

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСЕОГО»

Кафедра общей и социальной психологии

**Оптимизм, его взаимосвязь со счастьем и психологическим  
благополучием**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

Студентки 5 курса 510 группы  
направления 37.03.01 «Психология»

факультет психологии  
Евтеевой Юлии Олеговны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент

М.В.Жижина

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Зав. кафедрой  
профессор., д.псх.н

Л.Н.Аксеновская

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Саратов, 2020

## **Введение**

Актуальность темы исследования раскрывается через потребность общества в понимании смысла и целей своей жизни. Большинство людей хотят и стремятся к лучшему, что может предоставить прогресс во всех сферах и областях жизнедеятельности. В современный период времени ввиду большого информационного потока формируется сложность в квалифицированном определении того, что является лучшим, оптимальным, что есть «оптимизм» и как он влияет на жизнь каждого человека: от чего зависит его наличие и как отражается на степень «счастья». Многие аспекты оптимизма являются недостаточно изученными, обоснованными и требуют наиболее глубокого осмысления и изучения.

Стремление человека к поиску позитивного в окружающем мире и самом себе, его желание строить достойную жизнь, создают условия для пробуждения способности мыслить позитивно в различных жизненных ситуациях, что является одновременно величайшей потребностью развитой личности и человеческого существования в целом.

**В качестве объекта исследования мы рассматриваем оптимизм как стиль позитивного мышления.**

**Предмет исследования:** влияние оптимизма на ощущение счастья и психологического благополучия личности.

**Цель исследования:** исследовать оптимизм, его взаимосвязь со счастьем и психологическим благополучием.

**Гипотезой** является предположение о том, что, оптимизм связан со счастьем и психологическим благополучием.

**В соответствии с заявленной целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать психологические подходы и методологические основы изучения понятия оптимизма;

2. Рассмотреть психологические особенности понятия счастья и благополучия;
3. Провести обзор исследований направленных на изучение связи оптимизма, счастья и психологического благополучия;
4. Эмпирически исследовать оптимизм, его взаимосвязь со счастьем и психологическим благополучием.

В соответствии с намеченными целями и задачами был использован комплекс взаимосвязанных и дополняющих друг друга методов исследования:

**1. Теоретические методы исследования:** анализ, сравнение, обобщение научных сведений по вопросам оптимизма.

**2. Эмпирические методы исследования:**

**В ходе исследования были проведены следующие методики:**

- «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- Методика «Шкала оптимизма (LOT)» А Ч. Шейера и М. Карвера;
- Методика «Диагностика оптимистического атрибутивного стиля» М. Селигмана, адаптация Л.М. Рудиной;
- Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory);
- Шкала психологического благополучия К. Рифф.

**Все материалы, полученные в ходе исследования, обрабатывались с помощью методов математической статистики с использованием программы SPSS.**

**Интерпретационно-описательные:** количественный и качественный анализ данных, полученных в ходе эмпирического исследования, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что проведённый теоретический анализ психологической литературы позволит

расширить и уточнить представления об особенностях взаимовлияния оптимизма и счастья.

Исследование проводилось на базе СГУ, СГСЭУ, а среднеобразовательной городской школы № 9 города Саратова.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

**В теоретической главе** проведя анализ исследований посвящённых изучению оптимизма, счастья и благополучия мы можем выделить, что универсальных рецептов счастья, благополучия для всех людей не существует, оно складывается из своеобразного для каждого индивида сочетания множества факторов. Причем это сочетание динамично, оно меняется в зависимости от возраста. Мы придерживаемся позиции, что оптимизм перенаправляет спектр видения жизни в другую, изменённую сторону, где целью выступает - обеспечение счастья человека. Поэтому в рамках данной проблематики большинство исследований посвящены определению детерминант и коррелятов благополучия. В их качестве выступают как:

- внешние факторы, характеризующие среду обитания человека (политические, социально-экономические, экологические);
- внутренние факторы, характеризующие самого человека и его социальные связи (пол, возраст, семейное положение, темперамент, личностные характеристики, наличие свободного времени для досуга, удовлетворенность работой, мировосприятие, вера, жизнестойкость).

