

УДК 141.2:159.923.35/37

Пугач Л.Ю.

ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ И ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ АТТРИБУТИВНЫЙ СТИЛЬ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

В последние десятилетия в зарубежной и отечественной психологии достаточно активно исследуются различные личностные характеристики, связанные с успешностью деятельности, мотивацией и психологическим благополучием. В числе таких характеристик важное место занимает оптимизм. Оптимизм как умение конструктивно (оптимистично) 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 [1, с. 99].

Понятие «оптимизм» предложил Г. Лейбниц, который утверждал, что мы живем в «лучшем из всех возможных миров», а пессимизму посвятили труды А. Шопенгауэр, Н. Гартман, а также русский философ В. Соловьев. В соответствии с философским учением Г. Лейбница, существующий мир, несмотря на все свои недостатки, есть наиболее совершенный из всех возможных, и все в нем происходящее направлено на осуществление блага [2, с. 206]. Историю исследований оптимизма в России можно отсчитывать от 1907 г., когда И.И. Мечниковым были опубликованы «Этюды об оптимизме».

Современные исследования оптимизма осуществляются главным образом в рамках двух психологических подходов – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег.

В концепции 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 положи-

тельными или отрицательными ожиданиями относительно будущего. Оптимистами, следовательно, можно назвать людей, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего; пессимисты, соответственно, более склонны к негативным [1, с. 100].

В основе подхода к оптимизму Ч. Карвера и М. Шейера лежит предложенная ими модель поведенческой саморегуляции. Ее корни лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего) [3]. Конструкт диспозиционного оптимизма связан именно с этим вторым условием мотивации. 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 [4]. Если у человека недостаточно уверенности в достижимости цели, то он не будет предпринимать усилий. Сомнение может воспрепятствовать началу действия или разрушить действие в ходе его совершения. Только если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями. Когда люди уверены в конечном успехе, они продолжают действовать даже перед лицом значительных трудностей [5, с. 12]. 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 [4].

Оптимисты склонны к позитивным обобщенным ожиданиям относительно будущего, пессимисты, в свою очередь, к более негативным ожиданиям. Поскольку оптимисты видят желаемые результаты как достижимые, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая настойчивость в своих попытках достижения цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением. Таким образом, диспозиционный оптимизм – это достаточно стабильная личностная характеристика, отражающая позитивные ожидания человека относительно будущего [1, с. 104; 6].

Эмпирически доказана прямая связь диспозиционного оптимизма с показателями субъективного благополучия, самооценки, внутреннего локуса контроля, воспринимаемого мастерства, психологического и соматического здоровья, способности к восприятию и принятию социальной поддержки, стрессоустойчивости, жизнестойкости, и обратная – с показателями тревожности, нейротизма, склонности к гневу, а также депрессии [6].

Подход к исследованию оптимизма и пессимизма, сложившийся в исследованиях М. Селигмана, основывается на его концепции выученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Ф. Хайдера. Концепция выученной беспомощности, объясняющая пассивно-беспомощное поведение человека в различных ситуациях наличием опыта пребывания в ситуациях безысходности, возникла в ранних исследованиях М. Селигмана. [5, с. 12]. В процессе этих исследований обнаружилось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди очень устойчивы и не становятся беспомощными, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, М. Селигман связал с понятием оптимизма и предположил, что именно приобретенный в успешной «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у пессимистичных людей, склонных к формированию

выученной беспомощности [2, с. 207]. Оптимизм препятствует возникновению состояния выученной беспомощности, и, следовательно, поддерживает в постоянной готовности иммунитет; способствует ведению здорового образа жизни и своевременному обращению к врачу; оптимистам легче устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а наличие социальной поддержки – одно из условий сохранения хорошего психологического здоровья [2, с. 206]. 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 [1, с. 100]. Важно отметить, что существуют индивидуальные различия в легкости возникновения выученной беспомощности. Для объяснения этих различий М. Селигман обратился к теории каузальной атрибуции [5, с. 15].

