

**Міністерство освіти і науки України  
Університет митної справи та фінансів  
Факультет управління  
Кафедра психології**

## **Кваліфікаційна робота бакалавра**

на тему:

**«Вплив оптимізму та песимізму на взаємостосунки осіб  
юнацького віку»**

**Виконала:** студентка 4 курсу,  
групи ПС 20-1  
спеціальності 053 «Психологія»  
Ткачова М.С.

**Науковий керівник:**  
канд. психол. наук, доцент  
Салюк М. А.

**ДНІПРО – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ .....	7
1.1. Еволюція уявлень про оптимізм в світовій науці .....	7
1.2. Сутність поняття оптимізму та песимізму в психологічній науці .....	12
1.3. Сутність та загальна характеристика міжособистісних стосунків в психологічній науці .....	19
1.4. Роль оптимізму та песимізму у взаємостосунках людей .....	24
Висновки до першого розділу .....	27
РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ НА ВЗАЄМОСТОСУНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	29
2.1. Обґрунтування дослідження впливу оптимізму та песимізму на взаємостосунки людей .....	29
2.2. Опис діагностичного інструментарію .....	32
Висновки до другого розділу .....	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ НА ВЗАЄМОСТОСУНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	36
3.1. Особливості прояв оптимізму/песимізму у осіб юнацького віку .....	36
3.2. Особливості прояву кохання та симпатії у осіб юнацького віку .....	40
3.3. Особливості прояву привітливості у осіб юнацького віку .....	44
3.4. Особливості прояву міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку .....	46
3.5. Особливості впливу оптимізму та песимізму на взаємостосунки у осіб юнацького віку .....	50
Висновки до другого розділу .....	56
ВИСНОВКИ .....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	61

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Терміни «оптимізм» і «песимізм» вживаються для опису широти та особливостей ставлення людини до світу та її очікування щодо майбутнього. Ці слова відображають ціннісний аспект сприйняття світу, де світ розглядається як місце для досягнення щастя або, навпаки, для досвіду горя. Це концептуальні терміни, які розкривають загальний настрій уявлення людини.

В умовах швидкого розвитку сучасного суспільства та постійної зміни особливостей взаємостосунків людей, це питання стає надзвичайно важливим і актуальним. Особливо значущим стає вивчення оптимізму і песимізму в контексті останніх політичних подій, які змушують наше суспільство жити та працювати в умовах невизначеності. Ці дві концепції можуть виступати ключовими факторами, які зумовлюють та визначають нашу життєдіяльність.

Оптимізм і песимізм – це поняття, які можуть стосуватися як індивідуального, так і колективного сприйняття світу. Вони можуть проявлятися як особистістю, у вигляді конкретних відчуттів та сприйняття світу, а також як загальні ідеологічні уявлення, що мають загальний характер і відображають загальні оціночні погляди.

Використання цих категорій обумовлено необхідністю людини, екзистенційно осмислювати кожну значущу подію в її житті. Оптимізм і песимізм, будучи поняттями світоглядними, мають довгу філософську історію розвитку, і кожна епоха філософської думки відображає їх унікальним способом.

Актуальність цієї теми з погляду загальної теорії та світогляду випливає, по-перше, із завжди важливого аналізу уявлення про світ і його постійні зміни у соціальній перспективі, і, по-друге, з важливості вивчення

взаємозв'язку між оптимізмом і песимізмом у формуванні світогляду, суспільної активності, а також взаємостосунків у осіб юнацького віку.

**Об'єкт дослідження** – феномени оптимізму та песимізму в психологічній науці.

**Предмет дослідження** – вплив оптимізму та песимізму на взаємостосунки у осіб юнацького віку.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити сутність категорій оптимізму та песимізму та розглянути їхній вплив на взаємостосунки у осіб юнацького віку.

**Теоретична гіпотеза дослідження** – оптимізм/песимізм як диспозиційна характеристика осіб юнацького віку виступає одним із факторів міжособистісних стосунків.

**Емпіричні гіпотези:**

1. Чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень привітливості вони демонструють;

2. Чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень доброзичливого та альтруїстичного типу міжособистісних відносин вони демонструють;

3. Чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень прив'язаності, турботи та інтимності у міжособистісних відносинах вони демонструють

**Мета дослідження** – провести теоретико-емпіричне дослідження особливостей прояву та впливу оптимізму на взаємостосунки у осіб юнацького віку.

**Завдання дослідження:**

1) Теоретично дослідити сутність оптимізму/песимізму, міжособистісних стосунків в психологічній науці та ролі оптимізму/песимізму в міжособистісних стосунках людей;

- 2) Емпірично дослідити особливості прояву оптимізму/песимізму у осіб юнацького віку;
- 3) Емпірично дослідити особливості прояву кохання та симпатії у осіб юнацького віку;
- 4) Емпірично дослідити особливості прояву привітливості у осіб юнацького віку;
- 5) Емпірично дослідити особливості прояву міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку;
- 6) Визначити особливості впливу оптимізму та песимізму на взаємостосунки осіб юнацького віку.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація науково-теоретичного матеріалу з теми заявленої проблеми; емпіричні – методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера, методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга, опитувальник «Шкала кохання і симпатії» З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина), методика діагностики привітливості (по шкалі Кембела), методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі; статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

**Емпірична база дослідження.** Опитування пройшли 32 особи юнацького віку (від 18 до 23 років). Усі навчаються в ЗВО м. Дніпро.

**Теоретичне значення дослідження:**

- 1) узагальнена та змістовно систематизована інформація з теми оптимізму/песимізму;
- 2) описано та систематизовано інформацію з питання ролі оптимізму/песимізму в житті та взаємостосунках людини.

**Практична значущість дослідження** – результати, отримані в ході емпіричного дослідження можуть бути використані в процесі психологічного консультування студентів з питань взаємостосунків та романтичних відношень.

**Апробація результатів дослідження.** Результати роботи були апробовані в рамках науково-практичної конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум», яка відбулася у м. Дніпро в 2024 році.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (37 джерел). Зміст роботи висвітлено на 60 сторінках основного тексту і містить 8 таблиць та 7 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ

### 1.1. Еволюція уявлень про оптимізм в світовій науці

В системі наукових досліджень тема оптимізму має міждисциплінарний характер і давно є предметом вивчення різних гуманітарних дисциплін, зокрема філософії, педагогіки, соціології та психології. В кожній з цих наук оптимізм розглядається з різних точок зору: філософської, соціокультурної, релігійної, соціальної, психологічної та інших.

Філософія займає особливе місце серед цих дисциплін, оскільки вона є вихідною точкою для розуміння історії, змісту та суті оптимізму, його розвитку та впливу на різні аспекти життя та наук про людину.

Оптимізм – це давній феномен, що має багаторічну історію дослідження в різних контекстах і аспектах людського життя, від особистих відносин та сімейного благополуччя до професійного розвитку та самореалізації. У філософському та психологічному контекстах поняття оптимізму має схоже значення: це виражає природну потребу та прагнення людей та суспільства до кращого, оптимального, ідеального, а також віру в те, що такий стан справ повинен існувати [9; 10; 21].

Поняття «оптимізм» (від латинського «optimus» – «найкращий») є одним з унікальних понять, які, подібно до «демократії», «толерантності», «гуманізму» та інших, збереглися незмінними з античних часів. Ці поняття представляють собою феномени, які виявили надзвичайну стійкість протягом історії [9; 21].

Таким чином, класичні, переважно філософські, уявлення про оптимізм стали основою для сучасних теорій та концепцій оптимізму та їх теоретико-

прикладних досліджень. Тому цим класичним поглядам на оптимізм слід приділити відповідну увагу.

Як уже зазначалося раніше, явище оптимізму/песимізму було помічено та досліджено вченими та філософами ще в давньогрецькі часи. Наприклад, Демокріт визнавав оптимізм, як радісний стан духу, який настає після споглядання та пізнання навколишнього світу. Він підкреслював, що в пізнанні небесних явищ не можна очікувати іншого результату, крім душевного спокою і твердої впевненості, що є кінцевою метою і всієї решти знання .

Демокріт відзначався як один із перших філософів, який підняв питання щастя (евдаймонії) на перший план у своїй етиці та ввів термін «*eudaimonia*,» що в перекладі означає «благорозташування душі» або «благодушність.» За його переконаннями, щастя полягає та відображається у доброму стані духу, яке настає, зокрема, завдяки поміркованості в задоволенні і врегульованому життю [10; 21].

Роль Епікура в дослідженні оптимістичного погляду на світ є надзвичайно значущою. Епікурейці долали опору для свого оптимізму, «спираючись на внутрішні можливості людини та раціональне уявлення про них». Світогляд Епікура можна назвати «справжнім гімном позитивного ставлення до життя» [10; 21].

Давньогрецький філософ Сократ володів подібною позицією до гедоністів, однак, замість простого задоволення, він підкреслював значущість розумової діяльності, яка приносить радість з точки зору розуму. Він вважав, що через розум можна обґрунтувати норми поведінки, в яких індивідуальне щастя гармонійно поєднується з інтересами суспільства [10; 21].

Платон, розглядаючи концепцію добра, розмовляє про феномен оптимізму. Він запропонував «принцип смислової структури» чесності, вважаючи, що чесність є стійкою та незмінною сутністю, а не непостійним і рухливим явищем. За переконанням Платона, добро є чимось абсолютним.



Він зазначає, що «знання є прекрасним і може керувати людиною таким чином, що той, хто знає різницю між добром і злом, не допустить власні дії в інший спосіб, крім тих, які накладає знання, і розум і яких вистачає, щоб вказати людині правильний шлях». Тут оптимізм ґрунтується на аксіологічній функції розуму [20; 21].

Інший видатний стародавній грецький філософ Аристотель поділяє загальну концепцію Сократа, що етика пов'язана з бажанням досягнення щастя. Однак він надає достатньо більшої важливості поняттю діяльності в контексті етики, ніж це зробили Платон та інші прихильники Сократа [21; 35].

Згідно з Аристотелем, життя є власною діяльністю, і діяльність становить життя. За межами діяльності Аристотель не бачить сенсу в людському призначенні та щасті. Він вважає, що призначення людини здійснюється в розумній діяльності, «справедливою відповідністю до чесності», отже, «благополуччя людини здійснюється в діяльності розуму відповідно до чесності» [21; 35].

З поширенням християнства та розвитком християнської філософії, оптимістичні погляди та мотивація життя набули нового змісту в думках і уявленнях вчених того часу, таких як Блаженний Августин, Ф. Аквінський, Г. Палама. Християнська філософія, проникнута трагічними відчуттями через «падіння людства в гріх», створила необхідність в альтернативі – потребу час від часу переживати або хоча б вірити у радісний, оптимістичний погляд на життя [21; 35].

Це відображається в християнських уявленнях про перемогу людини над смертю, про торжество Царства Божого, про божественну сутність, яка присутня в кожній душі, навіть в тій, що «заблукала». Тому оптимізм християнської епохи базується на вірі в велич та божественну сутність світу і людини в ньому.

Уявлення про світ, які були характерні для мислителів епохи Ренесансу, були великою мірою переданими представникам епохи Просвітництва (XVII–XVIII ст.) і виразилися у прагненні людства до досягнення розуміння істини та об'єктивного «божественного всезнання». Це надало основу для зародження класичної науки [21; 35].

На рубежі XIX та XX століть М. Я. Грот розглядав розвиток оптимізму в чотирьох етапах, як у філогенезі людства, так і у життєвому шляху окремої особи:

1) етап поетичного сприйняття світу, де комедія відображає радісний, життєрадісний бік існування;

2) етап релігійного світосприйняття, де оптимізм «запускається» у момент «падіння людини та світу в безодню гріха» через «спасіння через смирення», «аскетичний спосіб життя» та «пізнання страждань з доброї волі»;

3) етап філософського розуміння світу;

4) етап наукового сприйняття світу, або наукового «розуміння світу».

У класичній науці, зокрема у філософії XX століття, оптимізм отримав особливе місце. Представники різних наукових і філософських напрямів долучилися до розуміння сутності та значення людського існування.

Екзистенціалісти, такі як А. Камю, обговорювали «абсурд» життя, а також базові стани сучасної людини – «страх», «тривога» і «одинокість» (Ж. Бодрійяр, П. Бурдьє, М. Вебер, Ж. Дельоз, Ж. Деррида, Ж. Лакан, К. Поппер, Ж.-П. Сартр, П. Тілліх) [21; 35].

Також розглядалася проблема «нігілізму», «екзистенції» і «буття-у-світі» за допомогою теорій М. Хайдеггера. У цей період активно обговорювалися відношення людини до життя, зокрема її здатність не здаватися в різних ситуаціях і прагнення до «абсолютної свободи».

М. Хайдеггер акцентував увагу на тому, що існування людини визначається базовою можливістю – оптимістичним очікуванням кращого майбутнього як альтернатива песимізму.

Сучасні філософські словники визначають «оптимізм» як філософський принцип, за яким світ вважається досконалим і завершеним, і незважаючи на присутність зла, все відбувається на користь; як позитивний настрій, сповнений очікуванням успіху, щастя та виконанням сподівань; як оціночний підхід до життя; і як конкретна ідеологія або теорія про природу світу.

У свій час, цим явищем особливо зацікавилися соціологи. Це зрозуміло, оскільки соціологи мали відслідковувати динаміку соціального розвитку та виявляти проблеми в суспільстві. Інтерес до оптимізму як протилежності песимізму серед соціологів виник з кількох причин:

1. Потреба суспільства, держави та еліт в розумінні настроїв громадян.
2. Активна участь широкого населення у соціальному та інформаційному житті, що потребує прогнозування та контролю настроїв.
3. Необхідність ефективно спрямовувати настрої громадян у контексті соціальних реформ та криз.
4. Збільшення соціальних конфліктів під час революційних змін та зростання соціальної напруги, потреба в регулюванні цього.
5. Розвиток комунікаційних технологій та необхідність контролю над ними.
6. Науковий інтерес до рівня оптимізму та песимізму в різних соціальних групах, таких як регіональні, вікові, економічні та освітні групи.

