

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

**«ОСОБИСТІСНИЙ ОПТИМІЗМ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА  
КОМПОНЕНТА ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ В  
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»  
**Морозової Юлії Анатоліївни**

Науковий керівник:  
**Варава Л.А.**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної  
психології

Рецензент:  
**Старинська О.В.,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри прикладної  
психології та логопедії  
Бердянського державного  
педагогічного університету

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р

Маріуполь – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ .....	11
1.1. Теоретико-методологічні засади феномену життєві перспективи особистості .....	11
1.2. Структурні компоненти життєвої перспективи особистості у дорослому віці.....	19
1.3. Соціально-психологічні компоненти побудови життєвих перспектив в дорослому віці .....	30
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. РОЛЬ ОПТИМІЗМУ В ПОБУДОВІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ .....	39
2.1. Аналіз теоретичних підходів до феномену особистісного оптимізму в психології .....	39
2.2. Структурні компоненти виникнення та формування особистісного оптимізму .....	44
2.3. Особистісний оптимізм як механізм позитивної побудови життєвих перспектив у дорослому віці .....	49
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ОПТИМІЗМУ В ПОБУДОВІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ .....	57
3.1. Підбір та обґрунтування методів дослідження.....	57
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	62
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності тренінгової програми.....	81
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	93
ДОДАТКИ.....	106

## ВСТУП

**Обґрунтування актуальності теми.** Соціальні політично- економічні зміни, які відбуваються в Україні, швидкоплинність та багатозадачність подій сьогодення: проведення антитерористичної операції, спалах Ковид-19, дистанційне навчання, та інші події сучасного середовища змусили нас переструктурувати особистісний життєвий простір. Безумовно, це вимагає додаткових зусиль й великого внутрішньоособистісного ресурсу, направлено на віру у майбутнє, оптимістичних поглядів, надію на здійснення мрій, планів та задумів. Важливо розуміти що виступає тим самим ресурсом, тим самим джерелом за допомогою якого можливо побудувати перспективне майбутнє та визначити головні чинники світосприйняття, бадьорої життєрадісності, віру у краще. Особистісний оптимізм, як унікальний феномен дорослого віку, посідає дискусійне місце у визначенні перспективної життєвої позиції. Спрямованість життєвої перспективи особистості реалізується у створенні життєвих програм та стратегій, а їх конкретизацією є життєві плани, завдання та цілі.

Особливо актуальною є проблема формування особистісного оптимізму у будівництві життєвих перспектив у осіб дорослого віку, адже саме перед особами дорослого віку постає ряд життєвих завдань, покладено чисельні обов'язки й визначено кордони відповідальності.

Дорослий вік – це вік, який визначає найбільший проміжок часу нашого життя, а відтак є значущою складовою для цілей, мотивів, домагань, світосприйняття, орієнтації на будівництво позитивного майбутнього. Його неоднозначна визначеність, спонукає науковців до демагогії, міркувань та висновків про закономірності, особистісні властивості та фактори, які допомагають рухатися вперед не орієнтуючись на негативний досвід минулого.

Тому феномен оптимізму у будівництві позитивних життєвих перспектив виступає актуальною проблемою науково-прикладних досліджень.

Будування життєвих перспектив має свої особливості. Психологічні аспекти, крім змістовних складових цілепокладання, планування, програмування, втілення образу бажаного майбутнього, також передбачає цілеспрямований й свідомий процес формування ресурсного стану задля здійснення задуманого. Знання закономірностей між психічним (когніції) і фізичним (поведінка) визначає усвідомлений розвиток власних здібностей та формує функціонально-суб'єктну позицію. Фокус дослідницької уваги у цьому напрямку викликає актуальність проблеми дослідження ресурсності особистості у формуванні позитивних життєвих перспектив, яким визначається оптимізм.

Оптимістичні стани і настрої сприяють утворенню ресурсного емоційного фону будь-якої продуктивної діяльності. За загальним уявленням, оптимізм визначають як відношення, що відображає віру або надію в позитивний і бажаний результат тих чи інших подій. Його можна і потрібно усвідомлено формувати. Пригніченість, тривожні емоційні переживання, відсутність мотивації до дії вимагає додаткових зусиль для життєздійснення особистості, саме тому феномен оптимізму посягає важливе місце у життєвому просторі, а його застосування є запорукою для подолання життєвих труднощів.

На сьогодні постає ряд питань, що ж насправді являє собою оптимізм, це: якість особистості; спосіб дії; внутрішнє переживання, що направлене на очікування позитивного майбутнього; за допомогою яких складових можливо сформувати особистісний оптимізм, як необхідний компонент життєздійснення людини? Відсутність однозначної відповіді на вище перелічені питання, викликали наш інтерес до даного дослідження.

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

Дискурсні погляди науковців на феномен особистісного оптимізму, відсутність єдиного підходу до його психологічного визначення, недостатня

вивченість формування особистісного оптимізму, як умови побудови життєвих перспектив у дорослому віці обумовило вибір актуальності теми дослідження: **«Особистісний оптимізм як соціально-психологічна компонента побудови життєвих перспектив в дорослому віці».**

**Метою** нашого дослідження є визначення ролі особистісного оптимізму в побудові життєвих перспектив осіб дорослого віку й розробка та впровадження тренінгово-корекційної програми, спрямованої на формування особистісного оптимізму в побудові життєвих перспектив.

**Об'єкт дослідження** – життєві перспективи особистості як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – роль особистісного оптимізму в будові життєвих перспектив осіб дорослого віку.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що 1) емоційні переживання особистості – фон настрою; усвідомлений розвиток власних здібностей – цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних вчинків; функціонально-суб'єктна позиція особистості – цілі, спрямованість, результативність життя, локус контроль визначають роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив; 2) формування особистісного оптимізму є перспективою розвитку особистості; 3) особистісний оптимізм визначає позитивні життєві перспективи.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити поняття та сутність феномену оптимізм та феномену життєвої перспективи з точки зору психологічної науки.
2. Розглянути психологічні характеристики та виокремити структурні компоненти особистісного оптимізму.
3. Розглянути психологічні характеристики та виокремити структурні компоненти життєвих перспектив.
4. Дослідити роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив осіб дорослого віку.
5. Розробити корекційно-розвивальну програму для осіб дорослого віку,

спрямовану на формування особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив.

**Теоретико-методологічну основу нашого дослідження** складають: соціально-психологічне визначення феномену оптимізму (Ш. Боташова, М. Кузнецова, О. Рафіков, Ю. Андрєєва, Т. Гордєєва, Дж. Норем, Дж. Кехо, Д. Гоулман та ін.); дослідження структурних компонентів оптимізму (Б. Фредріксон, Дж. Селлі, В. Спиридонов, Д. Цирінг, К. Евніна, та ін.); соціально-психологічне визначення феномену життєві перспективи (Н. Буняк, І. Ральнікова, О. Павленко, Ю. Швалб, М. Рева, Н. Володарська та ін.); дослідження структурних компонентів життєвої перспективи (Т. Титаренко, Д. Леонтєв, С. Максименко, О. Штепа, М. Ілюшина, С. Хазова та ін.).

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури; використання стандартизованих методик емпіричного дослідження: «Шкала оптимізму і активності» (I. S. Schuller, A. L. Comunian; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янова); «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонтєв); «Індекс задоволеністю життям» (Neugarten A.O; адаптований варіант Н.В. Паніна); «Методика стилю пояснення причин успіху та невдач» (Л.М. Рудіна); якісний та кількісний аналіз емпіричних даних.

**Наукова новизна** нашої роботи полягає у: виокремлені базових структурних компонентів особистісного оптимізму, які визначають його формування; уточнені та виокремлені структурних компонентів життєвої перспективи; побудові структурно-факторної моделі формування особистісного оптимізму в дорослому віці; результатами емпіричного дослідження виявлено механізми прояву особистісного оптимізму у осіб дорослого віку; визначені відмінностей між типами особистостей (активний оптиміст, реаліст, пасивний оптиміст та пасивний песиміст) й стилем пояснення ними успіхів та невдач (оптимістичний й песимістичний); розробці тренінгово-корекційної програми згідно виокремлених структурних

компонентів особистісного оптимізму за низькими показниками реалістів та пасивних оптимістів з метою реалізації позитивних життєвих перспектив.