В основе теории каузальной атрибуции содержится положение о том, что человек, интерпретируя происходящие события и поведение других людей, стремится к выяснению причин различных событий или поступков. При этом, не имея достаточной информации, он вынужден приписывать некоторые гипотетические причины. В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, который отражает представления человека о причинах происходящих с ним событий и возможности их контроля. Именно стиль атрибуции, по мнению М. Селигмана, является основой оптимизма-пессимизма как свойства личности [5, с. 18].

В соответствии с концепцией М. Селигмана, стили атрибуции отличаются по трем основным параметрам: постоянством, широтой и персонализацией [7]. Каждый из параметров характеризует особенности атрибуции человеком причин положительных (хороших) и отрицательных (плохих) событий его жизни. Постоянство выступает как временная характеристика причин хороших и плохих событий, описывая субъективные представления человека о том, насколько они стабильны. Широта определяет степень охвата различных сфер жизни теми или иными причинными схемами, универсальность объяснений. Высокая выраженность параметра широты проявляется в том, что человек находит настолько широкие и общие причины, что они затрагивают

события во всех сферах его жизни. Параметр персонализации, близкий по смыслу к тому, что в теории Дж. Роттера называется локусом контроля, характеризует склонность человека искать причины происходящих с ним событий в себе или в независимых от себя внешних обстоятельствах [5, с. 38].

М. Селигман выделил оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль, обратив внимание на асимметричность восприятия позитивных и негативных событий, которые характерны для людей в состоянии психологического благополучия. [1, с. 103]. 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, вызванными внешними причинами и не поддающиеся контролю. 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. 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 [8].

В исследованиях зарубежных и отечественных авторов (Б. Вайнер, М. Селигман, К. Двек, Н. А. Батурич, Т. О. Гордеева, М. М. Далгатова) [3, 7, 11] было установлено, что атрибутивный стиль личности влечет за собой ряд последствий мотивационного, эмоционального и поведенческого характера. В частности, пессимистический атрибутивный стиль положительно коррелирует со слабой мотивацией, низкой успешностью и более негативными эмоциями, в отличие от оптимистического стиля. На основе исследований

студентов, получивших более низкую оценку на экзамене, М. Селигман показал, что индивиды, обладающие пессимистическим стилем объяснения, более склонны к депрессиям. В то же время улучшению состояния депрессивных пациентов также способствует изменение атрибутивного стиля (после терапевтической работы). В целом ряде исследований было продемонстрировано, что у людей с оптимистическим атрибутивным стилем состояние здоровья лучше и продолжительность жизни выше, чем у людей с пессимистическим атрибутивным стилем [9, с. 96].

Следовательно, подход М. Селигмана к исследованию оптимизма/пессимизма не противоречит подходу М. Шейера и Ч. Карвера, а скорее дополняет его. Если М. Шейер и Ч. Карвер при определении этих понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман делает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, по его мнению, следует искать в особенностях атрибутивного стиля [5, с. 17]. Оптимизм в подходе М. Селигмана рассматривается как гибкие конструктивные объяснения жизненных ситуаций, успехов и неудач. Оптимизм в концепции Ч. Карвера и М. Шейера — как позитивные ожидания от будущего. Первое понимание носит выражено когнитивный характер, отражает характеристики размышлений, со всеми возможными искажениями, им присущими, и основано на оценке прошлых событий, при этом второе понимание оптимизма отражает эмоционально окрашенные представления и ожидания, касающиеся будущего. Это подтверждается и более выраженными связями диспозиционного оптимизма со шкалами, отражающими позитивные эмоции, в отличие от атрибутивного стиля [1, с. 105; 10].

Рассматриваемые подходы в изучении атрибутивного стиля и диспозиционного оптимизма носят ряд существенных сходных черт, поскольку произошли из попыток понять реакции на трудности и неудачи. Подход М. Селигмана и К. Петерсона начался с попытки понять природу депрессии, подход Ч. Карвера и М. Шейера — понять природу реагирования людей на стрессовые соматические заболевания. Общей для двух подходов является идея о том, что ожидания и представления человека существенно определяют его поведение. Оба подхода исходят из предположения о роли ожиданий в отношении

будущего в поведении. В основе подхода М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. В соответствии с ранней моделью беспомощности Л. Абрамсон и ее коллег, влияние атрибуций на поведение, мотивацию и когниции (за исключением самооценки) опосредовано ожиданиями будущих результатов. Однако концептуализация оптимизма в подходе М. Селигмана и его коллег не сводится лишь к позитивным ожиданиям, а рассматривает оптимизм как значительно более сложное и комплексное образование [1, с. 127].