Соціологи визнавали важливість соціального оптимізму як ключового елемента ефективної державної політики і розуміли свою роль у цьому контексті. Як показники оптимізму, вони використовували не тільки погляди на майбутнє і візії щодо розвитку країни, але й задоволення поточною життєвою ситуацією, такою як робота, сім'я, дозвілля, рішення влади тощо, а також як особисте відчуття щастя. Індикатор, який вимірює оптимізм або

песимізм стосовно майбутнього, в соціологічних дослідженнях використовується значно менше.

Дослідження оптимізму стали активною темою в науці 20-30-х років ХХ століття з моменту переходу суспільства від індустріальної до постіндустріальної (інформаційної та постінформаційної) епохи. Це відбито в загальному напрямку наукової думки з очікуванням переходу до якісно нового, посткласичного етапу.

## **1.2. Сутність поняття оптимізму та песимізму в психологічній науці**

У психології відбулося значне розширення розуміння оптимізму в контексті вивчення інших аспектів. Цей феномен спеціально розглядається в рамках позитивної психології.

За словами М. Аргайла, оптимізм є необхідною складовою суб'єктивного благополуччя, яке має суттєвий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Своїми експериментами дослідник показав, що студенти з оптимістичним настроєм мають вищу активність імунної системи та більшу стійкість до стресу [1].

Вивчаючи явище щастя, дослідник приходять до висновку, що люди, які переживають щастя, мають здатність дивитися на світ з оптимізмом, позитивно сприймати інших, поглиблюватися в приємних спогадах та володіють життєрадісним поглядом. Оптимізм та налаштованість на позитив впливають на сприйняття самих себе та підвищують позитивне сприйняття власної особистості в тих аспектах, де вони можуть бути менш сильними [1].

Об'єднуючи явища оптимізму та позитивного настрою, М. Аргайл припускає, що вони сприяють підвищенню активності творчого мислення та підвищенню швидкості розв'язання математичних завдань. Це відбувається завдяки тому, що пізнавальна система людини перебуває у більш розслабленому стані [1].

Відповідно з Д. Гоулманом, оптимізм – це психічна установка, яка запобігає почуттю апатії, відчаю чи депресії перед складними життєвими обставинами. У той час як установка песиміста веде до відчаю, установка оптиміста породжує надію. Він стверджує, що люди від народження мають відсутність позитивного чи негативного сприйняття подій [44].

М. Селігман розглядає оптимізм як фактор, що впливає на тривалість життя через те, що він є «плодом радісного сприйняття життя» та пов'язаний з кількістю позитивних емоцій. Автор вважає оптимізм однією з духовних складових, разом зі сприйняттям краси, надією, турботою про майбутнє, вірою і милосердям. Ці якості допомагають людям виходити за межі власної особистості, об'єднуючись з більш широкими спільнотами, людством, еволюцією та Всесвітом [50].

Людина, яка очікує лише найкращого від майбутнього, направляє своє життя так, щоб ці очікування втілилися в життя. Оптимізм, надія, віра та плани на майбутнє допомагають людям підтримувати позитивний настрій, надихають її та роблять її життя більш осмисленим. Внутрішня позиція людини, яка вірить у своє призначення, визначає її дії та дарує їй внутрішню гармонію [44].

Враховуючи вищезазначене, М. Селігман дає пораду завжди ставити під сумнів негативні думки та орієнтуватися на прагнення чинити добрі справи, оскільки це сприяє набуттю оптимістичного ставлення до життя. Таким чином, гуманізм має важливе значення і переважає над егоїзмом [50].

Навчання дітей у віці десяти років навичкам оптимістичного мислення зменшує ризик депресії в їхньому підлітковому віці удвічі. За словами М. Селігмана, профілактика відчаю та інших негативних рис вимагає виховання у підростаючих оптимізму, віри в майбутнє, вміння спілкуватися з людьми, гнучкості, чесності та працелюбності. Все це можливо досягти в гарній родині, де свідомі батьки та діти поважають моральні цінності і працюють над щасливим життям [50].

П. А. Камміс і Х. Ністіко вважають, що оптимізм може бути описаний як позитивне попереднє переконання, яке, спільне із самооцінкою та самоконтролем, сприяє особистому самопочуттю людей. Взаємозв'язок між оптимізмом та іншими факторами на основі результатів багатьох досліджень, які показали, що респонденти з вищими показниками оптимізму виявляють меншу ступінь дистресу і тривоги. Це дозволяє вважати оптимізм захисним чинником особистості від дистресу та значущим фактором у передбаченні особистого благополуччя [25].

Чижиченко Н. М., об'єднуючи різні підходи, розглядає оптимізм і песимізм як «структурні когнітивні особистісні диспозиції, що включають позитивний / негативний пояснювальний стиль (як оцінку і спосіб пояснення причин позитивних і негативних подій), надію / безнадійність (як позитивні / негативні очікування в конкретній ситуації в майбутньому, які розуміють під собою готовність до поведінкових акту для досягнення бажаного блага) і саме ефективність (як віру в ефективність власних дій)» [37; 38].

Саїдов Н. визначає песимізм наступним чином:

1. Песимізм – це світогляд, який відзначається сумнівом у покращенні майбутнього і прогресу.

2. Це стан розчарування, невіра в можливості досягнення важливих життєвих цілей та у власні сили [27].

У короткій філософській енциклопедії песимізм розглядається як погляд на світ, який пронизаний невірою, відчаєм, та сумнівом у покращенні майбутнього, і відображає лише похмурий світ.

Рафіков О. Р. вказує, що песимісти висувають свої власні власні вимоги до життя, і, якщо не вдається задовольнити ці вимоги, вони оголошують життя марним і таким, що немає сенсу [24; 25].

У соціальній психології песимізм особистості досліджується, в основному, як її вроджена характеристика або як результат перших стадій соціалізації. Розглядаючи сутність песимізму з різних позицій і поглядів, ми

можемо аналізувати песимізм незалежно від його відношення до оптимізму. Вивчення суттєвих ознак оптимізму є дуже успішним, після того, як воно працює, які мають бути розвинуті в людині.

Сучасні класифікації оптимізму були розроблені соціологами і пізніше стали використовуватися психологами. А. Сіцінський, польський соціолог, виділив такі форми оптимізму:

1. Метафізичний (або доктринальний оптимізм), який відображає позитивний погляд на сучасний стан світу («зараз світ є ...»);

2. Метафізичний інструментальний оптимізм, який зосереджений на майбутньому («у майбутньому світ буде ...»);

3. Ситуаційний (або конкретно-прикладний оптимізм), що охоплює позитивну оцінку конкретних подій, явищ і фактів як зараз, так і в майбутньому.

Розгляд класифікації песимізму, запропонованої Куровою, А. В., показує на скільки важливим є розуміння сутності песимізму. Ця класифікація включає п'ять основних типів песимізму:

1. Моральний песимізм, який поділяється на інтуїтивний та космічний песимізм. Інтуїтивний песимізм має декілька варіацій, таких як:

- а) Релігійний;
- б) Поетичний;
- в) Песимізм у формі настрою.

2. Змішаний тип песимізму та оптимізму включає:

а) Меліоризм – проповідь боротьби зі злом заради добра, заклик до активного розвитку добра.

б) Квієтизм – проповідь непротивлення злу злом, підтримка підвищення пасивного добра.

3. Агностицизм або інтелектуальний песимізм, включає теоретичний та моральний агностицизм.

4. Патологічний песимізм або інтелектуальний нігілізм, що включає проповідь самогубства та його припинення з гносеологічних підстав.

5. Соціальний песимізм, який підтримує ідею поліпшення соціального типу людства [4].

Я. Чапінські виділив два типи оптимізму: експансивний (орієнтований на успіх) та оборонний (зорієнтований на уникнення невдач). Він стверджує, що ці два типи оптимізму функціонують як «з'єднані посудини», тобто високий рівень одного компенсує низький рівень іншого.

У стресових ситуаціях, таких як безробіття, важкі захворювання чи матеріальна скрута, значення оборонного оптимізму зростає. Проте, деякі негативні явища, такі як алкоголізм або наркоманія, є шкідливими для оборонного оптимізму. Для забезпечених людей, які мають роботу і гарне здоров'я, ефективнішим є експансивний оптимізм, орієнтований на досягнення життєвих цілей.

Згідно з Чапінським, форми оптимізму також корелюють з віковими категоріями: молоді люди характеризуються експансивним оптимізмом, тоді як для людей старшого віку (понад 45 років) характерний оборонний оптимізм. Експансивний оптимізм більше поширений в західних культурах, зокрема в американській, і пов'язаний з конституційним правом на щастя та орієнтацією на успіх. Важливу роль в цьому відіграють активна життєва позиція, спосіб життя та головна діяльність особистості.

Різні підходи до вивчення оптимізму визначають три основні складові формування особистісного оптимізму: емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти.

Емоційний компонент оптимізму включає позитивні емоційні стани, що спрямовані на оптимістичне сприйняття майбутнього. Це стимулює розвиток нових психологічних ресурсів, які формують соціальні, фізичні, інтелектуальні та психологічні якості особистості, сприяючи її особистісному росту.



Американський психолог Д. Гоулман розглядає оптимізм як частину емоційного інтелекту [50]. Емоції відіграють значущу роль у досягненні успіху в різних сферах життя, включаючи сім'ю, роботу та соціальну взаємодію, набагато більше, ніж ми часто усвідомлюємо.

В своїй теорії позитивних емоцій, відомій як «теорія розширення та творення», Б. Фредріксон акцентує увагу на довгострокових наслідках позитивних емоцій. Вони формують позитивний стан, збільшують емоційну стійкість, підготовлюють до очікування позитивних подій та стимулюють активний та конструктивний підхід до дій. Ці аспекти є ключовими для розуміння оптимізму. Ігноруючи емоційний компонент оптимізму, неможливо зрозуміти його мотиваційне значення та суттєвий вплив на поведінку людей [44].

Таким чином, позитивні емоційні переживання формують фоновий настрій особистості та є необхідною частиною особистісного оптимізму.

Когнітивний компонент оптимізму можна описати як мисленнєву сторону. Це включає уявлення про свої можливості, мотивацію до дії, формування цілей та орієнтацію на цінності, що сприяє розвитку самовпевненості та бажанню діяти. Оптимізм тісно пов'язаний з зрілими формами самодетермінації особистості.

Дж. Селлі показав, що оптимістичні настанови в основному визначаються домінуючими психічними станами та особливостями мислення особистості [44]. Основи оптимізму закладаються в ранньому дитинстві і формують особистісну теорію реальності, яка служить фундаментом для повсякденної життєдіяльності.

Теорія реальності може бути розділена на два компоненти: «теорію власного «Я» та «теорію навколишнього світу» [44]. Якщо «теорія власного «Я» в особистості базується на позитивних уявленнях про себе та власні можливості, стимулює натхнення та мотивацію для досягнення цілей, то вона є оптимістичною. Так само, якщо «теорія навколишнього світу» включає

позитивні очікування від оточення, викликає інтерес до життя тощо, вона також є оптимістичною.

Отже, особистісна «теорія реальності» в цілому є оптимістичною. Важливо розуміти, що наші когнітивні процеси тісно пов'язані з фізичним тілом та емоціями. Фізичне тіло реагує на оточуюче середовище, взаємодіючи з ним через нашу поведінку.

З урахуванням цього, корисно звернутися до концепції «втіленого пізнання». Згідно з цією теорією, існує глибокий зв'язок між чуттєво-моторним досвідом, емоціями, прийняттям рішень та поведінкою. Мозок працює у взаємодії з фізичними процесами, а наші відчуття пов'язані із як свідомим, так і несвідомим мисленням.

Таким чином, позитивне ставлення до життя, висока самооцінка, мотивація сприяють свідомому розвитку особистісних здібностей і є ключовими елементами особистісного оптимізму.

Поведінковий компонент можна розглядати як активну позицію особистості, що включає цілі, життєву спрямованість, результативність та відчуття контролю. Він проявляється у волі до дії та вибраному способі справляння з труднощами, формуючи таким чином життєву візію особистості. Наявність життєвих цілей, покликань та намірів робить життя свідомим, цілеспрямованим та багатограним.

Цілеспрямованість вказує на нашу спрямованість на майбутнє та сприйняття життя як цікавого, емоційно насиченого та змістовного. Результативність оцінюється за рівнем задоволення, досягнень та реалізацією життєвих амбіцій. Локус контролю, або відчуття контролю над ситуацією, вказує на те, чи вважає себе особистість керівником свого життя.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє нам сформулювати визначення оптимізму як психічного явища, що проявляється в здатності людини вірити в успіх, піклуватися про себе й ефективно долати перешкоди на шляху

досягнення своїх цілей. Навчання оптимізму є важливою передумовою подолання деструктивних явищ (наприклад, амбівалентності, адикцій і т. д.).

Кожен автор має свій власний погляд на термін «песимізм». Проте можна стверджувати, що песимізм – це негативне сприйняття особистістю себе, навколишнього світу та суспільства загалом, а також незадоволення власним життям.

Песимізм особистості взаємозв'язаний не тільки із передбачуваною нею майбутністю, але з рівнем задоволеності актуальним благополуччям та загальним позитивним або негативним сприйняттям життя. Важливо підкреслити, що характеристики песимізму можуть відрізнятися в різних вікових періодах щодо змісту, форми та ставлення до реальності.

