Зміст

Введення

Глава 1. Залежність прояву щастя у зрілої особистості від оптимізму

.1 Психологічне обґрунтування категорії "оптимізму"

.2 Особливості розуміння щастя в зрілому віці

.3 Зв'язок між оптимізмом і прояву щастя у зрілої людини

.4 Короткі висновки по I главі

Глава 2. Емпіричне дослідження вивчення впливу оптимізму на прояв щастя у зрілої особистості

.1 Характеристика досліджуваних. Проведення діагностичних методик

.2 Результати та інтерпретація дослідження

Висновок

Список використаних джерел

Додаток

Введення

Актуальність дослідження. Найбільш загальне психологічне визначення щастя пов'язане з розумінням його як відчуття повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового та ефективного функціонування особистості.

Всі люди хочуть бути щасливими, і це, напевно, одне з найпотаємніших бажань людини.

Щастя може бути стійким, або, навпаки, раптовим і нетривалим.

Феномен щастя сповнений парадоксів...

Один з найвідоміших і психологічних загострених парадоксів свідчить: чим більше людина прагне щастя як до мети життя, тим далі вона від нього віддаляється. психологічний оптимізм щастя дорослий

Не менш парадоксальним з погляду життєвих і таких емпіричних підтверджених фактів, що літні люди частіше бувають щасливіші за молодих - або що щастя не пов'язане безпосередньо з матеріальним достатком ( щасливий може бути і бідняк, а мільйонер - навпаки нещасний ).

До факторів, що впливають на відчуття благополуччя і щастя, в рамках нейронауки відносять рівень серотоніну і дофаміну в головному мозку. Серотонін сприяє позитивному емоційному настрою, а дофамін є частиною загальної системи винагороди і виробляється при прийомі їжі і сексуальних відносинах... Синтез серотоніну залежить від часу доби, тому схильність до депресії може зростати при скороченні світлового дня.

Тому можна говорити, що відчуття щастя, як і нещастя, може залежати і від пори року, і від географічної широти. Тобто депресія виражає собою повну протилежність щастя і супроводжується почуттям печалі, відчаю, зневірою в можливість щось змінити, відчуттям власної незначущості, запереченням сенсу життя аж до суїцидальних намірів.

Як альтернатива депресії, а отже і пов'язаному з нею песимізму, щастя відповідає оптимізму.

Однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зростаючий інтерес до позитивних аспектів людського буття: самоактуалізація та самореалізація, особистісному зростанню щастя, життєстійкості і т.д. Ця тенденція, вперше проявилася в середині XX століття в ідеях гуманістичної психології, привела в кінці століття до виникнення особливого руху в американській науці, яке отримало назву позитивної психології. Засновником і лідером даного руху прийнято вважати М. Селігмана [ 20; 21 ], який присвятив своє життя дослідженню оптимізму. Не дивно тому, що одним з основних напрямків дослідження в позитивної психології стала психологія оптимізму.

Проте, неможливо заперечувати, що психологічне дослідження оптимізму дійсно є актуальним. З численних досліджень останніх десятиліть стало ясно, що оптимізм є важливим психологічним конструктом, тісно пов'язаним з такими поняттями як щастя, радість, мотивація досягнення і наполегливість.

Спільність понятя "щастя" і "оптимізм" очевидна, це дає підставу багатьом психологам розглядати оптимізм як структурної складової щастя в його широкому значенні.

Методологічною основою дослідження є праці вчених-психологів, таких як М. Аргайл, котрий обгрунтовував природу негативних і позитивних емоцій. У вітчизняній психології дослідження різних аспектів проблеми щастя ведуться Н.В. Виничук, І.А.Джідарьян, Є.П. Ільїним та ін. Психологія оптимізму розглянута в працях М.С. Замишляевой, М. Селигмана, Ч. Карвер, Т.Л.Крюкової, С. Петерсон, О.А. Сичова та ін.

Об'єктом дослідження стала особистість зрілої людини.

Предмет дослідження: вираженість щастя.

Мета дослідження: встановити вплив оптимізму на вираженість щастя у зрілої особистості.

Для реалізації поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Проаналізувати психологічну наукову літературу, дати визначення поняттям " оптимізм " і "щастя ".

2. Підібрати діагностичні методики, що дозволяють встановити вплив оптимізму на вираженість щастя у зрілої особистості.

3. Провести практичне дослідження, що вивчає вплив оптимізму на вираженість щастя у зрілої особистості.

4. Дати методичні рекомендації з теми дослідження.

Завдання, які вирішувались у ході роботи, зажадали застосування відповідних методів. З одного боку, це був метод аналізу теоретичного матеріалу, накопиченого за темою роботи, а з іншого проведення емпіричного дослідження, що поєднує в собі використання дослідницьких методів. Для дослідження використовувалися методики: тест шкала "АТ " автор І.С. Шуллер, А.Л. Комуніані [ 28 ], Оксфордський опитувальник щастя автор Надія Майер [ 29 ], а також метод математичної статистики : коефіцієнт рангової кореляції rs Спірмена.

Дослідження було проведено на 15 випробуваних у віці від 36 до 50 років.

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

У вступі обгрунтовується актуальність теми, об'єкт, предмет, метуа, завдання.

У першому розділі представлено дослідження залежності вираженості щастя у зрілої особистості від оптимізму, а саме проведено психологічне обґрунтування категорії " оптимізму ", виявлено особливості розуміння щастя у зрілому віці, визначено зв'язок між виразністю щастя і оптимізму у зрілої людини.

Зміст другого розділу містить матеріали практичного дослідження. У висновку підведені підсумки дослідницької роботи. У списку використаної літератури 29 джерел.

Глава 1. Залежність вираженості щастя у зрілої особистості від оптимізму

.1 Психологічне обґрунтування категорії " оптимізму "

Термін " оптимізм" виник відносно недавно. У 18 с. Лейбніц ввів цей термін для позначення певного способу мислення. Вольтер популяризував це поняття у своєму романі " Кандид, або оптимізм", що вийшов у світ в 1759 році [5]. Цікаво, що термін " песимізм " виник сторіччям пізніше, коли він був введений у філософію незалежно один від одного Шопенгауером і Калеріджем [27].

У їх вихідному значенні терміни " оптимізм" і " песимізм " не були симетричні. Для Лейбніца оптимізм виступав, насамперед, у своєму раціональному змісті, що відбиває переконання в тому, що добро перемагає над злом. Навпаки, песимізм розглядався Шопенгауер в емоційному аспекті: для песиміста страждання, смуток, печаль переважують щастя. Це позначає, що одна і та ж людина може бути одночасно оптимістом ( в Лейбніцевському сенсі ) і песимістом (у розумінні Шопенгауера ).