Говоря о связи оптимизма с депрессией, совладанием со стрессом и психологическим благополучием личности, можно утверждать, что атрибутивный стиль традиционно операционализировался как когнитивный фактор риска для депрессии. Психологические исследования показывают, что люди в состоянии депрессии действительно предрасположены к пессимистическим размышлениям и негативным объяснениям различных жизненных событий. В серии исследований, проведенных под руководством М. Селигмана, было доказано, что люди, обладающие пессимистическим стилем объяснения, в большей мере склонны к депрессии [1, с. 109; 11, с. 117].

В исследованиях, 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 доказано, что при депрессии индивид действительно, как и предполагает теория, склонен объяснять неудачи постоянными, внутренними и широкими причинами. 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, а также наличие негативных жизненных событий [12].

Первоначально большинство исследований атрибутивного стиля было связано с проблемами беспомощности, депрессии и пессимизма, но в последние годы фокус изменился в сторону связи атрибутивного стиля с психологическим благополучием. Например,

в исследованиях Х. Ченг и А. Фурнхама [13] было обнаружено, что оптимистический атрибутивный стиль (как по позитивным, так и по негативным ситуациям) является надежным предиктором субъективного ощущения счастья, а также психического и физического здоровья. Оптимистический атрибутивный стиль в позитивных ситуациях оказался более сильным предиктором ощущения счастья, чем психического здоровья, а оптимистический атрибутивный стиль по негативным ситуациям был предиктором как субъективного ощущения счастья, так и психического здоровья [14].

Оптимисты испытывают меньший стресс при столкновении с проблемой, следовательно, им должно быть свойственно использование более эффективных копинг-стратегии. Различия стилей совладания были показаны во многих исследованиях. В одном из таких исследований студентов просили вспомнить наиболее стрессовое событие за последний месяц и заполнить опросник стратегий совладания в отношении к этому событию [15]. В результате этого и ряда других исследований было показано, что оптимисты чаще выбирают проблемно-фокусированные и социально-ориентированные копинг-стратегии; им свойственна также положительная переоценка стрессовой ситуации. Пессимисты, напротив, отрицали позитивные стороны негативного события, акцентировали свое внимание на эмоциональных переживаниях, иногда прибегали к дистанцированию от стрессовой ситуации [16, 17].

Встречаясь с препятствиями, оптимисты чаще предпочитают действовать уверенно и настойчиво (даже если продвижения в направлении к цели незначительны), в то время как пессимисты склонны к сомнениям и колебаниям. Оптимисты уверены, что препятствие, так или иначе, может быть преодолено, в то время как пессимисты ожидают неудачи. Эти различия в отношении человека к препятствиям помогают лучше понять способы преодоления (совладания) им стресса [18].

Проанализировав зарубежные и отечественные источники литературы, можно заключить, что в настоящее время исследования оптимизма личности представлены в основном двумя направлениями – концепцией диспозиционного оптимизма и концепцией

оптимистического атрибутивного стиля. В рамках данных направлений наиболее полно раскрываются когнитивные основы оптимизма. Диспозиционный оптимизм тесно связан с переменными, отражающими эффективную саморегуляцию, успешное психологическое функционирование, а

также с более эффективными стратегиями преодоления трудностей и личностными чертами, характеризующими психическое благополучие: высокой самооценкой, ощущением контроля происходящего, а также с низким уровнем нейротизма, депрессии и тревожности.

Пугач Л.Ю.

ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ И ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ АТТРИБУТИВНЫЙ СТИЛЬ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

В статье рассматривается оптимизм, как индивидуально-психологическая особенность личности, в рамках двух психологических подходов – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег. В концепции 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. В основе подхода к оптимизму Ч. Карвера и М. Шейера лежит модель поведенческой саморегуляции. Подход к исследованию оптимизма и пессимизма, сложившийся в исследованиях М. Селигмана, основывается на его концепции выученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Ф. Хайдера. 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. М. Селигман выделил оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль, обратив внимание на асимметричность восприятия позитивных и негативных событий, которые характерны для людей в состоянии психологического благополучия. Оптимистический атрибутивный стиль характеризуется объяснением неудач как обусловленных внешними, временными и конкретными причинами, а успехов — как вызванных постоянными, универсальными и внутренними (личностными) причинами. При оптимистическом атрибутивном стиле успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные и изменяемые (контролируемые). Диспозиционный оптимизм и оптимистический атрибутивный стиль тесно связаны с переменными, отражающими эффективную саморегуляцию, успешное психологическое функционирование, а также с более эффективными стратегиями преодоления трудностей и личностными чертами, характеризующими психологическое благополучие личности.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль, психологическое благополучие личности

Pugach L. Yu.

DISPOSITION OPTIMISM AND OPTIMISTIC ATTRIBUTIVE STYLE AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSON

State educational institution of higher professional education

«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The article considers optimism as an individual psychological personality trait in the framework of two psychological approaches - the concept of dispositional optimism by Charles Carver and Michael Scheyer and the theory of attributive style, proposed in the works of Martin Seligman, Christopher Peterson and their colleagues. In the concept of dispositional optimism of C. Carver and M. Scheyer, optimism / pessimism is understood as a broad feeling of confidence or doubt that manifests itself in different situations, associated with generalized positive or negative expectations regarding the future concerning various spheres of life. The approach to optimism of C. Carver and M. Scheyer is based on a model of behavioral self-regulation. The approach to the study of optimism and pessimism, established

in the studies of M. Seligman, is based on his concept of learned helplessness and the theory of causal attribution G. Kelly and F. Heider. Under the attributive style refers to the characteristic way in which people explain to themselves the causes of various events. The concept of attributive (or explanatory) style is the key concept of the reformulated theory of learned helplessness. M. Seligman singled out an optimistic and pessimistic attributive style, drawing attention to the asymmetric perception of positive and negative events that are characteristic of people in a state of psychological well-being. The optimistic attributive style was characterized by an explanation of failures as caused by external, temporary and specific reasons, and successes as caused by permanent, universal and internal (personal) reasons. With an optimistic attributive style, successes are perceived as stable, global and controlled, and failures as temporary (random), local and variable (controlled). Dispositional optimism and optimistic attributive style are closely associated with variables that reflect effective self-regulation, successful psychological functioning, as well as more effective coping strategies and personality traits that characterize a person's psychological well-being.

Keywords: dispositional optimism, optimistic attributive style, psychological well-being of a person

Литература

1. Леонтьев Д.А. [и др.]. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011. 675.
2. Абрамов В.А. [и др.]. Психическое здоровье и личностные ресурсы в экстремальных условиях жизнедеятельности: Монография. Донецк; 2017. 352.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструкторов. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2017; 14 (4): 756-765.
4. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма. Психологическая диагностика. 2010; 2: 36-58.
5. Сычев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск; 2008. 69.
6. Кузнецова М.М. Оптимистические установки в психической саморегуляции учебной деятельности студентов как предмет психологического исследования. Вестник ХНПУ имени Г.С. Сковороды. Психология. 2016; 52: 70-77.
7. Далгатов М.М. Оптимистический стиль атрибуции как фактор мотивации и успешности педагогической деятельности. Известия ДГПУ. 2009; 1: 25-28.
8. Асеева И.Н., Попкова Ю.А. Взаимосвязь оптимизма и копинг-стратегий поведения у медицинских работников различных специализаций. Вестник Самарской гуманитарной академии. Психология. 2011; 1 (9): 63-74.
9. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения: Пособие. М.; 2006. 336.
10. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала. Психологическая диагностика. 2007; 1: 32-65.
11. Селигман М.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: Издательство София; 2006. 368.
12. Seligman M.E.P., Sethi S., Optimism and fundamentalism. Psychological science. 1993; 4 (4): 255-259.
13. Cheng H., Furnham A. Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. Journal of Happiness Studies. 2001; 2: 307-323.
14. Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. Counselling Psychology Quarterly. 2003; 16 (2): 121-130.
15. Solberg Nes L., Segerstrom S.N. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. Personality and Social Psychology Review. 2006; 10 (3): 235-251.
16. Shapcott K.M., Carron A.V. Development and validation of a Team Attributional Style Questionnaire. Group Dynamics: Theory, Research and Practice. 2010; 14 (2): 93-113.
17. Yee P.L., Pierce G.R., Ptacek 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. D. 2003; 16 (4): 359-373.
18. Caprara G.V., Steca P. Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as Determinants of positive thinking and happiness. European Psychologist. 2005; 10 (4): 275-286.

