

# Současné konstrukty optimismu a pesimismu ve výzkumu<sup>1</sup>

Jaroslava Dosedlová\* – Helena Klimusová\* – Zuzana Slováčková\* – Šárka Fořtová\*

*\*Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita v Brně*

***Klíčová slova:*** optimismus, pesimismus

Příspěvek se věnuje třem současným konstruktům optimismu a pesimismu: dispozičnímu optimismu (Carver, Scheier, 2002), optimismu jako explanačnímu stylu (Seligman, 1990) a defenzivnímu pesimismu (Cantor, Norem, 1989). Ověřuje konstrukt defenzivního pesimismu a dále posuzuje vztahy mezi jednotlivými typy optimismu/pesimismu. Kromě teoretického zakotvení autorky nabízí rekapitulaci výsledků dvou studií, z nichž jedna byla podporovaná GA ČR (projekt č. 406/09/0611). Závěry obou studií potvrzují, že jednotlivé konstrukty optimismu/pesimismu jsou na sobě do značné míry nezávislé.

Key words: optimism, pessimism

The exploratory study contributes to clarifications on relation among dispositional optimism/pessimism (Carver, Scheier, 2002), optimism/pessimism as a explanatory style (Seligman, 1990) and defensive pessimism (Cantor, Norem, 1989). Two studies ( $N_1=1617$ ,  $N_2=106$ ) are presented (one of them was supported by Czech Grant Agency, no. 406/09/0611). The results confirm that the presently existing leading constructs of optimism/pessimism are independent in large measure. The subsequent aim is to create a model of optimism based on the presented concepts.

## 1. Úvod

Současná pojetí optimismu vyzdvihují jeho různé aspekty.

Carver & Scheier (2002) jsou zastánci teorie dispozičního optimismu a definují ho jako generalizované očekávání kladného průběhu událostí i samotného výsledku nějaké

---

<sup>1</sup> Publikovaná studie je součástí plnění výzkumného projektu podporovaného GA ČR registrovaného pod č. 406/09/0611

události či činnosti. Na jakoukoliv výzvu reagují optimisté důvěrou v dosažení žádoucích výsledků a setrváním v akci, i když postup je zdlouhavý a obtížný. Pesimisté jsou naopak plni pochybností a váhají. Tyto rozdíly významně ovlivňují mimo jiné i např. vyrovnávání se stresem (coping). Dispoziční optimismus je do značné míry ovlivněn geneticky, nevíme však, zda je dědičný sám o sobě nebo ve vztahu s jinými temperamentovými charakteristikami. Je to kvalita relativně stálá a trvalá.

Teorie optimismu jako explanačního stylu vychází z teorie atribucí a teorie naučené bezmocnosti (Seligman, 1990). Explanační optimistický styl může být charakterizovaný přisouzením externích, nestabilních a specifických příčin neúspěchům a negativním událostem a pesimistický explanační styl je typický přisouzením interních, stabilních a globálních příčin negativním událostem. Základní rozdíl mezi optimistickým a pesimistickým explanačním stylem vnímá Seligman (2003) v odlišném hodnocení trvalosti příčin úspěchu či neúspěchu, dále v tzv. pronikavosti dobrých či špatných událostí a ve schopnosti udržovat si a pěstovat naději. Podle Seligmana a jeho spolupracovníků je explanační styl tvárný a je možné upravit pesimistický na optimistický (Seligman et al., 1988).

Weinstein (1980) definoval nerealistický optimismus jako obecnou tendenci očekávat, že negativní události se spíše přihodí jiným a pozitivní události s větší pravděpodobností nám. Toto pojetí navazuje na koncept tzv. pozitivních iluzí (Taylorová, Brown, 1988, 1994) běžně se vyskytující u spokojených, psychicky zdravých a dobře adaptovaných osob (mírné sebenadhodnocování, přeceňování možnosti kontrolovat běh událostí svého života a nahlížení budoucnosti ve světle nerealistického optimismu).

