

Одеський Національний Університет ім. І.І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра клінічної психології

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Оптимісти і песимісти: особистісне, психологічне та клінічне співвідношення»**

«Optimists and pessimists: personal, psychological and clinical correlation»

Виконала: студентка денної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Процик Анастасія Юріївна

Керівник: д.мед.наук, професор

Простомолотов Валерій Федорович _____
підпис

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психіатрії,
наркології та психології ОНМУ

Кокоріна Юлія Євгенівна

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 201__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 201__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ	9
1.1. Проблема оптимізму та песимізму у філософських працях.....	9
1.2 Дослідження оптимізму та песимізму у сучасній психології.....	14
1.2.1 Історія досліджень та основні підходи до розуміння та песимізму у психології.....	14
1.2.2 Оптимізм та песимізм як атрибутивні стилі	19
1.2.3. Диспозиційний оптимізм	25
1.3 Вплив оптимізму та песимізму на різні сфери життя.....	28
1.3.1 Оптимізм та песимізм і соматичне здоров'я	28
1.3.3. Вплив оптимізму та песимізму на успішність в діяльності.....	33
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2: МЕТОДОЛОГІЧНА ЧАСТИНА.....	38
2.1. Огляд теоретичного підходу.....	38
2.2. Цілі, задачі та гіпотези дослідження.....	39
2.3 Опис та обґрунтування методик дослідження.....	40
2.3.1 Тест Атрибутивних Стилів М. Селігман (адаптація Л. Рудіної).....	40
2.3.2. Тест Методика визначення типу акцентуації характеру (опитувальник Шмішека)	44
2.3.3.ММРІ	48
2.3.4. Опитувальник діагностики рівня агресивності та ворожості Басса-Дарки	49
2.3.5.Шкали реактивної та особистісної тривоги Спілбрера – Ханіна.....	50
2.3.6. Діагностика типу відношення до хвороби «ООБІ»	51
2.3.7 Проективна методика «Людина під дощем».....	53
2.4 Характеристика вибірки	53
2.5 Використані статистичні методи обробки даних	54

РОЗДІЛ 3 : ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА КЛІНІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПТИМІСТІВ ТА ПЕСИМІСТІВ.....	56
3.1 Аналіз результатів дослідження.....	56
3.1.1 Характеристика оптимістів та песимістів за рисами характеру.....	59
3.1.2. Характеристика оптимістів та песимістів за рисами характеру.....	67
3.1.3. Характеристика оптимістів та песимістів за рівнем особистісної тривожності.....	70
3.1.4. Характеристика оптимістів та песимістів за типами реагування на хворобу	70
3.1.5 Аналіз рисунків «Людина під дощем».....	75
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ	79
ВИСНОВКИ.....	81
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність роботи. Останні роки у розвитку психології як наукової галузі можна спостерігати тенденцію до вивчення ресурсних якостей людини і людської психіки. Ця тенденція вперше з'явилася в середині 20 століття в ідеях гуманістичної психології, та призвела в кінці століття до виникнення особливого руху в американській науці, яке отримало назву позитивної психології. Популярною стала думка одного з провідних сучасних дослідників феномену оптимізму та песимізму Мартіна Селігмана, який казав, що «... люди хочуть не тільки позбутися недуг, їм необхідно знайти мету і сенс життя», тож на його думку важливо приділяти більше уваги не корекції психічних порушень та вивченню патологій, а вивчати риси характеру і особливості людської поведінки, які характерні для задоволених життям щасливих людей.

Варто відзначити, що проблема антиномії «оптимізм – песимізм» протягом століть привертала увагу дослідників різних галузей. Перше філософське осмислення цих понять відносяться до часів давньогрецького мислителя Платона та виходить з базових категорій добра і зла, мети і сенсу життя, щастя та страждань. Серед сучасних філософів погляд на проблему оптимізму -песимізму висловлює А. Швейцер. На його думку, вся історія розвитку західноєвропейської філософської та етичної думки є історією боротьби за оптимістичний світогляд.

Питання оптимізму і песимізму знаходять відображення в роботах таких авторів зарубіжної та відчизняної психології: К. Левін, Ю. Орлов, Дж. Селлі, А. Шопенгауер. Значущими для розуміння теми оптимізму та песимізму є теорія оптимізму К. Петерсона, теорія особистісних конструктів Дж. Келлі, принципи диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, К. Муздибаєва, М. Шеєра, підхід до оптимізму як атрибутивного стилю М. Селігмана, соціологічні погляди на вивчення оптимізму та песимізму Ш. Баташева, Р. Шахназарова, погляди на дослідження оптимістичного мислення, як

частини особистісного потенціалу Т. Гордєєва, О. Леонтєєва, В. Мечникова. На сучасному етапі ми вже маємо численні дослідження зв'язків оптимізму та песимізму зі здоров'ям, що доводять вплив особливості світосприйняття на захворюваність та тривалість життя. Окрім того достовірно відомо про вплив цього когнітивного конструкту на успішність діяльності. Проте важливо зазначити, що цей конструкт не є сталим і людина взмозі змінити його та контролювати свої думки. Розуміння психологічного портрету оптиміста та песиміста має практичну значимість для психолога у роботі з клієнтами.

