

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».