**Теоретичне значення дослідження** – проаналізовано підходи до вивчення феномену особистісний оптимізм, визначено роль особистісного оптимізму у будівництві життєвих перспектив осіб дорослого віку, виокремлено його структурні компоненти, викладено результати емпіричного дослідження прояву особистісного оптимізму у осіб дорослого віку, побудовано структурно-факторну модель формування особистісного оптимізму.

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

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

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

**Практичне значення нашої роботи** полягає в тому, що напрацьовані результати дослідження та розроблена корекційно-розвивальна програма може бути впроваджена в роботу практичних психологів та соціальних працівників.

**Апробація та впровадження результатів дослідження:** основні

положення роботи представлені у збірнику тез студентських робіт психолого-педагогічного факультету МДУ у статті «Структурні компоненти виникнення та формування особистісного оптимізму» (Маріуполь, 2021); у фаховому журналі «Наукові перспективи» серія «Психологія» випуск № 12(18)2021 категорії «Б» у статті «Роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив в дорослому віці» (Київ-Маріуполь, 2021).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота має комплексний характер та складається зі вступу, теоретичної та емпіричної частин, списку використаної літератури і додатків.



## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ**

### **1.1. Теоретико-методологічні засади феномену життєві перспективи особистості**

Процесуальна дієздатність феномену життєвої перспективи особистості містить в собі безліч різноманітно-функціональних феноменів. Специфіка цього феномену залежить від предмету, об'єкту та суб'єктивної направленості особистості. Умовою здійснення ефективного процесу будування життєвих перспектив є розуміння цілого ряду закономірностей: організації власної діяльності та поведінки; висування цілей і вибору шляхів їх досягнення; уявлення про власне майбутнє через життєсенсові виміри.

У широкому розумінні життєва перспектива – це система уявлень про образ усвідомленого, бажаного майбутнього, що поєднується морально-світоглядним, ціннісно-цільовим та діяльнісно-поведінковим визначенням.

Проектування життєвої перспективи включає в себе раціональну (життєва програма) й ірраціональну (мрію) форми прогнозування образу майбутнього.

Змістовність раціональної форми полягає у створенні конкретних планів дій та способів досягнення бажаного результату. Ірраціональна форма включає в себе уявлення про предметний образ результату – кінцеву ціль.

Традиційно, психологічне поняття життєвої перспективи розглядалося у рамках декількох підходів: мотиваційний (Т. Гісме, З. Залесскі, К. Левін, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, Н. Фрезер, П. Фресса), подієвий (Р.А. Ахмеров, Е.М. Головаха, А.А. Кронік, Д.А. Леонт'єв, Є.Ю. Мандрикова, М.М. Толстих, В.С. Хомик, Е.В. Шелобанова), типологічний (К.А. Абульханова-Славська, Т.Н. Березіна, В.І. Ковальов, Л.Ю. Кубліцкене, В.Ф. Серенкова), освітній (М.Р. Гінзбург, І.В. Дубровіна, М.М. Толстих), прогностичний (П.К. Анохін, Н.А. Бернштейн, В.А. Іванніков, Л.А. Регуш). Аналіз останніх досліджень показує,

що феномен життєвої перспективи розглядається у структурно-системному підході (Н.А. Буняк, І.О. Ральникова, О.В. Павленко, Ю.М. Швалб та ін.).

Так, Буняк Н.А. розглядає життєву перспективу як психологічну систему багатовимірною, змінною образу майбутнього. Змінними компонентами, і миз нею погоджуємся, вона визначає: ціннісно-сміслову, емоційно-оцінкову, когнітивну, організаційно-дійову[9].

Ціннісно-смісловий компонент науковець погоджує з цінностями, сенсами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, та визнає їх результатом планування майбутнього. До емоційно-оцінкового компоненту автор включає ставлення особистості до власного майбутнього через емоції та почуття, що виникають в уявленні образу майбутнього та насичують його емоційним змістом. Когнітивний компонент включає сукупність очікуваних та планованих подій, з яким пов'язується сам принцип планування майбутнього через усвідомлення власних здібностей. В організаційно-дійовому компоненті, на думку Буняк Н.А., містяться форми поведінки, сукупність стилів та копінг-стратегій, що у комплексному взаємозв'язку з ціннісно-смісловим, емоційним та когнітивним компонентами послідовно втілює образ бажаного майбутнього.

Ральникова І.О., розглядає поняття життєвої перспективи як систему уявлень особистості про власне майбутнє та структуроване відносно часової осі. Вона акцентує увагу на цільовій детермінації сьогодення й психологічному майбутньому. При цьому, до часового визначення не включається минуле. [Це достатньо новий підхід до розгляду феномену «життєва перспектива» особистості.](#)

Ральникова І.О. виокремила сім базових підстав для усвідомлення життєвої перспективи, а саме [63].

➤ Відображення у свідомості (локалізація). Уявлення особистості про змістовне розуміння «життєвої перспективи», тобто образ, картина, сприйняття, що репрезентується в свідомості.

- Функціональними компонентами життєвої перспективи вона виділила цілі та засоби їх реалізації, плани, програми, мотиви, сенси, ціннісні орієнтації, образ очікуваного майбутнього.
- Структура життєвої перспективи, – це уявлення особистості про час життя, створене на основі особистого досвіду, що визначає зв'язки між основними подіями її життя.
- Якісними характеристиками авторка визначає узгодженість між причинно-наслідковими та інструментально-цільовими зв'язками життєвої перспективи. Її ідея полягає в тому, що перспектива майбутнього як цілісна картина, характеризується зв'язком подій життєвого шляху через причинний результат. Коли перспектива суперечлива, немає достатнього зв'язку між життєвими подіями. Тут вона вводить поняття «тимчасова некомпетентність», яка виникає як наслідок при такій неузгодженості та негативно впливає на адаптацію особистості до конкретних умов соціального світу. Невідповідність життєвої перспективи є наслідком низької суб'єктивної релевантності життєвих подій.
- Наступним, Ральнікова І.О. виокремлює регулятивну та організаційну функції життєвої перспективи, згідно до якої життєва перспектива направляє дії особистості на досягнення поставлених цілей.
- Життєва перспектива виступає як усвідомлений фактор власних здібностей.
- Динамічність життєвої перспективи, полягає у змінності образу бажаного результату, змінності цілей, планів та обраних стратегій поведінки.

Українська дослідниця Павленко О.В. [58] визначає життєву перспективу як реальний потенціал можливостей особистості, як усвідомлену, збалансовану й системну. Вона виділяє такі складові життєвої перспективи: змістовний, смисловий, емоційно-переживальний та прагматично-практичний. Її ідея полягає в нерозривній єдності перелічених компонентів. При виключенні хоча б одного з компонентів, особистість втрачає здатність побудувати власну реалістичну, оптимістичну диференційовану та узгоджену перспективу. Павленко О.В. визначає, що чинником становлення

життєвої перспективи є досвід [59]. У цьому контексті Ю.М. Швалб [98, 99] розглядає індивідуальний життєвий досвід як окрему незалежну та самостійну систему. Він запропонував структурно-функціональну модель життєвого досвіду людини, згідно з якою життєвий досвід проявляється у трьох переважних формах: а) цілісний опис ситуації; б) опис способу дії; в) опис особистісних цінностей.