### **1.3. Сутність та загальна характеристика міжособистісних стосунків в психологічній науці**

Дослідження питання міжособистісних стосунків, досить часто починається з аналізу категорії міжособистісної взаємодії. Для розгляду феномена «міжособистісної взаємодії» у психологічних галузях науки виділяють чотири ключові концепції:

1. Символічний інтеракціонізм за Дж. Мідом. Згідно з цією теорією, люди в процесі спілкування використовують символи, значення яких формується в контексті соціальної взаємодії. Символи та їхні значення можуть змінюватися в результаті переосмислення та інтерпретації [11; 12].

2. Теорія соціального обміну за Дж. Хомансом та Р. Блумером. Ця концепція стверджує, що люди, взаємодіючи, враховують свій минулий досвід, можливу винагороду та ризики [11; 12].

3. Соціодраматичний підхід Е. Гофмана (управління враженнями). Цей підхід описує особистість як майстра маніпулювання образами, що може

ефективно управляти своїми емоціями і використовувати це для взаємодії з іншими через словесне та невербальне спілкування [11; 12].

4. Трансактний аналіз від Е. Берна. Ця концепція розглядає взаємодію як спосіб регулювання ролей, дій, сприйняття ситуації, комунікаційного стилю та учасників взаємодії [11; 12].

В українській психологічній науці [7; 11; 12; 14] міжособистісна взаємодія часто розглядається як активний зв'язок між особами зі свідомістю та цільовою діяльністю, що відзначається їх взаємною залежністю.

Міжособистісна взаємодія може мати вузьке та широке тлумачення. У вузькому розумінні це є взаємозв'язком індивідуальних дій, які взаємно впливають один на одного в циклічному порядку, де дії однієї особи слугують як стимул для іншої людини [15].

В широкому розумінні, міжособистісна взаємодія включає в себе різноманітний особистий контакт між двома або більше особами, будь то випадковий чи навмисний, приватний чи публічний, тривалий чи миттєвий, словесний чи невербальний. Цей контакт зазвичай веде до змін у поведінці, активності, взаємостосунках та ставленні учасників взаємодії один до одного.

Дана інтерпретація часто використовується для опису природного взаємозв'язку між особами, які взаємно впливають один на одного. Зміни, що відбуваються у людини, орієнтовані як на саму себе, так і на інших, і можуть призвести до виникнення нових якостей усіх учасників взаємодії. Ці зміни можуть мати різну глибину для кожного з учасників та відбуватися на різних рівнях їхньої взаємодії.

Якщо переходити безпосередньо до аналізу категорію «міжособистісні відносини», то однією з їхніх ключових особливостей є різноманітність та глибина зв'язків особи з навколишнім світом. Не лише індивіди утворюють ці взаємини, але й цілі групи вступають у відносини між собою, роблячи людину суб'єктом різносторонніх відносин. Сучасні дослідники психології різноманітно тлумачать суть цього явища.

За словами Пінської О.Л., міжособистісні відносини представляють собою сукупність установок, поглядів, очікувань, узагальнень та інших особистісних характеристик, через які люди сприймають та оцінюють одне одного. Ці характеристики визначаються змістом, цілями, цінностями та організацією спільної діяльності і служать основою для формування соціально-психологічного клімату в групі [19].

Орбан-Лембрик Л.Е. вважає, що міжособистісні відносини є невід'ємною частиною взаємодії та розглядаються в цьому контексті. Вони представляють собою об'єктивні відчуття та різним чином усвідомлювані зв'язки між людьми, що базуються на емоційних станах та психологічних особливостях осіб [18].

Варій М. Й. визначає «міжособистісні відносини» як специфічний спосіб відображення дійсності. Для нього ставлення до інших людей визначає основу людського життя і є його ядром. Він розглядає відносини в контексті свідомості, де свідомість виступає як специфічний спосіб відображення об'єктивної дійсності [4].

Москаленко В.В. розглядає міжособистісні відносини як внутрішній стан особи, який відображає її ставлення до інших людей [16].

Важливо зазначити, що міжособистісні відносини складаються з трьох компонентів: когнітивного (інформаційного), афективного та поведінкового (регулятивного) [2; 4].

Когнітивний компонент включає в себе ряд психічних процесів: відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення та уяву. Взаємодія з іншими людьми дозволяє особі розуміти їхні індивідуально-психологічні особливості. На основі цього взаємного сприйняття формуються взаєморозуміння та відносини. Когнітивний компонент допомагає особі усвідомити свої симпатії або антипатії у міжособистісних взаємодіях [2; 4].

Афективний аспект проявляється у різноманітних емоційних відчуттях, які люди відчувають у зв'язку зі своїми відносинами. Емоційна сторона

взаємодій відображає позитивні чи негативні емоції, які виникають у особи через її сприйняття індивідуальних особливостей інших людей. Це може бути виявлення симпатії чи антипатії.

Емоційний аспект взаємодій часто включає в себе емпатію, тобто співчутливу реакцію на почуття іншої особи. Особливо важливо враховувати діяльнісну емпатію – це не лише співчуття, а й активна допомога іншій особі [2; 4].

Поведінковий аспект відіграє ключову роль у регулюванні міжособистісних відносин. Він охоплює міміку, жести, пантоміму, а також мову та дії, які відображають ставлення особи до інших осіб та до групи в цілому.

Основний критерій оцінки таких відносин – це рівень задоволеності членами групи та самою групою. Ключову роль у формуванні цього рівня відіграють симпатії та антипатії, привабливість та непривабливість. Перші виявляються на емоційному рівні, в той час як другі включають в себе моменти притягання та відштовхування.

Незважаючи на різноманіття міжособистісних відносин, в них можна виділити ряд спільних характеристик: цілі, правила, ситуації та форми активності, рівень емоційної включеності, вміння встановлювати та підтримувати відносини, а також наслідки цих взаємин.

В.В. Абраменкова розрізняє три рівні міжособистісних відносин:

1. Функціонально-рольові – визначені специфічними для культури нормами поведінки і виявляються у виконанні різноманітних ролей, будь то ігрові чи соціальні.

2. Емоційно-оціночні – виявляються у вираженні переваг, симпатій та антипатій, а також у різних виборчих уподобаннях.

3. Особистісно-сміслові – в таких відносинах мотивація одного суб'єкта набуває особистісного значення для іншого [2; 4].

Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що основними характеристиками міжособистісної взаємодії є:

- 1) предметна спрямованість, що передбачає наявність зовнішньої по відношенню до взаємодіючих цілей;
- 2) експлікованість чи зовнішня виявленість, тобто доступність для стороннього спостереження та реєстрації;
- 3) ситуативність, жорстка регламентація конкретними умовами міжособистісної взаємодії;
- 4) рефлексивна багатозначність, що дозволяє по-різному інтерпретувати як суб'єктивні наміри, і реальні дії учасників взаємодії [2; 4].

Міжособистісна взаємодія може реалізовуватися через ті чи інші прояви поведінки. Специфічні завдання взаємодії та індивідуальні особливості учасників взаємодії стимулюючи самі поведінкові прояви. Всі ці моменти відображаються у такому феномені взаємодії, як стратегія (стиль) взаємодії.

Традиційно виділяють наступні стратегії, які визначають поведінку партнерів у взаємодії:

- 1) протидія – передбачає орієнтацію на свої цілі без урахування цілей партнерів зі спілкування;
- 2) уникнення – є уникнення контакту, втрата своїх цілей для виключення виграшу іншого;
- 3) поступливість – припускає принесення в жертву своїх цілей задля досягнення цілей партнера;
- 4) компроміс – передбачає часткову відмову вуд власних цілей кожного з партнерів заради умовної рівності;
- 5) співробітництво – спрямоване повне задоволення учасниками взаємодії своїх потреб.

Підбиваючи підсумок, можна сказати, що взаємодія є фундаментом та передумовою для утворення різноманітних зв'язків між людьми. Вона лежить

в основі будь-якої системи, яка завжди включає зв'язок її складових елементів.

Міжособистісні відносини представляють собою спосіб взаємодії між людьми, який виражається в установках, орієнтаціях, очікуваннях, стереотипах та інших особистісних характеристиках, через які люди сприймають та оцінюють одне одного. Ці відносини проявляються, формуються та розвиваються у процесі спілкування та взаємодії. Вони є ключовою умовою для взаємодії між людьми, без якої неможливий повноцінний розвиток не лише окремих психічних функцій та процесів, але й формування особистості в цілому.

#### **1.4. Роль оптимізму та песимізму у взаємостосунках людей**

Сьогодні оптимізм та песимізм стали невід'ємною частиною нашого щоденного життя. Люди часто використовують ці підходи для подолання життєвих труднощів, проблем та стресу. Крім того, варто зазначити, що ці настрої сильно впливають на загальне самопочуття та міжособистісні відносини.

У контексті міжособистісних взаємин багато дослідників розглядають оптимізм та песимізм як здатність людини акцентувати увагу на позитивних аспектах інших осіб. Вони також розглядають можливість передачі цих настроїв через різні комунікаційні стратегії.

Можна стверджувати, що оптимізм полягає у бажанні та можливості зосереджуватися на позитивних сторонах будь-якого явища або ситуації у житті. Видатний психолог А. Адлер вважав, що однією з найвидатніших якостей людини є її здатність перетворювати негативні моменти на позитивні [18].

Оптимістичний підхід можна застосовувати й у міжособистісних відносинах. Кожна людина має як позитивні, так і негативні риси. Песиміст



зазвичай акцентує увагу на негативних сторонах інших, упускаючи з поля зору позитивні якості інших людей. Оптиміст, зізнаючись у наявності недоліків, все ж вбачає в людях їхні сильні сторони, що впливає на його ставлення до них.

А. Бандура провів глибокі дослідження самоефективності і встановив, що між рівнем оптимізму та самоефективністю існує сильний зв'язок. Він сказав: «Віра людей у свої здібності суттєво впливає на їхній рівень досягнень. Здібності не є статичним показником; вони можуть змінюватися. Той факт, що здібності можуть погіршитися та вплинути на невдачі, не турбує таких осіб» [18].

У контексті міжособистісних відносин, кохання відіграє ключову роль і є складним об'єктом для дослідження. Хоча поняття кохання часто використовується, воно глибше і складніше, ніж може здаватися на перший погляд. Кожна особиста має своє унікальне бачення кохання, і вивчення цього феномену вимагає інтегрованого підходу, який враховує різні наукові дисципліни, такі як психологія, література, соціологія, біологія, етнографія, історія, мистецтвознавство та інші.

Деякі науковці, що досліджують міжособистісні відносини і кохання, також аналізують вплив оптимізму та песимізму на ці явища. На основі цих поглядів створюються моделі кохання. Наприклад, можна порівняти моделі кохання, що базуються на оптимізмі та песимізмі.

У песимістичних моделях кохання, запропонованих Л. Каслером, виділяються три основні мотиви, які приводять людину до закоханості:

- 1) Потреба відчувати визнання.
- 2) Задоволення сексуальних потреб.
- 3) Прийняття загальноприйнятих стандартів (конформізм).

Згідно з цією моделлю, песимізм вважається ключовим елементом у процесі кохання, де основний акцент робиться на негативних емоціях та потребах.

За концепцією Л. Кеслера, кохання представляє собою складний мікс емоцій, де страх втрати джерела задоволення відіграє домінуючу роль. Коли людина закохана, страх втрати цієї особи може зробити її залежною і обмежити її особистий розвиток. Закоханість, побудована на такому страху, може зробити людину пасивною і пригніченою.

Людина починає асоціювати своє позитивне емоційне становище з вдячністю за можливість отримання задоволення своїх потреб через цю закоханість. Таким чином, Л. Кеслер припускає, що самодостатня особистість, яка не залежить від інших, не може відчувати справжню закоханість [25].

Внесок А. Маслоу в дослідження теми кохання та його ролі в цьому процесі оптимізму є важливим. Він створив оптимістичну модель кохання, де відсутність тривожності, відчуття безпеки і психологічний комфорт, а також задоволення як емоційна, так і сексуальна частини відносин поступово зростають і зміцнюються.

Під час спільного життя партнери залишаються близькими одне до одного, при цьому реальна оцінка партнера поєднується з його повним прийняттям. За словами Маслоу, сила конструктивного кохання пояснюється поєднанням сексуальної привабливості та емоційної близькості, що сприяє вірності та підтримці відносин на основі взаємної рівності.

Оптимістична любов, яка базується на впевненості в спілкуванні та розумінні життя, має глибоке співвідношення з платонічною і чуттєвою любов'ю. Це вказує на те, що оптимістична любов є багатогранною.

Песимістична любов, яка часто виникає зі страху перед відкиданням, відображає внутрішні страхи. Наприклад, у людей з різноманітним життєвим досвідом цей тип любові може призвести до песимістичних уявлень про інтимні відносини.

Багато описів кохання, як основної його риси, відзначають схильність до ідеалізації партнера, переоцінки його позитивних якостей та часткового

ігнорування негативних рис. Це явище притаманне не лише коханню, але й дружбі. Раніше ідеалізація часто вважалася ознакою недостатньої розвинутості кохання.

Припускалося, що стабільне і зріле кохання не потребує перебільшення якостей партнера, і, відповідно, сприйняття стає більш реалістичним. Важливо розрізнити адекватність сприйняття певних рис партнера, з одного боку, і визнавати важливість цих якостей у структурі особистості партнера, усвідомлюючи, чи є вони тимчасовими або необхідними для нього, з іншого боку.

Можна вважати, що глибоке захоплення іншою людиною, асоціація її з рядом позитивних якостей, відображає задоволення важливих людських потреб. Згідно з теорією Т. Рейка, здатність до ідеалізації вважається ключовою для особистісного розвитку.