Lidé užívající optimistickou strategii nemyslí příliš na možná rizika a představují si sami sebe v situaci úspěšného zvládnání situace. Daná oblast v nich nevzbuzuje úzkost a cítí se mít situaci pod kontrolou. Naproti tomu lidé užívající kognitivní strategii defenzivního pesimismu očekávají od nastávajících událostí velmi málo, přestože již dříve zažili v podobných situacích úspěch. Tito defenzivní pesimisté jsou úzkostnější, a tak snížená očekávání slouží jako „polštář“ tlumící dopady případného neúspěchu. Představují si, co všechno nepříjemného se může stát, snaží se odhadnout rizika, aby se mohli na ně připravit. Úsilí, které vynakládají při dosahování cílů, není defenzivním pesimismem nijak sníženo. Defenzivní pesimismus Cantorová a Noremová (1989, in Chang, 2002) tedy charakterizují jako kognitivní strategii vyznačující se nízkými očekáváním navzdory minulým úspěchům a ruminacemi týkajícími se možných rizik a jejich zvládnání.

Cílem naší dílčí studie je

- ověřit vztahy mezi dispozičním optimismem/pesimismem, explanačním optimismem a defenzivním pesimismem/strategickým optimismem
- ověřit konstrukt defenzivního pesimismu

## 1. Metoda

### 1.1. Výzkumný soubor

#### Studie č.1

Výzkumný soubor tvořilo 1617 studentů českých vysokých škol (vybrané fakulty MU, UK, MZLU, VUT a ČZU), 376 (23,3%) mužů a 1241 žen (76,7%) s průměrným věkem 22,4 let (sd=2.5).

#### Studie č.2

Výzkumný soubor tvořilo 106 respondentů získaných metodou příležitostného výběru, 43 mužů (41%) a 63 žen (59%) mezi 30 – 60 lety, průměr 42,16 let, medián 43 let.

Distribuce testové baterie probíhala v obou studiích elektronicky prostřednictvím e-mailem rozesílaných odkazů na webové stránky a internetových sociálních sítí.

## 2.2. Metody

2.2.1. Test životní orientace - Life Orientation Test – Revised, LOT-R (Scheier, Carver, Bridges, 1994).

Scheier a Carver vyvinuli v r. 1985 metodu *Life Orientation Test (LOT)*, která se zaměřuje přímo na generalizovaná očekávání determinující aktivitu, na očekávání dobré či špatné budoucnosti. Optimismus a pesimismus jsou chápány jako základní osobnostní charakteristiky, které ovlivňují orientaci lidí v životních událostech.

Novější zkrácená a revidovaná forma dotazníku *Life Orientation Test – Revised LOT-R* (Scheier, Carver, Bridges, 1994) je založena na šesti hodnocených položkách a vykazuje dobrou vnitřní konzistenci i stabilitu v čase. V našem souboru jsme ověřovali vnitřní konzistenci škály, Cronbachova alfa dosáhla hodnoty 0,85.

2.2.2. Dotazník atribučního stylu - Attributional Style Questionnaire, ASQ (Peterson et al, 1982)

Dotazník atribučního stylu pro vysokoškoláky - Academic Attributional Style Questionnaire, AASQ (Peterson, Barrett, 1987)

Posuzované osobě jsou předloženy hypotetické situace, které se mohou stát (v případě ASQ se týkají běžného každodenního života, dotazník AASQ je výběrem situací přizpůsoben

životní zkušenosti vysokoškolských studentů). Respondent má určit hlavní příčinu vzniku každé situace, pak ji vymezit na škálách internality, stability a globality. Skóry jsou počítány zvláště pro pozitivní i negativní situace. Dotazník. Škály stability a globality AASQ dosahovaly v našem souboru v rámci první studie dobré vnitřní konzistence (Cronbachova alfa 0,81, respektive 0,80), škála internality měla vnitřní konzistenci nižší (0,60). Vnitřní konzistence ASQ ověřovaná ve druhé studii byla rovněž uspokojivá (Cronbachova alfa 0,77).