На думку Рева М.М. [становлення життєвих перспектив є свідченням особистісної зрілості \[69\]. Вона наголошує на створенні цілісної моделі життєдіяльності, яка є необхідною при керуванні усім перебігом життя.](#) Життєва перспектива у її концепції представлена мріями, надіями, очікуваннями та планами й розглядається у двох напрямках, а саме: психологічна або когнітивна перспектива й особистісна перспектива, яка нею запропонована як мотиваційна. [Когнітивну перспективу Рева М.М. визначає в здатності особистості свідомо передбачати, прогнозувати та структурувати майбутнє.](#) Особистісну (мотиваційну) перспективу вона визначає як суб'єктну спрямованість в майбутнє через усвідомлений розвиток потенціалу. Саме особистісна перспектива, на її думку, виступає показником зрілості. Під потенціалом Рева М.М. розуміє не тільки майбутні цілі, цінності, а й темп життєвого руху, зростання активності, оптимальність розвитку, організація власного часового простору. Одночасно, авторка зауважує не необхідності визначення ієрархії цінностей, які задають напрямок життєвого шляху і впливають на будовання позитивної життєвої перспективи [69].

На обов'язкову представленість цінностей в образі бажаного результату вказують чимало науковців та визначають їх як: [життєві орієнтації, ідеальні життєві цілі, провідна життєва лінія, та інше.](#) До змістовного розуміння життєвої перспективи, дослідниця вводить емоційний компонент, без якого не можливо визначити значимість майбутнього для особистості. Таким чином Рева М.М. робить висновок, що часовий і смисловий виміри людського світу взаємопов'язані, та є необхідними умовами реалізації життєвої перспективи особистості. [Ціннісні орієнтації виконують глибоку регулятивну функцію,](#)

оскільки, якщо життєві цілі та плани не виконуються, то наявність ціннісних регуляторів забезпечує стабільність особистості в момент «кризи невдач»; якщо намічені цілі досягаються і втрачають мотиваційну силу, то ціннісні орієнтації викликають встановлення нових намірів. Звичайно, це відбувається, коли створена досить чітка ієрархія ціннісних орієнтацій. Таким чином, умова описаного вище механізму є стійкою структурою ціннісної свідомості особистості. У той же час, якщо ця ієрархія сформована недостатньо і цінності, що конкурують у свідомості, однаково важливі, то людині важко визначити первинні напрямки самореалізації і найважливіші сфери життя. Конкуренція невідповідності ціннісних орієнтацій в ситуації життєвого вибору є початковим моментом розбіжності між тим, чого хочеться досягти в майбутньому, і тим, що для цього робиться. Звідси, важливою умовою успішної життєвої перспективи в майбутньому, є узгоджена, послідовна система ціннісних орієнтацій, яка визначає основу формування змістовно-хронологічних узгоджених життєвих цілей і планів [5].

Муханова І.Х. виходить з того, що життєва перспектива є складним психічним утворенням, що регулює розгортання життєвого шляху особистості [53]. Структуру перспективи, вона визначає як складову життєвого світу особистості й виходить з визначення двох вимірів: часовий та смисловий. Часові, це, життєві цілі, плани, програми, критеріями оцінки яких є визначеність, диференціація, довгостроковість, реальність. Смисловий – це особистісні смисли, детерміновані сенсовими утвореннями особистості (особистісні цінності, смислові конструкти, смислові диспозиції), які визначають здатність особистості до здійснення життєвого вибору. Гармонійний взаємозв'язок часового та смислового вимірів забезпечує формування цілісної життєвої перспективи як образу свідомого майбутнього особистості, релевантного їй у сьогоденні та зумовленого набутим життєвим досвідом.

Володарська Н.Д., розглядає життєву перспективу у тісному взаємозв'язку з копінг-стратегіями та їх досягненнями в контексті

благополуччя особистості, що пов'язується з суб'єктивним психологічним комфортом [10]. Основою формування перспектив, дослідниця визначає актуалізацією власних потреб, переживань, усвідомлення і прояв своїх емоцій.

Ямницький В.М. розглядає загальний напрями реалізації життєвих перспектив з точки зору концепції життєвого розвитку особистості [105]. Життєву перспективу він визначає як динамічне психічне утворення, картину бажаного й усвідомленого майбутнього життя, реалізації цілей, поєднання морально-ідеологічного, ціннісно-орієнтованого й активного самовизначення. У нерозривному взаємозв'язку між життєвою перспективою та життєтворчістю він доходить висновку про особистісну цілісність вияву її адаптивної, творчої та суб'єктивної активності, яка регулюється мотивацією надлишку і орієнтована на реалізацію цільової та смислової сторін життя. Він охоплює три виміри: потенційні (кризи особистості), поточні (створення життя), обмежуючі (метаактивність, рівень активності, інше буття). На цій основі пропонується динамічна цільова модель розвитку життєдіяльності дорослої людини й в такій послідовності рівнів розгортання: 1) адаптивний; 2) відбиваючий; 3) створення життя; 4) трансцендентний, під час якого змінюється домінуючий вид діяльності. При цьому, перехід з одного рівня на інший має кризовий характер.

З позицій інтегративного підходу, життєтворчість – процес і результат виходу особистості за межі обумовленості Его-ідентифікацій, що супроводжується інтеграцією її внутрішніх структур. Життєдіяльність розглядається як особливий цілісний вид діяльності особистості, що являє собою поточну єдність її адаптивного, продуктивного, пізнавального та суб'єктивного типів. Автор визначає провідні внутрішньо-психологічні фактори життєтворчої діяльності особистості: адаптацію, рефлексію, творчість і пізнання. Зовнішні психологічні фактори розвитку знаходять своє відображення в організаційних умовах і побудові середовища, керованого психологічним впливом.

Розгляд проблеми життєвих перспектив з позицій концепції розвитку життєтворчої активності особистості дозволяє виокремити напрям загальної динаміки, спрямованості життєвих перспектив і визначити його її як специфічний вид руху: від цілі до цілі, від смислу до смислу. У сучасній психологічній літературі широко представлені погляди різних авторів на життєву перспективу як цілісну програму зображення життєвого шляху, накресленого людиною. Вона відображає основні цілі та результати життя. Згідно з існуючими уявленнями, життєва програма є своєрідною матрицею цілей, які ставить перед собою особистість, співвіднесених з усім життям. Життєва програма конкретизується в системі життєвих планів і є відображенням минулого, сьогодення і майбутнього в її діалектичній єдності та безперервності. Життєвий план – це безперервний процес встановлення цілей, просування нових віх і засобів їх досягнення. Життєві плани іноді містять момент невизначеності, частку фантазії і мрій. Реалістичність планування полягає в умінні індивіда відокремити реальність і уяву в своїх уявленнях про майбутнє, зосередити зусилля на тому, що має реальну основу для досягнення поставлених цілей у майбутньому. Оптимізм планування життя щодо майбутнього визначається співвідношенням позитивних і негативних прогнозів щодо майбутніх подій, а також ступенем впевненості, що очікувані події відбудуться за планом [6].

А. Сухоруков розглядає життєву перспективу як творчість особистості в галузі психологічних утворень її процесів, з якими пов'язана цілісність життя [83]. Критерій життєтворчості, зазначає автор, може бути тільки інтегральним. Він визначає життєтворчість як створення життя у трьох іпостасях: продуктивній (результати активності особистості); суб'єктивній (у розвитку суб'єктного світу особистості), і соціальної (відтворення в життєвих світах інших людей). Означені критерії закладають цілісність творчості особистості, перетворюють її на життєтворчість. Ряд авторів розглядають життєву перспективу через часовий вимір. Так, Н. Толстих [89] припускає, що тимчасова перспектива особистості є специфічною хронотопною сутністю,

яку з точки зору культурно-історичного підходу можна вважати вищою психічною функцією, природною основою якої є здатність живого організму, наділеного психікою, враховувати просторово-часові характеристики свого земного буття. На кожному етапі еволюційного розвитку психіки сила цієї здатності зростає, створюються все більш досконалі механізми її реалізації. Рівень розвитку психіки людини, як найважливішої основи такого механізму, забезпечується індивідуальним засвоєнням, як системи уявлень про час і простір, що відтворюється у знаковій предметності. Часова перспектива, як умова життєвої перспективи, включає в себе визначення психологічного часу: а) характеризується тривалістю структурування, рівнем реалістичності; б) часову установку, яка зміщується в позитивному або негативному баченні суб'єктом минулого, теперішнього або майбутнього; в) часова орієнтація, характеризується суб'єктною поведінкою відносно подій минулого, теперішнього або майбутнього.