Зважаючи на неповноту розуміння відмінностей проявів рис характеру у представників різних атрибутивних стилів, обрана тема магістерської роботи «Оптимісти та песимісти: особистісне психологічне та клінічне зіставлення» має актуальну теоретичну та практичну значимість.

Об'єкт дослідження: Оптимісти і песимісти, як носії протилежних типів когнітивних стилів.

Предмет дослідження: Особистісні, психологічні і клінічні відмінності оптимістів і песимістів.

Гіпотеза дослідження: у дослідженні ми передбачили, що оптимізм та песимізм особистості знаходиться у зв'язку особливостями характеру, через що оптимісти та песимісти значно вирізняються у проявах характеру та поведінці.

Мета роботи: Дослідити, описати і зіставити особистісний, психологічний і клінічний портрет оптимістів і песимістів.

Завдання роботи:

1. Розкрити поняття «Оптимізм» і «Песимізм» в сучасній психології;
2. Провести дослідження особистісних характеристик оптимістів і песимістів, виявити взаємозв'язок між цими явищами;
3. Провести порівняння оптимістів та песимістів на основі отриманих результатів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи:**

- Теоретичні методи: аналіз літературних джерел з даної теми, синтез, індуктивний метод
- Емпіричні методи: Тест атрибутивних Стилів (Л.М. Рудіна), Методика діагностики акцентуації характеру і темпераменту особистості (К.Леонгард, Г.Шмішек); Діагностика типу ставлення до хвороби («ООБІ»); Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій Басса-Дарки, Проективна методика «Людина під дощем».
- Методи математичної статистики.

Практична значимість роботи.Отримані результати дослідження корисні для розуміння особливостей мислення та поведінки оптимістів та песимістів, а також можуть бути використані психологами у різних сферах роботи, у тому числі у сфері медицини для корекційної, реабілітаційної та мотиваційної роботи з пацієнтами з розладами особистості та поведінковими і емоційними розладами

Організація і база проведення емпіричної роботи.Загальна кількість респондентів – 76 осіб (49 жінок і 27 чоловіків), віком від 25 до 45 років. Дослідження проводилось на базі Запорізької обласної клінічної психіатричної лікарні, а також серед співробітників Запорізької Обласної Державної Адміністрації (м. Запоріжжя) та компанії «RedHeadFamilyCorporation» (м.Одеса).

Структура дослідження: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел, а також п'яти таблиць, п'яти малюнків та додатків. Основний зміст роботи викладено на 83сторінках. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок.

ВИСНОВКИ

Розглянувши ці підходи та наявні експериментальні дослідження можна представити наступні психологічні портрети оптимістів та песимістів:

1. У даній роботі було визначено, що оптимізм, у найбільш широкому розумінні – це здатність сприймати навколишній світ з позитивної точки зору, вміння бачити в усьому хороші сторони, віра в те, що будь-які події принесуть в життя щось позитивне, очікування кращого, віра у власні сили та вміння. Песимізм – сприйняття навколишнього світу в негативному світлі, схильність до безнадії, відсутність віри у власні сили, часті переживання з приводу будь-якої невдачі, постійне очікування негативу від оточуючого світу. У сучасній психології є два основних погляди на оптимізм та песимізм: як на атрибутивні пояснювальні стилі мислення у теорії Мартіна Селігмана та як на сталі особистісні риси у теорії диспозиційного оптимізму та песимізму М. Карвера та Ч. Шеєра.

Оптимізм та песимізм як атрибутивні стилі, це особливий стилі пояснення причин невдач або успіхів. Оптимізм - це вміння оптимістично сприймати сприятливі життєві ситуації, відчувати від цього психологічне благополуччя (щастя, почуття самоповаги, віру в майбутнє) і впевненість в успіху своєї діяльності (наприклад, у навчальній). Це в тому числі і вміння гнучко сприймати невдачі, пояснюючи їх тимчасовими, конкретними, контрольованими причинами. Навіть в умовах несприятливої зовнішньої середовища деякі люди виявляються дуже стійкими до переходу в безпорадний стан. На відміну від оптимістів, песимісти, коли переживають невдачі, він узагальнює їх в часі і просторі. При цьому відповідальність за них він також приписує собі, відчуваючи при цьому себе сильно винуватим. З точки зору диспозиційної теорії оптимізм пов'язаний з позитивними очікуваннями суб'єкта щодо майбутнього, а песимізм навпаки з негативними. З позиції теорії атрибутивних стилів оптимізм- песимізм є когнітивними стилями, сформованими у дитинстві, а з позиції диспозиційного підходу – сталими рисами особистості.

