СЕРІЯ «Психологія»

УДК 159:923.33

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-12\(18\)-368-384](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-12(18)-368-384)

Варава Людмила Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет, проспект Будівельників 129-а, м. Маріуполь, 87555, тел.: (067) 172-22-33, e-mail: varava2233@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7677-0042>

Морозова Юлія Анатоліївна ОС «Магістр», ОП «Практична психологія», Маріупольський державний університет, проспект Будівельників 129-а, м. Маріуполь, 87555, тел.: (097) 593-58-60, e-mail: juliya281085@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7146-7861>

РОЛЬ ОСОБИСТІСНОГО ОПТИМІЗМУ У ПОБУДОВІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У даній статі проаналізовано підходи до вивчення феномену особистісний оптимізм, виокремлено його структурні компоненти, викладено результати емпіричного дослідження прояву особистісного оптимізму у осіб дорослого віку, побудовано структурно-факторну модель формування особистісного оптимізму.

З'ясовано, що базовими структурними компонентами особистісного оптимізму є: емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Визначено, що особистісний оптимізм впливає на побудову позитивних життєвих перспектив.

Результатами дослідження встановлено, що оптимістичні особистості активні, мотивовані, цілеспрямовані, мають позитивний емоційний фон. Їх життя насичене цікавістю, готовністю до пізнання нового. Оптимісти готові вийти за межі зони комфорту, їх надихає ризик та активні дії. Оптимісти є суб'єктами локус контроль – Я та локус контроль – життя.

Представлена, за результатами теоретичного аналізу, структурно-факторна модель формування особистісного оптимізму, показала, що емоційні переживання особистості – фон настрою; усвідомлений розвиток власних здібностей – цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних поступків; функціонально-суб'єктна позиція особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус контроль визначають роль особистісного оптимізму у будівництві життєвих перспектив.

Спрямованість життєвої перспективи особистості реалізується у створенні життєвих програм та стратегій, а їх конкретизацією є життєві плани, завдання

та цілі. Таким чином ми отримали циклічний зв'язок від функціонально-суб'єктної позиції особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус контроль до результату будування життєвих перспектив. Відсутність мети в житті обумовлює емоційну спустошеність, відчуття безвихідності, недоцільність та зневіру.

Науково-практичний напрямок у цій роботі покликаний на глибоке опанування структури оптимізму, його формування та вплив на життєві перспективи у дорослому віці.

Ключові слова: оптимізм, дорослий вік, життєві перспективи, життєздійснення особистості, емоційний компонент, когнітивний компонент, поведінковий компонент.

Varava Liudmyla Anatoliivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Practical Psychology, Mariupol State University, 129-a Budivelnkyiv Ave., Mariupol, 87555, tel.: (067) 172-22-33, e-mail: varava2233@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7677-0042>

Morozova Yuliia Anatoliivna OS "Master", OP "Practical Psychology", Mariupol State University, 129-a Budivelnkyiv Ave., Mariupol, 87555, tel.: (097) 593-58-60, e-mail: juliya281085@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7146-7861>

THE ROLE OF PERSONAL OPTIMISM IN BUILDING LIFE PERSPECTIVES IN ADULT

Abstract. This article analyzes the approaches to the study of the phenomenon of personal optimism, highlights its structural components, presents the results of an empirical study of personal optimism in adults, built a structural-factor model of personal optimism.

It was found that the basic structural components of personal optimism are: emotional, cognitive and behavioral components. It is determined that personal optimism influences the construction of positive life prospects.

The results of the study found that optimistic individuals are active, motivated, focused, have a positive emotional background. Their lives are full of curiosity, readiness to learn something new. Optimists are ready to go beyond the comfort zone, they are inspired by risk and active action. Optimists are the subjects of locus control - I and locus control - life.

Presented, according to the results of theoretical analysis, the structural-factor model of the formation of personal optimism, showed that the emotional experiences of the individual - the background of the mood; conscious development of one's own abilities - interest in life, positive assessment of oneself and one's own actions; functional-subjective position of the individual - goals, direction, effectiveness of life, locus of control determine the role of personal optimism in building life prospects.

The direction of a person's life perspective is realized in the creation of life programs and strategies, and their concretization is life plans, tasks and goals. In this way, we have obtained a cyclical connection from the functional-subjective position of the individual - goals, direction, effectiveness of life, locus of control to the result of building life prospects. Lack of purpose in life causes emotional devastation, feelings of hopelessness, inexpediency and despair.

The scientific and practical direction in this work is designed to deeply master the structure of optimism, its formation and impact on life prospects in adulthood.

Keywords: optimism, adulthood, life prospects, personality realization, emotional component, cognitive component, behavioral component.

