. D., Nelson G. M.* Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages // Journal of consulting and clinical psychology. 1996. V. 64. P. 569–576.
- Brief D. E., Somrey A. L.* A Profile of Personality for a Russian Sample: As indicated by the Somrey Personality Scales // Journal of Personality Assessment. 1993. V. 60(2). P. 267–284.
- Bridges K. R.* Using attributional style to predict academic performance: How does it compare to traditional methods? // Personality and Individual differences. 2001. V. 31 (5). P. 723–730.
- Brown J. D., Stegel J. M.* Attributions for negative life events and depression: The role of perceived control // Journal of personality and social psychology. 1988. V. 54. P. 316–322.
- Buchanan G. M., Seligman M. E. P.* (Eds.). Explanatory style. Hillsdale (NJ): Erlbaum, 1995.
- Burns M. O., Seligman M. E. P.* Explanatory style Across the Life Span: Evidence for Stability Over 52 Years // Journal of personality and Social psychology. 1989. V. 56. № 3. P. 471–477.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K.* Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. P. 267–283.

- Cheng H., Furnham A.* Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health // Journal of Happiness Studies. 2001. № 2. P. 307–323.
- Cheng H., Furnham A.* Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being // Counselling psychology quarterly. 2003. V. 16. № 2. P. 121–130.
- Chirkov V.I., Ryan R.M.* Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. Adolescents: Common effects on well-being and academic motivation // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2001. V. 32 (5). P. 618–635. Sage Publications.
- Corr P.J., Gray J.A.* Attributional style as a personality factor in insurance sales performance in the UK // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 1996 a. № 69. P. 83–87.
- Corr P.J., Gray J.A.* Structure and Validity of the Attributional Style Questionnaire: A Cross-Sample Comparison // The Journal of Psychology. 1996 b. V. 130 (6). P. 645–657.
- Cumrova C.E., Russell D., Jones R.D.* Cross-situational consistence in causal attributions: does attributional style exist? // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. V. 47. № 5. P. 1043–1058.
- Davis H., Zaichkowski L.* Explanatory style among elite jockey athletes // Perceptual and motor skills. 1998. V. 87. P. 1075–1080.
- Deuser W.E., Anderson C.A.* Controllability attributions and Learned Helplessness: Some methodological and conceptual problems // Basic and Applied Social Psychology. 1995. V. 16 (93). P. 297–318.
- Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. V. 49. P. 71–75.
- Diener E., Lucas R. E. Scollon C.N.* Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being // American Psychologist. 2006. 61. P. 305–314.
- Dweck C.S.* Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999.
- Dweck C.S., Davidson W., Nelson S., Enna B.* Sex differences in learned helplessness: (II) The contingencies of evaluative feedback in the classroom and (III) An experimental analysis // Developmental Psychology. 1978. V. 14. P. 268–276.

- Eisner J.E.* The origins of explanatory style: Trust as a determinant of pessimism and optimism // Explanatory Style / G.M. Buchanan, M.E.P. Seligman (Eds.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1995. P. 49–55.
- Fazio N.M., Palm L.J.* Attributional style, depression, and grade point averages of college students // Psychological Reports. 1998. V. 83. P. 159–162.
- Fincham F.D., Bradbury T.N.* Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure // Journal of personality and social psychology. 1992. V. 62 (3). P. 457–468.
- Follette V.M., Jacobson N.S.* Importance of attributions as a predictor of how people cope with failure // Journal of personality and social psychology. 1987. V. 52. P. 1205–1211.
- Forsyth D.R., McMillan J.H.* Attributions, affects, and expectations: A test of Weiner's three-dimensional model // Journal of Educational psychology. 1981. V. 73. P. 393–403.
- Fugate M.* Attributional style in work settings: development of a measure // Journal of Leadership & Organizational Studies. Wednesday, March 22, 2006.
- Furnham A., Sadka Y., Brewin C.R.* The development of an occupational attributional style questionnaire // Journal of organizational behavior. 1992. V. 13. № 1. P. 27–39.
- Furnham A., Brewin C.R., O'Kelly H.* Cognitive style and attitudes to work. Human Relations. 1994, Dec. V. 47 (12). P. 1509–1521.
- Gagny M.* The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement // Motivation and Emotion. 2003. V. 27. P. 199–223.
- Gibb B.E., Zhu L., Alloy L.B., Abramson L.Y.* Attributional styles and academic achievement in University Students: a longitudinal investigation // Cognitive therapy and research. V. 26. № 3. 2002. P. 309–315.
- Gordeeva T.O., Shevchova V.* Positive thinking in everyday life: does optimistic explanatory style predict effective coping and subjective well-being? // 3rd European conference on Positive psychology. Braga, Portugal, 2006.
- Gordeeva T., Osin E.* Optimistic explanatory style and self-efficacy as predictors of happiness and psychological well-being //