2. В результаті проведеного дослідження ми виявили такі розбіжності в особистісних, психологічних та клінічних показниках: оптимізм-песимізм корелює з гіпертимним та демонстративним типами акцентуацій, та показниками психостенії та соціальної інтроверсії. Оптимісти та песимісти вирізняються за проявами цих особистісних характеристик. Оптимізм і песимізм, як стиль пояснення не знаходиться в залежності від рівня агресивності та ворожості, однак корелює з показником схильності до непрямой агресії. Оптимісти та песимісти вирізняються за рівнем тривоги, чим більша тривога тим виразніший песимізм та навпаки. Оптимізм-песимізм є складовою внутрішньої картини хвороби, оптимізм знаходиться в залежності з гармонійним типом, а песимізм з апатичним та сенситивним типами внутрішньої картини хвороби.

3. На підставі опрацьованих літературних джерел та отриманих емпіричних даних, можемо змалювати такі портрети оптиміста та песиміста. Оптимісти є більш відкритими та активними, їх емоційні проявлення багатші, настрої в цілому кращі, а песимісти більш орієнтовані на власні думки та переживання, тому менш товариські, та стриманіші у проявах емоцій. Оптимісти та песимісти є однаковими за рівнем агресивності та ворожості, проте оптимісти обирають прямі прояви агресії, в той час як песимісти схильні до непрямих проявів агресії, через агресивну міміку та дії не спрямовані на конкретну людину. Песимісти тривожніші за оптимістів, завдяки їх стилю пояснення ширше коло подій викликає у них занепокоєння, пов'язується з загрозою та сприяє виникненню стресових реакцій, тож песимісти схильніші до появи негативних наслідків стресу, пов'язаних із нею розладів та фіксації тривоги. Картина хвороби дійсно формується під впливом стилю пояснення, саме оптимізм формує гармонійне адекватне сприйняття свого стану, що допомагає оптимістам активно сприяти одужанню, тоді як песимісти схильні бути пасивними та апатичними відносно подолання хвороби.

У даній роботі, присвяченій більш детальному вивченню психічних та особистісних характеристик оптимістів та песимістів були докладно розглянуті наявні погляди та дослідження оптимізму- песимізму, проведене емпіричне дослідження, що дало змогу підтвердити частину поставлених гіпотез. Тому в цілому вбачаємо необхідність ще більш детального вивчення оптимізму та песимізму. Цікавими є вплив оптимізму та песимізму на різні сторони особистості, вивчення впливу динаміки переходу до оптимістичного стилю пояснення на різні психологічні риси та процеси, а також місце такого процесу у лікуванні пограничних розладів особистості, емоційних та поведінкових розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Abrahamson, L. Y., Seligman, M. E. P., Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 1978. - 49-74.
2. Aucote, H. M. & Gold, R. S. (2005). Non-equivalence of direct and indirect measures of unrealistic optimism. *Psychology, Health & Medicine*, 2, 2005.- 194-201.
3. Carver, C.S. & Scheier, M.F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (ed.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 2002.
4. Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 2003. - 330–335.
5. Garber, J. Optimism: Definitions and origins. In J. E. Gillham (Ed.), *Laws of life symposia series. The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* p. 299–314.
6. Held, B. S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 9, 965-991.
7. Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 9-46.
8. Norem, J. K. & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and social Psychology*, 52, 1208-1217.
9. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P.: *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press 2004. ISBN 0-19-516701-5.
10. Peterson, K.C. Explanatory style and academic performance among university freshmen // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 2001. - Vol. 53. - P. 603-607.
11. Scheier, M. F., Carver, C. 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, 1063-1078.

12. Schneider, S. L. In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), 2001. 250–263.

13. Seligman, Martin E. *The Optimistic Child*. Houghton Mifflin Company. — 1995. — С. 295–299.

14. Thompson K.A., Bulls H.W, Sibille K.T. Optimism and Psychological Resilience are Beneficially Associated With Measures of Clinical and Experimental Pain in Adults With or at Risk for Knee Osteoarthritis. *American Psychologist*, 59(3), 283–297.

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

16. Абоносимова Е. В. Оптимизм как явление культуры / Е. В. Абоносимова. – Тамбов : Этика, 2004. – 171 с.

17. Абоносимова Е. В. Философско-культурологические концепции оптимизма античности / Е. В. Абоносимова, В. С. Семина. – Тамбов : Культура, 2005. – 224 с.

18. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с. [ISBN 5-8071-0040-9](#).