Хоча термін з'явився порівняно недавно, не дивно, що ще Платон описав різну ступінь сприйнятливості людей до приємних і неприємних вражень, так як ця особливість людини досить істотно визначає поведінку людини [ 12 ]. Питань оптимізму стосувалися багато древніх мислителів і філософськіх шкіл.

Оптимізм розглядався в історії науки і філософії в двох аспектах: як прояв (або як частина) людської природи і як індивідуально - психологічна особливість. Цікаво, що, розглядаючи оптимізм в першому аспекті, багато мислителів минулого висловлювали до нього скептичне ставлення (від Софокла до Ніцше і Фрейда), вважаючи, що краще дивитися в обличчя реальності. Довгий час передбачалася, що в нормі людина досить точно відображає реальне співвідношення позитивного і негативного, добра і зла. Причому, відповідно до традицій стоїцизму підкреслювалася важливість реалістичного ставлення до неминучого зла в людському житті.

Розглядаючи оптимізм як індивідуально - психологічні особливості в історичній перспективі, К. Петерсон зазначає, що на сучасні уявлення на це явище мали значний вплив багато підходив і теорії, серед яких найбільш важлива роль належить теорії поля К. Левіна та теорії особистісних конструктів Дж. Келлі [ 18 ]. Ці теорії створили основу для сучасного розуміння того, як очікування - оптимістичні - направляють людську поведінку. Теорія локусу контролю Дж. Роттера також сприяла розвитку досліджень особистості в термінах атрибуций і очікувань.

У сучасній зарубіжній літературі можна виділити два основних підходи до вивчення оптимізму: дослідження діспозіционного оптимізму ( Ч. Карвер, М. Шейер та ін ) і дослідження оптимізму як атрибутивного стилю ( М. Селигман, К. Петерсон та ін.) Ці підходи мають досить багато загальних положень, що відображають близькі теоретико - методологічні підстави, і можуть розглядатися в рамках позитивної психології як споріднені і взаємодоповнюючі напрями [ 13 ].

Виділяючи одну з їхніх найбільш істотних загальних характеристик, К. Петерсон підкреслює, що ці підходи розглядають оптимізм в когнітивних категоріях, таких як мета, очікування або каузальна атрибуція. Проте, на його думку, не слід забувати, що оптимізм не зводиться до цих когнітивних поняттях, і якщо ми забудемо про його емоційні складові, то навряд чи зможемо пояснити той факт, що оптимізм впливає на поведінку, і має мотивуюче значення [ 18 ].

У соціолого - психологічному контексті, спираючись на підхід Ч. Шейера і М. Карвера, проводить дослідження оптимізму і песимізму К. Муздибаев, який розглядає їх як особистісні аттітюди, диспозиції або думки, настрої, що відображають позитивні чи негативні очікування щодо конкретних подій або майбутнього в цілому. При цьому даний автор зазначає, що характер очікувань не є єдиним відмітною ознакою цих двох типів особистостей, підкреслюючи відмінності в настрої і емоційних станах. На думку К. Муздибаева, емоційні особливості оптимістів і песимістів є наслідком певного виборчого сприйняття і розуміння світу: "песиміст виключає зі свого світорозуміння все, що може його радувати " [ 16 ].

Відмінності між оптимістами та песимістами, крім того, на думку К. Муздибаева, пов'язані з волею до досягнення цілей і мужністю в подоланні труднощів на шляху до кращого. Оптимістам властива віра в позитивні життєві перспективи, віра в себе і в своє оточення, в той час як песимісти готові поступатися труднощам і задовольнятися малим, приймаючи страждання, як належне. Емпіричне дослідження особливостей справитися з важкою економічною ситуацією в період реформ 90 -х років в Росії дозволило К. Муздибаеву зробити висновок про те, що очікування гіршого, властиве песимістам, і орієнтація на краще, притаманна оптимістам, збуваються в житті.

Незважаючи на наявність окремих досліджень, присвячених оптимізму - песимізму в різних соціологічних і психологічних контекстах ( Т.О. Гордєєва, М.С. Замишляева, К. Муздибаев, Л.М. Рудіна та ін), слід визнати, що у вітчизняній літературі проблемам психології оптимізму приділяється значно менша увага, ніж в сучасній англомовній (зокрема, за даними PsycInfo, за останні 3 роки в зарубіжних психологічних журналах було опубліковано 365 статей, що стосуються терміну " оптимізм "). Крім того, відносно велику популярність отримали дослідження атрибутивного стилю М. Селигмана, в той час як теорія діспозіционного оптимізму Ч. Шейера і М. Карвера, а також дослідження захисного песимізму значно менше.

Діспозіционний оптимізм. Дослідження діспозіционного оптимізму є одним з найбільш відомих в галузі психології оптимізму напрямків, засновниками і найбільш яскравими представниками якого можна вважати Ч. Карвера і М. Шейера. Цей підхід будується на основі загальної теорії саморегуляції поведінки - теорії (або моделі ) " Очікуваної цінності" Аткінсона. В основі цієї моделі лежить постулат про те, що поведінка будується навколо деякої мети, воно спрямоване на її досягнення. У найзагальнішому сенсі цілі - це стани або дії, які люди розглядають як бажані (цілі ) або небажані (анти - мети). З точки зору мотивів людини цілі можуть мати різну значимість або цінність.

Другий основний елемент даної моделі - очікування, яке виражається в почутті впевненості або сумніві щодо досягнення мети. Якщо в людини недостатньо впевненості в досяжності мети, то він не буде робити зусиль. Сумнів може перешкодити початку дії або зруйнувати дію в ході його вчинення. Тільки якщо у людини достатньо впевненості, він ініціює дію і продовжує свої спроби досягти мети при зіткненні з перешкодами. Коли люди впевнені в кінцевому успіху, вони продовжують діяти навіть перед обличчям значних труднощів.

Таким чином, кажучи про оптимізм - песимізм Ч. Карвер і М. Шейер, мають зважаючи широке, дифузне, що виявляється в різних ситуаціях почуття впевненості або сумніви, пов'язане з узагальненими, що стосуються різних сфер життя позитивними чи негативними очікуваннями. Стикаючись з перешкодою оптимісти більш схильні діяти впевнено і наполегливо (навіть якщо просування в напрямку до мети незначні ), в той час як песимісти схильні до сумнівів і коливань. Оптимісти впевнені, що перешкода, так чи інакше, може бути подолано, в той час як песимісти очікують невдачі. Ці відмінності у ставленні людини до перешкодам допомагають краще зрозуміти способи подолання ( совладания ) людиною стресу.