Варто відзначити, що чоловіки частіше за жінок ідеалізують своїх партнерів. Це може пояснюватися тим, що в коханні чоловіки традиційно беруть активнішу роль, стикаючись з більшими викликами, і, отже, потребують ідеалізації своїх партнерів.

Таким чином, оптимізм і песимізм можуть модифікувати характер міжособистісних відносин. Це підтверджено дослідженнями різних науковців у цій галузі. Аналіз, наведений у цьому розділі, дозволяє зробити висновок, що домінування певних якостей у особистості може впливати на характер взаємин і задоволеність індивіда цими відносинами.

### **Висновки до першого розділу**

В результаті проведеного теоретичного дослідження, нами зроблені наступні висновки:

1. Оптимізм виявляється в здатності людини вірити у власний успіх, ставити на перше місце власне благополуччя та ефективно подолати перешкоди на шляху до своїх цілей.

2. Песимізм відображає негативне ставлення особистості до себе, навколишніх та суспільства загалом. Для нього характерне відчуття невдоволеності власним життям. При цьому песимізм більше пов'язаний із актуальним станом благополуччя людини та її загальним емоційним ставленням до життя, ніж з її прогнозами майбутнього.

3. Оптимізм та песимізм впливають на міжособистісну взаємодію, що підтверджено дослідженнями вчених, що досліджують ці явища. За аналізом теорій у цьому розділі можна зробити висновок, що домінування оптимізму чи песимізму у особистості впливає на стиль її взаємодії та задоволення від стосунків, які вона підтримує.

## РОЗДІЛ 2

### ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ НА ВЗАЄМОСТОСУНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 2.1. Обґрунтування дослідження впливу оптимізму та песимізму на взаємостосунки людей

В ході теоретичного аналізу було виявлено, що оптимізм та песимізм – це дві протилежні життєві позиції, які впливають на сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми та загальний психологічний стан особистості. Обидва підходи мають свої переваги та недоліки у взаємостосунках людей.

Позитивний вплив оптимізму:

1. Оптимістичні люди часто вважають, що усе буде добре, що допомагає їм підтримувати відкритий погляд на світ та вірити у краще майбутнє. Це може сприяти побудові позитивних, підтримуючих взаємин з іншими.

2. Енергія та мотивація – оптимісти часто є енергійними та мотивованими, що може збільшувати їхню здатність до співпраці, комунікації та вирішення проблем.

3. Стабільність відносин – оптимізм може сприяти стабільності відносин, оскільки позитивний підхід може зменшувати конфліктність та сприяти збереженню гармонії.

Песимізм:

1. Песимісти часто більш обережні та реалістичні у своєму сприйнятті ризиків та проблем. Це може допомогти їм уникнути небезпечних ситуацій та приймати обдумані рішення.

2. Аналітичний підхід – песимісти часто добре аналізують ситуації та можуть звертати увагу на потенційні проблеми або ризики, що може бути корисним у спільних проєктах або вирішенні складних проблем.

3. Захист – хоча песимізм може вважатися негативним, він також може служити захисним механізмом, що допомагає людям захистити себе від потенційних небезпек або образ.

Найефективнішою стратегією є збалансування оптимізму та песимізму. Кожен з цих підходів має своє місце в житті та взаємостосунках людей. Оптимізм може дати нам енергію та надію на краще, тоді як песимізм може надати нам реальну перспективу та захистити від потенційних небезпек.

Також варто відзначити дві методологічні проблеми, які виникають у розумінні оптимізму та песимізму. Перша з них – це проблема співвідношення конструктів. Є психологічні конструкти, що мають спільні риси з оптимізмом та песимізмом, і важливо їх правильно відрізнити. Наприклад, оптимізм має спільні риси з такими поняттями, як почуття контролю чи особиста ефективність. Ці різні лінії можна провести, аналізуючи, чи очікує особа позитивних результатів від подій. На відмінність від почуття контролю або ефективності, які фокусуються на особистому внеску, оптимізм більше зосереджений на загальному потенціалі причинної сили.

Також важливо розрізнити оптимізм від надії. Надія, на відміну від оптимізму, спрямована на розуміння можливих шляхів досягнення позитивного результату та вірою в здатність використовувати ці шляхи. Песимізм часто асоціюється з невротизацією. Невротизм, або емоційна нестійкість, це схильність до занепокоєнь та переживання негативних емоцій, включаючи песимізм.

Друга методологічна проблема стосується визначення біполярності або подвійної уніполярності оптимізму. Відносини між оптимізмом та песимізмом не завжди однозначні. Ці концепції можна розділити на два

чинники: перший асоційований з позитивним сприйняттям подій («Я завжди позитивно дивлюся на своє майбутнє»), а другий — з негативним («Я сумніваюсь, що мої плани в майбутньому здійсняться»).

Таким чином, описане вище, дало змогу нам організувати емпіричне дослідження, яке складалося з трьох основних етапів, від підготовки до аналізу та тлумачення отриманих даних.

На першому етапі проводилася підготовка. Це включало розробку дослідницької програми, вибір методів, створення плану для статистичного аналізу даних та визначення способів їх інтерпретації.

Другий етап фокусувався на проведенні діагностичного дослідження для вивчення особливостей прояву оптимізму та песимізму, почуття кохання, привітливості та особливостей міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку.

Третій етап був присвячений інтерпретації, включаючи обробку та аналіз результатів дослідження.

На першому етапі була сформована діагностична група, до якої увійшли 32 студенти із ЗВО міста Дніпро.

На цьому етапі було складено психодіагностичний набір тестів та опитувальників для вивчення особливостей макіавеллізму та копінг-стратегій серед студентів. Основними критеріями вибору методик були їх стандартизованість і валідність. В результаті були вибрані наступні:

1. методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера;
2. методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга;
3. опитувальник «Шкала кохання і симпатії» З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина);
4. методика діагностики привітливості (по шкалі Кембела);
5. методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

На другому етапі було проведено збір емпіричних даних. Ураховуючи політично-військову обстановку в країні, були створені гугл-форми, до яких

усі учасники опитування мали доступ. Це забезпечило опитуваному комфорт та безпеку під час діагностики.

На останньому етапі була проведена обробка отриманих результатів, їх систематизація та узагальнення у формі гістограм.

## 2.2. Опис діагностичного інструментарію

В рамках виконання поставлених завдань, в якості методів емпіричного дослідження, нами було обрано:

- 1) методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера;
- 2) методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга;
- 3) опитувальник «Шкала кохання і симпатії» З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина);
- 4) методика діагностики привітливості (по шкалі Кембела);
- 5) методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

1. Методика Ч. Шейера та М. Карвера щодо дослідження оптимізму/песимізму, а також методика Є.С. Чанга були обрані для дослідження, оскільки вони надають можливість визначити рівень оптимізму або песимізму у респондента. Можна сказати, що ці діагностичні інструменти склали основу діагностичної частини нашого дослідження. Основна мета цих опитувальників – виявлення індивідуальних відмінностей у рівні прояву оптимізму/песимізму.

Основа нашого емпіричного дослідження складала методика диспозиційного оптимізму. Цей діагностичний інструмент є однією з найпоширеніших для вимірювання індивідуальних відмінностей у рівні оптимізму. Методика була розроблена американськими психологами Майклом Шейером і Чарльзом Карвером у 1985 році і є важливою для оцінки фізичного та психічного здоров'я. Оптимізм в цьому контексті виражає



узагальнені очікування наявності позитивних подій у майбутньому, тоді як песимізм вказує на більш виражені негативні очікування щодо майбутнього.

Теоретичною базою опитувальника є модель поведінкової саморегуляції, розроблена Карвером і Шейером у контексті оптимізму. Ця модель виходить з основ теорії мотивації, де ключовими компонентами є привабливість результату та віра у його досяжність (або очікування щодо майбутнього). Концепція диспозиційного оптимізму акцентує саме на цій другій частині – ефективному сприйнятті майбутнього.

Згідно з моделлю поведінкової саморегуляції, люди вкладають зусилля у подолання труднощів для досягнення цілей лише тоді, коли вони мають позитивні очікування майбутнього успіху. Якщо вони сумніваються у своїх можливостях досягти бажаного результату, вони можуть припинити зусилля. Ці різні очікування, ймовірно, супроводжуються відмінними емоційними реакціями. Позитивні очікування зазвичай викликають позитивні емоції, коли людина наближається до своїх цілей. У свою чергу, зустріч із перешкодами може призвести до негативних емоцій.

2. Тест діагностики оптимізму-песимізму, розроблений Є.С. Чангом, має схожу до методики Ч. Шейера та М. Карвера структуру та застосування. Цей інструмент представляє собою ряд тверджень, з якими респондент може висловити свою згоду або незгоду, вказавши числово від 1 (повністю не згоден) до 7 (цілком згоден). Так само, як попередній опитувальник, цей інструмент спрямований на визначення рівня оптимізму або песимізму у респондента.

3. Опитувальник «Шкала кохання» З. Рубін (у модифікації Л.Я. Гозман і Ю.Є. Альошиної) був обраний нами, оскільки він дозволяє дослідити аспект кохання та симпатії в стосунках з особою протилежної статі. Основна мета цього опитувальника полягає в тому, щоб виявити, що є пріоритетнішим у взаємини: кохання чи симпатія.

На початкових етапах шкали кохання та симпатії З. Рубіна складалися з двох наборів висловлювань, в кожному з яких було по 13 пунктів. Протягом роботи над методикою кількість пунктів була зменшена до 9. Під час розробки шкал З. Рубін використовував певні теоретичні концепції щодо внутрішньої структури вивчених явищ.

Для вимірювання любові він визначив три ключові компоненти: прихильність, турбота та рівень інтимності відносин. Шкала симпатії враховує ступінь поваги, ступінь захоплення та відчуття спільності між респондентом та оцінюваним об'єктом.

У кінцевому варіанті методики, що був адаптований Л.Я.Гозманом і Ю.Е. Альшиною, було залишено 14 пунктів.

4. Методика вимірювання доброзичливості за шкалою Кембела була вибрана для оцінки доброзичливого ставлення респондентів. Ми обрали цей аспект, вважаючи, що доброзичливість може бути пов'язана з рівнем оптимізму чи песимізму в особистості, а також може впливати на динаміку взаємостосунків з іншими. Основна мета опитувальника – визначити рівень доброзичливості респондента.

Тест Д. Кемпбела призначений для вимірювання доброзичливості респондента. Цей тест оцінює рівень дружності, схильності до співчуття та інтересу до інших осіб у респондента. Діагностика проводиться за допомогою шкали Кемпбела.

Д. Кемпбел визначає доброзичливість як психологічний стан, характеристику особистості, яка проявляється в співчутті до людей навколо, інтересі до інших та налаштуванні на спільне вирішення завдань. Тест складається з восьми пар тверджень, з кожної потрібно вибрати одне. Тривалість проходження тесту – 5-10 хвилин.

5. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі базується на концепції, що чим ближче показники випробуваного до центру кола, тим тісніше зв'язок між вимірюваними змінними. Сума балів за кожну орієнтацію

конвертується в індекс, де переважає вертикальна (домінування-підпорядкування) або горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відхилення показників від центру кола свідчить про адаптованість чи екстремальність міжособистісної поведінки.

Опитувальник містить 128 оцінювальних висловлювань, з яких кожен з восьми типів відносин включає 16 пунктів, ранжованих за зростанням інтенсивності. При обробці результатів визначається кількість кожного типу відносин.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, підводячи підсумок вкажемо, що оптимізм та песимізм являють собою дуальну категорію, які повинні досліджуватися нерозривно. Для досягнення завдань та основної емти нами була сформована діагностична група з осіб юнацького віку, в кількості 32 особи (від 18 до 23 років). Усі респонденти навчають в ЗВО м. Дніпро.

Виконання завдань та досягнення мети були забезпечені наступними психодіагностичними стандартизованими та валідними інструментами:

- 1) методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера;
- 2) методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга;
- 3) опитувальник «Шкала кохання і симпатії» З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина);
- 4) методика діагностики привітливості (по шкалі Кембела);
- 5) методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

В якості основного методу перевірки наявності впливу оптимізму/песимізму на взаємостосунки у осіб юнацького віку був обраний коефіцієнт кореляції Пірсона.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ НА ВЗАЄМОСТОСУНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 3.1. Особливості прояв оптимізму/песимізму у осіб юнацького віку

Діагностичний процес нашої роботи відбувався поетапно. Методики для дослідження були запропоновані учасникам поступово. На кожному етапі ми прагнули створити однакові умови для проведення тестування, щоб мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати. Саме тому опитування проводилося дистанційно, за допомогою гугл-форм, щоб учасники могли пройти опитування в максимально комфортних для себе умовах. Отримані дані були впорядковані, узагальнені та представлені у вигляді таблиць і графіків.

Нашим першим кроком було застосування методики визначення рівня оптимізму, розробленої Ч. Шейером і М. Карвером. Ми обрали цей інструмент, оскільки, по-перше, він є найбільш поширеним інструментом для визначення оптимізму на сучасний момент.

По-друге, наше дослідження базується на теоретико-методологічній основі, розробленої авторами цієї методики в контексті оптимізму та песимізму. Отже, результати діагностики рівня оптимізму серед юнаків представлені у таблиці 3.1. Для більшої наглядності, ми зобразили табличні дані у вигляді діаграми (рис. 3.1.).

Загальний аналіз показав, серед опитаних юнаків, майже в однаковій кількості наявний розподіл респондентів з високими, вище середнього показниками оптимізму (15 осіб) та нижче середнього, низькими показниками (17 осіб).