Постановка проблеми. Зміни що відбуваються в нашій державі: проведення антитерористичної операції, спалах Ковид-19, дистанційне навчання, та інші швидкоплинні й багатозадачні події сучасного середовища змусили нас переструктурувати особистісний життєвий простір. Безумовно, це вимагає великого внутрішньоособистісного ресурсу, направлено на віру у майбутнє, оптимістичних поглядів, надію на здійснення мрій, планів та задумів.

Важливо розуміти що виступає тим самим ресурсом, тим самим джерелом за допомогою якого можливо побудувати перспективне майбутнє та визначити головні чинники світосприйняття, бадьорої життєрадісності, віру у краще. Одним з таких джерел визначається – оптимізм, а його застосування є запорукою для подолання життєвих труднощів. Особистісний оптимізм, як унікальний феномен дорослого віку, посідає дискусійне місце у визначенні перспективної життєвої позиції. Оптимістичні стани і настрої сприяють утворенню ресурсного емоційного фону будь-якої продуктивної діяльності. За загальним уявленням, оптимізм визначають як відношення, що відображає віру або надію в позитивний і бажаний результат тих чи інших подій. Його можна і потрібно усвідомлено формувати. Пригніченість, тривожні емоційні переживання, відсутність мотивації до дії вимагає додаткових зусиль для життєздійснення особистості, саме тому феномен оптимізму посягає важливе місце у життєвому просторі.

Практичними завданнями нашого дослідження стало – з'ясування поняття психологічного оптимізму; виокремлення структурних компонентів формування особистісного оптимізму як умови побудови життєвих перспектив у дорослому віці. Недостатність інформаційного та дослідницького досвіду феномену оптимізму створює ціле поле для його обговорювання науковцями.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові погляди на оптимізм (Дж. Селлі, Д. Гоулман,); теорія оптимізму (К. Петерсон, М. Селігман); теорія особистісних конструктів (Дж. Келлі); принципи диспозиційного оптимізму (Д. Цирінг, К. Евніна, К. Муздибаєва); 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).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти сутності оптимізму висвітлено у працях Боташової Ш.Х., яка розглядає оптимізм в контексті соціальної значущості й вказує на його роль у перетворенні соціальної реальності. Її ідея полягає в тому, що оптимізм це стан свідомості особистості, який регулює її поведінку, а соціальний оптимізм – це внутрішній регулятор усвідомленої, соціально-орієнтованої діяльності особистості [4].

Кузнецова М.М. аналізує оптимізм як механізм саморегуляції в системі когнітивних, мотиваційних, емоційновольових й поведінкових компонентах та визначає його ресурсною базою психічної саморегуляції особистості [10].

Рафіков О.Р. досліджує оптимізм через соціальний вимір, як складову організаційної культури та виокремлює процес його формування через засоби внутрішньої та зовнішньої комунікації [14].

Андрєєва Ю.В., виходить з того, що оптимізм це властивість, спосіб та стиль мислення. Її роботи присвячено формуванню оптимізму через педагогічно-виховний процес. Головна ідея ґрунтується на тому аспекті, що оптимізм є механізмом виховання репутації й іміджу особистості, який бере свої витoki у ранньому дитинстві та є завдатком виховання успішної особистості [2, 3].

В своїх працях, Гордєєва Т.О., вивчаючи проблему оптимізму, спирається на теорію «вивченої безпорадності» М. Селігмана [16]. У співавторстві з Осіним Є.Н. та Шевяхової В.Ю. створено двохфакторний структурний опитувальник виміру рівня оптимізму. Науковець виходить з того, що рівень особистісного оптимізму залежить від обраних стилів пояснення причин успіху та невдач. Аналіз її досліджень стверджує, що оптимістичний атрибутивний стиль тісно пов'язано зі змінними, що відображають ефективну саморегуляцію й успішне психологічне функціонування, зокрема з мотивацією досягнення і позитивним копінгом. Також, оптимістичний атрибутивний стиль взаємозв'язаний з особистісними рисами, які характеризують психічне благополуччя і низький нейротизм [6, 8].

Зарубіжний науковець Нorem Дж. досліджує оптимізм через диспозицію песимізму. Його ідея полягає в тому, що не можна розглядати оптимізм як велечину абсолютну, оскільки абсолютна перевага ставить під сумнів дослідження нереалістичного оптимізму, який пов'язується з недооцінкою суттєвих небезпечностей та невиправданим ризиком. Його дослідження вказують на необхідність вивчення оптимізму з двох сторін: позитивної й негативної та його ролі в структурі особистості [12, 13].

Американський психолог Деніел Гоулман розглядає оптимізм як структурний компонент емоційного інтелекту особистості. З його точки зору оптимізм це джерело творчої, емоційно-позитивної енергії [7].

Праці Джона Кехо висвітлюють вплив підсвідомості на формування оптимістичного мислення. Його дослідження будуються на усвідомлених

змінах власного типу мислення, за допомогою якого відбувається зміна реальності. Оптимізм – це вибір кожного жити у позитивних настановах, відчутті благополуччя та формувати усвідомлене й бажане майбутнє [9].

