



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

ДИАГНОСТИКА ОПТИМИЗМА  
КАК СТИЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ  
УСПЕХОВ И НЕУДАЧ:  
ОПРОСНИК СТОУН



**Тамара Олеговна Гордеева**

**Е. Н. Осин**

**В. Ю. Шевяхова**

**Диагностика оптимизма как  
стиля объяснения успехов  
и неудач: Опросник СТОУН  
Серия «Психодиагностические  
монографии»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12005570](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12005570)*

*Диагностика оптимизма как стиля объяснения неудач: Опросник*

*СТОУН: Смысл; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-89357-251-3*

**Аннотация**

Вашему вниманию предлагается брошюра из серии  
«Психодиагностические монографии»

# Содержание

1. ПОНЯТИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО/ ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ	4
2. СООТНОШЕНИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ, ЗДОРОВЬЕМ И УСПЕШНОСТЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11
2.1. Оптимистический атрибутивный стиль и другие личностные переменные	11
2.2. Взаимосвязь атрибутивного стиля с депрессией и психологическим благополучием личности	14
2.3. Оптимистический атрибутивный стиль и здоровье	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**В. Шевяхова, Тамара  
Гордеева, Е. Осин**  
**Диагностика оптимизма  
как стиля объяснения  
успехов и неудач:  
Опросник СТОУН**

**1. ПОНЯТИЕ  
ОПТИМИСТИЧЕСКОГО/  
ПЕССИМИСТИЧЕСКОГО  
АТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ**

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 Мартином Селигманом и Лин Абрамсон (*Abramson, Seligman, Teasdale, 1978*) и ее последней версии,

теории безнадежности (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989*).

Бернард Вайнер в атрибутивной теории мотивации достижения выделил три параметра, лежащие в основе воспринимаемых причин успехов и неудач: 1) параметр *локуса причинности*, характеризующий интернальность/экстернальность причины по отношению к субъекту, 2) параметр *стабильности*, характеризующий постоянство и неизменность причины и 3) параметр *контролируемости*, характеризующий меру управляемости воспринимаемой причины (*Weiner, 1979, 1985*; см. обзор *Гордеева, 2006 а*). Вайнер указывает также на еще два возможных параметра причин – интенциональность (или намеренность) и глобальность. Поскольку интенциональность на практике демонстрирует высокие корреляции с контролируемостью, ее трудно измерять. Параметр же глобальности оказался крайне продуктивным для описания так называемого депрессогенного атрибутивного стиля.

Опираясь на параметры, выделенные Вайнером, Мартин 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, других людей («она/она/вы/они в этом виноваты»). Постоянство – временная характеристика, позволяющая оценивать причи-

ну как имеющую постоянный или временный характер.



Под глобальностью или широтой понималась пространственная характеристика, позволяющая 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 (*Buchanan, 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. Дей-

ствительно, как показывают результаты метаанализа, люди в целом склонны предлагать более внутренние, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения хороших событий и менее внутренние, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения плохих (см. *Mezulis, 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 изме-

нений 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 происходящие с ним негативные события как вызванные постоянными и широкими 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 любой неприятности всегда кто-то виноват и важно выяснить, кто именно», они склонны к обобщениям, а также ригидному застреванию на одной-единственной возможной причине происходящего. 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, сделанных в юности и 52 года спустя (использовалась методика CAVE), пессимистический стиль объяснения нега-

тивных событий является достаточно стабильной характеристикой индивида ( $p < 0,002$ ). При этом интересно, что стиль объяснения позитивных событий может претерпевать существенные изменения в течение жизни (*Burns, 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 АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ, ЗДОРОВЬЕМ И УСПЕШНОСТЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Оптимистический атттрибутивный стиль и другие личностные переменные**

В двух специально проведенных исследованиях Х. Ченг 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

ли, что оптимистический АС позитивно и значимо 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 вопроснику EPQ 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 ситуациям на выборке испытуемых-профессионалов (occupational sample) также позитивно коррелировал с экстраверсией, однако не было обнаружено никаких значимых корреляций с нейротизмом и с психотизмом (*Corr, Gray, 1996 a*).

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

(*Poon, Lau, 1999*).

По данным С. Натават 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 эффективную 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, оказавшиеся в тюрьме, переживали там более тяжелую депрессию, чем оп-

тимисты (*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 объяснительным стилем у школьников 3–5-х классов (*NolenHoeksema, Girgus, 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 пре-

диктором счастья, отвечая за 55 % дисперсии. При этом АСоказался не связанным ни с позитивным, ни с негативным аффектом, а также со шкалой аффективного баланса (Cheng, Furnham, 2003).

Метаанализ исследований, посвященных изучению связи между объяснительным стилем и депрессией (Sweeney, Anderson, Bailey, 1986), убедительно свидетельствует в пользу переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии, предложенной М. Селигманом, Л. Абрамсон и Дж. Тисдейлом. На материале анализа 104 исследований, включавших 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 университета), ни от типа событий, относительно которых делалась атрибуция (реальное – придуманное), ни от методики измерения депрессии.

В еще одном, недавно проведенном метаанализе, опирающемся 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 внутренние, стабильные и глобальные атрибуции позитивным событиям, чем негативным событиям по сравнению с людьми, у которых не было зафиксировано психопатологии ( $d = 0,21$ ) (*Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin, 2004*).

Таким образом, в исследованиях 1980–1990 гг., проведенных М. Селигманом и другими учеными, было убедительно показано, что пессимистический стиль объяснения является предиктором депрессии, в то время как оптимистический – предиктором психического и физического здоровья. Было показано, что при депрессии индивид действительно, как то и предсказывает теория, склонен объяснять неудачи постоянными, внутренними и широкими причинами (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Nolen-Hoeksema, Girgus, 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 относительную 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 оказаться вполне эффективным (т.н. когнитивный дефицит) и чувствами грусти, 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, Bossio, 1991*). Например, исследование, проведенное К. Петерсоном, Дж. Вейлантом и М. Селигманом с использованием методики CAVE, 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 приобретали 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 события), 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 посредством 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 ат-

рибутивным 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 самоэффективностью, 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 старшеклассников (*Nolen-Hoeksema, Girgus, 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.