Таблиця 3.1

Результати діагностики рівня оптимізму юнаків за методикою Шейера та Карвера

Рівень оптимізму	Кількість балів	Кількість респондентів n=32	
		Хлопці n=16	Дівчата n=16
Високий	22 і більше	5	1
Вище середнього	19-21	6	3
Ниже середнього	17-18	2	7
Низький рівень	16 і менше	3	5

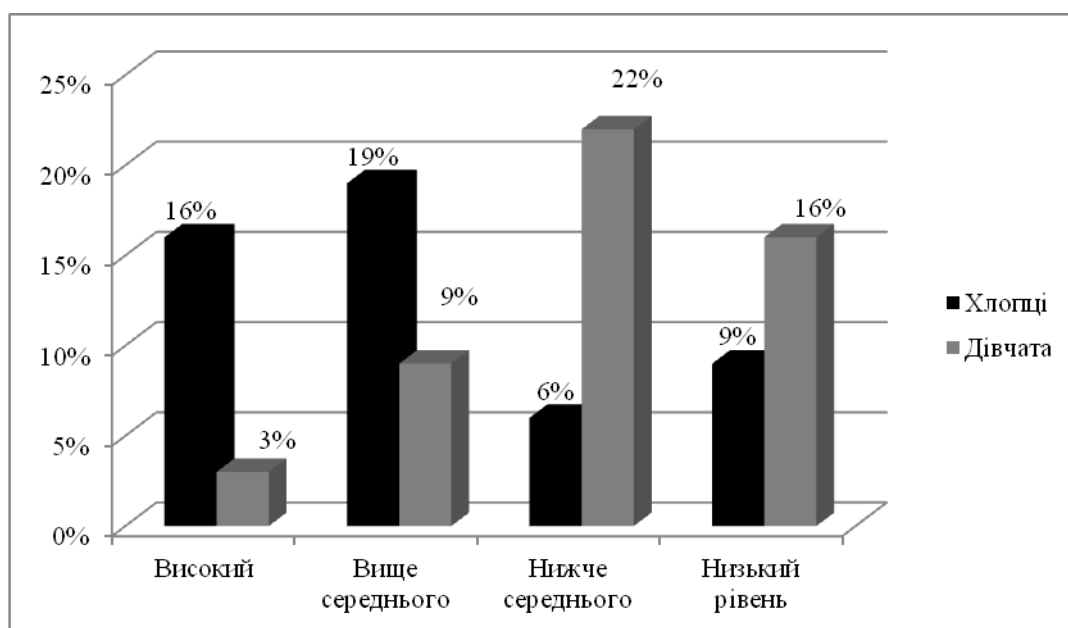


Рис. 3.1. Рівень прояву оптимізму у юнаків

В ході аналізу результатів діагностики дані були проаналізовані на предмет гендерного розподілу в прояві оптимізму. Як ми бачимо, хлопці, виявилися більш оптимістичнішими порівняно з дівчатами. А саме, частка хлопців з високим рівнем оптимізму склала 16%, тоді як серед дівчат ця

частка складає лише 3%. Вище середнього показники серед хлопців мають 19%, а серед дівчат – 9%. Варто вказати, що згідно з теоретичною моделлю авторів методики, оптимісти мають позитивні очікування стосовно майбутнього, тоді як песимісти схильні до негативних прогнозів. Оптимісти вважають, що досягнення бажаних результатів є можливим, і вони активно реагують на виклики, збільшуючи свої зусилля для досягнення цілі.

Натомість, дівчата «лідують» в прояві низьких показників (16%, хлопці – 9%) та нижче середнього (22%, хлопці – 6%). Люди з низьким рівнем оптимізму, навпаки, не вірять у можливість подолання труднощів і частіше приймають пасивний підхід до ситуацій.

Отже, аналізуючи отримані дані, можна зазначити, що серед юнаків є більше хлопців, які реагують на труднощі активно і не втрачають позитивного настрою при вирішенні проблем та негараздів. Натомість у дівчат спостерігається інша тенденція. Зростає кількість дівчат з низькими показниками, що вказує на те, що вони, можливо, більш схильні негативно оцінювати свої можливості подолання проблем і труднощів.

На наступному етапі ми використали опитувальник Є.С. Чанга для визначення рівня оптимізму/песимізму. Цей інструмент також дозволяє виявити, чи переважає у особистості оптимізм чи песимізм. В результаті діагностики оптимізму за допомогою опитувальника Є.С. Чанга серед юнаків, ми отримали результати, які представлені в таблиці 3.2 та на рисунку 3.2.

Загальний аналіз, представлений в таблиці 3.2. демонструє, наявність рівного розподілу опитаних з проявом оптимізму/песимізму. Зокрема продовжує зберігатися тенденція до переважання оптимізму серед хлопців, тоді як для дівчат домінуючим залишається песимізм.

Таблиця 3.2

Результати діагностика рівня оптимізму у юнаків за методикою Є.С.

Чанга

	Кількість респондентів	
	Хлопці n=16	Дівчата n=16
Оптимізм	12	4
Песимізм	4	12

Наглядне співвіднесення рівні прояву оптимізму/песимізму серед хлопців та дівчат представлений на рис. 3.2.

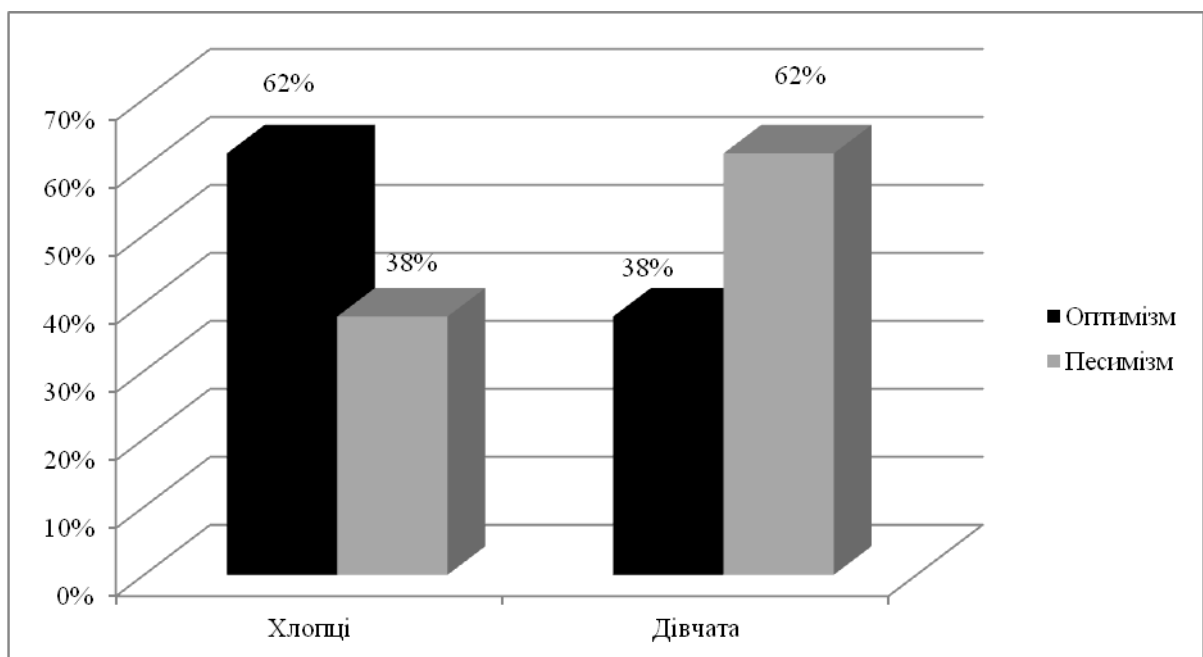


Рис. 3.2. Прояв оптимізму/песимізму серед юнаків

З табличних даних видно, що результати повторної діагностики оптимізму за методикою Є.С. Чанга у юнаків залишилися стабільними. Продовжує зберігатися тенденція до переважання оптимізму у хлопців та песимізму у дівчат.

### 3.2. Особливості прояву кохання та симпатії у осіб юнацького віку

Наступним кроком збору діагностичних даних, було застосування опитувальника «Шкала кохання» З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина). Даний діагностичний інструментарій дає змогу виявити, що переважає у взаємостосунках кохання чи симпатія. Також, даний інструмент дає можливість виявити загальний рівень емоційності у взаємостосунках.

Отже, на першому етапі аналізу були опрацьовані загальні показники емоційності у взаємостосунках як серед вибірки взагалі так і серед дівчат і хлопців зокрема. Результати представлені на гістограмі нижче (рис. 3.3.).

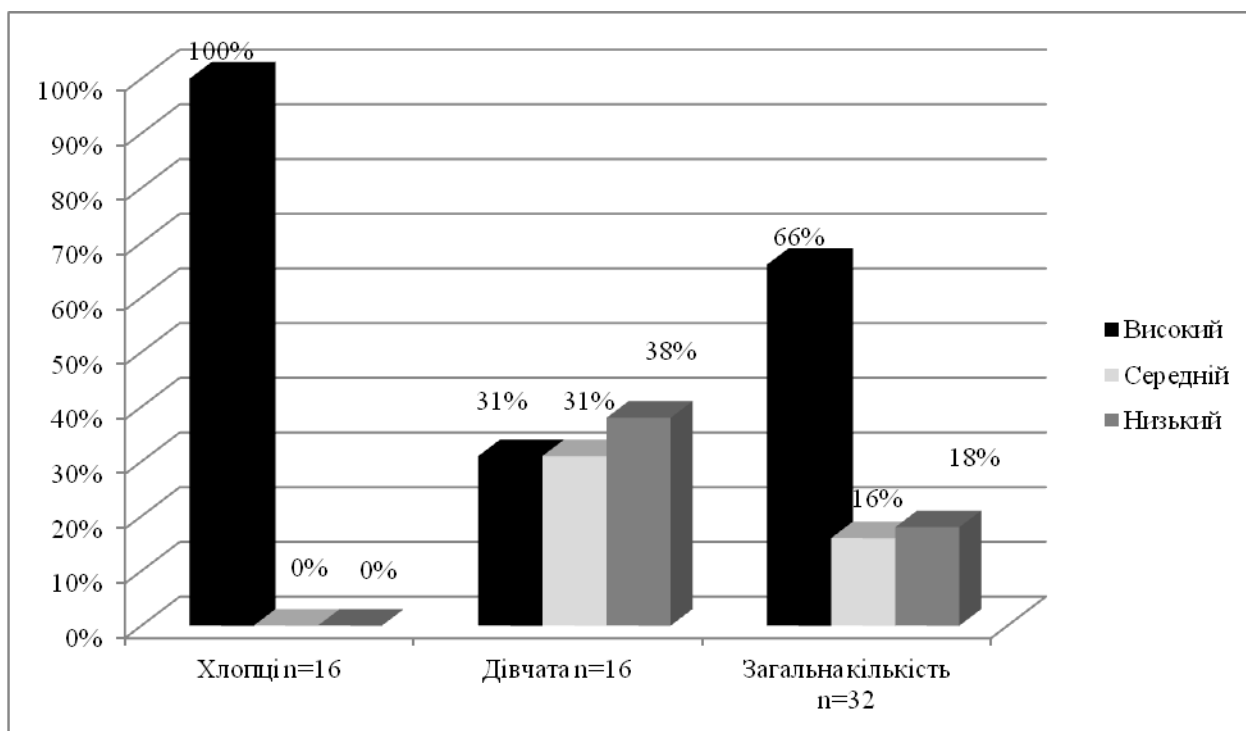


Рис. 3.3. Рівні прояву емоційності у взаємостосунках серед юнаків

Як наглядно видно, для 66% із загальної вибірки характерна висока емоційність у взаємостосунках. З них, 100% з даним рівнем це хлопці. Тобто, серед опитаних висока емоційність у взаємовідносинах притаманна більше хлопцям, аніж дівчатам. Такі люди дуже чутливі до емоційних аспектів



взаємодії з іншими. Це може проявлятися в глибокому сприйнятті емоцій партнера, сильних реакціях на емоційні події та здатності відчувати емпатію.

Такі люди можуть мати наступні характеристики:

1. Глибоке сприйняття емоцій – такі хлопці легко відчують емоції партнера та інших людей, можуть швидко відгукуватися на їхні почуття.

2. Емоційна вразливість – високий рівень емоційності може призвести до вразливості перед стресом або конфліктними ситуаціями.

3. Емпатія – здатність поставити себе на місце іншої людини, розуміти її та співчувати їй.

4. Інтенсивні емоційні реакції – сильні та інтенсивні емоційні відгуки на різні події або ситуації.

5. Бажання глибокого зв'язку – прагнення до глибоких, значущих взаємин із близькими людьми.

6. Потреба в підтримці – особа може відчувати потребу в підтримці, розумінні та визнанні від свого партнера.

Варто вказати, що висока емоційність у взаємостосунках має свої плюси та мінуси. З одного боку, це може зробити взаємини більш глибокими і змістовними. З іншого боку, це може призвести до зайвого стресу та конфліктів, якщо особа не вміє ефективно управляти своїми емоціями.

У дівчат, на відміну від хлопців, емоційність, по вибірці, представлена рівномірно. А саме, для 31% дівчат характерні високі показники, для 31% – середні.

Проте, все таки більшість дівчат, а саме 38% характеризуються низькою емоційністю у взаємостосунках з іншими. Такі дівчата можуть відноситися до взаємин більш об'єктивно та різко, менше відчувати емпатію та реагувати на емоційні стимули партнера. Для них можуть бути характерними такі якості як:

1. Об'єктивність – такі дівчата можуть підходити до взаємин більш логічно та об'єктивно, не дозволяючи емоціям переважати.

2. Відсутність інтенсивних емоційних реакцій – у таких дівчат емоційні відгуки можуть бути менш інтенсивними або навіть відсутніми.