- 1st Applied Positive psychology conference. Abstract booklet. University of Warwick, 2007. P. 19.
- Gordeeva T., Osin E., Ivanchenko G.* Optimism, hope, and performance: when optimistic attributional style really helps // 4th European conference on positive psychology. Croatia, July, 2008. Book of abstracts. P. 145.
- Guilford J.P., Fruchter B.* Fundamental Statistics in Psychology and education. New York: McGraw-Hill, 1978.
- Hale B.* Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes // Journal of Sport Behavior. 1993. V. 16. P. 63–75.
- Hammen C.L., DeMayo R.* Cognitive correlates of teacher stress and depressive symptoms: Implications for attributional models of depression // Journal of Abnormal Psychology. 1982. V. 91. P. 96–101.
- Hanrahan S.J., Grove J.R., Hartie J.* Development of a questionnaire measure of sport-related attributional style // International Journal of Sport Psychology. 1989. V. 20. P. 114–134.
- Heaven P.C.L.* Occupational attributional style and attitudes to work: An Australian study. Australian Psychologist, 1994, 29, 57–61.
- Henry P.C.* Life stresses, explanatory style, hopelessness, and occupational class // International journal of stress management. 2005. V. 12. P. 241–256.
- Henry J.W., Martinko M.J., Pierce M.A.* Attributional style as a predictor of success in a first computer course // Computers in human behavior. 1993. V. 9 (4). P. 341–352.
- Hesling R.M., Anderson C.A., Russell D.W.* Measures of attributional style // Encyclopedia of Psychological Assessment / R. Fernandez-Ballesteros (Ed.). London: Sage, 2002. P. 116–120.
- Houston D.M.* Gloomy but smarter: The academic consequences of attributional style // British journal of social psychology. 1994. V. 33. P. 433–441.
- Houston D.M., McKee K.J., Wilson J.* Attributional style, efficacy, and the enhancement of well-being among housebound older people // Basic and applied social psychology. 2000. V. 22 (94). P. 309–317.
- Johnson J.G., Han Y.-S., Douglas C.J., Johannet C.M., Russell T.* Attributions for Positive Life Events Predicts Recovery From Depression Among Psychiatric Inpatients: An Investigation of the Needles and Abramson Model of recovery from Depression //

- Journal of Counseling and Clinical Psychology. 1998. V. 66. № 2. P. 369–376.
- Kassinove H., Eckhardt C.* Irrational beliefs and self-reported affect in Russia and America // Person. Individ. Diff. 1994. V. 16. № 1. P. 133–142.
- Kent R., Martinko M.* The development and evaluation of a scale to measure organizational attributional style // Attribution theory: and organizational perspective / Martinko M. (Ed.). P. 53–75. Delray Beach (FL): St. Lucie Press, 1995
- LaForge M.C., Cantrell S.* Explanatory style and academic performance among college students beginning major course of study // Psychological reports. 2003. V. 92. Issue 3. P. 861.
- Little T.D., Oettingen G., Stetsenko A., Bales P.B.* Children's action control beliefs about school performance: How do American children compare with German and Russian children? // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. P. 686–700.
- Lyubomirsky S., Lepper H.S.* A Measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation // Social Indicators research. 1999. V. 46. 2. P. 137–155.
- MacKinnon-Lewis C., Castellino D.R., Fincham F.D.* A Longitudinal examination of the associations between fathers' and children's attributions and negative interactions // Social development. 2001. V. 10. № 4. P. 473–487.
- Martin-Krumm C.P., Sarrazin P., Peterson C., Salama-Younes M.* Optimism in sports: an explanatory style approach // Dimensions of well-being. Research and intervention / Antonella delle Fave (Ed.). FrancoAngeli, 2006. P. 382–398.
- Martin-Krumm C.P., Sarrazin P., Peterson C., Famose J.P.* Explanatory style and resilience after sport failure // Personality and Individual differences. 2003. V. 35. P. 1685–1695.
- Martinez R., Sewell K.W.* Explanatory style as a predictor of college performance in students with physical disabilities // Journal of Rehabilitation. 2000. № 1. P. 30–36.
- Metalsky G.I., Halberstadt L.J., Abramson L.Y.* Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. V. 52. P. 386–393.