2.2.3. Dotazník defenzivního pesimismu – Defensive Pessimism Questionnaire DPQ (Norem, 2002)

Inventář tvoří 17 tvrzení, vůči kterým respondent vyjadřuje míru svého souhlasu či nesouhlasu na sedmibodové škále. Jednotlivé položky byly autorkou dotazníku podrobeny faktorové analýze, která potvrdila dva základní faktory: pesimismus a reflexi. Inventář dobře odlišuje defenzivní pesimismus od realistického pesimismu (v případě respondentových zkušeností s opakovanými neúspěchy v minulosti). Respondenti mohou být vyhodnoceni jako defenzivní pesimisté (horní tercil či kvartil), strategičtí optimisté (spodní tercil či kvartil) nebo jako aschematičtí vzhledem k oběma strategiím. Noremová (2002, in Chang) uvádí ve výsledcích jednoho z výzkumů provedených na univerzitě více než 40% aschematických studentů. Z celkového počtu 17 otázek skórujeme pouze 12, s výplňovými „fillers“ a experimentálními otázkami v hodnocení nepočítáme. Reliabilita nástroje je uspokojivá (Cronbachovo  $\alpha = 0,78$ ).

Studie č.1: LOTr, AASQ

Studie č.2: LOTr, ASQ a DPQ

### 2.3.Způsob zpracování dat

Pro ověření vztahů mezi jednotlivými konstrukty optimismu/pesimismu jsme provedli výpočet korelací mezi dispozičním optimismem, explanačním optimismem a defenzivním pesimismem. Faktorovou analýzou se šikmou rotací Oblimin ( $\text{delta}=0$ ) byla prozkoumána struktura položek Dotazníku defenzivního pesimismu. Tři extrahované faktory byly následně využity jako proměnné ve shlukové analýze s cílem identifikovat jednotlivé typy optimistů/pesimistů. Výpočty byly provedeny pomocí programu SPSS.

## 3. Výsledky a jejich interpretace

### 3.1. Studie č.1

## Vztah dispozičního a explanačního optimismu

Tabulka č.1: Vztah dispozičního optimismu a explanačního optimismu s jeho jednotlivými dimenzemi (personalizací, trvalostí a průrazností pozitivních a negativních událostí)

N=1594	LOTr	AASQ per-sonalizace	AASQ trvalost	AASQ průraznost	AASQ celkově
LOTr	1	,048	-,203**	-,157**	-,146**

\*\* korelace jsou signifikantní na hladině 0,01

Korelace mezi dispozičním optimismem a jednotlivými dimenzemi explanačního optimismu včetně jeho kompozitního skóru jsou sice díky rozsáhlému výzkumnému souboru průkazné (kromě dimenze personalizace) na 1% hladině významnosti, ale nepříliš těsné. Naznačují, že oba konstrukty jsou na sobě do značné míry nezávislé a sytí je jiné zdroje.

### 3.2. Studie č.2

#### 3.2.1. Ověření konstruktu defenzivního pesimismu

Faktorovou analýzou se šikmou rotací Oblimin (delta=0) jsme redukovali 12 skórovaných položek Dotazníku defenzivního pesimismu na 3 faktory, které vysvětlují 60 % společného rozptylu. Jedná se o následující faktory:

faktor 1 – pesimismus (34 % rozptylu)

faktor 2 – anticipovaná pozitivní sebereflexe (13 % rozptylu)

faktor 3 – neplánování (13 % rozptylu)