References

1. Leont'ev D.A. [i dr.]. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]. Moscow: Smysl; 2011. 675 (in Russian).
2. Abramov V.A. [i dr.]. Psikhicheskoe zdorov'e i lichnostnye resursy v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti: Monografiya [Mental health and personal resources in extreme living conditions: Monograph]. Donetsk; 2017. 352 (in Russian).
3. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Optimisticheskii atributivnyi stil' i dispozitsionnyi optimizm: empiricheskaya proverka skhodstva i razlichiya dvukh konstruktov [Optimistic attributive style and dispositional optimism: an empirical test of the similarities and differences between the two constructs]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2017; 14 (4): 756-765 (in Russian).
4. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Razrabotka russkoyazychnoi versii testa dispozitsionnogo optimizma [Development of the Russian version of the dispositional optimism test]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2010; 2: 36-58 (in Russian).
5. Sychev O.A. *Psikhologiya optimizma: uchebno-metodicheskoe posobie k spetskursu* [Psychology of optimism: a training manual for a special course]. Biysk; 2008. 69 (in Russian).
6. Kuznetsova M.M. Optimisticheskie ustanovki v psikhicheskoi samoregulyatsii uchebnoi deyatel'nosti studentov kak predmet psikhologicheskogo issledovaniya [Optimistic attitudes in the mental self-regulation of educational activities of students as a subject of psychological research]. *Vestnik KhNPU imeni G.S. Skovorody. Psikhologiya*. 2016; 52: 70-77 (in Russian).
7. Dalgatov M.M. Optimisticheskii stil' atributsii kak faktor motivatsii i uspeshnosti pedagogicheskoi deyatel'nosti [Optimistic attribution style as a factor in the motivation and success of pedagogical activity]. *Izvestiya DGPU*. 2009; 1: 25-28 (in Russian).
8. Aseeva I.N., Popkova Yu.A. Vzaimosvyaz' optimizma i koping-strategii povedeniya u meditsinskikh rabotnikov razlichnykh spetsializatsii [The relationship of optimism and coping strategies of behavior among medical professionals of various specializations]. *Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Psikhologiya*. 2011; 1 (9): 63-74 (in Russian).
9. Gordeeva T.O. *Psikhologiya motivatsii dostizheniya: Posobie* [Psychology of achievement motivation]. Moscow; 2006. 336 (in Russian).
10. Gordeeva T.O. Optimisticheskoe myshlenie lichnosti kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Optimistic thinking of personality as a component of personal potential]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2007; 1: 32-65 (in Russian).
11. Seligman M.P. *Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyi vzglyad na schast'e I smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific Look at Happiness and meaning of life]. Moscow: Izdatel'stvo Sofiya; 2006. 368 (in Russian).
12. Seligman M.E.P., Sethi S., Optimism and fundamentalism. *Psychological science*. 1993; 4 (4): 255-259.
13. Cheng H., Furnham A. Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*. 2001; 2: 307-323.
14. Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*. 2003; 16 (2): 121-130.
15. Solberg Nes L., Segerstrom S.N. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*. 2006; 10 (3): 235-251.
16. Shapcott K.M., Carron A.V. Development and validation of a Team Attributional Style Questionnaire. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*. 2010; 14 (2): 93-113.
17. Yee P.L., Pierce G.R., Ptacek 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*. 2003; 16 (4): 359-373.
18. Caprara G.V., Steca P. Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as Determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*. 2005; 10 (4): 275-286.

Поступила в редакцию 28.08.2019