Оптимістами, отже, можна назвати людей, які схильні дотримуватися позитивних очікувань щодо майбутнього.

1.2 Особливості розуміння щастя в зрілому віці

Щастя є однією з глобальних, безперечних для будь-якої людини моральних цінностей. В історії філософії (як і в життєвій практиці) можна знайти безліч тлумачень щастя.

Ще в давньогрецькій етики виникло вчення про прагнення людини до щастя - евдемонізм. Давньогрецький філософ Демокріт розумів щастя як особливе милостиве стан душі, що полягає в врівноваженості, гармонії, розміреності, незворушності. У пізнішій етикі зустрічається подібне розуміння : бути щасливим - значить не знати пристрастей, бути байдужим до всіх цінностей, "жити по природі ", зберігати незалежність і спокій. Для Епікура щастя - в насолоді ( особливому стані душі, благородній спокої, безтурботності, незворушності духу).

У християнському віровченні поняття щастя знаходить суто духовний зміст, пов'язаний з Божественним одкровенням і не має відношення до радощів земного буття.

В епоху Відродження законним моральним принципом поведінки знову проголошується прагнення до земного щастя. Але особливо велике значення принцип евдемонізма набуває в етиці французьких матеріалістів XVIII століття. Щастя людини вони оголошують кінцевою метою якогось суспільства і будь-якої корисної діяльності людей. Прагнення до щастя трактувалося ними як дане людині від природи, а досягнення щастя - як здійснення справжнього призначення людини.

Таким чином, найчастіше зустрічається модель, в рамках якої щастя співвідноситься з якимось благом, з його володінням або творенням.

Існує й інша думка: щоб людина була щаслива, він повинен не мати, а бути - бути моральною, самодостатньою особистістю, що відрізняється певними моральними якостями. Тому щаслива людина ніколи не буде здійснювати завідомо злих вчинків, інакше він втратить відчуття щастя. Ще Аристотель говорив, що добро - це шлях до щастя.

Оскільки щастя характеризує якість і ставлення до життя в цілому, то його можна визначити як складну гаму почуттів, в якій позитивні переживання яким - то чином переважають над негативними. Окремими елементами цієї складної гами будуть задоволення. Задоволення, чи насолода, - це елементарне психічне переживання, в якому здійснюється безпосередня позитивна оцінка якої-небудь дії, явища або ситуації.

Міркування про щастя - це спроба намалювати ідеал найкращого стану людини. Щастя - це інтегральний результат морального життя. Воно базується на визнанні пріоритету як громадських, так і особистих інтересів. Тому щастя стає доступним тому, хто зайнятий корисною діяльністю, веде добродійне життя.

Необхідно відзначити, що щастя не статично, а динамічно, воно не стільки в досягнутих рубежах, скільки в самому русі до мети, в боротьбі з труднощами, що зустрічаються на шляху (К. Маркс стверджував, що "щастя - це боротьба ") [ 2 ; 22 ]. Відсутність проблем викликає нудьгу, пересиченість. Однак для досягнення щастя важливе уміння людини задовольнятися тим, чого він досяг на поточний момент. Тому справедливі і слова К. Пруткова : "Хочеш бути щасливим - будь ним " [10; 75 ].

Природа щастя суперечлива, тому його практичне досягнення наштовхується на істотні перешкоди, а роздуми про нього утворюють ряди антиномій :

. З одного боку, щастя є наслідком морального способу життя. Сам творець етики, Аристотель, вважав, що її мета - навчити людину, як стати щасливим завдяки доброчесності. Цим покладається, що тільки хороша людина може бути щасливою. З іншого боку, спостереження показують, що щастя не залежить від моральних заслуг індивіда і розподіляється за примхою фортуни. Відомо, що на частку дуже хороших людей випадає і багато страждань.

. З одного боку, щастя залежить від розуму. Оскільки людина - істота розумна, то і людське щастя - це наслідок розумного життя, а інтелектуальні досягнення є необхідним компонентом щастя. З іншого боку, щастя - це ірраціональне стан, якому надлишок розуму тільки шкодить. "Щасливі тільки дурні " - говорить народне прислів'я.

. З одного боку, щастя - це придбання відсутнього в житті, його треба "шукати", " добути " активними зусиллями. З іншого боку, щастя - це відсутність втрат, свобода від страждань, насолода тим, що маєш.

. З одного боку, щастя - це підсумок життя. Стародавні греки навіть вважали, що про те, чи була людина щасливим, можна судити тільки після його смерті. Щастя є задоволеність життям в цілому. З іншого боку, щастя - це момент життя, актуальне переживання щасливого " миті ", в швидкоплинності якого ми переконуємося на особистому досвіді. Але без цих швидкоплинних станів навряд чи можна оцінити в фіналі життя як щасливу.

. З одного боку, щастя припускає якесь об'єктивний стан речей, що становить наше щастя. З іншого боку, щастя - це суб'єктивне переживання, без якого передумови не стають дійсним щастям. Однак і суб'єктивна ейфорія сама по собі навряд чи є ознакою справжнього щастя, щастя припускає наявність деяких об'єктивних причин його випробовувати.

. З одного боку, уявлення про щастя диктуються соціальним середовищем. Суспільство пропонує індивіду якісь набори цінностей, знайшовши які він повинен бути щасливим. У традиційній моральності для щастя потрібно побудувати будинок, посадити дерево і виростити сина, який продовжить традицію. У радянської моралі для щастя необхідно було прийняти участь у революційних, бойових і трудових перемогах свого народу. У споживчому суспільстві щастя асоціюється з рахунком у швейцарському банку, віллою на Канарських островах і автомобілем останньої моделі.

. З іншого боку, у кожної людини своє неповторне щастя, настільки індивідуальне по конфігурації, що його ніхто не може "дати " або " відняти". Етика зазвичай акцентує увагу на цьому, складно організованому аспекті щастя, спонукає людину шукати внутрішні духовні його джерела.

. Умови щастя прості, але важко досяжні в соціальній практиці

У психології існує кілька визначень щастя, які можна поділити на три групи : щастя як задоволеність життям ( гедоністичний підхід ), як цінність ( евдемоністіческой підхід ) і як позитивне афективний стан.

На ранньому етапі вивчення проблеми щастя домінували соціологічні дослідження задоволеності життям, які складалися в общесоциологических концепцію "якості життя", де значення надавалося поняттю суб'єктивного благополуччя особистості, яке мало чітко виражений психологічний зміст, пов'язаний з поняттями щастя і задоволеності життям (задоволення базових потреб, стан здоров'я і можливість трудитися ).

