

4/p
14214

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вишого навчального закладу)

Інститут інформаційних та соціальних технологій
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра клінічної психології
(повна назва кафедри)

Дипломна робота

спеціаліста

на тему: «Психологические особенности оптимистического стиля жизни»

«Психологічні особливості оптимістичного стилю життя»

«Psychological features of optimistic lifestyle»

Текст: ррр

Виконав(ла): студент(ка) денної/заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Піщевська Елеонора Володимирівна
(ПІП)

Керівник канд.психол.наук, доц. Кирилішина М.Г.

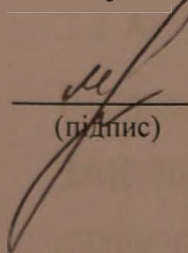
Рецензент док.політ.наук, проф. Дунаєва Л.М.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 10 від 15 травня 2017 р.

Захищено на засіданні ЕК № 3
протокол № від 2017 р.

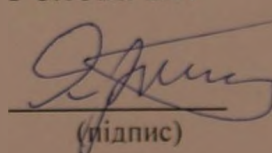
Оцінка Вірно / А / 96
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри


(підпис)

Кирилішина М.Г.

Голова ЕК


(підпис)

Якупов В.А.

Одеса – 2017

790332

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ОПТИМИЗМА-ПЕССИМИЗМА	
1.1 Понятие личностного потенциала	
1.1.1 Динамическое понимание личности. Потенциал и возможность	8
1.1.2 Проблема личностного потенциала в современных науках о человеке	11
1.1.3 Личностный потенциал как потенциал самодетерминации	15
1.1.4 Феноменология личностного потенциала в экзистенциальной психологии	18
1.2 Исследование оптимизма и пессимизма в психологии: основные подходы и направления.	
1.2.1 История изучения оптимизма и пессимизма.	23
1.2.2 Диспозиционный оптимизм.	28
1.2.3 Оптимизм как атрибутивный стиль.	30
1.2.4 Защитный пессимизм	33
Выводы к 1 разделу	35
РАЗДЕЛ 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗМА-ПЕССИМИЗМА КАК СОСТАВЛЯЮЩИХ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА	
2.1 Программа эмпирического исследования	37
2.2 Анализ результатов исследования	47
Выводы ко 2 разделу	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ	77

ВВЕДЕНИЕ

С целью систематизации и структурирования индивидуально-психологических характеристик личности было введено понятие «личностный потенциал», который в последнее время приобрел особую актуальность. Данная проблема наиболее разработана в трудах российских ученых (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Р. Калитеевская, Т.О. Гордеева, Е.И. Рассказова, О.Е. Дергачева), которые предлагают понимать под личностным потенциалом неспецифическую систему устойчивых, но поддающихся целенаправленному развитию и изменению индивидуально-психологических характеристик, связанную с успешностью деятельности в ситуациях неопределенности, достижения и давления и релевантную задачам выбора и осуществления деятельности в изменяющихся условиях. То есть «изменяющаяся личность в изменяющемся мире» должна обладать гибкими механизмами саморегуляции и самоорганизации, которые позволяют ей, оставаясь в главном стабильной, сохранять потенциал большой гибкости и реагирования на то, что с ней происходит, которая способна не только адаптировать себя к изменяющимся обстоятельствам, но и изменяющиеся обстоятельства к себе и к своим собственным ценностно-смысловым ориентациям.

Понятие личностного потенциала помогает перейти от анализа разрозненных характеристик к системному комплексному анализу индивидуально-психологических особенностей личности, лежащих в основе психологического благополучия и эффективности деятельности. 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.

Проблематика оптимизма начала активно разрабатываться в последние 30 лет, и эти исследования осуществляются главным образом в рамках двух психологических концепций – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег.

Несмотря на наличие отдельных исследований, посвященных оптимизму-пессимизму в различных социологических и психологических контекстах (Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина и др.), следует признать, что в русскоязычной литературе проблемам психологии оптимизма уделяется значительно меньшее внимание, чем в современной англоязычной. Современные отечественные психологи при исследовании оптимизма личности чаще всего опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Наиболее подробные исследования оптимистического мышления как одной из составляющих личностного потенциала, проводятся Т.О.Гордеевой на факультете психологии МГУ. Исследования показали, что оптимизм тесно связан с переменными, отражающими эффективную саморегуляцию, успешное психологическое функционирование, с более эффективными стратегиями преодоления трудностей и личностными чертами, характеризующими психическое благополучие: высокой самооценкой, ощущением контроля происходящего.