Большинство авторов пришли к выводу, что для повышения уровня психоэмоционального благополучия необходима коррекция не только личности самого индивида, но и всей системы взаимоотношений между человеком и его социальным окружением.

Таким образом, исследователи рассматривают «психологическое благополучие» как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью».

**В практической части** мы изучили особенности оптимизма, его взаимосвязь со счастьем и психологическим благополучием. Таким образом, обобщая вторую главу, мы можем выделить следующие результаты исследования:

- Учащиеся как 9-х, так и 10-х классов показали, в основном, средние значения по всем 4 шкалам компонентов жизнестойкости. Наибольшее количество учащихся с высокими значениями компонентов жизнестойкости в обеих выборках зафиксировано по шкале принятия риска, что означает приверженность идее развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Такие ученики готовы действовать на свой страх и риск, не имея надежных гарантий успеха; стремление к простому комфорту и безопасности видится им как обедняющее жизнь личности.
- Анализ результатов исследования оптимизма по шкале оптимизма А.Ч. Шейера и М. Карвера, представленных показал, что высокий уровень оптимизма выявлен у 13 испытуемых (26%), умеренный оптимизм – у 15 испытуемых (30%), промежуточный показатель – у 2 испытуемых (4%) умеренный пессимизм – у 16 испытуемых (32%), глубокий пессимизм – у испытуемых данной группы (8%).
- Большинство студентов (37 человек) оценили свой уровень счастья, как средний, то есть они ощущают себя счастливыми, но для полноты этого ощущения им чего-то не хватает. Повышенный уровень счастья

присущ наименьшему количеству испытуемых, всего 8 студентам. Для этой категории испытуемых характерны: повышенный уровень удовлетворенности своей жизнью, её осмысленность, преобладание положительных эмоций над отрицательными, оптимизм, интерес к людям и окружающему миру, уверенность в своей способности контролировать различные стороны своей жизни и влиять на события в нужном направлении. Пониженный уровень ощущения счастья наблюдается у каждого третьего из опрошенных студентов. Стоит отметить, что исследование не выявило среди студентов абсолютно счастливых и абсолютно несчастливых, что совпадает с результатами ряда исследований, проведенных на аналогичных выборках.

- Психологическое благополучие связывается с самореализацией личности, с ее ресурсами, с принятием человеком всех и положительных и отрицательных качеств. Результаты исследования по шкале «общий показатель психологического благополучия» показали в целом невысокий уровень психологического благополучия у студентов. Половина респондентов оценивает его как низкий, половина как средний. Студентов с высоким уровнем психологического благополучия, как в целом, так и по отдельным шкалам не выявлено.
- По шкале «позитивные отношения» у 76,5% студентов преобладают средние значения, что свидетельствует о способности этих студентов выстраивать отношения с близкими, родными, однокурсниками, преподавателями. Они способны к сопереживанию, к заботе о благополучии других людей, к компромиссам в общении с ними. Студенты с низкими значениями по этой шкале (23,5 %) испытывают проблемы в общении с окружающими, им трудно быть открытыми, заботиться о других, идти на компромиссы.
- Анализ результатов по шкале «автономия» выявил средние значения у подавляющего большинства испытуемых (91,0 %), что указывает на независимость этих студентов от общественного мнения,

самостоятельность, способность противостоять давлению социума. С другой стороны это может неблагоприятно сказаться на учебном процессе, а именно препятствовать усвоению правил образовательной среды и ее требований. При этом есть и небольшой процент студентов (9,0 %) с низким уровнем по данной шкале, что свидетельствует, наоборот, об их зависимости от мнения и оценки других, неспособности противостоять давлению социума.