У розумінні щастя як цінності можна виділити дві основні позиції : щастя, як мотив ( життєва мета і об'єкт прагнень ), і як результат діяльності людини. Тобто щастя розглядається в якості оцінок, " позначають " предмет діяльності і регулюючих її хід, і в ролі самодостатньої цінності, яка збагачує і перетворює на додатковий мотив діяльності сам її процес.

Багатьма людьми щастя сприймається як почуття або емоція. Основним показником щастя традиційно вважається емоція радості. Невипадково щастя як задоволеність людини своїм життям визначається М.Аргайлом через частоту та інтенсивність позитивних емоцій [ 1 ; 49 ].

Детермінантами щастя є об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія і т.д.) і суб'єктивні ( нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов і т.д.) фактори, що різною мірою вносять свій внесок у загальний рівень щастя.

Багатогранність поняття щастя виражається у тому, що до цих пір немає його чіткого загальноприйнятого визначення. Найбільш частими синонімами щастя виступають психологічне благополуччя і суб'єктивне благополуччя. Але, як показало проведене раніше дослідження [ 3 ], суб'єктивне благополуччя семантично більше пов'язується з об'єктивними параметрами якості життя, тоді як поняття щастя більш багатогранно, включає і суб'єктивні, і об'єктивні компоненти, і в цьому сенсі найбільш близьке до поняття " психологічне благополуччя ".

У вітчизняній психології проблема розуміння щастя в повсякденній свідомості була піднята і досліджувалася І.А.Джідарьян, яка вивчала особливості російського менталітету, зокрема уявлення про щастя і щасливу людину [ 9 ]. Це дослідження підтверджує думку М.Аргайла, що "більшість людей віддає собі повний звіт у тому, що це (щастя ) таке " [1; 9 ]. Таким чином, незважаючи на те, що зміст поняття "щастя" в науці досить розмито, для буденної свідомості воно зрозуміло і прийнятно.

Аналіз підходів до розуміння щастя і його детермінант дозволив сформулювати визначення щастя як психологічного феномена, що характеризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе і навколишнього світу [ 3 ].

Таким чином, щастя - фундаментальна категорія людського існування, завдання кожної людини. Це поняття, що означає загальну позитивну оцінку людиною свого життя в цілому, така оцінка може супроводжуватися емоційним підйомом, відчуттями радості, задоволення, блаженства.

1.3 Зв'язок між оптимізмом і вираженістю щастя у зрілої людини

Все життя людини складається з досягнень і невдач, людина набуває нове виховання в залежності від складних обставин, але приходить життєвий етап зрілості, коли людина починає оцінювати свої досягнення і потенційні можливості. Це етап, коли людина оглядається на прожите життя з метою оцінки своїх дій і досягнутих за допомогою них цілей. Життєвий етап зрілості формує в людині критичну оцінку себе і суспільства на основі реалізованих і втрачених можливостей, які не були реалізовані з тих чи інших причин.

В силу соціального стану і психологічного стану зріла людина намагається раціонально сприймати себе і навколишній світ. Накопичений до цього віку багаж знань, досягнень і помилок, а також віковий психологічний поріг, формують в людині психологічне бажання раціонально оцінювати свої дії і дії оточуючих.

За даними вчених, найщасливіші люди - це ті, хто вже розміняв п'ятий десяток. Виявляється, старості боятися не потрібно : саме цей етап нашого життя обіцяє стати найщасливішим і спокійним.

Це підтверджують кілька незалежних досліджень учених з різних країн. Все, що потрібно - це з гідністю пройти через випробування, які готує нам відрізок шляху від 30 до 45 років. І - ось воно, довгоочікуване щастя !

Бельгійський учений Берт Ван Ландегем стверджує, що людина відчуває себе найбільш гармонійним і щасливим створенням на початку життя і на її заході. При цьому середній вік для більшості людей стає психологічно найскладнішим.

Дослідження психологів показують, що ступінь задоволеності власним життям починає різко падати до 30 років і повертається на колишній, високий рівень тільки після 50 - 55 років.

Зрозуміло, літні люди не можуть повернути радості молодого віку, безпечність і райдужні очікування. Однак, " ті, кому за 50" починають пізнавати смак зовсім інших задоволень і відчувати радість на новому, раніше незвіданому рівні.

Вчений підкреслює, що переважна більшість опитаних зовсім не воліють свій поважний вік 20 або 25 років. Але, в той же час, як це не парадоксально звучить, більшість 65 -річних задоволені своїм життям набагато більше, ніж 25 -річні вчорашні студенти [ 4 ; 136 - 138 ].

Льюїс Уолперт, професор біології Лондонського Університету, також упевнений, що оптимізм і задоволення життям значно зменшуються по досягненні людиною 30 -річного віку. Знову відчуття " радості буття " починає відвідувати людини вже після 45 років, вважає професор Уолперт. При цьому, на його думку, пік радості і достатку власним життям припадає на солідний 70 - 80 -річний вік.

Опитування понад 340 тисяч чоловік, проведений Національною Академією Наук США, дав абсолютно такий же результат: після святкування 50 -го дня народження люди починають дивитися на світ з великим оптимізмом.

Психологи пов'язують зростаюче з віком відчуття щастя з тим, що з роками ми починаємо по-справжньому цінувати те, що у нас є. Крім того, в зрілому віці, коли сімейні кризи вже позаду, діти виросли і кар'єра побудована, люди починають присвячувати більше часу своїм хобі і не мучаться від неможливості займатися улюбленою справою.

З роками з'являються два елементи, що допомагають створити гармонійне мислення, це оптимізм і позитивне бачення життя та інших людей. Оптимізм і позитивний погляд на оточуючих є гарантіями спокою для тих, хто живе серед людей. Протилежністю оптимізму є песимізм і нездоровий спосіб думок, що блокують позитивне мислення і зменшують здатність рухатися в напрямку вдосконалення. Найкраще оптимізм може бути охарактеризований як світло в пітьмі, який посилюється з розширенням горизонтів мислення. З ним в людині зростає любов до добра, обумовлюючи тим самим новий розвиток в його погляді на світ і сприйнятті останнього, даючи можливість побачити ще більш прекрасні фарби життя і, отже, досягти здатності бачити всіх людей в новому світлі і можливості одно і справедливо судити про кожному. Страждання оптимістичного людини зникають, а його надії ростуть, зберігаючи найкращим чином його, видимі і духовні зв'язки з різними елементами суспільства.

Не існує фактора, здатного усунути безліч проблем з життя людини, як це може зробити оптимізм. Ознаки щастя на обличчях оптимістів більш очевидні, і не тільки у випадках задоволеності, а протягом усього життя, так само в позитивних чи в негативних ситуаціях. Світло щастя виходить з спокійною душі оптиміста в усі часи.