- Mezulis A.H., Abramson L.Y., Hyde J.S., Hankin B.L.* Is there a Universal Positivity Bias in Attributions: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias // *Psychological Bulletin*. 2004. V. 130. № 5. P. 711–747.
- Mikulincer M.* Attributional processes in the learned helplessness paradigm: Behavioral effects of global attributions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 51. P. 1248–1256.
- Mulon K.D., Brown S.D., Lent R.W.* Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigations // *Journal of Counseling Psychology*. 1991. V. 18. P. 30–38.
- Musgrave-Marquart D., Bromley S.P., Dalley M.B.* Personality, academic attributions, and substance use as predictors of academic achievement in college students // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997. V. 12. № 2. P. 501–511.
- Nathawat S.S., Singh R., Singh B.* The effect of Need for Achievement on Attributional Style // *The Journal of social psychology*. 1997. V. 137 (1). P. 55–62.
- Needles D.J., Abramson L.Y.* Positive Life Events, Attributional style, and hopefulness: Testing a model of Recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 1990. V. 99. № 2. P. 156–165.
- Nolen-Hoeksema S., Girgus J.S., Seligman M.E.P.* Learned helplessness in children: A Longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 51. № 2. P. 435–442.
- Nolen-Hoeksema S., Girgus J.S., Seligman M.E.P.* Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study // *Journal of Abnormal Psychology*. 1992. V. 101. P. 405–422.
- Norem J.K., Cantor N.* Defensive Pessimism: Harnessing anxiety as motivation // *Journal of personality and social psychology*. 1986. V. 6. P. 1208–1217.
- Oettingen G.* Explanatory style in the context of culture // *Explanatory style / G.M. Buchanan, M.E.P. Seligman (Eds.)*. Hillsdale (NJ): Erlbaum, 1995. P. 209–224.
- Oettingen G., Little T.D., Lindenberger U., Baltes P.B.* Causality, agency, and control beliefs in East versus West Berlin children: A

- natural experiment on the role of context // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 66. P. 579–595.
- Paulhus D.L.* Manual for the Balanced Inventory of Desirable Responding. Toronto: Multi-Health Systems, 1998.
- Paulhus D.L., Reid D.B.* Enhancement and Denial in Socially Desirable Responding // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. P. 307–317.
- Peabody D.* National characteristics. Cambridge, 1985.
- Peterson C.* Explanatory style as a risk factor for illness // *Cognitive therapy and research*. 1988. V. 12. P. 119–132.
- Peterson C.* Meaning and measurement of explanatory style // *Psychological inquiry*. 1991. V. 2. P. 1–10.
- Peterson C.* The future of optimism // *American psychologist*. 2000. V. 55. P. 44–54.
- Peterson C., Barrett L.* Explanatory style and academic performance among university freshmen // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 53 (3). P. 603–607.
- Peterson C., Bishop M.P., Fletcher C.W., Kaplan M.R., Yesko E.S., Moon C.H., Smith J.S., Michaels C.E., Michaels A.J.* Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps // *Cognitive therapy and research*. 2001. V. 25 (6). P. 633–649.
- Peterson C., Bossio L.M.* Optimism and health. New York: Free press, 1991.
- Peterson C., Bossio L.M.* Optimism and physical well-being // *Optimism and pessimism, implications for theory, research, and practice / E.C. Chang (Ed.)*. Washington (DC): APA, 2000. P. 127–145.
- Peterson C., Schwartz S.M., Seligman M.E.P.* Self-blame and depressive symptoms // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. V. 41. P. 253–259.
- Peterson C., Seligman M.E.P.* Explanatory style and illness // *Journal of Personality*. 1987. V. 55. P. 2.
- Peterson C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E.* Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. V. 55. P. 23–27.
- Peterson C., Seligman M.E.P.* Content analysis of verbatim explanations: The CAVE technique for assessing explanatory style

