

Dispoziční optimismus a defenzivní pesimismus ve vztahu k situační úzkosti a dispoziční úzkostnosti

Dispositional Optimism and Defensive Pessimism in Relation to Anxiety

Jaroslava Dosedlová, Helena Klimusová a Veronika Maxová

Psychologický ústav, Masarykova univerzita v Brně

Abstrakt

Výzkumná studie se zabývá vztahem mezi dispozičním optimismem (Carver & Scheier, 2002), defenzivním pesimismem (Cantor & Norem, 1989) a anxiitou. Výzkumný soubor tvořilo 146 vysokoškolských studentů a absolventů ve věku mezi 20 a 30 lety. Testová baterie zahrnovala Dotazník defenzivního pesimismu (DPQ), Test životní orientace (LOT-R) a Inventář úzkosti jako stavu a úzkostnosti jako rysu (STAI). Výsledky výzkumu potvrdily některá teoretická východiska. Defenzivní pesimismus pozitivně souvisí s úzkostností. Mezi dispozičním optimismem a úzkostností byl naopak nalezen negativní vztah. Ověřili jsme, že defenzivní pesimismus a dispoziční optimismus jsou na sobě nezávislé, od sebe odlišné teoretické konstrukty.

Klíčová slova

dispoziční optimismus, defenzivní pesimismus, úzkost, úzkostnost

Abstract

The exploratory study contributes to clarifications on relation among dispositional optimism/pessimism (Carver & Scheier, 2002), defensive pessimism (Cantor & Norem, 1989) and anxiety. We collected data from 146 undergraduate and graduate students at the age from 20 to 30. Three measures were used: the Defensive Pessimism Questionnaire (DPQ), the Life Orientation Test (LOT-R), and the State Trait Anxiety Inventory (STAI). The results supported some of hypothesized relations. The defensive pessimism has positive relation to trait anxiety, by contrast dispositional optimism and trait anxiety relate negatively. We found that defensive pessimism and dispositional optimism are different and independent theoretical constructs.

Key words

dispositional optimism, defensive pessimism, anxiety, trait anxiety

Úvod

Současná pojetí optimismu vyzdvihují jeho různé aspekty.

Carver & Scheier (2002) jsou zastánci teorie *dispozičního optimismu* a definují ho jako generalizované očekávání kladného průběhu události i samotného výsledku nějaké 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 Seligmána 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 vyskytujících 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 nezbuzuje 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 na ně mohli připravit. Úsilí, které vynakládají při dosahování cílů, není defenzivním pesimismem nijak sníženo. Defenzivní pesimismus Cantorová a Noremová (jak uvádí Chang, 2002) tedy charakterizují jako kognitivní strategii vyznačující se nízkými očekáváním navzdory minulým úspěchům a ruminacemi týkajícími se možných rizik a jejich zvládnání.

Autorky se věnují několika aspektům vlastního konceptu.

Strategický optimismus a defenzivní pesimismus považují za kognitivní strategie, které mohou být lidmi více či méně uvědomované. Jejich cílem je regulovat emoce a chování. Jako strategie vyjadřují sled na sebe navazujících sekvencí. Např. strategie defenzivního pesimismu začíná nízkým očekáváním, které se rozvíjí jako odpověď na úzkost. Pokračovat může nejrůznějším způsobem, takže jednotlivé prvky scénáře mohou mít jiný účinek v různých kombinacích. Například pesimismus a zvýšená (sebe)reflexe úzkost spíše zvyšují, strategie defenzivního pesimismu ve svém důsledku úzkost spíše snižuje.

Autorky tyto strategie nevnímají jako individuálně neměnné, naopak počítají s tím, že pro jednu určitou situaci může jedinec použít strategii defenzivního pesimismu, pro druhou strategického optimismu. Žádnou strategii zvládnání zátěže nevnímají jako obecně či zákonitě efektivní za všech podmínek. Ukazují na varietu způsobů, kterými lidé mohou svých cílů dosáhnout.

Je však třeba jasně odlišit defenzivní pesimismus od sebehendikepující strategie, kdy se jedinec brání negativním dopadům možného neúspěchu na sebepojetí tak, že se předem více či méně uvědoměle oslabí, takže neúspěch může přičíst na vrub momentální indispozici (např. student večer před obtížnou zkouškou vypije příliš mnoho alkoholu, sportovec před významným závodem netrénuje). Defenzivní pesimismus naproti tomu nijak nesnižuje úsilí zaměřené k cíli.

Defenzivní pesimismus se rovněž liší od pesimistického atribučního stylu tím, že vyjadřuje strategii předcházející a provázející zátěž, ne reakci na tuto zátěž po jejím skončení.