Потреба здобути довіру інших істотна. Для того щоб між індивідуумами існувало довіру, оптимізм має стати частиною їхнього життя. Це факт, який має безпосередній вплив на щастя індивіда та суспільства. Довіра між членами будь-якого суспільства є важливим фактором в просуванні цього суспільства вперед. Істинно також і зворотне, так як недовіра завжди може бути деструктивним елементом для майбутнього будь-якої соціальної спільності. Чим глибше зв'язки між різними елементами суспільства, тим швидше розвиток і просування вперед. Вдобавок серед головних громадських плодів оптимізму - гармонія, співпраця і довіра. Більше того, світ в будь суспільного життя може панувати тільки якщо відносини між суб'єктами цього життя будуються на любові, довірі та очікуванні добра від інших [ 17 ; 62 - 64 ].

Позитивні почуття, пов'язані з майбутнім, - це віра, впевненість у собі, надія і оптимізм. На щастя, такий перелік почуттів, що сприяють тривалому позитивному емоційному настрою не є виключно вродженим. Індивід може самостійно займатися їх розвитком, тим самим підвищуючи свою опірність депресій і збільшуючи продуктивність роботи і позитивно впливаючи на своє життя, при цьому знаходячи щастя [ 26 ; 28 ].

.4 Короткі висновки по I Главі

В даний час в рамках позитивної психології склалося два найбільш авторитетних підходу до дослідження оптимізму і песимізму : дослідження діспозіціонного оптимізму - песимізму (Ч. Шейер і М. Карвер ) і дослідження оптимізму - песимізму як атрибутивного стилю ( М. Селигман і К. Петерсон ). Підхід Ч. Шейера і М. Карвера передбачає безпосереднє вивчення узагальнених очікувань людини і грунтується на концепції " очікуваної цінності" Аткінсона. В основі підходу М. Селигмана лежить припущення про те, що очікування людини щодо майбутніх подій визначаються його поглядами на причини минулих подій. Оптимізм чи песимізм в рамках цієї теорії визначається способом пояснення ( стилем атрибуції ). Спільною для двох підходів є ідея, що очікування людини істотно визначають його поведінку. У кожному з цих підходів оптимізм розглядається як очікування позитивного результату, а песимізм як очікування негативного результату. Основна відмінність полягає в тому, через які змінні операционализируется оптимізм і песимізм - через попередні очікуванням і лежать в їх основі атрибуції (М. Селигман ) або безпосередньо через очікування (Ч. Карвер і М. Шейер ).

Оптимізм і песимізм істотно впливають на успішність людини в житті і діяльності. Успішна людина - практично завжди щаслива людина.

Щастя - одна з вічних тем гуманітарного знання, з часів античності служила предметом психологічних, філософських, соціологічних досліджень.

Щастя можна розглядати і як суто психологічний феномен, пов'язаний з переживанням позитивних емоцій у ході або результаті досягнення чого-небудь.

З точки зору психології щастя розуміється як переживання задоволеності життям, повноти буття. У двоїстої, суб'єктивно - об'єктивну природу феномена щастя закладена його подвійна обумовленість - об'єктивна, буттєва, пов'язана з умовами та обставинами життя людини, і суб'єктивна, пов'язана з внутрішнім світом людини і визначає його сприйняття життя, ставлення до неї, її смислове прийняття.

У зрілому віці спільність понять " щастя" і " оптимізм" очевидна.

Глава 2. Емпіричне дослідження вивчення впливу оптимізму на вираженість щастя у зрілої особистості

2.1 Характеристика досліджуваних. Проведення діагностичних методик

Аналіз зібраних матеріалів дозволив сформулювати робочу гіпотезу дослідження: якщо зріла особистість оптимістична, то і показник вираженості щастя у неї буде високим.

Для підтвердження висунутої нами гіпотези необхідно було провести дві методики: перша призначена для визначення психологічного типу зі ступенем оптимізму та активності особистості, друга для визначення рівня вираженості щастя у зрілої особистості.

У групу досліджуваних входили 15 осіб (двоє чоловіків і 13 жінок). Вік від 36 до 50 років. Методики проводилися з кожним індивідуально.

Методика № 1 Шкала "АТ "

Мета: визначення психологічних типів у відповідності зі ступенем оптимізму і активності ( енергійності ) особистості.

Порядок роботи. Випробуваному видається опитувальник і бланк для відповідей з інструкцією. (Додаток 1 ).

Обробка результатів. Методика містить дві субшкали : оптимізм і активність.

Оптимізм в даній методиці розуміється, як схильність людини вірити в свої сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і від інших людей. "Оптиміст ", як правило, доброзичливі і відкриті для спілкування. Для протилежної категорії людей, " Пессимістам ", властиві сумніви у своїх силах і доброзичливості інших людей, очікування невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкнутість на своєму внутрішньому світі.

Під активністю розуміються енергійність, життєрадісність, безтурботність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність проявляється в тривожності, боязкості, невпевненості в собі і небажані що-небудь робити.

Відповідно с ключем підраховуються суми балів за даними субшкалам (Додаток 2). Кожному квадрату відповідає визначені особистісні особливості.

Характеристика типів

Квадрат " Р". " Реалісти " адекватно оцінюють поточну ситуацію виходячи зі своїх сил ( можливостей) і не намагаються стрибнути " вище голови ", задовольняються тим, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу.

Квадрат "АТ ". "Активні оптимісти " вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії, щоб домогтися бажаних цілей. Вони бадьорі, жизнерадісні, не схильні до смутку або поганому настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, як би важкі вони не були.

Квадрат "ПП". "Пасивні песимісти" - протилежна "активним оптимістам" категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя в кращу сторону.

Квадрат "АП ". "Активні песимісти ", або " негативісти ". Їм властива велика активність, але вона часто має деструктивний характер. Такі люди замість того, щоб творити нове воліють руйнувати старе. У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії.

Квадрат "ПО ". " Пасивні оптимісти ", або " ледарі ". Їх девізом можна вважати слова: "Все як-небудь саме утворюється..." Такі люди впевнені, що "все буде добре", хоча і не вживають для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їх відмінна риса - брак активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Схильні пасивно чекати чи відкладати прийняття рішень.