3. Менша емпатія – таким дівчатам важче поставити себе на місце партнера по взаємостосункам та співчувати йому.

4. Більша рішучість – дівчата з низьким рівнем емоційності можуть мати вищий рівень впевненості в своїх рішеннях і діях.

5. Менша чутливість до конфліктів – такі дівчата можуть бути менш чутливими до конфліктів або конфліктних ситуацій.

6. Стабільність в емоційних реакціях – вони відчують менше коливань в настроях та емоційних станах.

Таким чином, даний етап аналізу показав картину в якій хлопці, порівняно з дівчатами виступають більш емоційними у взаємостосунках. На наступному кроці аналізу ми опрацювали результати діагностики на предмет особливостей прояву кохання та симпатії у взаємостосунках серед юнаків. Загальні результати наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати діагностики кохання та симпатії у юнаків за методикою

Рівні прояву кохання та симпатії	Бали	Кохання		Симпатія	
		Хлопці n=16	Дівчата n=16	Хлопці n=16	Дівчата n=16
Високий	21-28	9	0	14	0
Середній	14-20	7	10	2	10
Низький	7-13	0	6	0	6

Нагадаємо, що відповідно до ключа методики, підраховується сума балів, по кожній з двох шкал. В результаті, про перевагу тієї чи іншої шкали, можна стверджувати у випадку її кількісної переваги. Наглядно, порівняння результатів дівчат та хлопців наведені на рис. 3.4. та 3.5.

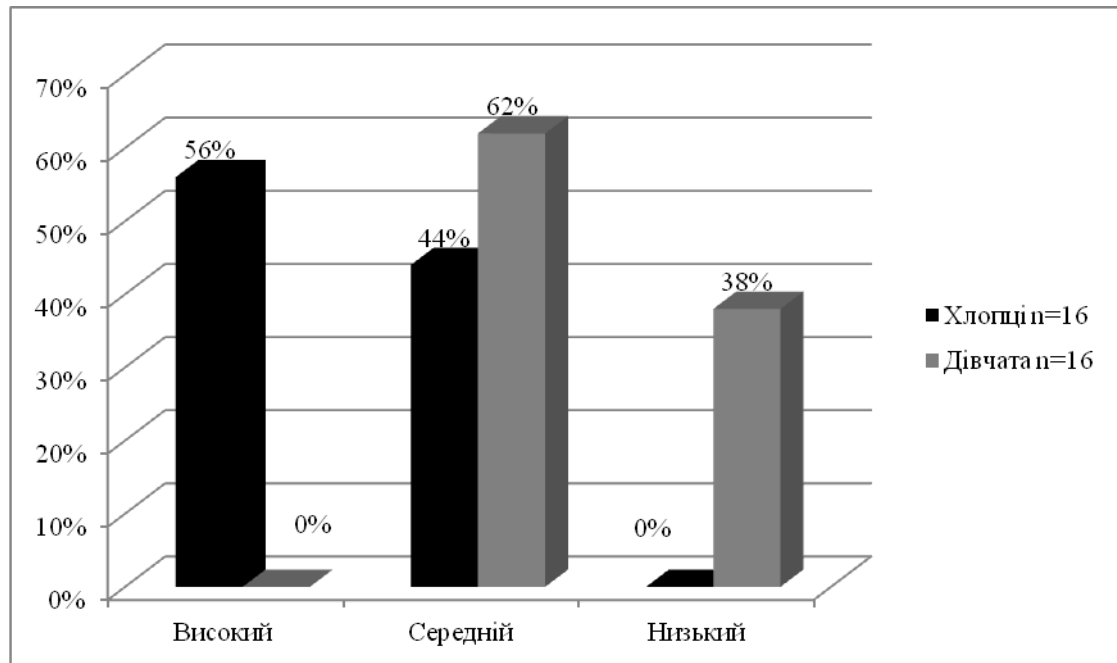


Рис. 3.4. Рівні прояву кохання серед опитаних юнаків

Як наглядно продемонстровано, у 56% опитаних хлопців у взаємостосунках переважає кохання на високому рівні, що виражається в турботі про свого партнера, прагнення до певного рівня інтимності та прив'язаності у взаємостосунках. Тоді як у дівчат, високий рівень прояву кохання відсутній. Для них характерним є середній (62%) та низький (38%) рівні. Виражена частка дівчат з низьким рівнем характеризує їх як таких осіб, для яких характерна відсутність прив'язаності та прагнення турботи про свого партнера у взаємовідношеннях.

Майже аналогічна тенденція спостерігається серед юнаків по параметру симпатії. Серед хлопців більша кількість опитаних (88%) у яких симпатія

переважає у взаємостосунках, тоді як серед дівчат опитаних з високим рівнем не виявлено.

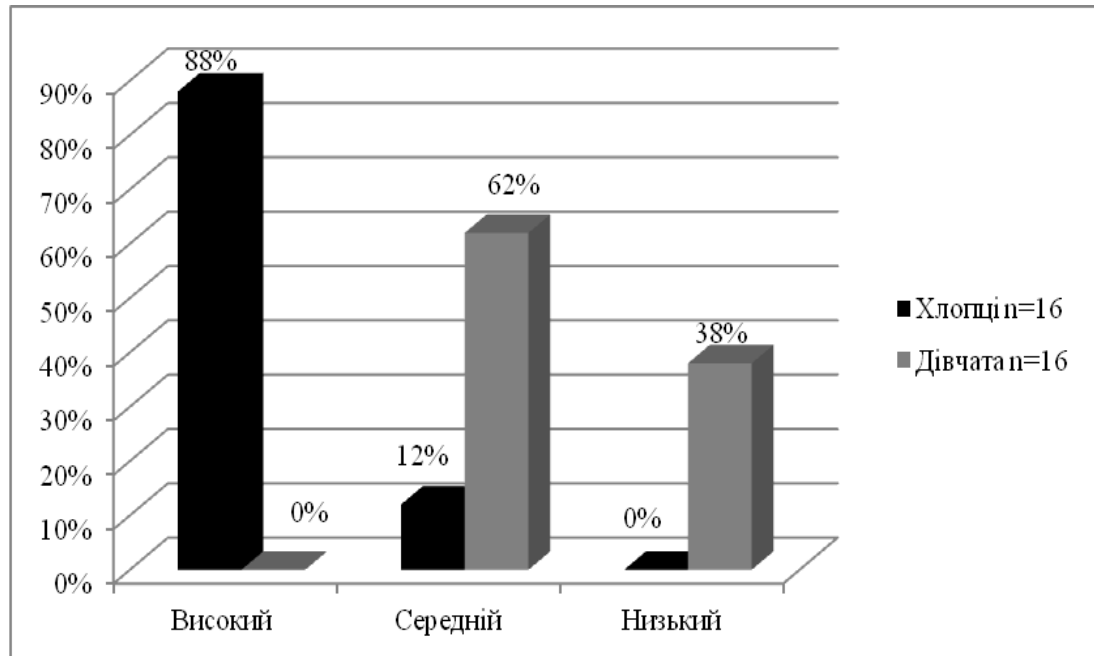


Рис. 3.5. Рівні прояву симпатії серед опитаних юнаків

Натомість, для дівчат більш властивим та характерним є прояв середнього рівня симпатії у взаємостосунках (62%) та низького рівня (38%).

Отже, провівши діагностику рівнів прояву кохання та симпатії у взаємостосунках серед юнаків вдалося виявити, що дівчата, порівняно з хлопцями є менш емоційно включеними у взаємостосунках, вони менше (по інтенсивності) та рідше проявляють як кохання так і симпатію.

### 3.3. Особливості прояву привітливості у осіб юнацького віку

Далі в списку використаних методик була методика вимірювання привітливості за шкалою Кембела. Ми обрали цей діагностичний інструмент, оскільки привітливість відображає психологічний стан та якісний характер особистості, що проявляється в емпатії до інших, зацікавленості в людях та

бажанні спільно розв'язувати завдання. Крім того, привітливість є важливим фактором, який впливає на стосунки не лише з партнерами протилежної статі, але й з усім оточенням.

Отже, аналізуючи рівень привітливості серед юнаків, ми отримали результати, представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати діагностики привітливості юнаків за шкалою Кемпбела

Рівень привітливості до оточуючих	Кількість балів	Кількість опитаних n=32
Високий	7-8	0
Середній	4-6	16
Низький	1-3	16

Для більшої наглядності, отримані дані, ми зобразили на рисунку 3.6.

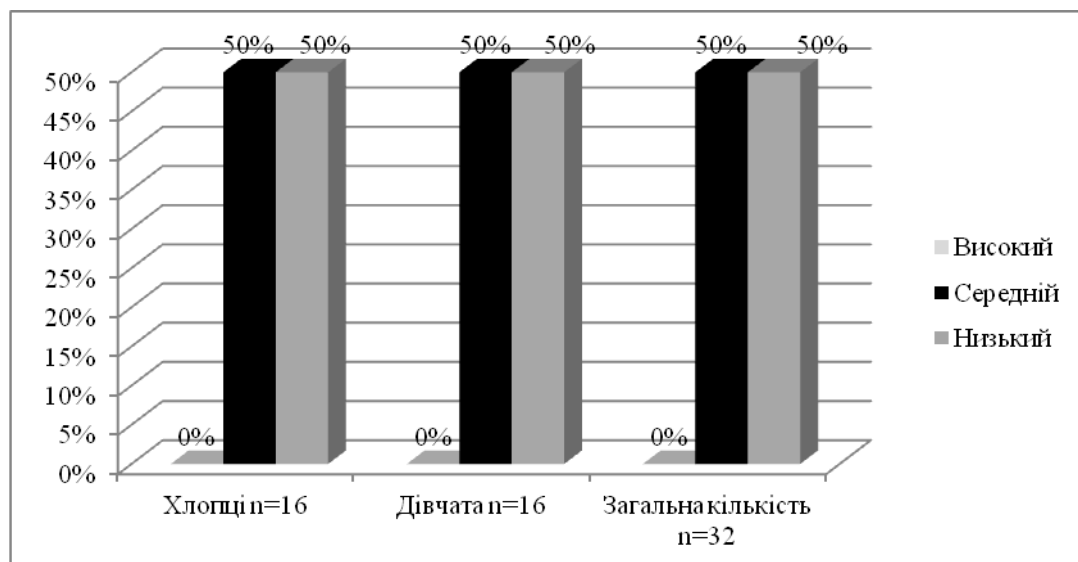


Рис. 3.6. Рівні прояву привітливості опитаних юнаків

Отримані дані демонструють паритетні результати як серед дівчат так і серед хлопців. Серед юнаків, в рівній мірі представлені як респонденти із середнім рівнем привітливості (дівчата та хлопці по 50%), так і з низьким – дівчата та хлопці по 50%).

Респонденти з низьким рівнем привітливості можуть, або схильні демонструвати меншу емпатію та зацікавленість до інших. Це може проявлятися в меншому бажанні спілкуватися, відчутті дистанції в стосунках та відсутності активної участі в спільних діях та розв'язанні проблем.

Для таких людей характерні такі особистісні характеристики як:

1. Об'єктивність – схильність підходити до взаємин більш логічно та об'єктивно, ігноруючи емоційні аспекти.

2. Збереженість емоцій – у таких людей емоційні відгуки можуть бути менш інтенсивними або відсутніми.

3. Більша відстань у стосунках – схильність таких людей до дистанціювання в стосунках, може з'являтися відчуття відокремленості від оточення.

4. Обмежена спілкуваність – може бути менша потреба в активному спілкуванні та обміні емоціями з іншими.

5. Скептицизм – більше схильні до критичного ставлення до намірів та дій інших людей.

Отже, проведена діагностика привітливості вказує на те, що дана особистісна характеристика як у дівчат так і у хлопців не виражена на високому рівні. Проте, наявні значні результати середнього рівня.

### **3.4. Особливості прояву міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку**

Останній етап збору емпіричних даних передбачав виявлення особливостей міжособистісних стосунків у осіб юнацького віку. Для цього

була використана методика Т. Лірі, результати якої узагальнені та наведені в таблиці 3.5.

Даний тест дозволяє визначити основний тип взаємин з людьми, якого дотримується респондент. Згідно з інтерпретацією цієї методики, особистість може демонструвати один з восьми типів ставлення до оточуючих під час взаємодії: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підкорюючий, залежний, дружелюбний або альтруїстичний.

Таблиця 3.5.

Результати діагностики міжособистісних стосунків юнаків за методикою Т. Лірі

Тип ставлення до оточуючих	Рівень	Кількість балів	Кількість опитаних
Авторитарний	В	13-16	0
	С	9-12	14
	Н	0-8	17
Егоїстичний	В	13-16	0
	Н	0-12	32
Агресивний	В	13-16	0
	С	9-12	8
	Н	0-8	24
Підозрілий	В	13-16	0
	С	9-12	7
	Н	0-8	25
Підкорюючий	В	13-16	0
	С	9-12	0
	Н	0-8	32
Залежний	В	13-16	0
	С	9-12	4
	Н	0-8	28

Дружелюбний	В	9-16	11
	Н	0-8	21
Альтруїстичний	В	9-16	14
	Н	0-8	18

Наглядна фіксація результатів діагностики (рис. 3.7.) показала, що на високому рівні серед опитаних юнаків проявляються лише два типи взаємодії: дружелюбний (34%) та альтруїстичний (43%). Усі опитані, які показали високі результати по даним типам взаємодії – хлопці. Серед дівчат високі показники по жодному типу взаємодії не виявлено.