Л.І. Кузьо, в часовій перспективі вводить таке поняття як «особистісна перспектива» [40]. На нашу думку це цілком логічно, адже не можливо розглядати «життєву перспективу» без врахування особистісного значення. Особистісна перспектива, зазначає автор, – це не лише здатність передбачати майбутнє, а й готовність до нього в сьогоденні, це «насамперед властивість особистості, показник її зрілості, наявності потенціалу розвитку, здатності організувати свій час. Структурування суб'єктом зовнішньої дійсності відповідно до власних особистісних цінностей і смислів це своєрідний вид цілі, яка відображається у свідомості й обумовлюється емоційно-насиченим образом бажаного майбутнього яке, одночасно, є мотивом поведінки і діяльності людини. Отже, життєва перспектива особистості є цілісним, усвідомленим, прогнозованим образом бажаного майбутнього, насиченого емоційним, цінісно-орєнтованим та поведінково-діяльнісним змістом.



## 1.2. Структурні компоненти життєвої перспективи особистості у дорослому віці

Період дорослості займає більшу частину життєвого шляху особистості й охоплює три етапи: молодість, зрілість та старість. Кожен етап дорослості опосередковується накопиченим життєвим досвідом і утвореними індивідуально-типологічними рисами. З віком індивідуальний розвиток дорослої людини набуває своєрідно індивідуалізованого характеру.

Доросла особистість – це людина, яка активно засвоює та свідомо перетворює природу, суспільство та власну індивідуальність, володіючи неповторним динамічним співвідношенням просторово-часових орієнтацій, потребо-вольових мотивів, змістових напрямків, рівнів управління та форм здійснення діяльності. Це співвідношення визначає свободу суб'єктивного самовизначення особистості та ступінь відповідальності.

У період ранньої дорослості формується власний образ життя, виробляються життєві перспективи та стратегії їх реалізації, відбувається засвоєння професійних ролей, включення до соціальної активності.

Рання дорослість – це період «входження» у професію, соціальної та професійної адаптації, усвідомлення громадянських прав та обов'язків, соціальної відповідальності; сімейне виховання, налагодження сімейних стосунків, вирішення побутових та бюджетних проблем, вироблення стилю виховання дітей.

У середині дорослого життя соціальні та професійні ролі консолідуються. Середній вік – це не лише період особистого та професійного успіху, а й аналіз і переоцінка цінностей, які змінюють пріоритети, погляди, сенси, мотиви і супроводжуються життєвими кризами, характерними для цього віку.

М. Б. Гасюк розглядає «життєві кризи» як стимул до перегляду світоглядних позицій, як рушійну силу самореалізації [11, 12].

Зрілим віком можна назвати вік практичного, професійного життя особистості. Визначення нових життєвих завдань базується на вже сформованих принципах, ідеалах, життєвих планах, які були розроблені на попередньому етапі.

Життєва перспектива, яка є елементом суб'єктивного образу життєвого майбутнього особистості, є складною ієрархічною системою, що регулює початок життя і включає в себе системно-концептуальну категорію. Означене, супроводжується розкриттям індивідуальності особистості в структурі її життєдіяльності.

Доволі часто нам доводиться чути вислів про «перспективне майбутнє», тим же висловом ми користуємося коли навчаємо дітей, спілкуємося з оточуючими та задаємося питанням про власні життєві перспективи.

Відсутність відповіді на ці та інші питання створюють цілий дискус. По-різному підходять науковці до вивчення життєвої перспективи визначаючи її як часовий вимір, як ціннісно-сенсові орієнтації, як досвід минулого тощо.

Неоднозначність підходів, викликало наш інтерес до дослідження структурних компонентів побудови життєвих перспектив у дорослому віці. Життєву перспективу ми ототожнюємо з полем діяльності особистості, де на його протилежній стороні знаходиться та сама перспектива, той самий образ бажаного результату, який визначає здійснення задумів, планів, мрій, цілереалізацій. Отже, життя – це поле для діяльності, а перспектива це – можливості які суб'єкт отримує в результаті власної діяльності.

Здійснений теоретико-методологічний аналіз науковців до визначення феномену життєва перспектива, який відображено у першому пункті даного розділу, надав нам змогу виокремити структурні компоненти життєвої перспективи, розвиток яких формує позитивну життєву перспективу. Такими компонентами є: суб'єктна інтенціональність, особистісна стратегічність, цінності життєорганізації особистості.

Психологічний зміст суб'єктної інтенціональності, інакше інтенція, визначає намір, дії, мотиви особистості на певний об'єкт, тобто є психічною

активною спрямованістю свідомості. Основопокладником інтенціональності вважається австрійський філософ і психолог Франц Бретано. Бути направленим, по-перше, означає знаходитися в модусі бажаного майбутнього (кваліа), селективності й аспектуальності, по-друге, означає бути зацікавленим у конкретному, певному об'єкті, а ні декілька або іншому. Іntenціональний акт, акт споглядання, відбувається за допомогою засобів багаторазового ототожнення, ототожнення з об'єктивною реальністю в майбутньому. Таким чином, суб'єктивна інтенціональність як частина життєвої перспективи визначає наміри особистості на майбутнє.

Тут доречним було б згадати теорії «Я-образ» і «Я-концепція». Я-образ в життєвій перспективі виступає проекцією себе у майбутньому. Сюди ми відносимо властивість і потенціал розвитку через суб'єктивну інтенціональність. Максимізація задоволення інстинктів при мінімізації покарань і провини за З. Фрейдом, тенденція до оновлення своїх внутрішніх можливостей, за К. Роджерсом, прагнення до влади за А. Адлером – визначає направленість у конкретний об'єкт майбутнього, через усвідомлення власного Я-образу. Прикладом перспективи може стати прагнення особи до титулу самої красивої особистості у світі, або самої багатой особистості планети, держави, міста тощо. Прагнення до конкретного об'єкту визначає інтенція, а образ цього об'єкту визначає перспектива. Поєднуючи прагнення до образу ми отримуємо життєву перспективу.

Безумовно, визначаючи інтенцію як суб'єктність, ми кажемо про персону за К. Юнгом; сукупність ролей за Дж. Келлі, акторів, сценаристів за Е. Берном. Звідси, узгодження Я-образу майбутнього з існуючими уявленням про особистісні властивості й можливості буде визначати напрямок, інтенціональність у будуванні позитивної життєвої перспективи.

Я-концепція визначає статусну направленість особистості, як цілісний, кінцевий образ майбутньої, бажаної перспективи. Уточнимо, Я-образ, хоча і є складовою Я-концепції, однак у інтенціольності життєвої перспективи розглядається як самостійна одиниця, що виражається знаннями

про себе. Я-концепцію ми розглядаємо як цілісний, діяльнісний аспект шляху становлення особистості у визначеному напрямку будування життєвої перспективи. Я-концепція, є вищим еталоном самосвідомості особистості та у широкому діапазоні психічного бере свій початок від суто суб'єктивного, рефлексивного бачення Я до феноменологічного, об'єктивного, тобто такого Я, яким ніколи не був, але усвідомлюю, що маю всі можливості і потенціал стати, що й визначає напрямок інтенціональності у життєвій перспективі особистості.

Український професор, дослідник, Ю.М. Швалб, визначає, що свідомість це інстанція, котра відображає світ і водночас породжує його [99]. Відображення і породження – це дві основні функції свідомості чи відносини, які поєднують свідомість людини і світ.

З огляду на це, ми робимо висновок, що інтенціональність у життєвій перспективі, як напрямок дій особистості, є відображенням майбутніх перспектив у її свідомості.