Метою нашого дослідження є виокремлення базових структурних компонентів формування особистісного оптимізму у реалізації бажаних життєвих перспектив у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Феномен оптимізму став об'єктом різних за цілями та загальнонауковими настановами психологічних досліджень. Різні напрямки та підходи до його вивчення дають змогу виокремити три базові структурні компоненти формування особистісного оптимізму а саме: емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Емоційний компонент оптимізму полягає у позитивних переживаннях особистості, направлений на радісне очікування майбутнього, що відповідно утворює нові психологічні ресурси, які формують соціальні фізичні, інтелектуальні, й психологічні якості особистості, запускаючи механізми особистісного зростання. Американський психолог Д. Гоулман розглядає оптимізм, як емоційний інтелект [7]. Наші емоції грають у досягненні успіху в сім'ї, на роботі, взагалі у соціумі набагато більшу роль, ніж прийнято вважати.

У своїй теорії позитивних емоцій («теорії розширення і творення») Б. Фредріксон, зауважує на довгострокові наслідки позитивних емоцій, які формують позитивний настрій, підвищують емоційну стійкість, налаштовують на очікування хороших подій й вмикають активний та конструктивний спосіб дії. Все перелічене є визначальними величинами оптимізму. Якщо ігнорувати емоційну складову оптимізму, то неможливо пояснити факт його мотиваційного значення та істотного впливу на поведінку людей [11]. Таким чином, фон настрою особистості визначається позитивними емоційними переживаннями та входить до структури особистісного оптимізму.

Зміст когнітивного, як структурного компоненту оптимізму, на наш погляд, полягає – у мислєдіяльності. А саме, уявлення про власні можливості, мотивації до дії, будування цілей та орієнтація цінностей, завдяки чому формується самовпевненість й бажання діяти. Оптимізм внутрішньо пов'язаний із зрілими і розвиненими формами самодетермінації людини [5]. Дж. Селлі виявив, що оптимістичні орієнтації і переконання визначаються переважаючими психічними станами і особливим складом розуму їх авторів [19]. Основи оптимізму беруть свій початок в ранньому дитинстві і в подальшому закладаються в особистісну теорію реальності яка є підґрунтям в повсякденній життєдіяльності [17]. При цьому теорія реальності визначається двома складовими, а саме: «теорії власного – Я» і теорії навколишнього світу[18]. Якщо «теорія власного – Я» в свідомості особистості ґрунтується на позитивних уявленнях про себе і власних можливостях, викликає стан натхнення (мотивує) і готує до досягнення цілей, то така «теорія власного – Я» насичена оптимістичним змістом. Одночасно, якщо у свідомості особистості

«теорія навколишнього світу» вмістує позитивні очкування від середовища, визначається цікавістю до життя та інше, то «теорія навколишнього світу» у свідомості особистості носить оптимістичний характер. Звідси, власна «теорія реальності особистості» – оптимістична. Слід зауважити, що наш розум (когніції) слід розглядати у принциповому взаємозв'язку з фізичним тілом (емоції). Фізичне тіло взаємодіє з навколишнім середовищем (поведінка) [15]. З огляду на це, доречно звернутися до теорії «втіленого пізнання». Згідно означеної теорії, між чуттєво-моторним досвідом і поведінкою, емоціями, ухваленням рішень існує складний зв'язок. Мозок працює у взаємозв'язку з фізичними факторами, а відчуття пов'язані як з несвідомим, так і з свідомим мисленням [11]. Отже, цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних поступків, мотивація, визначають усвідомлений розвиток особистістю власних здібностей, а відтак є базовим структурним компонентом особистісного оптимізму.

Поведінковий компонент можна визначити, як функціонально-суб'єкту позицію особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус контроль, тобто виражається вже у самій волі до дії та обраних копінг-стратегіях, чим формує життєву перспективу особистості.

Наявність життєвих цілей, покликання, намірів, роблять життя усвідомленим, спрямованим, перспективним. Цілеспрямованість визначає орієнтацію майбутнього та сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційне насиченого і наповненого сенсом, або навпаки його відсутністю. Результативність життя визначається рівнем його задоволення, досягненнями, реалізацією життєвих планів на пройденому відрізку життя. Локус контролю – Я та локус контролю – життя визначають суб'єкта й управлінцем власного життя.

Обрані особистістю копінг-стратегії визначають її поведінку. Основою побудови життєвої стратегії К.О. Абульханова-Славська вважала здатність людини до гармонійного поєднання процесів власного особистісного розвитку із вимогами суспільства та оточення. Дослідниця запропонувала таке визначення стратегії життя як базової категорії життєвого шляху: «Життєва стратегія в загальному вигляді – це постійне узгодження своєї особистості та характеру і способу свого життя, побудова життя спочатку з урахуванням своїх індивідуальних можливостей і даних, а потім тих, які набуваються в житті [1, с. 67].