Showers a Ruben (1990) potvrdili, že na rozdíl od pacientů s depresivními poruchami defenzivní pesimisté neužívají copingové strategie zaměřené na únik a netrpí přetrvávající úzkostí a nepříjemnými ruminacemi po ukončení stresující události.

Defenzivní pesimismus a strategický optimismus není totožný ani s konceptem dispozičního optimismu Carvera a Scheiera (2002). Dispoziční optimismus popisuje stabilní tendenci očekávat pozitivní vývoj událostí a zahrnuje obecná očekávání trvalá v čase a neměnicí se v různých situacích. Strategie strategického optimismu a defenzivního pesimismu autorky vnímají jako mnohem tvárnější a flexibilnější.

Cílem naší studie je

– ověřit vztahy mezi dispozičním optimismem/pesimismem, strategickým optimismem /defenzivním pesimismem, situační úzkostí a dispoziční úzkostí;

H1a: Defenzivní pesimismus pozitivně souvisí s rysem úzkostnosti.

H1b: Dispoziční optimismus negativně souvisí s rysem úzkostnosti.

H1c: Míra těsnosti vztahu mezi defenzivním pesimismem a rysem úzkostnosti se u mužů a žen liší.

– posoudit vztahy mezi jednotlivými konstrukty optimismu/pesimismu (dispozičního a defenzivního);

H2: Defenzivní pesimismus a dispoziční optimismus jsou na sobě nezávislé konstrukty.

Metoda

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 146 studentů a absolventů vysokých škol v České republice (93 žen a 53 mužů) ve věkovém rozmezí 20 – 30 let. Věkový průměr je 22,91 roku, medián 22. Respondenti byli voleni metodou příležitostného výběru.

Metody

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.

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 2002) 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. Cronbachovo alfa pro 12 položek měřících defenzivní pesimismus nabývá v naší studii hodnoty 0,73. Autorka dotazníku uvádí hodnotu Cronbachova alfa 0,78, vnitřní konzistence nástroje je tedy uspokojivá.

Inventář úzkosti jako stavu a úzkostnosti jako rysu - State Trait Anxiety Inventory, STAI (Spielberger et al., 1970; Müllner et al., 1980)

Původní test autorů Ch. D. Spielbergera, R. L. Gorsucha a R. E. Lusheneho pochází z r. 1970, my jsme užili slovenskou standardizovanou verzi (Müllner et al., 1980).

Měří úzkost jako aktuální stav (škála X-1) i jako dispoziční charakteristiku osobnosti, úzkostnost (škála X-2). Dohromady obsahují obě škály 40 položek (výroků). Míru souhlasu či nesouhlasu s tvrzením respondenti vyjadřují na 4bodových škálách od „vůbec ne“ po „velmi“ u škály X-1 a od „téměř nikdy“ po „téměř vždy“ u škály X-2. Rozsah možných skóre u jednotlivých škál je mezi 20 a 80. Čím vyšší skóre, tím vyšší je aktuální úzkost nebo úzkostnost.

Metoda sběru a analýzy dat

Sběr dat probíhal v průběhu jednoho měsíce, dotazníky byly vyplněny formou tužka – papír. Data jsme následně zpracovávali pomocí programu STATISTICA 9. Pro zjištění vztahů mezi proměnnými jsme využili parametrické korelace a regresní analýzu, dále *t*-testy pro nezávislé výběry pro srovnání mezi pohlavími.

Výsledky a jejich interpretace

Vztah dispozičního optimismu, defenzivního pesimismu, situační úzkosti a rysu úzkostnosti

Z teoretických poznatků vyplývá, že defenzivní pesimismus souvisí s vyšší mírou úzkostnosti. Dispoziční optimismus naopak s rysem úzkostnosti souvisí negativně, úzkostnost a úzkost má vztah spíše k dispozičnímu pesimismu. Tyto předpoklady jsme ověřovali pomocí korelační matice, kterou jsme zjišťovali vztahy mezi výsledky v dotazníku LOT-R a DPQ a škále STAI-X2 měřící úzkostnost jako rys. Pro lepší ilustraci jsme do korelace zahrnuli také škálu STAI-X1, která měří aktuální úzkost.

Tabulka 1. Korelační matice mezi LOT-R, DPQ, STAI_X1 a STAI_X2.

Proměnná	STAI_X1 úzkost_stav	STAI_X2 úzkostnost_rys
LOT-R	-0,43*	-0,53*
DPQ	0,26*	0,48*

*Korelace jsou statisticky významné na hladině $p < 0,05$.