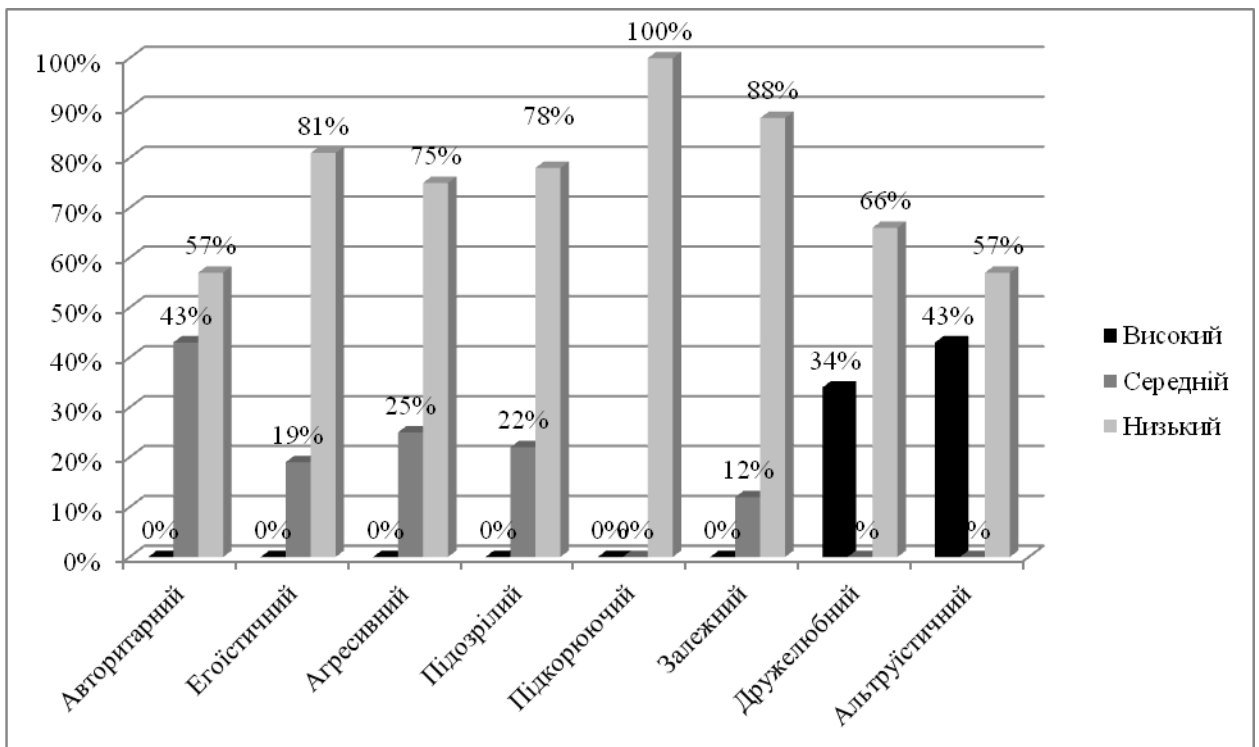


Рис. 3.7. Рівні прояву типів міжособистісної взаємодії юнаків

Отже, проведена діагностика показала, що серед опитаних хлопців у 43% проявляються високі показники альтруїстичного ставлення до інших. А у 34% дружелюбного ставлення.



Альтруїстичні хлопці проявляють велику турботливість і небайдужість до потреб інших. Такі особи часто готові віддавати свій час, енергію та ресурси, щоб допомогти іншим без очікування винагороди чи визнання.

Для таких хлопців характерні такі риси як:

1. Турботливість про інших – альтруїстичні люди завжди дбають про благо інших і часто ставлять інтереси інших на перше місце.
2. Вони допомагають іншим без очікування винагороди або визнання, або навіть при відсутності таких очікувань.
3. Альтруїстичні особи відчувають емпатію та співпереживання до страждань інших.
4. Такі люди відчувають себе відповідальними за допомогу менш щасливим або тим, хто потребує більше за них.
5. Альтруїсти можуть жертвувати власними потребами та комфортом аби допомогти іншим.
6. Вони часто готові шукати компроміси та знаходити способи вирішення проблем, які задовольняють потреби всіх сторін.
7. Альтруїстичні особи часто відчувають себе відповідальними за допомогу іншим і приймають на себе відповідну ініціативу.

Дружелюбні хлопці (34%) ставляться до інших людей з позитивом і відкритістю. Вони виявляють інтерес до інших, легко вступають в контакт із ними і намагаються зберігати гармонійні стосунки.

Для таких хлопців характерні такі риси як:

1. Позитивне ставлення – такі люди мають позитивне ставлення до оточуючих і часто демонструють відкритість та співчутливість.
2. Легкість в спілкуванні – вони легко вступають в контакт із не знайомими людьми і намагаються створювати приємну атмосферу в процесі спілкування.
3. Дружелюбні особи здатні демонструвати співпереживання та схильність до розуміння почуттів інших.

4. У таких людей здатність підтримувати і допомагати іншим робить їх природними помічниками в різних життєвих ситуаціях.

5. Вони часто відкриті для нових ідей, досвіду та інших культур, що робить їх більш гнучкими в соціальній взаємодії.

6. Дружелюбні особи часто прагнуть до гармонійних стосунків і уникають конфліктів.

7. Вони активно беруть участь у соціальних заходах, зустрічах та спілкуванні, дбаючи про розвиток своїх відносин.

На відміну від хлопців, у дівчат, прояв усіх типів взаємодії, які допомагає дослідити опитувальник Т. Лірі, виражений на низькому рівні. Це вказує на те, що дівчата, на відміну від хлопців, мають більш адаптивний тип поведінки, тобто, вони здатні регулювати прояв того чи іншого типу взаємодії, в залежності від контексту та змісту ситуації взаємодії. Іншими словами, якщо у хлопців дружелюбність та альтруїзм іноді приймають екстремальні форми, які виражаються в надмірній привітливості, надмірній пожертві власними інтересами та комфортом заради інших, то у дівчат, дані форми взаємодії носять вибіркового характеру. Вони проявляють той чи інший тип взаємодії якщо вважають це за потрібне.

### **3.5. Особливості впливу оптимізму та песимізму на взаємостосунки у осіб юнацького віку**

Останній крок дослідження передбачав виявлення особливостей впливу оптимізму/песимізму на взаємостосунки в юнацькому віці. Для вивчення цього впливу був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона.

Метод кореляції Пірсона — це статистичний інструмент, який дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв'язку між двома неперервними змінними.

Цей метод вираховує коефіцієнт кореляції, який коливається від -1 до 1. Значення, що наближене до 1, показує позитивний лінійний зв'язок, тобто зі збільшенням однієї змінної інша також збільшується. Значення, що наближене до -1, індикує негативний лінійний зв'язок, де зі збільшенням однієї змінної інша зменшується. Значення близьке до 0 вказує на відсутність лінійного зв'язку між змінними.

$$\chi^2 = \sum_{i,j} \frac{(P_{ij} - nP_i^x P_j^z)^2}{nP_i^x P_j^z}$$

2.1.

Кореляційний аналіз відбувався поетапно, його результати наведені мною в таблицях 3.6.-3.8.

Таблиця 3.6. містить результати кореляційного аналізу між показниками оптимізму виявленими за методикою Ч. Шейера та М. Карвера та іншими дослідженими параметрами взаємовідношень (кохання, симпатія, привітливість, ти міжособистісної взаємодії).

В ході кореляційного аналізу було виявлено, що у дівчат, оптимізм має зворотній зв'язок з егоїстичним типом міжособистісної взаємодії ( $r=-0,305$ ). Це вказує на те, що чим нижче у дівчат проявляється оптимізм тим більш вираженим буде егоїстичний тип міжособистісної взаємодії у них з оточуючими. Тобто, можемо припустити, що дівчата, маючи більш песимістичніші очікування стосовно життя та оточуючих, частіше схильні думати лише за свої потреби та власний комфорт вступаючи в міжособистісну взаємодію з іншими.

Таблиця 3.6.

## Результати кореляційного підрахунку серед опитаних юнаків

Оптимізм Ч. Шейера та М. Карвера		Дівчата		Хлопці	
		г	Рівень значимості	г	Рівень значимості
«Шкала коханя і симпатії» З. Рубін	Кохання	-0,233	0,386	<b>0,361*</b>	<b>0,002</b>
	Симпатія	0,279	0,319	0,130	0,632
Шкала Кембела	Привітливність	-0,192	0,476	-0,181	0,502
Методика Т. Лірі	Авторитарний	-0,028	0,918	0,145	0,592
	Егоїстичний	<b>-0,305*</b>	<b>0,001</b>	0,127	0,641
	Агресивний	0,045	0,868	0,227	0,397
	Підозрілий	-0,243	0,365	0,051	0,852
	Підкорюючий	-0,282	0,289	0,133	0,623
	Залежний	-0,317	0,231	-0,011	0,967
	Дружелюбний	-0,286	0,283	0,204	0,448
	Альтруїстичний	-0,185	0,492	0,054	0,842

\* - напівжирним шрифтом зазначено критично важливі за критерієм Пірсона значення

Тоді як у хлопців, оптимізм значимо та прямо пропорційно корелює з коханням ( $r=0,361$ ). Це дає підстави стверджувати, що оптимістичне ставлення хлопців до життя та оточуючих впливає на те, що у взаємостосунках, якщо говорити про їхній романтичний аспект, у них більше переважає кохання над симпатією. Іншими словами, вступаючи в романтичні відношення, у хлопців, їхнє позитивне ставлення до людей, очікування від них хорошого, впливає на те, що вони швидше проходять стадію симпатії та переходять до стадії закоханості у свого партнера.

Отже, даний етап математичного аналізу показав, що оптимізм/песимізм впливають на взаємостосунки у осіб юнацького віку. Зокрема у дівчат,

низький оптимізм стимулює їх більше думати та піклуватися про власні потреби та комфорт у взаємостосунках з іншими. А у хлопців, виражений оптимізм впливає на їхню схильність закохуватися у свого партнера.

На наступному етапі, результати якого містяться в таблицях 3.7. та 3.8. був проведений кореляційний аналіз між методикою Є.С. Чанга, яка дає можливість окремо дослідити рівня прояву оптимізму та песимізму та іншими дослідженими параметрами взаємовідношень (кохання, симпатія, привітливості, ти міжособистісної взаємодії).

Таблиця 3.7.

## Результати кореляційного підрахунку серед опитаних юнаків

Оптимізм методика Є.С. Чанга		Дівчата		Хлопці	
		г	Рівень значимості	г	Рівень значимості
«Шкала кохання і симпатії» 3. Рубін	Кохання	-0,004	0,987	-0,113	0,678
	Симпатія	-0,139	0,609	-0,153	0,571
Шкала Кембел а	Привітливості	0,031	0,909	0,150	0,579
Методика Т. Лірі	Авторитарний	0,194	0,472	-0,139	0,609
	Егоїстичний	0,138	0,610	-0,062	0,820
	Агресивний	-0,065	0,811	-0,052	0,848
	Підозрілий	-0,120	0,657	0,305	0,251
	Підкорюючий	0,169	0,531	-0,004	0,989
	Залежний	0,314	0,237	0-,090	0,742
	Дружелюбний	<b>0,562*</b>	<b>0,024</b>	<b>0,330*</b>	<b>0,002</b>
	Альтруїстичний	<b>0,461*</b>	<b>0,003</b>	-0,311	0,241

\* - напівжирним шрифтом зазначено критично важливі за критерієм Пірсона значення

В таблиці 3.7. містяться результати, які показують, що за методикою Є.С. Чанга, у дівчат та хлопців оптимізм, значимо корелює з дружелюбним

(дівчата:  $r=0,562$ ; хлопці:  $r=0,330$ ) та альтруїстичним (дівчата  $r=0,461$ ) типами міжособистісної взаємодії. Тобто, можемо констатувати, що чим вище буде оптимістичне ставлення до життя та інших у дівчат та хлопців, тим більш альтруїстичними та дружелюбними вони будуть в міжособистісній взаємодії. І навпаки, чим менше проявлятиметься у них оптимізм, тим менше проявлятиметься дружелюбність та альтруїзм.

Таблиця 3.8.

Результати кореляційного підрахунку серед опитаних юнаків

Песимізм Чанга		методика	Є.С.	Дівчата		Хлопці	
				г	Рівень значимості	г	Рівень значимості
«Шкала кохання і симпатії» З. Рубін	Кохання			-0,022	0,935	<b>-0,599*</b>	<b>0,014</b>
	Симпатія			-0,035	0,897	-0,306	0,248
Шкала Кембел а	Привітливість			0,305	0,251	-0,347	0,187
Методика Т. Лірі	Авторитарний			<b>0,472*</b>	<b>0,005</b>	-0,293	0,271
	Егоїстичний			0,084	0,756	-0,460	0,073
	Агресивний			0,233	0,384	-0,477	,062
	Підозрілий			0,136	0,616	<b>-0,730**</b>	<b>0,001</b>
	Підкорюючий			0,094	0,730	<b>-0,531*</b>	<b>0,034</b>
	Залежний			-0,077	0,777	<b>-0,610*</b>	<b>0,012</b>
	Дружелюбний			0,036	0,895	<b>-0,644**</b>	<b>0,007</b>
	Альтруїстичний			-0,032	0,905	-0,424	0,102

\* - напівжирним шрифтом зазначено критично важливі за критерієм Пірсона значення

Таблиця 3.8. містить результати, які наглядно демонструють, що у дівчат та хлопців песимізм має вплив на міжособистісну взаємодію. Зокрема, у дівчат виявлено прямий зв'язок песимізму та авторитарного типу взаємодії ( $r=0,472$ ). З психологічної точки зору можемо пояснити це тим, що

песимістичні погляди на життя можуть викликати у дівчат враження того, непередбачуваність світу та інших людей можна нівелювати, якщо взаємодіяти з іншими з позиції контролю, та більш одностороннього спілкування, яке передбачає авторитарний стиль.