Науковець Т.М. Титаренко, розглядає життєву перспективу в контексті життєвих домагань [87]. Життєві домагання вона визначає комплексом вимог, очікувань, бажань, надій особистості щодо свого життя та майбутнього; інструмент саморозгортання, проект подальших перебудов життєвого світу з урахуванням минулого досвіду й оптимістичних самопрогнозів. Нею, у соавторстві, розроблено цілий набір психологічних практик конструювання життя. Титаренко Т.М. наголошує на тому, що особистість має здійснювати пошук оновлених ідентичностей, забезпечувати усвідомлення власної неприривності, що надасть змогу гнучко реагувати на соціальні зміни, рухатися назустріч новому досвіду, тим самим визнати себе конструктором власного життя [87]. Вона виходить з того, що особистість конструє зовнішній світ у відповідності до свого внутрішнього світу. Саме особистість з її планами та настановленнями, ненаситними потребами та несвідомими імпульсами визначає ракурс, у якому людина бачить зовнішній світ, орієнтується в ньому, пристосовується до життя.

Синонімічним до інтенціональності визначається спрямованість особистості. Вона характеризується сукупністю потреб, бажань, переконань, інтересів, мотивів особистості, її ідеалів і ціннісних орієнтацій, що надає життю певний сенс.

С.Д. Максименко в своїй концепції «потреби», вказує, що життєва перспектива не задається особистості, а створюється нею, змінюється й уточнюється протягом життя, проходячи у своєму плині напружено-кризові моменти [47]. Життєву перспективу він розглядає в категорії «життєвого шляху», а самореалізацію особистості визначає через її потреби. У цій концепції він зазначає, що життєвою подією є вибір об'єкта, що відповідає потребі людини та виділяє характеристики потреби у самореалізації, а саме: а) потреба у самореалізації належить до розряду вищих потреб; б) вона є якісною характеристикою особистості; в) ця потреба актуалізує потенційні можливості особистості; г) вона сприяє розвитку особистості; потреба у самореалізації підтримує внутрішній стан напруження індивіда, вона має суперечливу природу; д) потреба у самореалізації існує у варіанті «для інших», тобто має соціальний характер; е) потреба у самореалізації – це цінність; ж) вона має постійний, безперервний характер, потреба у самореалізації має здатність цілеспрямованого формування у процесі оволодіння тією чи іншою діяльністю. Фундаментальні потреби створюють активність поведінки.

З цього можна зробити висновок, що самореалізація задає інтенцію до дії, дія спрямовується на досягнення бажаного результату, а відтак інтенціональність є структурним компонентом життєвої перспективи.

Наступним компонентом життєвої перспективи ми визначили особистісну стратегічність.

Особистісна стратегічність нами визначена як динамічна, змінна, саморегульована система, що орієнтує і спрямовує поведінку особистості на досягнення бажаного результату. За своїм змістом вона багатоаспектна та характеризується ставленням до суспільства, самого себе, власних установок,

мотивів та дій. Слід зауважити, що визначаючи особистісну стратегічність, ми кажемо саме про ставлення особистості до переліченого вище, як способу керування у своїй діяльності, не торкаючись при цьому їх змісту. Метафорично можна сказати, що життєва стратегія це гра, де кожен визначає свої правила. Життєвих стратегій безліч, наприклад: виживання, досягання, конкурування, уникнення та інші, але ми проводимо межу між життєвою стратегією і особистісною стратегічністю, яку й визначаємо компонентом життєвої перспективи.

В особистісній стратегічності проявляються індивідуальні особливості такі як, характер, навички, звички, вміння й уподобання, та в життєвій перспективі вони направлені на отримання спрогнозованого, бажаного результату. Визначемо це як ресурсну насиченість. О. Штепа визначає, що ресурсна насиченість особистості виявляється через моніторинг людиною власних психологічних здобутків і втрат щодо значущих для неї цінностей і реалізування життєвих стратегій, пов'язаних із більшою задоволеністю власним життям [100].

В своєму дослідженні вона приходить до висновку, що важливо не те, скільки у людини психологічних ресурсів, а те, чи вона знає про них і чи може їх застосовувати відповідно до життєвої ситуації.

Під особистісними ресурсами ми розуміємо індивідуально-психологічні особливості, які пов'язуються із успішним здійсненням різних видів діяльності та високим рівнем благополуччя, до них відносяться життєстійкість, локус контроль, оптимізм, надія та інші [24].

Ресурс – це засіб досягнення цілей. їх можна поділити на: специфічні ресурси – є важливими для певних життєвих ситуацій та універсальні, метаресурси, - застосування яких приносить успіх у різних ситуаціях [101, 102]. По функціям ресурси поділяються на наступні групи. 1) Ресурси психологічної стійкості – ціннісно-сенсі, задоволенність життям, життєсенсність, базові установки. 2) Психологічні ресурси саморегуляції – очікування, стратегії взаємодії, гнбкість або ригідність, цілепокладання,

казуальні орієнтації, локус контроль, самоефективність, рефлексію. 3) Мотиваційні ресурси – відображають енергетичне забезпечення діяльності індивіда. 4) Інструментальні – навички, компетентність, вміння. Специфічні ресурси поділяються на такі: життєстійкість; ризелентність; зв'язок; оптимізм; самооцінка; самоефективність; толерантність до невизначеності; самоконтроль. Якщо ресурс не задіяно або втрачено, то виникає недостаня самореалізація, тимчасова некомпетентність, дезадаптація, повна або часткова відсутність самоіндетифікації [42, 43].

Ілюшиной М.О. запропоноване таке поняття як «суб'єктивна ресурсність», яка виступає фактором якісної життєдіяльності, саморозвитком самодосконалістю. Суб'єктивний компонент становиться визначальним в особистісній схоронності, перерозподілу, накопичення перетворення ресурсів [26].

Важливим за кількість наявних ресурсів є здатність ними оперувати. Ресурсна насиченість являє собою усвідомлений розвиток особистістю власних здібностей та рефлексивні властивості, що відображуються у психологічній реальності особистості [20]. Вказуючи на рефлексивні властивості, не вдаючись при цьому до подробиць, ми робимо опір на феномен самоспостереження й факти, які встановлюються на підставі спостереження за власною діяльністю та її результатом. Психологічну реальність характеризують через феномен «Я-особистість» і пов'язану з ним мотиваційну спрямованість. Життєві задачі пов'язуються зі способом реалізації форм самопрогнозування, що задають вектор продуктивності та самоздійснення. Отже, особистісну стратегічність ми відокремлюємо від екзистенціювання. Останнє, згідно з М. Савчиним відбувається відносно цінностей особистості [61]. Стратегічність ресурсної насиченості особистості, відбувається відносно її інтенціональності (інтенція), структури, у якій особистістю осмислюється минулий досвід і будується майбутнє, тобто здійснюється когнітивний компонент [60].

Хазовою С.А. на підставі емпіричних досліджень запропонована класифікація ментальних ресурсів [92]. Ментальні ресурси нею розуміються як характеристики внутрішнього (інтросуб'єктного) та зовнішнього (фізичного або соціального) світу, які стійко зв'язуються в ментальному досвіді суб'єкта з позитивним ефектом, наявністю відчутної переваги в умовах вирішення життєво-важливих проблем. Таким чином, ментальні ресурси вона класифікує на: емоційно-волеві; інтелектуальні; комунікативні; мотиваційні; телесні ( пов'язуються з сприйняттям та оцінкою власного тіла). В той же час дослідниця наводить ознаки ресурсної виснаженості: соматичні; когнітивні; емоційні; поведінкові.