Проблема выявления взаимосвязей оптимизма-пессимизма с переменными, отражающими степень выраженности личностного потенциала находится только в начале своей разработки. Данная работа рассматривает связь оптимизма и пессимизма с базовыми антропологическими способностями, описанными Виктором Франклом: самодистанцированием, т.е. умением взглянуть на себя и ситуацию с некоторой дистанции, объективность; самотрансценденцией – способностью ощущать ценности и эмоционально на них откликаться, быть затронутым

ими; свободой и ответственностью, которые вместе определяют уровень экзистенциальной исполненности, которая показывает, много ли осмысленного жизни человека, живет ли он с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности его решения и поступки, способен ли он вносить хорошее, в его понимании, в жизнь.

Кроме того, в данной работе, в отличие от исследований, проведенных ранее, при диагностике оптимизма и пессимизма, учитывается также и показатель активности (шкала оптимизма и активности), что позволяет выделить 5 категорий испытуемых (активный и пассивный оптимисты и пессимисты, реалист). Такая более подробная дифференциация параметров оптимизма-пессимизма, на наш взгляд, наиболее важна именно для сопоставления с показателями, характеризующими личностный потенциал, проявление которого неразрывно связано с активностью личности.

Цель исследования: установить соотношение показателей оптимизма и пессимизма с другими показателями личностного потенциала.

Объект исследования: оптимизм и пессимизм личности.

Предмет исследования: оптимизм и пессимизм как составляющие личностного потенциала.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме личностного потенциала.
2. Проанализировать теоретические подходы к проблеме исследования оптимизма и пессимизма в психологии.
3. Подобрать диагностические методики для диагностики оптимизма-пессимизма и показателей личностного потенциала.
4. Провести практическое исследование и проанализировать полученные результаты исследования.

При исследовании применяются следующие **методы:**

- теоретические (анализ психологической литературы по проблеме исследования)

- эмпирические (анкетный опрос по 3 методикам: шкала оптимизма и активности Шуллера и Комуниани, шкала экзистенции Лэнгле и Орглер, тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева).

- методы статистической обработки результатов исследования.

Описание базы исследования: Исследование проводилось на базе Одесского национального университета имени И.И.Мечникова. Испытуемые студенты-психологи. В исследовании принимало участие 50 испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет. Исследование проводилось в марте – апреле 2017 г.

Дипломная работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время все большую актуальность получает проблема исследования личностного потенциала, как интегральной системной характеристики индивидуально-психологических особенностей личности, представляющей собой сложно организованную систему взаимосвязанных компонентов. Одним из значимых компонентов этой системы безусловно является оптимистическое или пессимистическое мировосприятие человека. Наибольшую разработку изучение структуры личностного потенциала и взаимосвязей его компонентов получило в исследованиях группы российских ученых на факультете психологии МГУ (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Р. Калитеевская, Т.О. Гордеева, Е.И. Рассказова, О.Е. Дергачева). Данная дипломная работа выполнена в русле этих исследований.

В контексте темы дипломной работы мы ставили цель: установить взаимосвязь показателей оптимизма и пессимизма с показателями некоторых других компонентов личностного потенциала, а именно со степенью выраженности четырех базовых антропологических способностей, которые были описаны Виктором Франклом: самодистанцированием, т.е. умением взглянуть на себя и ситуацию с некоторой дистанции, объективно; самотрансценденцией – способностью воспринимать ценности и эмоционально на них откликаться, быть затронутым ими; свободой и ответственностью, совокупность которых определяет уровень экзистенциальной исполненности, показывающей, много ли осмысленного жизни человека, живет ли он с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности его решения и поступки, способен ли он вносить то, что он считает хорошим, в жизнь.

Кроме того, в данной работе, в отличие от проводимых ранее исследований, при диагностике оптимизма и пессимизма, был учтен также и показатель активности (шкала оптимизма и активности), благодаря чему

исследовалось 5 категорий испытуемых (активный и пассивный оптимисты и пессимисты, реалист), что, на наш взгляд, важно для выявления взаимосвязей с показателями личностного потенциала.

Реализация цели достигалась через решение задач.

Нами были проанализированы теоретические подходы к проблемам исследования личностного потенциала, а также оптимизма и пессимизма, на основании чего были подобраны методики для исследования.

Практическое исследование было проведено на базе Одесского национального университета имени И.И.Мечникова. Испытуемые - студенты-психологи. В исследовании принимало участие 50 испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет. Исследование проводилось в марте – апреле 2017 г.