Результати діагностики занесені в таб. 1

Таблиця 1 Результати дослідження Шкали "АО" (в баллах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код имени | Балл А/О | Тип |
| Т.С. | 17/20 | Реаліст |
| М.Н. | 15/21 | Пасивний оптиміст |
| А.Б. | 22/12 | Активний песиміст |
| А.Р. | 22/22 | Активний оптиміст |
| Л.П. | 21/23 | Активний оптиміст |
| Н.Б. | 15/22 | Пасивний оптиміст |
| А.Н. | 26/22 | Активний оптиміст |
| Е.Г. | 21/23 | Активний оптиміст |
| Н.Д. | 22/20 | Активний оптиміст |
| Н.Л. | 18/24 | Активний оптиміст |
| С.М. | 26/24 | Активний оптиміст |
| А.С. | 27/23 | Активний оптиміст |
| Л.Н. | 17/21 | Активний оптиміст |
| М.К. | 18/23 | Активний оптиміст |
| Е.К. | 28/23 | Активний оптиміст |

Методика № 2 " Оксфордський опитувальник щастя".

Мета: визначити рівень вираженості щастя

Випробуваному потрібно висловити своє ставлення до твердженнів, даючи оцінку від 1 (абсолютно не згодна ) до 5 (повністю згодна )

Результати діагностики занесені в таб. 2

Таблиця 2 Результаты исследования выраженности счастья (в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код імені | Балл в % | Рівень вираженості щастя |
| Т.С. | 72 | Середній |
| М.Н. | 77 | Високий |
| А.Б. | 74 | Середній |
| А.Р. | 71 | Середній |
| Л.П. | 82 | Високий |
| Н.Б. | 62 | Середній |
| А.Н. | 81 | Високий |
| Е.Г. | 80 | Високий |
| Н.Д. | 64 | Середній |
| Н.Л. | 73 | Середній |
| С.М. | 89 | Високий |
| А.С. | 75 | Середній |
| Л.Н. | 74 | Середній |
| М.К. | 82 | Високий |
| Е.К. | 73 | Середній |

.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У результаті діагностики нами були отримані ряди даних, проаналізувавши які варто відзначити, що серед випробуваних:

7 % ( 1 випробуваний ) реаліст.

13 % ( 2 випробовуваних) пасивні оптимісти.

% ( 1іспитуемий ) активний песиміст.

Для наочності складемо діаграму 1.



Рис.1. Діаграма, що відображає оптимізм

Також нами було встановлено, що випробовувані мають:

40 % ( 6 випробовуваних) мають високий рівень прояву щастя. Людина щаслива, повністю задоволений своїм життям.

60 % ( 9 випробовуваних) мають середній рівень прояву щастя. Середнє відчуття свого щастя. Чогось таки не вистачає, хоча, начебто людина і знайшов свою зону комфорту. Але, щоб бути справді щасливим, необхідно і далі особистісно рости і розвиватися.

Для наочності складемо діаграму 2.



Рис.2. Діаграма, що відображає рівень прояву щастя.

З метою виявлення взаємозв'язку між показниками оптимізму і виразністю щастя, ми використовували метод математичної статистики, а саме коефіцієнт рангової кореляції rs Спірмена.

Сформулюємо гіпотези:

Н0 : оптимізм у зрілої особистості не має кореляційний залежність з рівнем її прояву щастя.

Н1 : оптимізм у зрілої особистості має кореляційний залежність з рівнем її прояву щастя.

Визначимо емпіричне значення rs ЕМП за формулою:

rs = 1 - 6 \* Σd2 + Ta + Tb / n \* ( n2 - 1 )

Для знаходження Σd2 складемо допоміжну таблицю, в якій проведемо ранжування кожного ряду значень, обчислимо різниця відповідних рангів, квадрат різниці.

Таблиця 3 Допоміжна таблиця для розрахунку " суми d - квадрат"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1ряд | 37 | 36 | 34 | 44 | 44 | 37 | 48 | 44 | 42 | 42 | 50 | 50 | 38 | 41 | 51 |
| 2ряд | 90 | 96 | 92 | 89 | 102 | 78 | 101 | 100 | 80 | 91 | 111 | 94 | 93 | 102 | 91 |
| 1р-р | 3,5 | 2 | 1 | 10 | 10 | 3,5 | 12 | 10 | 7,5 | 7,5 | 13,5 | 13,5 | 5 | 6 | 15 |
| 2р-р | 4 | 10 | 7 | 3 | 13,5 | 1 | 12 | 11 | 2 | 5,5 | 15 | 9 | 8 | 13,5 | 5,5 |
| d | 0,5 | 8 | 6 | -7 | 3,5 | -2,5 | 0 | 1 | -5,5 | -2 | 1,5 | -4,5 | 3 | 7,5 | -9,5 |
| d2 | 0,25 | 64 | 36 | 49 | 12,25 | 6,25 | 0 | 1 | 30,25 | 4 | 2,25 | 20,25 | 9 | 56,25 | 90,25 |

Перевіримо ранжування :

ΣRi = n \* ( n + 1) / 2 = 15 \* ( 15 + 1) / 2 = 120

Ранжування проведено вірно.

Σd2 = 381

Виконаємо поправку на однакові ранги:

Ta1 = Σ ( a3 - a ) / 12 = (23 - 2 ) / 12 = 0,5= (23 - 2 ) / 12 = 0,5= (33 - 3 ) ​​/ 12 = 2= (23 - 2 ) / 12 = 0,5= 3,5= (23 - 2 ) / 12 = 0,5= (23 - 2 ) / 12 = 0,5= 1

Підставимо отримані дані в формулу:

rs = 1 - 6 \* 381 + 3,5 + 1 / 15 \* ( 152 - 1 ) = 1 - 6 \* 385,5 / 3360 = 1 - 0,7 = 0,3

Табличні значення для n = 15 :

rs 0,05 = 0,520,01 = 0,66

Порівняємо емпіричне значення критерію з табличними значеннями.

Уявімо дані на числовій прямій.



Емпіричне значення розташоване в зоні значущості ( rs ЕМП> rs таб ).

Відповідь : Н0 відхиляється, приймається Н1 : оптимізм у зрілої особистості має кореляційний залежність з рівнем її прояву щастя ( при p < 0,01).

Висновок: оптимізм у зрілої особистості впливає на її прояв щастя.

Висновок

Проблема розвитку індивіда, становлення його як особистості - кардинальна проблема в системі психологічних знань. Як неповторно дитинство людини, також неповторно продовження його життєвого шляху від молодості до старості. Різноманітні матеріали про розвиток людини давно увійшли в навчальні курси з вікової психології і вельми широко представлені в періодичній пресі. Проте не буде перебільшенням твердження про те, що до недавнього часу близько 90 % публікацій з психології розвитку займала психологія дітей.

Разом з тим процес розвитку триває в дорослому, зрілому і пізньому віці. Суперечності і кризи, успіхи і невдачі, самопізнання і самовдосконалення, пошуки сенсу життя та шляхи їх досягнення, надії і розчарування, конфлікти та їх вирішення (у сім'ї, на роботі, в міжособистісних відносинах ), оптимістична і песимістична життєва позиція - все це і багато іншого властиве людям у зрілому віці.