В цій стезі слід зазначити, що: 1. Значення ресурсу зростає в ситуаціях невизначеності, трудних життєвих ситуаціях, які пред'являють суб'єкту завищені вимоги; 2. Розвиток ресурсів визначається отриманням досвіду подолання стресу й формуванням на цій підставі «копінг-компетентності»; 3. Обмеженість ресурсів залежить від індивідуальних властивостей особистості. 4. Існує можливість накопичення та економії ресурсів. 5. Значуще місце відводиться когнітивним можливостям (усвідомлення, вирішення проблем, компетенції). 6. Позитивні Я-образ та Я-концепція. Функціонування та розвиток системи ментальних ресурсів пов'язане з процесами концептуалізації, завдяки яким суб'єкт аналізує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки, інтерпретує, прогнозує, осмислює конкретну ситуацію та свою роль у цій ситуації [68, 70]. У зв'язку з цим зазначається, що ключова роль концептуалізації в мобілізації чи «відкритті» (або «конструюванні») суб'єктом власних ментальних ресурсів не скасовує ролі афективних процесів, оскільки саме емоції виступають «індикатором» ресурсного значення, а також цінності та важливості конкретних ментальних ресурсів для суб'єкта [41, 42, 43, 44].

Таким чином, ресурсна насиченість особистості, визначає особистісну стратегічність, а відтак, здійснений теоретичний аналіз надав змогу дійти



висновку, про те, що особистісна стратегічність є структурним компонентом життєвої перспективи.

Ще одним структурним компонентом життєвої перспективи ми визначили ціннісні життєорієнтації.

Ціннісні життєорієнтації виступають важливою компонентою психологічної структури життєвих перспектив, адже пов'язані із головним критерієм життя – сенсами майбутнього.

Ціннісні орієнтації визначають внутрішню готовність особистості до здійснення певної діяльності, задоволення потреб й інтересів, вказують на спрямованість поведінки [39]. Система цінностей є складним багатофункціональним феноменом, що виражає змістовне відношення особистості до соціальної дійсності й визначає мотивацію поведінки. Система цінностей, як елемент структури життєвої перспективи, характеризується активністю особистості її готовністю до здійснення певної діяльності, задоволення потреб і інтересів. Цінність – це ідея, сенс, погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси та є стійким переконанням в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення.

На думку М. Рокич ціннісні життєорієнтації є основою світогляду та ядром мотивації життєвої активності, що складають життєву концепцію та «філософію життя» [28]. Ним розроблена методика зміни цінностних орієнтацій, за допомогою якої змінюється й майбутня життєва перспектива. Він виділив два класи цінностей: термінальні - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варте того, щоб до неї прагнути та інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації. Такий підхід відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-кошти.

На сьогодні науковці виділяють три форми існування цінностей, які переходять одна в іншу, а саме: 1) суспільні ідеали, вироблені суспільною свідомістю; 2) предметне втілення цих ідеалів у дії особистості; 3) мотивації

особистості, що спонукають її до предметного втілення у своїй діяльності суспільних ціннісних ідеалів. Ці три форми існування переходять одна до одної. Інакше, суспільні ідеали засвоюються свідомістю особистістю і як «моделі належного» починають спонукати її до активності, у процесі якої відбувається їх предметне втілення; предметно втілені цінності стають основою формулювання суспільних ідеалів. Таким чином, особистісні цінності як джерел індивідуальної мотивації, функціонально еквівалентні потребам [35].

Однак, існують випадки розбіжностей між декларованими особистістю цінностями та особистісними цінностями, що реально спонукають особистість до діяльності. У такому випадку має місце невідповідність цінностей бажаного образу життєвої перспективи.

М. Б. Кунявський, В. Б. Моїн та І. М. Попова виділяють чотири групи причин таких розбіжностей:

- при адекватному усвідомленні та вербальному вираженні цінностей їх включення до практичного регулювання діяльності може не відбуватися через відсутність можливостей реалізації;
- реально діючі цінності, які завжди адекватно усвідомлюються і вербалізуються суб'єктом, через обмеженість його інтелектуальних можливостей, дії захисних механізмів;
- адекватно усвідомлювані цінності можуть неадекватно вербально репрезентуватися з мовних табу та інших перешкод;
- розбіжності можуть визначатися наявністю конкуруючих компонентів вербальної поведінки чи свідомості, наявністю конкуруючих чи суперечливих цінностей.

На нашу думку означене обумовлено недостатньою рефлексією, що не дозволяє особистості адекватно визначити реальну роль і значущість тих чи інших цінностей у його житті. Таким чином, виникає перебільшення або зменшення значимості тих чи інших цінностей під впливом механізмів стабілізації (декларованим), і до реально значимих цінностей. Звідси, у

будуванні життєвої перспективи слід враховувати, що цінності особистості існують як нормативні ідеали, тобто відображають життєві принципи поведінки людини та пріоритети, які узгоджуються з конкретними вчинками особистості, що буде свідчити про узгодженість цінностей з будівництвом життєвої перспективи.

Цінності, як фундамент культури суспільства, розглядають науковці Кузьмук О. М. та Любчук В. В. На їх думку цінності наділяють сенсом людську поведінку та міжособистісну взаємодію в оточуючому середовищі, вони є показником стану суспільства та індикатором його розвитку. При цьому, цінності виступають як стандарти чи критерії вибору з наявних альтернатив.

Р. Інглхарт розділяє цінності на колишні (матеріалістичні) й нові (постматеріалістичні) [27]. До постматеріалістичних цінностей він зараховує усі цінності, що супроводжують демократію, це права й свободи особистості. До нематеріалістичних цінностей він відносить боротьбу, перемогу, єдність, взаємодопомогу, безкорисливість, честь. Ціннісна зміна означає заміну старих цінностей (традиційних, матеріалістичних, модерних) на інші, «нові» цінності (ліберальні, постматеріалістичні, постмодерні). Ціннісні життєорієнтації визначаються як сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість його життєдіяльності й визначають загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості; ієрархію індивідуальних вподобань і зразків; цільові і мотиваційні програми; уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [38, 39, 41].

### 1.3. Соціально-психологічні компоненти побудови життєвих перспектив в дорослому віці

Соціально-психологічні компоненти життєвих перспектив дорослого віку ми визначили через механізми розвитку особистості у [взаємовідносинах індивіда з суспільством і світом](#). Такими компонентами є: самопрезентація, ідентифікація, самоверифікація, самоатрибуція, самопроекування самовизначення [19].

У результаті функціонування цих механізмів з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується чи знижується рівень організованості особистісної системи; змінюється режим її взаємодії з довкіллям.

Самопрезентація – свідоме або не свідоме уявлення власного образу в соціальному світі, направлене на створення в оточуючих позитивного враження про себе. Самопрезентація, здійснюється на основі соціального порівняння себе з оточуючими, ідентифікації та соціально-психологічної рефлексії. Сюди ми відносимо казуальну атрибуцію й самоідентифікацію. Порівнюючи себе з іншими, особистість отримує можливість оцінки власних здібностей, коректності поведінки або поглядів та виходячи з цього демонструє себе задля отримання життєвих перспектив. Особистість, формуючи уявлення про себе, порівнює, по-перше, своє теперішнє з минулим, а домагання – з досягненнями, по-друге, порівнює себе не в абстрактній, а в конкретній системі координат (кращий серед гірших – відчувається краще, ніж гірший серед кращих) [104] .

Самопрезентація, як соціально-психологічна компонента життєвої перспективи використовується суб'єктом з метою формування певного способу життя та власного образу в свідомості інших. В психологічному просторі виокремлюють два види самопрезентації: природна – притаманна усім індивідам та характеризується спонтанністю, неможливістю контролю й корегування й штучна – застосовуються спеціально напрацьовані навички та

вміння уявлення себе, метою якої є формування ціленаправленого, власного позитивного образу у свідомості інших. Визначається атрибутивним стилем поведінки або «самопризитаційний автоматизм». За типами самопрезентацію поділяють на таку, що відповідає власній самооцінці та таку, що відповідає очікуванням оточуючих. У першому випадку самопрезентація виступає у якості прагнень суб'єкту до себе, як до ідеалу. У другому випадку – формування позитивного себе в очах інших [11, 12].