В результате исследования оптимизма и пессимизма как составляющих личностного потенциала мы пришли к следующим выводам:

Среди данной выборки испытуемых большинство оптимистов (82%) (активных оптимистов - 56%, пассивных оптимистов - 26%); реалистов – 12%; и незначительное число активных (4%) и пассивных (2%) пессимистов. Такое преобладание оптимистов среди студентов-психологов, говорит о личностных особенностях людей, избравших эту профессию.

В результате сопоставления двух возрастных групп (18-24 и 25-55 лет) были обнаружены статистически значимые различия между ними по следующим шкалам (в порядке убывания значимости): шкалы «результат жизни» и «процесс жизни» теста СЖО, шкалы «персональность», «ответственность», «самотрансценденция» и «самодистанцирование» теста шкала экзистенции, шкала оптимизма теста оптимизма и активности и общий показатель по шкале экзистенции. По всем вышеперечисленным шкалам, показатели выше у старшей возрастной группы. Необходимо отметить, что в этой группе большинство составляют испытуемые с высшим образованием, в отличие от младшей возрастной группы, где ситуация обратная. Поэтому вопрос о том, какой из этих двух факторов (возраст или образование) оказал

большее влияние на различие показателей этих групп, остается открытым и требует дальнейшего исследования.

При сопоставлении групп оптимистов и пессимистов (и реалистов) было обнаружено, что оптимисты имеют более высокие показатели (статистически значимые различия) по всем шкалам теста шкала экзистенции, а также по шкалам «результат жизни», «процесс жизни» и «осмысленность жизни» теста СЖО. Показатель активности практически одинаков в обеих группах. Таким образом, можно сказать, что оптимисты больше переживают наполненной смыслом свою жизнь, более открыто воспринимают мир и самих себя и более решительно и ответственно действуют в мире, чем пессимисты.

Сопоставляя показатели активных и пассивных оптимистов, выявились статистически значимые различия этих групп по показателю свободы (и связанному с ним суммарному показателю экзистенциальности) шкалы экзистенции, а также показателю «локус контроля – Я» теста СЖО. Данные показатели выше у активных оптимистов.

В результате проведенного корреляционного анализа было обнаружено следующее: наиболее сильные корреляционные связи показателя оптимизма выявлены с показателями «результат жизни» и «процесс жизни» теста СЖО (0,64 и 0,58) и общим показателем шкалы экзистенции (0,564), затем идут связи с общим показателем осмысленности жизни теста СЖО и показателем ответственности шкалы экзистенции (0,514 и 0,513), показателями самотрансценденции и самодистанцирования шкалы экзистенции (0,475 и 0,470). Менее сильные связи обнаружены с показателем свободы шкалы экзистенции (0,35), а также с показателями «локус контроля – жизнь» и «цели в жизни» теста СЖО (0,368 и 0,3).

Таким образом, в результате проведенного исследования гипотеза о существовании взаимосвязей между показателями оптимизма-пессимизма и личностного потенциала подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2000. – 367 с.
2. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопросы психологии. - 2007. - № 6. – С. 9-16.
3. Величко С.В. Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации // Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы. - 2004. - № 1 (17). - С. 126–130.
4. Горбатков А.А. О пользе оптимизма и пессимизма // Прикладная психология. - 2001. – № 3. – С. 50-56.
5. Гордеева Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. - С. 131-172.
6. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 5(13). Электронный ресурс: <http://psystudy.ru>.
7. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Академия, 2006. - 332 с.
8. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT). // Психологическая диагностика. – 2010. - №. 2. – С. 36–64.
9. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. М., 2006. - 237 с.
10. Зараковский Г.М., Степанова Г.Б. Психологический потенциал индивида и популяции // Человек. - 1998. - № 3. - С. 50–60.
11. Иванченко Г.В. Социокультурное пространство как пространство возможностей: объективное и субъективное измерения // От массовой

культуры к культуре индивидуальных миров: новая парадигма цивилизации: Сб. статей.- М.: Изд-во Гос. Ин-та искусствознания, 1998. - С. 341–356.

12. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур.- М.: Смысл, 1997. - С. 231–238.

13. Калитеевская Е. Р., Леонтьев Д. А. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2006. - № 3. - С. 49–55.

14. Карвер Ч. Оптимизм, пессимизм и депрессия // Когнитивная терапия. - 1997. - № 11. – 639 с.

15. Келле В.Ж. Человеческий потенциал и человеческая деятельность // Человек. - 2007. - № 6. - С. 5–14.

