

**Танклевский А. Ю.**

студент ОНУ имени И.И.Мечникова

### **Оптимизм как составляющая личностного потенциала**

Оптимизм как умение конструктивно мыслить и позитивно оценивать свое будущее является комплексным образованием, влияющим на умение целенаправленно действовать во внешнем мире, реализовывать задуманное и противостоять воздействию трудных жизненных обстоятельств, сохраняя

психологическое благополучие в современном, полном стрессов, мире. А понимание механизмов данного феномена даёт большие возможности к его использованию, чем и обусловлена актуальность данной темы.

Из европейских философов понятие оптимизма разрабатывал Г. Лейбниц, утверждавший, что мы живем в «лучшем из всех возможных миров», а пессимизму посвятили труды А. Шопенгауэр, Н. Гартман, а также русский философ Владимир Соловьев. В соответствии с философским учением Лейбница, существующий мир, несмотря на все свои недостатки, есть наиболее совершенный из всех возможных, и все в нем происходящее направлено на осуществление блага. Историю исследований оптимизма в России можно отсчитывать от 1907 г., когда И.И. Мечниковым были опубликованы «Этюды об оптимизме». В этих этюдах (серии статей) он предпринимает попытку понять причины возникновения так называемого пессимистического мировоззрения и его обусловленности межличностными проблемами, состоянием здоровья и др. факторами культуры и среды.

Проблематика оптимизма начала активно разрабатываться в последние 30 лет, и эти исследования осуществляются главным образом в рамках двух психологических концепций – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег. М. Селигман обратился к особенностям когний, характерных для психологически благополучных и неблагополучных индивидов и описал оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль. При оптимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются как временные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению, а успехи – как стабильные, глобальные и зависящие от собственных усилий индивида. При пессимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются как постоянные, универсальные и носящие внутренний характер, а успехи, наоборот, как случайные, локальные и вызванные внешними причинами.

В подходе диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера, под оптимизмом/пессимизмом понимается широкое, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями относительно будущего. Оптимистами, следовательно, можно назвать людей, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего; пессимисты, соответственно, более склонны к негативным.

В основе подхода к оптимизму Карвера и Шейера лежит предложенная ими модель поведенческой саморегуляции. Корни ее лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Согласно этой модели, люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки достичь своих целей. Предполагается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Ощущение приближения к желаемым целям связано с преобладанием позитивного аффекта, и, напротив, при возникновении существенных проблем на пути к достижению целей возникает негативный аффект.

Проблематика атрибутивного, или объяснительного, стиля разрабатывалась начиная с конца 70-х гг. в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона, Лин Абрамсон и их коллег. Под атрибутивным стилем понимается характерный способ, которым люди объясняют себе причины различных событий. Понятие атрибутивного (или объяснительного) стиля является ключевым понятием переформулированной теории выученной

беспомощности и депрессии, предложенной Селигманом, Абрамсон и Дж. Тисдейлом и ее последней версии, теории безнадежности.

Продолжая направление работ, начатое Б. Вайнером, Селигман ввел понятие атрибутивного стиля и охарактеризовал его, используя параметры локуса, стабильности и глобальности. Параметр локуса призван описать направленность причинного объяснения: на себя, когда индивид воспринимает произошедшее событие как вызванное внутренними причинами («моя вина»), или на внешний мир и других людей («вы/он/она/ они в этом виноваты»). Постоянство – временная характеристика, позволяющая оценивать причину как имеющую постоянный или временный характер. Под глобальностью, или широтой, понимается пространственная характеристика, позволяющая описать универсальность или конкретность причинных объяснений, склонность к чрезмерным обобщениям или, напротив, конкретному рассмотрению отдельно взятых ситуаций.