Одним з найбільш популярних є означення життєвої стратегії, що належить російським дослідникам Т.Е. Резник та Ю.М. Резник. На їхню думку, стратегія життя – це символічно опосередковані й такі, що вийшли за своїм впливом за межі свідомості, ідеальні утворення, її орієнтири й пріоритети, що реалізуються в поведінці.

Отже, поведінка особистості будується навколо певної мети і спрямована на досягнення поставленої цілі, формування позитивних очікувань від власних

дій, що й визначає поведінковий компонент структури особистісного оптимізму.

Вищенаведений теоретичний аналіз, надав нам змогу побудувати структурно-факторну модель формування особистісного оптимізму у будівництві життєвих перспектив в дорослому віці. рисунок 1.

Рис. 1. Структурно-факторна модель особистісного оптимізму.

Враховуючи, що життєва перспектива відображає сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини в теперішньому, через які життєві плани отримують можливість послідовного втілення в реальність, а оптимізм це відношення, що відображає віру або надію в позитивний і бажаний результат тих чи інших подій – ми отримуємо позитивну побудову життєвої перспективи.

Для досягнення мети роботи було здійснено дослідження, в якому приймали участь 120 респондентів віком від 25 до 55 років.

На першому етапі нашого дослідження ми виокремили типи особистостей, що відрізняються за ступенем виразності оптимізму/песимізму й активності/пасивності за методикою «Шкала оптимізму активності» (I.S. Schuller, A.L. Comunian, 1997, Адаптація: Н.Є. Водоп'янова (2009)). На цьому етапі виокремлено типи особистостей, а саме: активні оптимісти (ентузіасты), активні песимісти, пасивні песимісти, пасивні оптимісти та реалісти Результати представлено у рисунку 2.

Рис. 2. Типи особистостей за методикою «Шкала оптимізму активності» (I.S. Schuller, A.L. Comunian, 1997, Адаптація: Н.Є. Водоп'янова (2009)).

Аналіз отриманих результатів показав, що серед 120 опитаних респондентів 15 осіб (13%) відносяться до активних оптимістів, ентузіастів. Такі особистості вірять у свої сили та успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до зневіри або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, хоч би як важкі вони були. У скрутних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Для 100 респондентів (83%) притаманний реалістичний тип особистості, вони адекватно оцінюють поточну ситуацію за своїми силами (можливостями) і не намагаються стрибнути «вище за голову», задовольняються тим, що мають. Як правило, вони стійкі до психологічного стресу. Реалісти не готові до ризику та зміни обставин, прагнуть залишатися у зоні комфорту. На відміну від активних оптимістів, не намагаються вийти за межі уявлених ними можливостей. Орієнтуються на помірне виконання завдань соціуму у межах «надо».

Лише для 5 осіб (4%) характерний пасивно-оптимістичний, ледачий тип особистості. Їхнім девізом можна вважати слова: «Все якось саме утворюється...». Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча й не роблять для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їхньою відмінністю є недолік активності. Вони більше сподіваються на випадок, на вдачу, ніж на власні сили. Схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень. Пасивні оптимісти не тільки не бажають виходити із зони комфорту, а й ігнорують вимоги соціуму, очікуючи на вирішення ситуацій без їхнього втручання.

За допомогою цієї ж методики ми з'ясовували, ступінь активності й оптимізму у вищевказаних типах особистостей. Результати представлено на рисунку 3.

Рис. 3. Ступінь виразності оптимізму й активності (за методикою «Шкала оптимізму активності» I. S. Schuller, A. L. Cominian, 1997, Адаптація: Н. Є. Водоп'янова (2009))

Таким чином, активні оптимісти (ентузіасты) мають найвищий показник активності та оптимізму.

Отриманий аналіз показав, що у всіх активних оптимістів 15 осіб (100%), шкала оптимізму та шкала активності складає 100%. Це свідчить про активну життєву позицію, стійкість до труднощів, високу адаптацію та готовність до пізнання нового. Активна життєва позиція високого рівня вказує на соціальні ініціативи, творчу діяльність, розширенню можливостей і розвитку сутнісних сил особистості.

Реалісти, на відміну від активних оптимістів проявляють середню активність життя. Так, із 100 респондентів-реалістів – 90 осіб (90%) проявляють середню активність життя. Означене пояснюється прагматичним підходом до подій, та меншою готовністю до ризику, вони, як правило, задовольняються тим, що мають, схильні лише до відтворення існуючих можливостей та не сприяють їх розширенню. При середній активності життя, у реалістів спостерігається достатньо високий показник за шкалою оптимізм, а саме з 100 опитаних респондентів 95 осіб (95%) мають високий показник оптимізму. Це обумовлюється тим, що, реалісти хоча і орієнтуються на позитивне майбутнє, однак недостатня активна життєва позиція перешкоджає розкриттю їх повного потенціалу. Активність носить односторонній характер, не виходить за межі нормальних завдань.