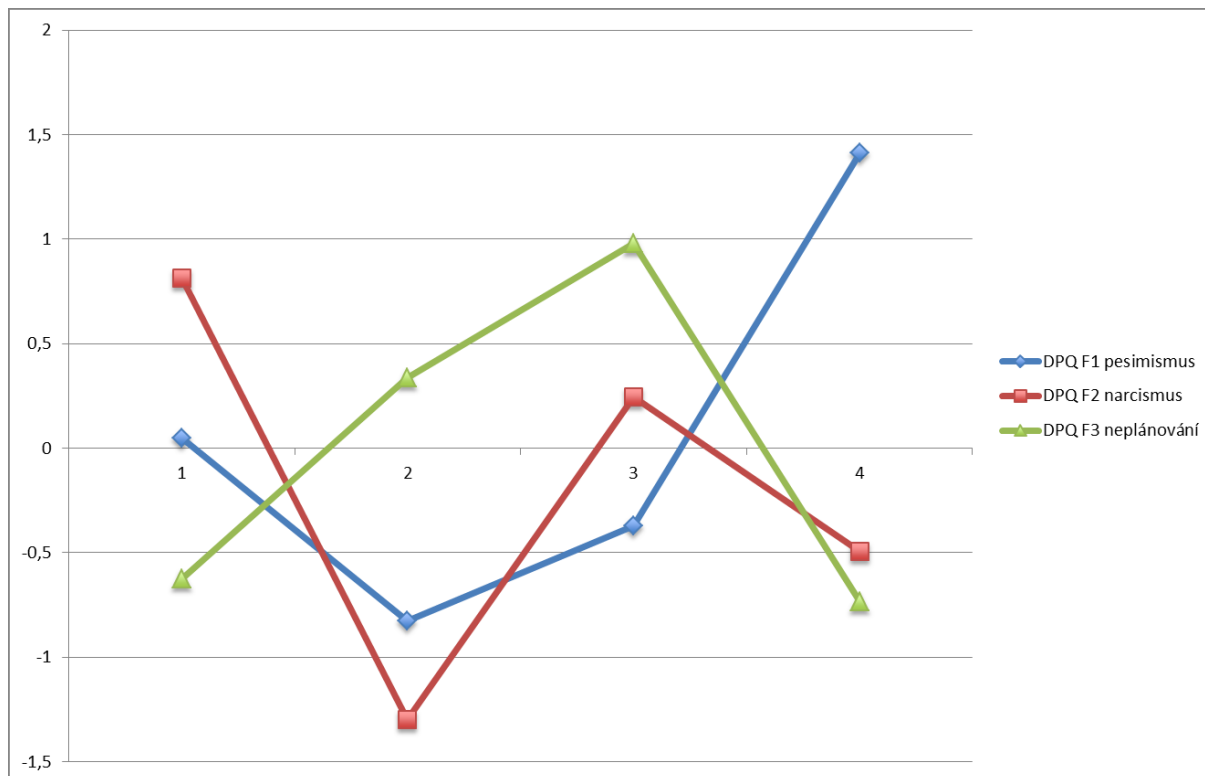
(Přesné výsledky faktorové analýzy autorka zašle zájemcům na vyžádání mailem.)

Podle autorky J. Noremové (2002) sytí tento dotazník dva faktory, defenzivní pesimismus a reflektivita. Tyto faktory spolu souvisejí a celkové skóre defenzivního pesimismu tvoří součet položek obou těchto faktorů. Z naší faktorové analýzy vyplývá, že dotazník nevykazuje zcela jasný dvou-faktorový model tak, jak jej předpokládá J. Noremová (2002).

Shlukovou analýzou (metodou k-průměrů) jsme určili typy optimistů/pesimistů s využitím výše uvedených 3 faktorů. Ověřili jsme řešení pro 4 a 5 shluků osob; obě řešení byla validizována na náhodně rozdělených polovinách souboru. V obou těchto řešeních bylo možné identifikovat skupinu defenzivních pesimistů vyznačujících se vysokou mírou

pesimismu, vysokou mírou plánování a nízkou mírou anticipované pozitivní sebereflexe. Pro přiblížení nabízíme grafické znázornění řešení pro 4 shluky osob.

Graf č.1 Typy optimistů a pesimistů



Shluk č.1 plánovití nevyhranění opt./pes. (N=36)

Shluk č.2 optimisté (N=21)

Shluk č.3 neplánující nevyhranění opt./pes. (N=30)

Shluk č. 4 defenzivní pesimisté (N= 19)

### 3.2.2. Vztah dispozičního optimismu, explanačního optimismu a defenzivního pesimismu

Tabulka č.2: Vztah jednotlivých konstruktů optimismu a pesimismu

N=106	LOT <sub>r</sub>	ASQ per-sonalizace	ASQ trvalost	ASQ pronikavost	ASQ celkově
DPQ F1 pesimismus	<b>-,575**</b>	-,002	,124	,046	<b>-,285**</b>
DPQ F2 anticipovaná sebereflexe	,124	,028	,108	,155	,053
DPQ F3	,218*	-,008	-,145	-,063	,120

\*\* korelace jsou signifikantní na hladině 0,01

\* korelace jsou signifikantní na hladině 0,05

Potvrdili jsme výraznou zápornou korelaci mezi dispozičním optimismem a faktorem pesimismu identifikovaného na základě faktorové analýzy položek Dotazníku defenzivního pesimismu (DPQ). Čím více lidé přemýšlejí o možném neúspěchu, tím nižšího skóru v rámci dispozičního optimismu dosahují. Znamená to, že defenzivní pesimismus se pojí spíše s dispozičním pesimismem. Méně těsný záporný vztah jsme potvrdili i mezi faktorem pesimismu DPQ a kompozitním skórem optimismu jako explanačního stylu. Tyto výsledky potvrzují i teoretická východiska defenzivního pesimismu: tuto kognitivní strategii nepreferují optimisté.