В останні роки інтерес до проблем людей старшого покоління помітно зріс. Про це говорять численні дослідження, науково-практичні конференції, круглі столи тощо разом з тим, систематичного викладу проблем психології особистості в зрілому віці явно бракує. Дорослий індивід цікавить психологів, в основному, в ситуації професійної діяльності, в " умовах натовпу", певних ситуацій, тощо, а не в процесі онтогенетичного розвитку. У багатьох навчальних посібниках не будуть зачіпатися такі значні характеристики як моральність, духовність, альтруїзм, хоча для зрілої людини в нашій країні вони мають істотне значення і при професійній діяльності і в міжособистісних стосунках.

Адже саме в зрілому віці особистість знаходиться в центрі вікової періодизації та відповідальність, яку він несе за своє життя, за життя старшого і майбутнього покоління цілком лежить на його плечах.

Мета даної роботи: встановити вплив оптимізму на прояв щастя у зрілої особистості. У теоретичній частині, за допомогою наукової літератури, нам вдалося виявити зв'язок між оптимізмом і щастям. Так само нами була проведена практична частина дослідницької роботи, в якій знайшла своє підтвердження висунута гіпотеза: якщо зріла особистість оптимістична, то і показник рояву щастя у неї буде високим.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані.

Кілька практичних рекомендацій з теми дослідження :

Кожен день ставте перед собою тільки одну мету.

Щодня виділяйте час для повної релаксації - як мінімум один раз на день і не менше 20 хвилин.

Завжди розглядайте проблему, як мінімум, з трьох точок зору.

Щодня намагайтеся здивувати тих, хто з вами працює.

Щодня тим чи іншим чином включайте в своє життя музику.

Зробіть так, щоб щодня ви не менше години інтенсивно займалися якоюсь однією справою.

Час від часу порушуйте сформовані схеми.

Щодня здійснюйте 20-хвилинну прогулянку.

Раз на рік міняйте свій імідж.

Візьміть на озброєння принцип: " Ранок вечора мудріший ".

Вранці

Ранок - найвдаліший час для неспокою і депресії, коли все представляється в самому похмурому і чорному світлі. Вранці швидкість обміну речовин незначна, температура тіла мінімальна, а рівень вмісту глюкози в крові низький. Цей фізичний спад, обумовлений вашими внутрішніми годинами, вносить значний внесок у переживають багатьма почуття розпачу і безнадії. Наполеон якось зауважив, що ще жодного разу не зустрічав солдата, " який би відрізнявся хоробрістю в 3:00 ранку ". Тому наступного разу, коли прокинетеся в нападі відчаю, заспокойте себе тим, що цей стан обумовлено, головним чином, біологічно, і що вдень ви відчуєте себе краще і оптимістичніше.

Є кілька простих правил, які потрібно просто запам'ятати і робити щоранку, навіть якщо спочатку буде важко дихати від ненависті до будильнику.

. Важливо ! Перше, що ви бачите вранці... Стопку паперів і газет, брудну чашку, неприбрані з вечора прикраси? Або ваші очі пестять фотографії коханих людей в красивих рамочках, пейзажі або квіти в вазочці ? Зробіть об'єкт для першого ранкового погляду максимально приємним для себе.

. Почніть день з приємних думок! Візьміть за правило в момент пробудження подумати про щось хороше.

. Продовжити краще активної дихальною гімнастикою. Вона покращує забезпечення організму киснем, активізує кровообіг, зміцнює тіло і душу. Станьте біля відкритої кватирки і з хвилину глибоко подихайте. Видихніть свій гнів на дурну витівку ходити на роботу вранці! Потім зробіть кілька легких вправ і посміхніться.

Днем

Усвідомлюйте, як ви описуєте собі, що відбувається. Змінюйте ставлення до неприємної ситуації, неприємного людині і т.д.

Увечері

Якщо вечорами ви дивитеся телевізор або відео - вибирайте тільки комедії і позитивні передачі. Якщо ви відчуваєте себе закінченим песимістом, трилери, драми, а тим більше фільми жахів вам категорично протипоказані. Так само, як і програми новин.

Сучасні тренери з різних питань ( особистісне зростання, успіх, гроші, лідерство, керівництво і т.д. ) відзначають, що наші думки формують нашу реальність, і це факт, який неможливо змінити.

Перед сном повідомте своєму відображенню в дзеркалі : "Я виглядаю як процвітаючий благополучна людина. Я посміхаюся, думаю, говорю, рухаюся, дію і реагую як сильна, позитивна особистість ".

Наостанок - кілька порад, де взяти позитивні думки і образи :

Спостерігайте за навколишнім світом, природою ; насолоджуйтеся рухом хмар, сходом сонця, веселкою

Намагайтеся так планувати день, щоб залишалося вільний час на задоволення, частіше посміхайтеся і розмірковуйте про хороше

У вільний час згадуйте про людей, з якими вам було приємно і легко, не замикайтеся в собі, більше фантазуйте і експериментуйте

Читайте смішні історії та анекдоти

Самі складайте, якщо вмієте веселі історії

Повісьте в квартирі фотографії щасливих і радісних людей

Смійтеся, як можна частіше, завжди шукайте привід для посмішки. Пам'ятайте рада безсмертного барона Мюнхгаузена ? "Посміхайтеся частіше панове, посміхайтеся. У вас занадто серйозний вигляд. Всі найбільші дурниці на світі здійснюються саме з цим виразом обличчя ".

Список использованных источников

1. Аргайл М. Психологія щастя. СПб.: Пітер, 2003. 336 с.

. Балашов Л.Е. людське щастя. М.: Знання, 2005. 583 с.

. Виничук Н.В. Уявлення про щастя: психосемантичний аналіз. Владівосток:Изд-во Мор. гос. ун-та, 2010. 118 с.

. Воловикова М.И.. Перша книга про щастя у вітчизняній психології / / Психологічний журнал. 2002. Т. 23. №3. 354 с.

. Вольтер. Вибрані твори. М.: Рипол, 1997. 848 с.

. Гордеева Т.О. Оптимістичне мислення особистості як складова особистісного потенціалу / / Психологічна діагностика. 2007. № 1. 234 с.

. Гордеева Т.О. Психологія мотивації досягнення.М.: Академія, 2006. 332 с.

. Воронина Л. А. Основні естетичні категорії Аристотеля. М.: Вища школа, 1975. 126 с.

. Джидарьян И.А. Щастя в уявленнях повсякденної свідомості / / Психологічний журнал.