На сьогодні самопрезентацію розглядають: як засіб для організації взаємодії з іншими людьми з метою досягнення власних цілей (І. Гофман); як форма, пов'язана з соціальною поведінкою (М. Ріесс і Дж. Тедеші); як засіб підтримки рівня самооцінки (М. Вейголд, Б. Шленкер, М. Лірі, Д. Майєрс Р. Ковальські); як засіб формування самооцінки та образу «Я» (Ч. Кулі та Дж. Г. Мід); як засіб самовираження (А. Стейхілбер та Р. Баумейстер); як прийом усунення когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер і Ф. Хайдер); як реалізації мотивації на досягнення або уникнення невдач (А. Шутц і Р. Аркін); як стан, пов'язаний з об'єктивною самосвідомістю в результаті сприйняття сукупності чужих оцінок (Р. Вікланд); як слідство підвищення мотивації в результаті фокусування власної уваги на власному образі (Г. Глейтман); як прояв прагнень до влади у міжособистісних відносинах (Т. Піттман та І. Джонс); як особистісної риси (М. Шерієр, А. Фестінгер, А. Басс, М. Снайдер); як уявлення своїх особистісних якостей у зв'язку з потребою у відносинах довірчого характеру (Л. Б. Філонов) або для встановлення порядку взаємодії (Р. Парфьонов); як зовнішній вплив на відношення оточуючих (А. А. Бодальов), напрями сприйняття партнера в рамках певного шляху (В. П. Третьяков, Ю. С. Крижанська, Г. В. Бороздіна); як створеного певного враження та регуляції власної поведінки (Ю. М. Жуков); як рекламну діяльність. Самопрезентація як інтегральний соціально-психологічний компонент життєвої перспективи є процесом цілеспрямованого або стихійного, усвідомлюваного або несвідомого формування певного образу власної особистості в очах оточуючих через посередництво пред'явлення їм

автентичних чи неавтентичних якостей і особливостей рольової поведінки, які суб'єктивно оцінюються нею як значущі. У самопрезентації, як соціальному компоненту життєвої перспективи важливим критерієм виступає соціальна оцінка, від якої залежить ефективність самої самопрезентації. Соціальна оцінка ґрунтується на зворотному зв'язку з довкіллям і полягає в оцінці бажаної поведінки, яка здійснюється в процесі соціального контролю на основі переживання задоволення (страждання) від позитивних (негативних) санкцій, що надходять від інших людей (дійсних чи уявних, адекватних чи викривлених). У результаті соціальні стосунки можуть відігравати роль соціальної фасилітації (стимулювання), що активізує позитивні переживання, або соціальної інгібіції (придушення, гальмування), що актуалізує негативні переживання – сором, усвідомлення провини тощо [78, 79].

Наступним соціально-психологічним компонентом життєвої перспективи ми визначили ідентифікацію. Ідентифікація – ототожнення себе з певним суб'єктом або групою суб'єктів, у зв'язку з чим здійснюється засвоєння різноманітних норм, стосунків, форм і алгоритмів поведінки. Фактично – це механізм соціалізації особистості, протилежним до якого є відособлення – механізм індивідуалізації особистості, відстоювання особистістю своєї природної та людської сутності. На рівні поведінки ідентифікація виявляється через наслідування – свідоме чи неусвідомлюване відтворення моделей поведінки, досвіду значущих інших людей, а також через емпатію – емоційне переживання через почуттєву ідентифікацію себе з іншим.

Ідентифікація – це феномен ототожнення суб'єктом себе зі зразком, в той же час це процес солідаризації індивіда із певним соціальним суб'єктом (особою чи групою), певною спільнотою, ідеологією соціальної групи, її символами [80]. Ідентифікуючись, особистість бере на себе певну роль із обов'язковим набором прав, привілеїв та обов'язків, засвоює й відтворює політичні цінності, погляди, ідеали.

Черговим соціально-психологічним компонентом життєвої перспективи ми визначили самоверифікацію, яка являє собою встановлення зворотного

зв'язку з оточуючими людьми з метою уточнення адекватності Я-концепції. Формами самоверифікації є вибіркоче ставлення до підтверджуючої інформації; вибіркочі стосунки лише з тими людьми, що підтверджують адекватність Я-концепції, поведінка, спрямована на підтвердження чи відхилення адекватності Я-концепції, зворотний зв'язок з іншими людьми. Фіксація можливих розходжень реакцій оточуючих з Я-образом, що презентується, може переінтерпретуватися через дискредитацію рольових приписів, зниження суб'єктивного значення взятих на себе зобов'язань, спрямованих на трансформацію сформованого негативного враження на позитивне. Тобто несприятливий особистісний розвиток зумовлений викривленням зворотного зв'язку через когнітивний дисонанс, нездатність відхилення інформації про неадекватність Я-концепції, що формує деструктивні психологічні механізми захисту, [тенденцію підтримки самозадоволеності, збереження позитивного самоствавлення через атрибуцію, екстернальний](#) локус контролю.

Самоатрибуція як соціально-психологічний компонент життєвої перспективи полягає в поясненні власних внутрішніх станів та на підставі оціночних суджень. Стиль атрибутування пов'язують з покладанням відповідальності на себе чи інших людей, тобто, з локусом контролю. При цьому, за дослідженнями Л. Фестінгер можливим є підвищення мотивації виконання (ефект самовиправдання) у випадку мінімальної винагороди і відсутності тиску. Отже, ініціюючи відповідну поведінку, що потребує розвитку, можна формувати відповідні інтенції. Самоатрибуцію може змінити механізм самоаналізу (самоогляд і самоінвентаризація) через наявність позитивного самоствавлення, усвідомлення позитивних ресурсів і можливостей їх актуалізації, укріплення віри у власній цілісності і позитивному потенціалі, укріпленні відчуттів про свободувчинків, самозаохочення, самоконтроль, що відповідно визначає життєву перспективу.

Самопроектування, як соціально-психологічна компонента життєвої перспективи полягає в цілепокладанні в контексті професійного та особистісного розвитку відповідно до уявлень особистості про смисли її

професійної діяльності та життєдіяльності загалом. Самопроекування є неприривним процесом розвитку особистості [14].

Чепелева Н. В визначає самопроекування як процес вибудовування власної ідентичності, що базується на інтерпретації та осмисленні особистого і соціокультурного досвіду, засвоєнні культурно заданих схем самоорганізації, воно спрямовано на створення особистістю ідеальних моделей себе [95]. Самопроекування вона розглядає як здатність особистості діяти, виходячи із власного задуму, проекту відносно свого майбутнього (життєвий проект) та власної особистості (особистісний проект), що є однією із провідних детермінант здійснення життєвих планів та намірів. Дослідницею визначено основні види особистісних проектів – соціально орієнтований, особистісно орієнтований та альтернативний.

Соціально-орієнтований проект виникає на другому рівні особистісного розвитку (рівні соціалізації). Такі проекти засвоюються у процесі первинної соціалізації, задаючи суб'єкту деяку спільну, прийнятну в даній культурі систему категорій, за допомогою яких він має структурувати та вимірювати подієвий плин власного життя. Кожна соціалізована людина знає, як повинне будуватися та перебігати її життя, які типові події мають у ньому відбутися, очікує на їх появу й включає у свій майбутній життєпис.

Особистісно-орієнтований проект є унікальним для кожної людини, що досягла особистісного рівня розвитку. Такі проекти пов'язані з активізацією процесів самоінтерпретації та саморозуміння та задають свій, неповторний для кожної людини вектор розвитку і лінію особистісних трансформацій.

Альтернативний проект. Це коло ймовірно-значимого, що складає найбільш творчу частину життя, в якому задумуються ідеальні шляхи саморозвитку, обираються бажані стратегії самореалізації.

Підґрунтям вивчення феномену самопроекування є дослідження в галузі екзистенціальної психології (М. Бос, В. Красиков, Р. Мей), психології життєвого шляху (Б. Ананьєв, Ш. Бюлер, Д. Б'юдженталь, П. Жану,



Д. Леонт'єв, Н. Логинова, С. Рубінштейн), життєвих стратегій (К. Абульханова-Славська) і життєтворчості (М. Бердяєв).