- Philadelphia: University of Pennsylvania, 1986. Unpublished manuscript.
- Peterson C., Semmel A., von Bayer C., Abramson L., Metalsky G., Seligman M.E.P.* The attributional style questionnaire // Cognitive therapy and research. 1982. V. 6. № 3. P. 287–300.
- Peterson C., Steen T.A.* Optimistic explanatory style // Handbook of positive psychology / C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.). Oxford university press, 2002. P. 244–256.
- Peterson C., Vaidya R.S.* Explanatory style, expectation, and depressive symptoms // Personality and individual differences. 2001. V. 31. P. 1217–1223.
- Peterson C., Villanova P.* An Expanded Attributional Style Questionnaire // Journal of Abnormal Psychology. V. 97 (1). 1988. P. 87–89.
- Poon W.-T., Lau S.* Coping with failure: relationship with self-concept discrepancy and attributional style // Journal of social psychology. 1999. V. 139 (5). P. 639–653.
- Proudfoot J., Corr P.J., Guest D.E., Gray J.A.* The development and evaluation of a scale to measure occupational attributional style in the financial service sector // Personality and Individual differences. 2001. V. 30. P. 259–270.
- Retzew D.C., Reivich K.* Sports and explanatory style // Explanatory style / G.M. Buchanan, M.E.P. Seligman (Eds.). P. 173–185. Hillsdale (NJ): Erlbaum, 1995.
- Rowe J.E., Lockhart L.K.* Relationship of Cognitive Attributional style and academic performance among a predominantly Hispanic college student population // Individual differences research. 2005. V. 3 (2). P. 136–139.
- Ryan R.M., Frederick C.M.* On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. V. 65. P. 529–565.
- Ryan R.M., Little T.D., Sheldon K.M., Timoshina E., Deci E.L.* The American Dream in Russia: Extrinsic Aspirations and Well-Being in Two Cultures // Personality and Social Psychology Bulletin. 1999. V. 25. № 12. P. 1509–1524.
- Salama-Younes M., Martin-Krumm C., Hanrahan S., Roncin C.* Children's explanatory style in France: Psychometric properties of the children's attributional style questionnaire and reliability of a

- shorter version // Handbook of Positive Psychology / A. Delle Fave, M.E.P. Seligman (Eds.). New York: Oxford University Press, 2006. P. 191–206.
- Satterfield J. M., Monahan J., Seligman M.E.P.* Law school performance predicted by explanatory style // Behavioral Sciences and the Law. 1997. V. 15. P. 95–105.
- Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W.* Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 67. P. 1063–1078.
- Seligman M.E.P.* Learned Optimism. New York: Simon & Schuster, 1990.
- Seligman M.E., Reivich K., Jaycox L., Gillham J.* The optimistic child. Boston: Houghton Mifflin, 1995.
- Seligman M.E.P.* Authentic happiness. New York: Free Press, 2002.
- Seligman M.E.P., Abramson L.Y., Semmel A., Von Baeyer C.* Depressive attributional style // Journal of Abnormal Psychology. 1979. V. 88. P. 242–247.
- Seligman M.E.P., Elder G.H.* Learned helplessness and life-span development // Human development and the life course: Multidisciplinary perspectives / A.B. Sorensen, F.E. Wetherell, L.R. Sherrod (Eds.). Hillsdale (NJ): Erlbaum, 1986. P. 377–428.
- Seligman M.E., Kamen L.P., Nolen-Hoeksema S.* Explanatory style across life span: Achievement and death / Child development in a lifespan perspective // E.M. Hetherington, O.C. Brim (Eds.). Hillsdale (NJ): Erlbaum, 1988.
- Seligman M.E., Nolen-Hoeksema S.* Explanatory style and depression / Psychopathology: An interactional perspective // D. Magnusson, A. Ohman (Eds.), Orlando (FL): Academic Press, 1987. P. 125–139.
- Seligman M.E., Nolen-Hoeksema S., Thornton N., Thornton K.M.* Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance // Psychological science. 1990. P. 143–146.
- Seligman M.E.P., Peterson C., Kaslow N. J., Tanenbaum R.L., Alloy L.B., Abramson L.Y.* Attributional style and depressive symptoms among children // Journal of Abnormal Psychology. 1984. V. 93. P. 235–238.
- Seligman M.E.P., Shulman P.* Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents //

- Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V. 50. P. 832–838.
- Sethi S., Seligman M.E.P.* Optimism and fundamentalism // Psychological science. 1993. V. 4. № 4. P. 255–259.
- Schulman P., Castellon C., Seligman M.E.P.* Assessing explanatory style: the content analysis of verbatim explanations and the attributional style questionnaire // Behavioral Research therapy. 1989. V. 27. № 5. P. 505–512.
- Schulman P., Seligman M.E.P., Amsterdam D.* The attributional style questionnaire is not transparent // Behavior research and therapy. 1987. V. 25. P. 391–395.
- Stallard P.* Think Good – Feel Good. A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people. England: John Wiley & sons, LTD, 2006.
- Stetsenko A., Little T.D., Oettingen G., Bales P.B.* Agency, Control, and means-ends beliefs about school performance in Moscow children: How similar are they to beliefs of Western children? // Developmental Psychology. 1995. V. 31. № 2. P. 285–299.
- Sweeney P.D., Anderson K., Bailey S.* Attributional Style in Depression: A meta-analytic review // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V. 50. № 5. P. 974–991.
- Tennen H., Herzberger S.* A review of Attributional Style Questionnaire // *D.J. Keyser; R.S. Herzberger* Test critiques. Kansas city (MO): Test corporation of America, 1985. V. 4. P. 20–32.
- Thompson M., Kaslow N.J., Weiss B., Nolen-Hoeksema S.* Children's attributional style questionnaire – Revised: Psychometric examination // Psychological assessment. 1998. V. 10 (2). P. 166–170.
- Ward C.W.* Explanatory style among undergraduate students in Christian higher education. Part I: a single-institution case study // Christian higher education. 2003. V. 2. № 2. P. 169–185.
- Weiner B.* A theory of motivation for some classroom experiences // Journal of Educational Psychology. 1979. V. 71. P. 3–25.
- Weiner B.* An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion // Psychological Review. 1985. V. 92 (4). P. 548–573.
- Xenikou A., Furnham A., McCarrey M.* Attributional style for negative events: A proposition for a more valid and reliable measure of attributional style // British Journal of Psychology. 1997. V. 88. P. 53–69.

- Yates S.M., Yates G.C.R.* Explanatory style, ego-orientation and primary school mathematics // Educational psychology. 1995. V. 15. P. 28–34.
- Yee P.L., Edmondson B., Santoro K.E., Begg A.E., Hunter C.D.* Cognitive effects of life stress and learned helplessness // Anxiety, Stress, and Coping. 1996. V. 9. P. 301–319.
- Yee P.L., Pierre G.R., Placsek J.T., Modzelesky K.L.* Learned helplessness attributional style and examination performance: Enhancement effects are not necessarily moderated by prior failure // Anxiety, stress, and coping. Dec. 2003. V. 16. № 4. P. 359–373.
- Zullow H.M., Oettingen G., Peterson C., Seligman M.E.P.* Pessimistic explanatory style in the historical record. Caving LBJ, Presidential candidates, and East versus West Berlin // American psychologist. 1988. V. 43. № 9. P. 673–682.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю.

**Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля
(опросник СТОУН)**

Редактор О.В. Квасова
Корректор Н.А. Степина
Компьютерная верстка Е.Г. Егоровой
Директор издательства Д.А. Леонтьев

Издательство «Смысл» (ООО НПФ «Смысл»)
125009, Москва, а/я 158
тел./факс (495) 189-95-88
е-mail: smysl@smysl.ru
<http://www.smysl.ru>

Подписано в печать 20.10.2008. Формат 84x108/32. Бумага офсетная.
Гарнитура NewtonС. Печать офсетная. Тираж . Усл. печ. л. .