- По шкале «управление средой» для 67,6 % студентов характерны средние значения, что говорит об их умении достаточно уверенно справляться с повседневными делами, в определенной степени контролировать внешнюю деятельность, использовать предоставляющиеся возможности для изменения своей жизни. При этом каждый третий студент имеет низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует, наоборот, о неумении эффективно организовывать свою деятельность, ощущении бессилия в отношении изменения условий своей жизни, пессимистическом настрое.
- Анализ результатов по шкале «личностный рост» показал, что 2/3 из выборки студентов оценивают свой уровень самореализации как средний. Это говорит о восприятии ими себя как достаточно открытыми новому опыту, по мере возможностей развивающимися, самосовершенствующимися. При этом каждый третий студент имеет низкие показатели по данной шкале, что может свидетельствовать об отсутствии интереса к жизни, в том числе к учебе, об ощущении скуки, осознании недостаточности собственного развития.
- Результаты, полученные по шкале «цель в жизни» говорят об отсутствии смысла в жизни, ограниченности целей у большинства респондентов (82,3 %). У остальных студентов зафиксированы средние показатели по этой шкале, характеризующие наличие у них намерений и целей в жизни.

- Анализ результатов по шкале «самопринятие» выявил также чуть больший процент студентов (64,7 %), имеющих средние показатели. Это свидетельствует о принятии студентами себя, своих положительных и отрицательных сторон. При этом 35,3 % студентов имеют низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует о негативном отношении к себе, неудовлетворенности собой.
- Так же нами была выявлена положительная взаимосвязь между использованными методиками, направленными на изучение оптимизма, его взаимосвязи со счастьем и психологическим благополучием.

## **Заключение.**

На основе анализа теоретических источников и результатов практических исследований, удалось выявить и проанализировать оптимизм, его взаимосвязь со счастьем и психологическим благополучием.

Теоретический анализ позволил структурно рассмотреть психологические подходы и методологические основы изучения проблемы оптимизма, счастья и благополучия личности как в работах отечественных, так и зарубежных психологов.

Несмотря на широкий спектр изучаемых факторов, исследования связи счастья, оптимизма и психологического благополучия представлены единичными работами, причем их результаты носят противоречивый характер.

Мы изучили различные подходы к пониманию феномена «психологического благополучия» среди отечественных и зарубежных авторов (Н. Бредберн, К. Рифф, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко, А.В. Воронина, Л.В. Куликов, Е.Б. Весна, О.С. Ширяева, О.А. Идобаева, С.А. Водяха, Р.В. Овчарова и др.). В целом, исследователи рассматривают данный феномен как интегральный показатель, включающий такие компоненты как личностный прост, самопринятие, управление средой, цель в жизни, позитивное отношение с окружающими, а также удовлетворенность собой и собственной жизнью.

Нами были изучены немногочисленные исследования связи счастья и психологического благополучия (А.Н. Поддьяков, Т.В. Бескова, Т.П. Скрипкина, И.Н. Нехорошева, Е.Е. Бочарова, М.Н. Семенова, М.Е. Пермякова, Д.М. Зиновьева). В основном, авторами были выявлены корреляции с такими компонентами нравственности, как добро, зло, человечность. Также изучена связь благополучия с нравственной направленностью (отрицательная, положительная), ориентацией (отзывчивость, сострадание, жертвенность, прощение и др.) и самоопределением в отношениях с другими людьми.

Во второй главе нашей работы изложены результаты эмпирического исследования связи оптимизма со счастьем и психологическим благополучием. Исследование проводилось среди школьников, а также студентов.

Проведя практическое исследование оптимизма, его взаимосвязи с счастьем и психологическим благополучием, мы можем отметить, что поставленные цели и задачи нами реализованы, а наша гипотеза подтвердилась.

Завершение исследования отметим цитатой Виктора Франкла «Оптимистическое отношение к жизни учит тому, что нет трагических и негативных аспектов, которые не могли бы посредством занимаемой по отношению к ним позиции быть превращены в позитивные достижения».