19. Блейхер В. М., Крук И. В., Патопсихологическая диагностика.— К.: Здоров'я, 1986—280 с.

20. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи / Пауль Вацлавик. - М.: Прогресс, 1993. – 134 с.

21. Виндекер О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма-пессимизма // Психологический журнал. - 2009. - №5. - С.15-35.

22. Водопьянова, Н. Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб.: Питер.

23. Гегель Р.В.Ф. Лекції по філософії історії / Гегель Р.В.Ф. – Спб. : Наука, 1993. – 337 с.

24. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала [Текст] / Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. - 2007. - № 1. - С. 32-65.
25. Гордеева Т.О., Сычѳв О.А., Осин Е.Н., «Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструктов» Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2017. Т. 14. №4. С. 756-765.
26. Давыдова О.С. Взаимосвязь беспомощности и ведущей активности в структуре интегральной индивидуальности. Автореферат диссертации. Пермь – 24
27. Демокрит // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (голова редколегії) та ін.; Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук (наукові редактори); І. О. Покаржевська (художнє оформлення). — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис, 2002. — 742 с.
28. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. — 2001. — № 1.
29. Изард К. Э. Эмоции человека. — М.: Издательство Московского ун-та, 1980
30. Карелин А. А.. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007.
31. Клибайс Т. В. Диагностические свойства методики “адаптивные возможности атрибутивного стиля взрослых” / Т. В. Клибайс // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(10), Issue: 20. – 2014 – P. 126-129.
32. Лазарус, Р. Психологический стресс и копинг. — М., 1992.
33. Лейбниц Г. Новые опыты о человеческом разуме. - М.: Феникс, 2002.
34. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард / пер. с нем. – Киев: Выща школа, 1981. – 392 с.

35. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А. Е. Личко. – Л.: Медицина, 1977. – 208 с.
36. Лурия Р.А. Внутренняя картина болезней и язвенные заболевания. М.: Медицина; 1977.
37. Мечников И. И. Этюды оптимизма. М., 1964.
38. МКХ-10 українською. Всі коди з перекладами на українську. F00-F99 Електроний ресурс. Режим доступу <http://medinfo.in.ua/uk/Blocks/F00-F99>
39. Муздыбаев, К. (2003). Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психо-логического исследования). Социологические исследования, 12, 87-96.
40. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. М. 1990.
41. Простомолотов В.Ф. «Пограничная психиатрия» / 3-е изд. дополн., 2016, 456 с.
42. Простомолотов В.Ф. «Шизоидное расстройство личности по МКБ-10 и шизоидная психопатия Кречмера: сравнительное клиническое сопоставление и особенности биологической и психической терапии». Психіатрія, неврологія та медична психологія = Психиатрия, неврология и медицинская психология /Psychiatry, Neurology and Medical Psychology : міжн. наук.-практ. журн. / Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків: [б. в.], 2014.
43. Психологическая диагностика отношения к болезни. Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. СПб.; 2005
44. Рогов Е. И.. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 1996.
45. Селигман М. Как научиться оптимизму / Пер. с англ. М., 1997.
46. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. М., 2006.
47. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день.- М.: Вече, 2000.

48. Селигман, М. Т. Новая позитивная психология / М.Т. Селигман. – М.: София, 2006. – 370 с.
49. Селигман, Мартин. Электроний ресурс. Режим доступу <http://ru.wikipedia.org/wiki/Селигман>
50. Селли Дж. Пессимизм: История и критика. Перевод с английского. Под редакцией В.И. Яковенко. Изд. 2-е. Москва: Издательство ЛКИ, 2007.
51. Собчик Л. Н., Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ (ММПИ) Практическое руководство. — М.: Речь, 2007. — 224 с.
52. Сычѳв О.А. Психология оптимизма [Текст]: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
53. Сычев, О. А. (2008). Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина.
54. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. — К., 2010. — 302 с.
55. Фредриксон, Б. Сила позитивного мышления.- М.: Феникс, 2012.
56. Циринг Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина Психологические исследования. – 2013. –№ 31. Электронный ресурс – Режим доступу: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html>
57. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М. : Академия, 2010. 410 с.
58. Шевченко М. А. «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей».
59. Шнейдер, Л. Б. (2007). Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. Москва: МПСИ.
60. Шопенгауэр А. Избранные произведения. -М.: Просвещение, 1993.

61. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. О воле в природе. Мир как воля и представление. Москва: Наука, 1993; Т. 2.
62. Юревич А. В. К анализу исследований каузальной атрибуции в зарубежной социальной психологии / А. В. Юревич Вопросы психологии. – 1986. – № 5. – С.168-175.
63. Ясько Б. А. «Профессиональный оптимизм: эмпирическое обоснование и Психологическая интерпретация» Южно-российский журнал социальных наук 2017, том 18, номер 2.