Лише 10 осіб-реалістів (10%) з 100 опитаних мають високий показник активної життєвої позиції та 5 осіб (5%) перебувають у середньо-

оптимістичному стані.

У пасивних оптимістів картина дещо інакша. З результатів опитування вбачається, що пасивним оптимістам не характерно високий показник активності, та притаманний високий показник оптимізму. І це цілком зрозуміло, адже пасивні оптимісти за життєвою позицією визначається як ледачі. При мінімальному застосуванні поведінково-дієвого компоненту, вони очікують здійснення позитивних подій, розраховуючи на вдалий випадок. Характеризуються низьким рівнем знань, навичок, вмінь та не бажанням розвиватися. Такий тип особистості віддає перевагу знаходженню у зоні комфорту. Схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень.

Низькі показники активності й оптимізму не виявлено у жодного респондента, це пояснюється тим, що такі показники притаманні активним та пасивним песимістам, яких у нашій виборці виявлено не було.

Відсутність у виборці активних та пасивних песимістів пояснюється рядом факторів, а саме. По-перше, віком осіб, які склали вибірку, адже дорослий вік, це вік який вже насичений досвідом минулого, що не дозволяє впадати у повні песимістичні стани, оскільки досвід минулого виступає ресурсом для отримання надії майбутнього. По-друге, соціальним статусом, оскільки нашу вибірку переважно складали особи, які тим, чи іншим способом реалізують себе у житті (самозайняті особи, керівники, спеціалісти середньої ланки). По-третє, для песимістичних типів особистостей, у їх чистому вигляді, притаманні нервові розлади та істероїдні форми поведінки.

До особливостей характеристик пасивних песимістів відноситься категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя на краще. Вони характеризуються переважанням похмурого та пригніченого настрою, пасивністю, зневірою у свої сили. У важких ситуаціях воліють стратегії уникнення вирішення проблем, вважають себе жертвою обставин.

Особливостями характеристики активних песимістів визначається велика активність, але ця активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість творити нове, воліють руйнувати старе. У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії подолання поведінки. Зачастіше такі люди мають психічні розлади у формі істерії.

Зважаючи на вищенаведені характеристики пасивних та активних песимістів, відсутність прояву означених типів особистостей у нашій виборці, можна пояснити, тим, що опитані респонденти є психічно-здоровими особистостями.

На другому етапі нашого дослідження ми оцінювали емоційний стан активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів. Для цього була використана методика «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард).

Виявилося, що усі активні оптимісти - 15 осіб (100%) проявляють високий інтерес до життя. Середній показник радості у житті виявлено у 10

респондентів (67%), а низький у 5 осіб (33%). Отриманий результат за показником «радість» може свідчити, про те, що оптимісти проявляють високу цікавість до життя, навіть при тих обставинах, що у теперішній час події відбуваються, не зовсім бажано для респондента. Середній показник здивування притаманний 5 особам (33%), а низький – 10 особам (67%). У взаємозв'язку результатів за показниками «інтерес», «радість», «здивування» можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів не дивується настанню позитивних подій, оскільки очікують на них у майбутньому. Слід зауважити, що негативні емоції в усіх оптимістів мають низький показник, що свідчить про переваження позитивних емоцій.

Аналіз домінуючого емоційного фону реалістів показав, що на відміну від оптимістів, зацікавленість у них проявляється здебільш на середньому рівні. Так, серед 100 опитаних респондентів-реалістів 60 осіб (60%) мають середній показник інтересу, 30 осіб (30%) – високий та 10 осіб (10%) низький.

Отримані показники, свідчать, що реалісти, хоча і орієнтуються на практичність сьогодення та виходять з фактичних обставин справи, однак вони менш схильні до пізнання нового, а відтак до ризику у позитивне майбутнє.

Аналогічна ситуація у реалістів відслідковується з показником «радість». Із 100 опитаних респондентів, у 50 (50%) виявився середній показник радості, у 35 осіб (35%) високий та у 15 (15%) – низький. При цьому, більшість реалістів – 80 осіб (80%) мають низький показник здивування, середній виявився у 15 осіб (15%) та високий лише у 5 (5%). Такий розподіл результатів вказує, що реалісти задовольняються поточними подіями життя та не очікують від нього чогось особливого, відтак не дивуються подіям, що відбуваються з ними.