Výsledky korelační analýzy ukazují, že vztah mezi dispozičním optimismem a úzkostností je negativní, středně těsný ($r = -0,53$). Znamená to, že dispoziční optimisté vykazují nízkou míru úzkostnosti. Naopak vztah mezi defenzivním pesimismem a úzkostností je pozitivní, rovněž středně těsný ($r = 0,48$). Nepříliš těsný je vztah mezi defenzivním pesimismem a aktuální úzkostí ($r = 0,26$), což potvrzuje, že strategii defenzivního pesimismu si budujeme spíše na základě dlouhodobého boje s dispoziční úzkostí, než jen s aktuální úzkostí. Výše uvedené hypotézy H1a a H1b můžeme potvrdit.

Muži a ženy se neliší v míře dispozičního optimismu a pesimismu. Pro porovnání rozdílů mezi pohlavími ve výsledcích dotazníku jsme použili *t*-testy pro porovnání průměrů mezi pohlavími. Výsledek pro LOT-R však není statisticky významný ($p = 0,64$), protože obě skupiny, tedy muži i ženy, dosahují velmi podobných hodnot. Průměrné skóre v testu LOT-R u mužů je 20,73 a u žen 20,37.

Podobné výsledky vykazuje i porovnání mužů a žen ve výsledcích dotazníku defenzivního pesimismu, výsledky nejsou statisticky významné a ani se této hodnotě neblíží ($p = 0,67$). Muži zde dosahují průměru 49,66 a ženy 48,87.

Následující tabulka demonstruje rozdíly v těsnosti vztahu mezi dispozičním optimismem, defenzivním pesimismem, situační úzkostí a rysem úzkostnosti mezi pohlavími.

Tabulka 2. Rozdíly mezi muži a ženami ve vztahu dispozičního optimismu a defenzivního pesimismu s aktuální úzkostí a úzkostností.

Proměnná	STAI_X1 úzkost_stav		STAI_X2 úzkostnost_rys	
	muži	ženy	muži	ženy
LOT_R	-0,48*	-0,40*	-0,55*	-0,52*
DPQ	0,37*	0,20	0,63*	0,43*

Poznámka: *korelace jsou statisticky významné na hladině $p < 0,05$

Korelační koeficienty pro soubor mužů a žen byly navzájem porovnány pomocí Fisherovy z-transformace, ale vzhledem k malému rozsahu výzkumného souboru, především podsouboru mužů, nedosáhly rozdíly statistické významnosti. Na hranici statistické významnosti ($p = 0,06$ pro jednostranný test) je rozdíl v těsnosti vztahu mezi defenzivním pesimismem a rysovou úzkostí. U žen je vztah pozitivní s mírou těsnosti vztahu $r = 0,43$, u mužů je vztah také pozitivní s těsností vztahu $r = 0,63$. Oba vztahy jsou statisticky významné na 5% hladině významnosti. Rozdíl mezi mírou těsnosti vztahu mezi defenzivním pesimismem a úzkostností naznačuje, že muži s vyšší mírou rysové úzkostnosti využívají strategii defenzivního pesimismu více než ženy. H1c však nemůžeme na základě našich dat zcela jednoznačně potvrdit.

Vztah konstruktů dispozičního optimismu a defenzivního pesimismu

Dle teoretických východisek předpokládáme, že konstrukty dispozičního optimismu a defenzivního pesimismu jsou na sobě nezávislé (viz H2).

Pro ověření tohoto vztahu jsme použili regresní analýzu. Mezi dispozičním optimismem a defenzivním pesimismem jsme zjistili nepřilíš těsný negativní vztah ($beta = -0,31$). Tato hodnota je statisticky významná na 1% hladině významnosti, těsnost vztahu však není příliš velká, abychom mohli s jistotou potvrdit souvislost mezi těmito proměnnými. Tento regresní model navíc vysvětluje pouze 9,5 % rozptylu v celkovém skóre dotazníku DPQ. Vztah je orientován negativně, je v souladu s očekáváním, že defenzivní pesimismus souvisí spíše s dispozičním pesimismem než s dispozičním optimismem.

Tabulka 3. Výsledky regresní analýzy se závislou proměnnou defenzivní pesimismus (DPQ).

N = 146	Beta	Směrodatná chyba	p
LOT-R	-0,31*	0,08*	0,0001*
* $p < 0,01$			

Pokud však do regresního modelu dosadíme ještě proměnnou dispoziční úzkostnost STAI-X2, zjistíme, že defenzivní pesimismus souvisí zejména s ní (viz tabulka 4). Vztah mezi defenzivním pesimismem a úzkostností je pozitivní ($\beta = 0,45$, $p < 0,01$). Výsledné skóry v dotazníku LOTR a DPQ spolu nesouvisí, vztah mezi nimi je zanedbatelný ($\beta = -0,07$). Tento regresní model vysvětluje celkem 23,8 % rozptylu v celkovém skóre DPQ, to je o 14 % více než vysvětloval předchozí model.