16. Кесельман Л.Е., Мацкевич М.Г. Межгенерационный сдвиг индивидуального оптимизма/пессимизма в современном российском обществе // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2008. - Т.1. - Вып. 2. - 435 с.

17. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции А.Лэнгле и К.Орглер // Экзистенциальный анализ. - № 1. – 2009. – С.141-170.

18. Крюкова Т.Л. Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект // Психологическое исследование: теория, методология, практика: Сборник материалов II Сибирского психологического форума. 30 ноября – 1 декабря 2007 г.- Томск: Томский государственный университет, 2007. - 567 с.

19. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. - 679 с.

20. Леонтьев Д.А. Виктор Франкл в борьбе за смысл // Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник.- М., 1990. - С. 5-21.

21. Леонтьев Д.А. Идея потенциала в науках о человеке // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. – С. 43–57.
22. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как объект изучения // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. – С. 5–11.
23. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, вып. 1 / Под общ. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2002. - С. 56–65.
24. Леонтьев Д.А. Неклассический вектор в современной психологии // Постнеклассическая психология. – 2005. - № 1. – С.51-71.
25. Леонтьев Д.А. Новые понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. – С. 12-42.
26. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Методологические и методические вопросы эмпирического изучения и диагностики личностного потенциала // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. – С. 404-423.
27. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993. – 43 с.
28. Леонтьев Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам // Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. - С. 669–675.
29. Леонтьев Д.А. Психология смысла. 3-е изд. М.: Смысл, 2007.– 488 с.
30. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. – 16 с.
31. Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Только уникальное глобально: сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. - СПб.: СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89.

32. Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур.- М.: Смысл, 1997. - С. 40–54.

33. Леонтьев Д.А. Психология как гуманитарная наука: от дисциплины необходимого к «цветущей сложности» возможного // Прогресс психологии: критерии и признаки / Под ред. А.В. Журавлева, Т.Д. Марцинковской, А.В. Юревича.- М.: Институт психологии РАН, 2009. - С. 95–110.

34. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.

35. Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. - 2002. - № 4. - С. 150–168.

36. Лэнгле А. Психотерапия: научный метод или духовная практика // Московский психотерапевтический журнал. - 2003. - № 2. - С. 7-34.

37. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2003. – 75 с.

38. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005. – 126 с.

39. Майнина И.Н. Адаптация опросника «шкала экзистенции» к русскоязычной выборке // Экзистенциальный анализ. - 2009. - № 1. - С. 171-180.

40. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. 2-е изд., изм. и доп. М.: Прогресс; Культура, 1992. – 368 с.

41. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социологические исследования. - 2003. - № 12. - 304 с.

42. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. – 608 с.

43. Олишевский С.Е. Гуманистическая психология и феноменологический подход // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии.- М.: Смысл, 1997. - С. 55-67.
44. Орлова В.В., Ларионова А.В. Особенности структуры личностного потенциала инновационно активных студентов г. Томска: системно-целостный подход // Вестник Томского государственного университета Философия. Социология. Политология. - 2013. - №1 (21). – С. 38-43.
45. Петрова Е.А., Ениколопов С.Н. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия. Вопросы психологии. – 2009. - № 1. – С. 51–58.
46. Петерсон С. Будущее оптимизма // Американская психология. - 2000. - №.55. № 1. - 372 с.
47. Рудина Л.М. Тест на оптимизм: метод определения атрибутивных стилей / Л.М.Рудина. Под ред.. В.М.Русалова. – М.: Наука, 2002. – 24 с.
48. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.
49. Селли Дж. Пессимизм. История и критика / Пер. с англ. и предисловие Вал. Яковенко. СПб.: Союз, 1993. - 334 с.
50. Селигман М. Как научиться оптимизму. М.: Вече, 1997. – 338 с.
51. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. - 368 с.
52. Селигман М.Э.П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / Пер. с англ. М.: Вильямс, 2010. - 218 с.
53. Сычёв О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. - 69 с.
54. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 196 с.
55. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997. – 267 с.
56. Хелд Б. Хватит улыбаться, начинайте хмуриться. Нью-Йорк: St. Martin's Griffin, 2001. - 144 с.

57. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. - 2013. - Т.6. - № 31. - С. 6. - [http: // www. psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html](http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html)

58. Шкала оптимизма и активности // Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – С. 298-304.

59. Эпштейн М.Н. Философия возможного. СПб.: Алетея, 2001. – 336 с.