### **Diskuse a závěr**

Je možné identifikovat jedinou dimenzi (optimismus), která je společná pro všechny uvedené konstrukty optimismu/pesimismu, nebo představují soubor odlišných dimenzí?

I naše studie jsou dokladem toho, že dispoziční optimismus, optimismus jako explanační styl a defenzivní pesimismus jsou odlišné konstrukty a každý z nich popisuje jinou část kognitivních, emočních a konativních aspektů osobnosti.

Záporný vztah mezi dispozičním optimismem a explanačním optimismem na jedné straně a defenzivním pesimismem na straně druhé ovlivňuje významná mediátorová proměnná: úzkostnost. V diplomové práci (Maxová, 2012) jsme na základě jednoduché a vícenásobné regresní analýzy potvrdili, že vztah mezi defenzivním pesimismem a dispozičním optimismem je dán zejména jejich vztahem s úzkostností: dispoziční optimismus s ní koreluje negativně, kdežto defenzivní pesimismus pozitivně. Defenzivní pesimisté trpí zvýšenou mírou úzkostnosti a snížená očekávání směrem do budoucnosti navzdory minulým úspěchům jim pomáhají ji zvládat. Cantorová s Noremovou (1989) vnímají defenzivní pesimismus jako jednu z copingových strategií, díky níž mohou lidé s vyšší mírou úzkostnosti dosahovat ve výkonově orientovaných situacích stejně dobrých výsledků jako optimisté s nízkou mírou úzkostnosti.

Navazující výzkum bychom rádi zaměřili na konstrukci modelu optimismu vzhledem k tomu, že tato oblast zůstává v České republice dosud nezpracovaná. Stejný cíl si kladl Schwarzer (1994), který rozlišil funkční a defenzivní optimismus. Funkční optimismus v jeho pojetí představuje dispoziční optimismus, optimismus jako explanační styl a také

generalizované vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy). Nerealistický optimismus klasifikuje jako defenzivní optimismus. Fournier, Ridder a Bensing (1999) dospěli k modelu optimismu o třech faktorech: očekávání zaměřené do budoucnosti, vědomí vlastní účinnosti a nerealistické myšlení.

### ***Literatura:***

- Cantor, N., Norem, J.K. (1989). Defensive Pessimism and Stress nad Coping. *Social Cognition*, Vol.7, No. 2, 92 – 112.
- Carver, Ch.S., Scheier, M. (2002). Optimism. In Snyder,C.R., Lopez, S.J. Eds. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford Unversity Press.
- Chang, E. C. (Ed.) (2002). *Optimism & Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice*. APA, Washington, DC.
- Fournier,M., de Ridder, D. & Bensing, J. (1999). Optimism and Adaptation to Multiple Sclerosis: What Does Optimism Mean? *Journal of Behavioral Medicine*, 22, 4, 303 – 326.
- Maxová, V. (2012). Defenzivní pesimismus ve vztahu ke copingovým strategiím. Diplomová práce, FF MU, Brno.
- Norem, J.K. (2002). Defensive Pessimism, Optimism, and Pessimism. In Chang, E.C. Ed. (2002). *Optimism & Pesimism*. APA, Washington,DC.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Seligman, M.E.P. (1982). The attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6 (3), pp. 287-300.
- Peterson, C., & Barrett, L. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603–607.
- Seligman et al. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13 – 18.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Euromedia Group, Praha.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment nad implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219 – 247.
- Scheier, M., F., Carver, CH., S., Bridges & M., W. (1994). 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*, 67, 6, 1063 – 1078.

Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychol. Health*, 9, 161 – 180.

Snyder, C.R., Lopez, S.J. Eds. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

Taylor, S. E., Brown, L. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 1, 21-27.

Taylor, S. E., Brown, L. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 2, 193-210.

Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology* 39, 5, 806-820.