. Т. 21. №2. 543 с.

. Жуков Д. Класик, якого не було. М.: Видавництво "Радянська Росія", 1981. 356 с.

. Замышляева М.С. Оптимізм і песимізм поведінки в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. М., 2006. 237 с.

. Ильин Е. П. Эмоціі и почуття. СПб: Питер, 2001.752 с.

. Карвер Ч. Оптимізм, песимізм и депрессія // когнітивна терапія

. 1987. № 11. 639 с.

. Кесельман Л.Е., Мацкевич М.Г. Міжгенераційної зрушення індивідуального оптимізму / песимізму в сучасному російському суспільстві / / Журнал соціології та соціальної антропології, 1998. Т.1. Вып. 2. 435 с.

. Крюкова Т.Л. Оптимізм / песимізм поведінки суб'єкта: міжпоколенческого аспект / / Психологічний дослідження: теорія, методологія, практика: Збірник матеріалів II Сибірського психологічного форуму. 30 листопада - 1 грудня 2007 Томськ: Томський державний університет, 2007. 567 с.

. Муздибаев К. Оптимізм і песимізм особистості (досвід соціологопсіхологіческого дослідження) / / Соціологічні дослідження. 2003. № 12. 304 с.

. Наджемі Е.Р. Психологія щастя. М.: Софія, 2005. 480 с.18. Петерсон С. Будущее оптимизма // Американска психологія. 2000. №.55. № 1. 372 с.

19. Селлі Дж. Песимізм. Історія і критика / Пер. з англ. і передмова Вал. Яковенко. СПб.: Союз, 1993. 334 с.

. Селигман М. Нова позитивна психологія. Науковий погляд на щастя і сенс життя. М.: Софія, 2006. 368 с.

. Селигман М.Е.П. У пошуках щастя. Як отримувати задоволення від життя кожен день / Пер. з англ. М.: Вільямс, 2010. 218 с.

. Сичов О.А. Психологія оптимізму: навчально-методичний посібник до спецурсу / О.А. Сичов; Бійський пед. держ. ун-т ім. В. М. Шукшина. Бійськ: БПГУ ім. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.

. Татаркевича В. Про щастя і досконало людини. М.: Республіка, 2001. 367 с.

. Хелд Б. Досить посміхатися, починайте хмуритися. Нью-Йорк: St. Martin's Griffin, 2001. 144 с.

. Фромм Е. Людина для себе / Пер. Л.А. Чернишової. Мн.: Колегіум, 1992. 324с.

26. Чепурных М.Н. Позитивный эмоциональный настрой как один из факторов "счастья" // Мир психологии. 2011. № 5. 360 с.

27. Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures / Eds. S.J. Lopez, C.R. Snyder. Washington: DC, 2003. 492 с.

. http://cl.rushkolnik.ru/docs/7840/index-20470.html?page=12#270582

. http://female-look.ru/testyi/oksfordskiy-oprosnik-schastya.html

Додаток 1

Таблиця 1 ШКАЛА "АТ "

Інструкція. "Будь ласка, прочитайте наступні твердження і відзначте у відповідному аркуші ступінь вашої згоди - незгоди з ними".

.Я люблю слухати гучну музику.

.Я думаю, буде важко досягти моїх цілей.

.Мне подобаються ситуації з деякою часткою невизначеності, коли я не знаю, що буде зі мною далі.

.Я люблю " кидати виклик долі ".

.Судьба більш несправедлива до мене, ніж до інших.

.У мене стільки енергії, що я не можу навіть 2:00 просидіти без діла.

.Я менш щасливий, ніж інші.

.Меня дратують обережні люди.

.В даний час неможливо вірити у будь-що хороше.

.Мне подобається змагатися.

.Я легко і з задоволенням спілкуюся з людьми протилежної статі.

.Меня лякає моє майбутнє.

.Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.

.Мне подобається відчувати гострі відчуття ( бути в ситуаціях, пов'язаних з певним ризиком ).

.У мене життєрадісне, піднесений настрій.

ключ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № п/п |  Ні, абсолютно не согласен |  іноді це так |  зазвичай (часто) | Так, абсолютно згоден  |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ключ:

Активність (прямі) : 1, 3,4, 6, 8,10,11,14,15.

Оптимізм ( зворотні ) : 2, 5,7,9,12,13.

Додаток 2

Показники психологічних типів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологічний тип  | Оптимізм | активність |
| Реаліст | 14 - 20 | 14 - 20 |
| Активній оптиміст | 21 - 24 | 22 - 36 |
| Активній песиміст | 6 - 13 | 22 - 36 |
| Пасивні песимісти | 6 - 13 | 9 - 13 |
| Пасивні оптимісти | 21 - 24 | 9 - 13 |

Додаток 3

Оксфордський опитувальник щастя

Випробуваному потрібно висловити своє ставлення до наступних твердженнями, даючи оцінку від 1 (абсолютно не згодна ) до 5 ( повністю згодна )

. Я неймовірно щаслива.

. Мені здається, майбутнє повно надій і перспектив.

. Я повністю задоволена всім у своєму житті.

. Думаю, я повністю контролюю всі аспекти в своєму житті.

. Я відчуваю, що життя переповнене дарами.

. Я відчуваю захват від свого життя.

. Я завжди надаю вплив на життя в потрібному мені напрямку.

. Я обожнюю життя.

. Мене надзвичайно цікавлять інші люди.

. Я легко приймаю будь-які рішення.

. Я здатна взятися за будь-яку справу.

. Я завжди прокидаюся відпочила.

. Весь світ бачиться мені прекрасним.

. Думаю мені властива жвавість розуму.

. Я відчуваю себе абсолютно здоровою.

. Я люблю людей.

. Все, що відбулося зі мною в минулому здається мені щасливим.

. Я весь час перебуваю у піднесеному настрої.

. Я отримую все, чого бажала будь-коли.

. Мені вдається встигнути все, що я хочу зробити.

. Мені завжди весело, коли я оточена людьми.

. Я завжди підбадьорюю оточуючих.

. Моя життя повне сенсу.

. Я завжди відчуваю причетність до всього що відбувається навколо.

. По - моєму, світ - це прекрасне місце.

Ключ до опитувальником :

). Складіть все бали від 1 до 5, які Ви собі поставили по кожному твердженню.

). Набране кількість балів розділіть на 125 (максимальне число балів у разі повної згоди з кожним твердженням ).

). Вийшло число, наприклад 0,67 потрібно помножити на сто, і вийшов результат означає, в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі

). Від 25 % до 50 % - низький рівень щастя ;

від 51 % до 75 % - середній рівень щастя ;

від 76 % до 100 % - високий рівень щастя