Показник відчуття горя у реалістів достатньо низький, 90 осіб (90%) - не перебувають у стані горя; середній показник виявився лише у 10 осіб (10%) та високий показник переживання горя у реалістів відсутній так само як і відсутній високий показник гніву. Переважна більшість реалістів – 85 осіб (85%) не переживають відчуття гніву, та лише 15 осіб (15%) в середньому відчують гнів. Стан огиди, у його вищому прояві переживають 5 осіб (5%). Середній показник виявився у 10 осіб (10%) та 85 осіб (85%) не відчують огиди. Означене може свідчити про цілком рівноважний емоційний фон реалістів. Це підтверджується та узгоджується з показником зневаги, згідно якого у 100 осіб (100%) не виявлено переживання відчуття зневаги.

Більшість реалістів – 90 осіб (90%) мають низький показник відчуття страху та лише 10 (10%) осіб – середній, при цьому високий показник страху не виявлено у жодного з респондентів. Також, у реалістів не виявлено високого показнику сорому, а навпаки у 80 осіб (80%) не перебувають у стані сорому та лише 20 осіб (20%) відчують соромливий стан. У стані вини перебувають лише 10 осіб (10%), при цьому 75 особам (75%) не притаманне перебування у стані провини, та лише у 15 осіб (15%) наявний середній показник провини. Низькі показники негативних емоцій у реалістів вказують на цілком

рівноважний стан, однак, в той же час, присутність негативних емоцій у реалістів вказує на помірну відсутність задоволеності у житті.

Аналізом домінуючого емоційного фону пасивних оптимістів встановлено, що всі 5 (100%) пасивних оптимістів мають високий інтерес до життя. Високий показник радості встановлено у 4-х осіб (80%) й у 1-й особі (20%) – середній. Здивування, у пасивних оптимістів переважно виражається на середньому рівні. Так, 4 особи (80%) мають середній показник здивування та одна особа (20%) має низький показник здивування. Встановлено, що у всіх пасивних оптимістів (100%) показник зневаги знаходиться на середньому рівні, високий рівень огиди та гніву виявлено у 2-х осіб (40%) та 3-м особам (60%) притаманний середній показник за цими рівнями. При цьому у пасивних оптимістів не виявлено відчуття страху. Високий рівень сорому та вини мають 3 особи, що складає (60%) пасивних оптимістів. У 2-х осіб цей показник на середньому рівні, що складає (40%), та низькі показники сорому й вини не виявлено у жодного пасивного оптиміста. Отриманий результат свідчить про високий інтерес до життя та радісний емоційний фон, одночасно, пасивним оптимістам притаманні негативні переживання такі, як, зневага, огида, гнів. Означене пояснюється їх пасивним способом життя. Очікуючи на цілком позитивне майбутнє, не докладаючи до цього жодних зусиль, та як наслідок не отримання очікуваного результату, пасивні оптимісти роздратовуються на оточуючий світ, у зв'язку з чим переживають зневагу, огиду, гнів. Узагальнений аналіз розподіл результатів представимо на рисунку 4.

Рис. 4. Емоційний стан активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів. Для цього була використана методика «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард).

На наступному етапі нашого дослідження, з метою з'ясування рівня когнітивного та поведінкового компонентів у активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів ми застосували методику «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв). Для активних оптимістів виразними є показники усіх субшкал. Так, кожна з них підіймається на відмітку, більшу за 86%, що вказує на наявність джерел сенсу життя за усіх трьох часових орієнтацій: в майбутньому (цілі), в теперішньому (процес) в минулому (результат).

Цілі в житті активних оптимістів досягають 88%, в той час як, у реалістів ця відмітка досягла 71%, а у пасивних оптимістів склала лише 38%. Отриманий результат свідчить про високу цілеспрямованість активних оптимістів та майже відсутність цілей у пасивних оптимістів. Низькі бали по цій шкалі властиві людям, які живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. Цілі реалістів завжди пов'язуються з виконанням, поставлених соціумом, однотипних завдань й обов'язків, та не виходять за їх межі. Саме тому показник цілепокладання реалістів суттєво, на 17% в бік зменшення, відрізняється від показника цілепокладання активних оптимістів. Більш детально на рисунку 5.

Рис. 5. Сенсожиттєві орієнтації у активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв).

Здійснено комплексний аналіз субшкал за кожним типом особистості. Як вже зазначалося вище, субшкали активних оптимістів мають високі показники: цілі – 88%; процес життя – 90%; результативність життя – 94%; локус

контроля – Я – 92%; локус контролю життя – 87%; показник усвідомленості життя – 91%. Узагальнюючи у комплексному взаємозв'язку отримані дані вбачається, що активні оптимісти цілеспрямовані, процес їх життя емоційно-насичений та наповнений змістом. Високий показник результативності життя вказує на задоволеність самореалізацією, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита частина життя особистості. Активні оптимісти наділені властивістю контролювати своє життя з позиції господаря та вільно приймати рішення й втілювати їх у життя. Високий показник усвідомленості життя цілком узгоджується з результатами вищевказаних субшкал та характеристикою типу – активний оптиміст.