У хлопців виявлені зворотні зв'язки песимізму з такими параметрами міжособистісної взаємодії як: кохання ( $r=-0,599$ ), підозрілість ( $r=-0,730$ ), підкорюваність ( $r=-0,531$ ), залежність ( $r=-0,610$ ) та дружелюбність ( $r=-0,644$ ).

Отримані результати дають можливість констатувати, що у хлопців переважання песимістичного ставлення до життя та оточуючих призводить до того, що у взаємостосунках (в романтичному їхньому аспекті) у них зменшується орієнтація на кохання. Тобто, песимістичні погляди сприяють тому, що такі хлопці менше схильні закохуватися, вбачаючи в цьому, щось що або несе загрозу або те, що не варте їхньої уваги та зусиль.

Також, песимістичні погляди впливають на те, що хлопці можуть ставати менш дружелюбними у взаємовідносинах з іншими. Песимістичні погляди сприяють тому, що хлопці можуть ставати більш ворожими та жорсткішим у взаємодії з іншими.

Проте, якщо описані вище зв'язки умовно можна назвати негативними, то песимізм може мати, як виявилось, і позитивний вплив на міжособистісні взаємини у хлопців. Зокрема, встановлено, що песимізм, може робити хлопців менш підозрілими, підкорюючими та залежними. Іншими словами, будучи орієнтовані більш песимістично по відношенню до взаємин з оточуючими, хлопці, в результаті, мають менші очікування від цих взаємин, а відтак, менше потрапляють в залежність від партнера, менше прагнуть його підкорити або йому не довіряти. В такому випадку песимізм, виконує свого роду захисну функцію, при якій, відсутність завищених, позитивних очікувань від партнера дає можливість, умовно, насолоджуватися взаєминами по принципу «тут і зараз» не наділяючи свого партнера та стосунки зайвими та непотрібними характеристиками.

## Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження показало:

1. В загальному, у осіб юнацького віку оптимізм досить виражений (методика Шейера та Карвера). У 15 осіб він представлений на високому та вище середнього рівні, що складає 47% від загальної вибірки. Гендерний аналіз показав, що в цілому, високий та вище середнього рівень оптимізму більше притаманний хлопцям (35%) тоді як у дівчат на даному рівні він проявляється у 12%.

Відмінним виявився кількісний розподіл учасників, яким більше притаманний оптимізм та песимізм. В ході діагностики за методикою Є.С. Чанга було виявлено, що 62% хлопців більше орієнтовані на оптимістичне ставлення до життя та оточуючих, тоді як 62% дівчат навпаки – на песимістичне.

2. Особливості міжособистісних взаємостосунків юнаків полягають в тому, що хлопці більше орієнтовані на кохання (56% високий рівень) а дівчата частіше мають середні показники як кохання (62%) так і симпатії (62%). При цьому, загальна емоційність у взаємостосунках у хлопців в 100% на високому рівні, а у дівчат в 38% на низькому рівні;

3. Діагностика привітливості не виявила кількісних відмінностей в її прояві у юнаків. Як для дівчат так і для хлопців основними рівнями її прояву є середній (50%/50%) та низький (50%/50%);

4. Діагностика типів міжособистісної взаємодії показала, що в загальному, по вибірці, домінують низькі показники кожного з типів, що вказує на адаптивний характер міжособистісної взаємодії у юнаків в цілому. Проте, гендерний розподіл показав, що у серед опитаних хлопців у 43% проявляються високі показники альтруїстичного ставлення до інших. А у 34% дружелюбного ставлення.



У дівчат спостерігається менший рівень прояву всіх типів взаємодії, який можна вивчити за допомогою опитувальника Т. Лірі, у порівнянні з хлопцями. Це може свідчити про те, що дівчата виявляють більш гнучкий стиль поведінки. Тобто, вони здатні адаптувати свій підхід до взаємодії залежно від конкретної ситуації та контексту.

5. Кореляційний аналіз показав, що оптимізм/песимізм мають певний вплив на міжособистісні відносини у юнаків. Зокрема, у дівчат, оптимізм має зворотній зв'язок з егоїстичним типом міжособистісної взаємодії ( $r=-0,305$ ). У хлопців, оптимізм значимо та прямо пропорційно корелює з коханням ( $r=0,361$ ).

За методикою Є.С. Чанга, у дівчат та хлопців оптимізм, значимо корелює з дружелюбним (дівчата:  $r=0,562$ ; хлопці:  $r=0,330$ ) та альтруїстичним (дівчата  $r=0,461$ ) типами міжособистісної взаємодії.

У дівчат виявлено прямий зв'язок песимізму та авторитарного типу взаємодії ( $r=0,472$ ).

У хлопців виявлені зворотні зв'язки песимізму з такими параметрами міжособистісної взаємодії як: кохання ( $r=-0,599$ ), підозрілість ( $r=-0,730$ ), підкорюваність ( $r=-0,531$ ), залежність ( $r=-0,610$ ) та дружелюбність ( $r=-0,644$ ).

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. На основі наукового аналізу джерел ми можемо визначити оптимізм як психологічний стан, що виявляється у здатності особи вірити в успіх, бути уважною до свого благополуччя та ефективно долати життєві труднощі для досягнення своїх цілей. Крім того, розвиток оптимізму є важливим для подолання негативних факторів, таких як невизначеність у житті, залежність від шкідливих звичок та інших деструктивних чинників.

В цілому песимізм можна описати як відношення людини, що зосереджене на негативному сприйнятті себе, оточуючих і життя загалом. Песимізм особистості більше пов'язаний з її поточними життєвими цінностями і загальним станом настрою, ніж з передбаченнями майбутнього. Варто відзначити, що ознаки песимізму можуть змінюватися на різних етапах життя за їх характером, формою та загальною спрямованістю на сприйняття дійсності.

Оптимізм та песимізм, безумовно впливають на особливості міжособистісних взаємин людини. Зокрема, теоретичний аналіз показав, що переважання оптимізму чи песимізму впливає на вибір людиною типу взаємодіях з іншими. Таким чином, констатуємо, що теоретична гіпотеза про те, що оптимізм/песимізм як диспозиційна характеристика осіб юнацького віку виступає одним із факторів міжособистісних стосунків – підтвержується.

2. Загалом, серед молоді оптимізм виявляється достатньо високим за методикою Шейера та Карвера. У 15 осіб він на високому або вище середнього рівні, що становить 47% від усієї групи. Гендерний розподіл показує, що вищий рівень оптимізму частіше спостерігається серед хлопців (35%), тоді як у дівчат цей рівень досягає 12%.

Варто звернути увагу на розподіл осіб, які виявляють себе як оптимісти або песимісти. За методикою Є.С. Чанга 62% хлопців виявилися більш

налаштовані на оптимістичне сприйняття життя, тоді як у 62% дівчат спостерігається песимістичний настрій.

3. Відмінність у міжособистісних взаємодіях між хлопцями та дівчатами проявляється у тому, що хлопці частіше виявляють високий рівень кохання (56%), тоді як у дівчат середні показники кохання (62%) та симпатії (62%) є більш поширеними. Загальна емоційність у взаємних стосунках у хлопців у 100% випадків висока, в той час як у дівчат в 38% вона низька.

4. Діагностика привітливості не показала відмінностей у її рівні вияву серед хлопців. Як для дівчат, так і для хлопців основні показники розподіляються між середнім (50%/50%) та низьким (50%/50%) рівнями.

5. Діагностика типів міжособистісної взаємодії показала, що загалом вибірка характеризується низькими показниками кожного типу, що свідчить про адаптивний характер міжособистісної взаємодії у юнаків. Однак, гендерний розподіл вказує на те, що серед опитаних хлопців 43% проявляють високий рівень альтруїстичного ставлення до інших, а 34% – дружелюбне ставлення.

6. Математичний аналіз результатів опитування показав, що сформовані нами емпіричні гіпотези підтвердилися частково.

1. Чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень привітливості вони демонструють – не підтверджена. В ході математичного аналізу не було виявлено значимих кореляцій (а відтак впливу) оптимізму/песимізму на привітливість юнаків.

2. Чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень доброзичливого та альтруїстичного типу міжособистісних відносин вони демонструють – підтверджена. Було виявлено, що за методикою Є.С. Чанга, у дівчат та хлопців оптимізм, значимо корелює з дружелюбним (дівчата:  $r=0,562$ ; хлопці:  $r=0,330$ ) та альтруїстичним (дівчата  $r=0,461$ ) типами міжособистісної взаємодії.

З чим вищими є показники оптимізму досліджуваних, тим вищий рівень прив'язаності, турботи та інтимності у міжособистісних відносинах вони демонструють – підтверджена частково, оскільки у хлопців, оптимізм значимо та прямо пропорційно корелює з коханням ( $r=0,361$ ) та має зворотній зв'язок кохання та песимізму ( $r=-0,599$ ). Тоді як у дівчат жодного значимого типу зв'язку оптимізму/песимізму з коханням та симпатією не виявлено.

Перспективи подальших досліджень, на наш погляд, полягають в поглибленні вивчення впливу оптимізму/песимізму на стосунки у юнаків, розширенні можливих чинників та додаткових зв'язків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аргайл М. Психологія щастя. К.: Либідь, 2015. 254
2. Булгакова О. Ю. Соціальна взаємодія у системі навчання студенті у вищому навчальному закладі. Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 25 травня 2015 р. Одеса, 2015. С. 18-20.
3. Варава Л.А., Морозова Ю.А. Роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив в дорослому віці. *Наукові перспективи*. 2021. № 12(18). С. 368-384.
4. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Вітебська П. Педагогічний оптимізм вихователя як гуманістична цінність у світлі сучасного навчально-виховного процесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 23 (186), С.2733.
6. Головченко, О.В. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях М.Я.Грота, А.Швейцера, Н. Аббаньяно. Філософія: конспект лекцій: збірник праць. Київ: Науковий вісник. 2020. С. 22-29.
7. Горецька О.В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*.2020. №4. С. 33-40.
8. Живоглядюв Ю. О. Екзистенціальна психологія про виклики прикордонної ситуації і можливості відповіді на них у філософії та психології мужності. Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України : матеріали Науково-практичної конференції, 21 жовтня 2015 р. К. : Університет економіки та права «КРОК». 2015. С. 243-244.

9. Живоглядов Ю. О. Практическая философия повседневной жизни: опыт проведения экзистенциального коучинга. Правничий вісник Університету "КРОК". 2012. Вип. 12. С. 127-134.
10. Казмиренко В. П. Социальная психология. К. : МЗУХП, 2008. 202 с.
11. Кіреєва З. О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету*. Т.17. Випуск 5. Серія Психологія. 2018. 48-57.
12. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ : Грамота, 2017. 447 с.
13. 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.
14. Курова, А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №1. С. 26-29.
15. Курова, А. В.. ОПТИМІЗМ ТА ПЕСИМІЗМ ЯК ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №1. С. 26-29.
16. Москаленко В.В. Соціальна психологія : Підручник. К. : Цент. навч. літ, 2015. 624 с.
17. Оптимізм і песимізм: амбівалентність українського соціуму в духовному і матеріальному вимірах : *Матеріали XVI науковопрактичної конференції*. К. : ВНЗ «Національна академія управління», 2018. 144 с.
18. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : Навч. посіб. К. : Академвидав, 2015. 446 с.
19. Пінська О.Л. Міжособистісні відносини як психологічний чинник педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу у вищій школі. *Вісник*

Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2017. №2 (14). С. 95–100.

20. Психологія у суспільстві, що трансформується : матеріали VI психолог. читань, присвячених пам'яті О. М. Лактіонова. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2010. 572 с.

21. Рассел Б. Історія західної філософії. Київ, 1995. 756 с.

22. Рафіков О. Р. Вивчення уявлень студентів про соціальний оптимізм за допомогою констатувального експерименту. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 3. С. 99-103.

23. Рафіков О. Р. Оптимізм у дослідженнях студентства Матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: *Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький*, 2015. Вип. 6. С. 38-40.

24. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм у дослідженнях соціологів та соціальних психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4. С. 78-81.

25. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як чинник конкурентоздатності організації: оцінка експертів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2017. Вип. 1. С. 57-62.

26. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як чинник організаційної культури сучасного університету. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К. 2016. Вип. 25. С. 234-240.

27. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. № 28. С. 21–34

28. Соціальна психологія : навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. К. : Академвидав, 2005. 446 с.

29. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.

30. Терещенко А. М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 25. С. 494-506.
31. Терещенко А. М. Оптимізм, песимізм і здоров'я особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014, вип. 2.13. С. 205-208.
32. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1 (36). С. 373–379.
33. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86.
34. Титаренко Т.М. Природа вибору: шляхи самореалізації особистості у її життєвому світі. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 1. С. 67- 76.
35. Філософський енциклопедичний словник / голов. ред. В. І. Шинкарук ; НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
36. Хорєв І. Педагогічний оптимізм викладача. *Нові технології навчання: науковометодичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України*. Київ. Вип.65 С.2531.
37. Чижиченко Н. М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; наук. кер. Т. М. Зелінська; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.
38. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 146-155.



39. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584.
40. 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.
41. Cummins R., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3. P. 37-69.
42. Chang H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling psychology quarterly*. 2003. Vol. 16 (2). P. 121-130.
43. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2000. P. 1-26.
44. 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.
45. Optimism, well-being, and perceived stigma in individuals living with HIV / R.J. Ammirati et al. *AIDS Care*. 2015. № 27 (7). P. 926–933.
46. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. No 8. Pp. 1294–1299
47. 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.
48. 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.

49. 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. C. 295–299.

50. Seligman, Martin E. *The Optimistic Child*. Houghton Mifflin Company. 1995. C. 295–299.

51. 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.