Tabulka 4. Výsledky regresní analýzy se závislou proměnou defenzivní pesimismus (DPQ).

N = 146	Beta	Směrodatná chyba	p
LOT-R	-0,07	0,09	0,40
STAI_X2	0,45*	0,09*	0,00*
*p < 0,01			

Na základě výsledků regresní analýzy můžeme potvrdit hypotézu H2, dispoziční optimismus a defenzivní pesimismus jsou na sobě nezávislé konstrukty. Hodnoty defenzivního pesimismu vysvětlují spíše hodnoty úzkostnosti než výsledky v dotazníku LOT-R.

Diskuse

Cílem naší studie bylo ověřit vztahy mezi defenzivním pesimismem, dispozičním optimismem, situační úzkostí a dispoziční úzkostí.

Hypotéza H1a potvrdila pozitivní vztah mezi úzkostí a defenzivním pesimismem. Ověřili jsme dále negativní vztah mezi dispozičním optimismem a úzkostí, hypotéza H1b byla rovněž potvrzena. Na základě našich dat jsme nepotvrdili jednoznačně hypotézu H1c, která předpokládala rozdílnou míru těsnosti vztahu defenzivního pesimismu k rysové úzkosti u mužů a žen. Přesto je rozdíl v těsnosti vztahu mezi defenzivním pesimismem a rysovou úzkostí u mužů a žen na hranici statistické významnosti. Muži s vyšší mírou dispoziční (rysové) úzkosti využívají strategii defenzivního pesimismu více než ženy, což může být pro muže výhodné. Cantorová a Noremová (1989) ve svém výzkumu ověřily, že strategie defenzivního pesimismu je účinnou strategií při zvládnání dlouhodobě vyšší míry úzkosti a umožňuje lidem trpícím vyšší mírou úzkosti dosahovat ve výkonových situacích výborných výsledků.

Pozitivní vztah mezi úzkostí a defenzivním pesimismem potvrdila v nedávné době také Gasperová s kolegy (2009). Vztah mezi úzkostí a dispozičním optimismem byl zkoumán již dříve, úzkost je ve spojení s dispozičním optimismem označována také jako neuroticismus. Lancaster a Boivin (2005), kteří pro měření úzkosti využili stejnou metodu STAI, rovněž potvrdili negativní vztah mezi dispozičním optimismem a úzkostí.

V hypotéze H2 jsme předpokládali, že defenzivní pesimismus a dispoziční optimismus jsou na sobě nezávislé konstrukty. Na základě jednoduché a vícenásobné regresní analýzy jsme potvrdili, že vztah mezi defenzivním pesimismem a dispozičním optimismem je dán zejména jejich vztahem s úzkostí: dispoziční optimismus s ní koreluje negativně,

kdežto defenzivní pesimismus pozitivně. Defenzivní pesimisté trpí zvýšenou mírou úzkostnosti a snižená očekávání směrem do budoucnosti navzdory minulým úspěchům jim pomáhají ji zvládat.

Souvislost mezi defenzivním pesimismem a dispozičním optimismem sledovala také Noremová (2002), která odlišuje dispoziční pesimismus od kognitivní strategie defenzivního pesimismu. Ve své práci zjistila, že dispoziční optimismus měřený pomocí metody LOT-R sice má negativní vztah k defenzivnímu pesimismu měřeným metodou DPQ, ale korelační koeficient není dostatečně vysoký. Obě metody tedy měří odlišný konstrukt.

Reference

- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive Pessimism and Stress nad Coping. *Social Cognition*, 7, 2, 92 – 112.
- Carver, Ch. S., & Scheier, M. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 234-243). Oxford University Press.
- Gasper, K., Lozinski, R. H., & LeBeau L. S. (2009). If you plan, then you can: How reflection helps defensive pessimists pursue their goals. *Motivation & Emotion*, 33, 2, 203-216.
- Chang, E. C. (Ed.). (2002). *Optimism & Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice*. APA, Washington, DC.
- Lancastle, D., & Boivin, J. (2005). Dispositional Optimism, Trait Anxiety, and Coping: Unique or Shared Effects on Biological Response to Fertility Treatment? *Health Psychology*, 24, 2, 171-178.
- Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Seligman M., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., & Downing, R. (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.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385 – 399.
- 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.
- 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.