Результати опитування реалістів розподілилися наступним чином. Цілі – 71%; процес життя – 69%; результативність життя – 70%; локус контролю – Я – 69%; локус контролю життя – 69%; показник усвідомленості життя – 72%. Як вбачається, у реалістів усі показники розподілилися усереднене один до одного та знаходяться в діапазоні від 69% до 72%. Можна сказати, що життєві сенси реалістів мають збалансованість, но, на відміну від активних оптимістів, обумовлені лише вимогами та обов'язками оточуючого середовища. Цілі життя у реалістів відповідають життєвим процесам та визначають його усвідомленість. Як видно, у реалістів процес життя, локус контролю – Я, локус контролю – життя мають однакові показники, це свідчить, що вони в цілому контролюють власне життя, однак орієнтуючись на теперішнє сьогодення.

Найнижчі показники за всіма параметрами виявлено у пасивних оптимістів: цілі – 38%; процес життя – 52%; результативність життя – 60%; локус контролю – Я – 43%; локус контролю життя – 43%; показник усвідомленості життя – 46%. У пасивних оптимістів відсутнє прагнення до цілеорієнтованого життя, його плани не мають реальної опори в сьогоденні та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Низький бал за показником «процес життя» та «результативність життя» свідчить про незадоволеність власним життям та його прожитою частиною. Також, отриманий низький бал локус контролю – Я та локус контролю життя, звернемо увагу, що показники розподілилися однаково (43%), вказує на невіру у свої сили контролювати події власного життя, фаталізм, переконаність у тому, що життя йому не підвладне, а свобода вибору ілюзорна і безглузда щоб щось загадувати на майбутнє.

Висновок. Здійснений теоретико-методологічний та емпіричний аналіз доволі чітко показує, що оптимісти характеризуються позитивно-яскравим емоційним фоном, цілеспрямованістю, готовністю до дій, результативністю життя. Реалісти та пасивні оптимісти значно уступають показникам активних оптимістів, що в свою чергу є гальмовим сигналом у будівництві позитивних життєвих перспектив реалістів та пасивних оптимістів. Звідси можна зробити висновок, про те, що, особистісний оптимізм визначає позитивні життєві перспективи, а його формування є завдатком успішності особистості. Позитивні

емоційні переживання, усвідомлений розвиток власних здібностей, функціонально-суб'єктна позиція особистості є базовими структурними компонентами формування особистісного оптимізму, який в свою чергу, створює позитивні орієнтири майбутнього.

Перспективою подальшого розвитку дослідження є створення корекційно-тренінгової програми згідно виокремлених структурних компонентів особистісного оптимізму за низькими показниками реалістів та пасивних оптимістів з метою реалізації позитивних життєвих перспектив.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская – М. : «Мысль», 1991. – 299 с.
2. Андреева Ю.В. Как воспитать ребенка оптимистом / Ю.В. Андреева // восточная экономико-юридическая гуманитарная акад. (акад. вэгу). уфа, 2011.
3. Андреева Ю.В. Создание ситуации успеха как воплощение идеи оптимизма: педагогическая интерпретация теории М. Селигмана / Ю.В. Андреева // образование и наука. 2012. № 4 (93). с. 39-49. 12;
4. Боташева Ш. Х. Роль социального оптимизма в изменении социальной стратификации общества. Современные проблемы науки и образования. 2015.
5. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. ISSN 2312-1599 – 153.
6. Гордеева Т.О. Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструктов / Е.Н.Осин, В.Ю. Шевяхова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2017. – Т. 14 – №4. – С. 756-765.
7. Гоулман Д. эмоциональный интеллект / Д.Гоулман; пер. с англ. А. Исаева. – М. : Москва, 2009. – 476с.
8. Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН) : монографія/ Т.О. Гордеева, Е.Н.Осин, В.Ю. Шевяхова.– Москва. : Смысл, 2008. – С. 156-168.;
9. Кехо Д. Практический курс счастья / Д. Кехо; пер. с англ. С. Борич. – Минск: Поппури, 2015. – 109с.
10. Кузнецова М.М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів: дис. ... кандидата психолог. наук : 19.00.07 / Кузнецова Марія Маратівна. – Харків : Хнпу ім. Г.С. Сковороди, 2018.– 356 с.
11. Лобель Т. Теплая чашка в холодный день: Как физические ощущения влияют на наши решения. — М., 2014. — 259 с.
12. Нorem, Дж. Позитивная психология негативного мышления [Текст] / Дж.Нorem, К. Чанг // Журнал клинической психологии. - 2002. - Т. 58. -№ 9. - С. 993-1001.
13. Нorem, Дж. Положительная сила отрицательного мышления: использование защиты Пессимизм, чтобы обуздать тревогу и проявить себя на пике [Текст] / Дж.К. Нorem. - Нью-Йорк: Основные книги. - 2002. - 248 с.
14. Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як складова організаційної культури університету: дис. ... кандидата психолог. наук : 19.00.10 / Рафіков Олександр Римович. – Харків : Хнпу ім. Г.С. Сковороди, 2018.– 356 с.
15. Спиридонов В.Ф. Горизонты когнитивной психологии / В.Ф. Спиридонов, М. В. Фаликман – Москва : Языки славянских культур, 2012, с. 19.
16. Park N., Peterson C. Seligman M.E.P. Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1, № 3. P. 118-129.

17. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.
18. Epstein S. Cognitive experiential self-theory // Handbook of personality: Theory and research / Ed. L. A. Pervin. NY: Guilford, 1990. P. 165-192c.
19. Selli Dzh. Pessimizm: istorija i kritika. SPb., 1893. 334 s.

References:

1. Abul'hanova-Slavskaja, K.A. (1991). *Strategija zhizni [Life strategy]*. M. : «Mysl'», [in Russian].
2. Andreeva, Ju.V (2011). *Kak vospitat' rebenka optimistom [How to raise a child an optimist]*. Vostochnaja jekonomiko-juridicheskaja gumanitarnaja akad. (akad. vjegu). ufa [in Russian].
3. Andreeva, Ju.V. (2012). Sozdanie situacii uspeha kak voploshhenie idei optimizma: pedagogicheskaja interpretacija teorii M. Seligmana [Creating a situation of success as the embodiment of the idea of optimism: a pedagogical interpretation of the theory of M. Seligman]. *Obrazovanie i nauka - Education and science*, 4 (93), 39-49 [in Russian].
4. Botasheva, Sh. H. (2015). Rol' social'nogo optimizma v izmenenii social'noj stratifikacii obshhestva [The role of social optimism in changing the social stratification of society]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija - Modern problems of science and education* [in Russian].
5. Visnik HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija [Bulletin of KhNPU named after GS Frying pans. Psychology], 56 [in Russian].
6. Gordeeva, T.O. (2017). Optimisticheskij atributivnyj stil' i dispozicionnyj optimizm: jempiricheskaja proverka shodstva i razlichija dvuh konstruktov [Optimistic attribute style and dispositional optimism: empirical verification of similarities and differences between two constructs]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 14 ,4, 756-765 [in Russian].
7. Goulman, D. (2009). *Jemocional'nyj intelekt [Emotional intelligence]*. M. : Moskva [in Russian].
8. Gordeeva, T.O. Osin, E.N., Shevjahova, V.Ju. (2008). Diagnostika optimizma kak atributivnogo stilja (oprosnik STOUN) [Diagnosis of optimism as an attributive style (STONE questionnaire)]. Moskva. : Smysl [in Russian].
9. Keho, D. (2015). *Prakticheskij kurs schast'ja [Practical course of happiness]*. Minsk: Poppuri, 2015 [in Russian].
10. Kuznecova, M.M. (2018). Optimizm v strukturi psihichnoï samoreguljacii navchal'noï dij'al'nosti studentiv [Optimism in the structure of mental self-regulation of students' educational activities]. *Candidate's thesis*. Harkiv : Hnpu im. G.S. Skovorodi [in Ukrainian].
11. Lobel', T. (2014). *Teplaja chashka v holodnyj den': Kak fizicheskie oshhushhenija vlijajut na nashi reshenija [A warm cup on a cold day: How physical sensations affect our decisions]*. — M. [in Russian].
12. Norem, Dzh. (2002). Pozitivnaja psihologija negativnogo myshlenija [Positive psychology of negative thinking]. *Zhurnal klinicheskoy psihologii - Journal of Clinical Psychology*, 58, 9, 993-1001 Journal of Clinical Psychology [in Russian].
13. Norem, Dzh. (2002). *Polozhitel'naja sila otricatel'nogo myshlenija: ispol'zovanie zashhity Pessimizm, chtoby obuzdat' trevogu i projavit' sebja na pike [Positive power of negative thinking: the use of protection Pessimism to curb anxiety and manifest themselves at the peak]*. N'ju-Jork: Osnovnye knigi [in Russian].
14. Rafikov, O.R. (2018). Social'nij optimizm jak skladova organizacijnoï kul'turi universitetu [Social optimism as a component of organizational culture of the university]. *Candidate's thesis*. Harkiv : Hnpu im. G.S. Skovorodi [in Ukrainian].

15. Spiridonov, V.F. (2012). *Gorizonty kognitivnoj psihologii [Horizons of cognitive psychology]*. Moskva : Jazyki slavyanskikh kul'tur [in Russian].
16. Park N., Peterson C. Seligman M.E.P. Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 118-129.
17. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985. 371 p.
18. Epstein S. Cognitive experiential self-theory // *Handbook of personality: Theory and research* / Ed. L. A. Pervin. NY: Guilford, 1990. P. 165-192c.
19. Selli Dzh. *Pessimizm: istorija i kritika*. SPb., 1893. 334 s.