С. Гуцол вважає, що самопроекування неминує породжує розширення символічного простору особистості, смислове ущільнення її часової перспективи. Автор зазначає, що у процесі самопроекування завдання зводиться не до утилізації, а потенціювання, множення смислових можливостей особистості [19, 20].

Остапчук О.Є. дає таке визначення самопроекуванню, самопроекування уявляє собою перманентний процес, що супроводжує особистісне становлення людини протягом всього свідомого життя, в результаті чого постійно створюється і уточнюється ідеальний образ майбутнього себе – як висококваліфікованого спеціаліста, активного суб'єкта соціальних процесів [53]. Самопроекування – це спосіб актуалізації певних здібностей і якостей особистості; процес, звернення до себе. Самопроекування – це попередня розробка основних деталей майбутньої діяльності щодо саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації. Самопроекування організується за індивідуальною програмою, яка розуміється як орієнтувальна основа поетапного освоєння майбутнім учителем культури педагогічної діяльності тощо. Структура такої програми включає блок професійної самоідентифікації, ціле-функціональний блок (включає генеральну мету – формування готовності до самопроекування і часткові цілі, які співвідносяться із структурою певної професійно-педагогічної компетентності), конструктивно технологічний блок (конструювання змісту і педагогічного інструментарію досягнення поставлених цілей), блок педагогічних практик (самопроекування професійної компетентності в різних педагогічних ситуаціях), контрольнокорекційний блок.

Останнім соціально-психологічним компонентом життєвої перспективи ми виокремили самовизначення. За загальним розумінням самовизначення особистості – це свідомий самостійний вибір життєвого шляху, дій,

орієнтацій, позицій, на які спирається особистість при будіванні життєвої перспективи. Це поняття наповнюється різними змістами, залежно від того, на який аспект самовизначення спрямовує свою увагу дослідник. За видами самовизначення поділяють на: життєве, особистісне, соціальне й професійне. Ми узагальнюємо наведений перелік і визначаємо це як життєва перспектива.

Самовизначення означає здійснення власного вибору, знаходження оптимального співвідношення між особистими бажаннями й можливостями, та можливостями й потребами суспільства.

Особистість проходить декілька рівнів становлення. На першому рівні існує невиокремленість поїдї життя і зміни його умов. На другому рівні особистість починає самовизначатися стосовно подальших дій й відбувається стабілізація особистісних якостей. Третій рівень пов'язується з самовизначенням власного життя та на цьому рівні особистість вже менше піддається впливу обставин. На четвертому рівні особистість виступає як суб'єкт життєдіяльності, що характеризується знаннями про власні здібності та можливістю їх застосування й реалізації [4].

Самовизначення зумовлено виникненням суперечностей різного роду, усвідомленням необхідності перетворення свого внутрішнього світу, необхідності змін у діяльності, усвідомленням своїх потенційних можливостей, перспектив особистісного і професійного зростання, пошуком нових можливостей самоздійснення у діяльності. Самовизначення - це процес і результат вибору особистістю своєї позиції, цілей та засобів самоздійснення у конкретних обставинах життя; основний механізм набуття та прояву особистістю свободи.

## Висновки до розділу 1

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз феномену життєвої перспективи особистості показує, що:

1. Проблема життєвих перспектив входить до кола проблематики психології життєвого шляху особистості та визначається неперервним процесом життєтворчості особистості. Науковці здебільш життєву перспективу розглядають як усвідомлений образ бажаного прогнозованого майбутнього, який визначається досягненнями певних цілей. Аналіз останніх досліджень показав, що станом на сьогодні, феномен життєвої перспективи розглядається у структурно-системному підході, згідно до якого життєва перспектива це психологічна система багатовимірною, змінною образу майбутнього, яка поєднується морально-світоглядним, [ціннісно-цільовим, організаційно-дієвим та](#) часовими вимірами. Виокремлено когнітивну й особистісну життєву перспективу. [Когнітивна перспектива включає здатність особистості свідомо передбачати, передбачати та структурувати майбутнє.](#) Особистісна перспектива (мотиваційна) визначається суб'єктивною орієнтацією на майбутнє через свідомий розвиток потенціалу. Реалізація життєвої перспективи – це реалізація цілого, прагнень, вимог. Ієрархія стійких цінностей, оновлення власних потреб, свідомий розвиток можливостей визначають успішну життєву перспективу особистості.
2. Життєва перспектива, яка є елементом суб'єктивного образу життєвого шляху людини, є складною ієрархічною системою, що регулює перебіг життя і визначає системно-концептуальну категорію. Структурними компонентами життєвої перспективи у дорослому віці нами визначено: суб'єкту інтенціональність, особистісну стратегічність, цінності життєорганізації особистості й конкретизується в таких психологічних феноменах, як: мотиви, цілі, стратегії, домагання, позиції. Теоретичний аналіз розгляду феномену життєвої перспективи надав нам змогу відступити від традиційної позиції науковців розгляду її структури. [Нами було виявлено, що структурні](#)

компоненти життєвої перспективи та її складові набувають принципово різного значення. Структурні компоненти життєвої перспективи є певною оболонкою, яка наповнюється такими складовими як цілі, стратегії, домагання тощо. При протиріччі або неузгодженості структурних компонентів життєвої перспективи (суб'єктна інтенціональність, особистісна стратегічність, цінності життєорганізації особистості) з її складовими (мотиви, цілі, стратегії, домагання, позиції) виникає феномен «тимчасової некомпетентності», а життєва перспектива визначається як неуспішна. Нами визначено, що інтенціональність (інтенція) – задає направлення способу дії особистості, особистісна стратегічність виступає ресурсом у реалізації життєвої перспективи, а цінності життєорганізації особистості визначають прирогати будування життєвої перспективи, відтак, інтенціональність, особистісна стратегічність й цінності життєорганізації особистості є структурними компонентами будування позитивної, успішної життєвої перспективи.

3. Соціально-психологічні компоненти життєвих перспектив дорослого віку ми визначили через механізми розвитку особистості у взаємовідносинах індивіда з суспільством ідентифікація, і світом. Такими компонентами є: самопрезентація, самоверифікація, самоатрибуція, самопроекування самовизначення. Самопрезентація, здійснюється на основі соціального порівняння себе з оточуючими; ідентифікація визначається ототожненням себе з певним суб'єктом або групою суб'єктів, у зв'язку з чим здійснюється засвоєння різноманітних норм, стосунків, форм і алгоритмів поведінки. Самоверифікація встановлює зворотний зв'язок із оточуючими людьми з метою уточнення адекватності Я-концепції. Самоатрибуція полягає в поясненні власних внутрішніх станів на підставі оціночних суджень. Самопроекування полягає в цілепокладанні, особистісному розвитку відповідно до уявлень особистості про смисли, сенси, цілі, мотиви. Самовизначення визначається свідомим самостійним вибором.

## **РОЗДІЛ 2. РОЛЬ ОПТИМІЗМУ В ПОБУДОВІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Аналіз теоретичних підходів до феномену особистісного оптимізму в психології**

Феномен оптимізму став об'єктом різних за цілями та загальнонауковими настановами психологічних досліджень.

Формування оптимістичного світосприйняття розглядали в своїх роботах К.А. Абульханова-Славська, Т.О. Гордєєва, А.Г. Ковальов, І.С. Кон, Г. Лебон, С.Л. Рубінштей, З. Фрейд, В.Є. Смирнов та ін. Вивчення проблеми оптимізму в психології умовно можна поділити на декілька напрямків. Перший – психоаналітичний – зосереджує увагу на психодинамічних аспектах оптимізму ( А.Адлер, Е. Еріксон, Е. К.Пінкола, З.Фрейд, Фромм та ін.). Другий – соціально-когнітивній ( Б.Вайнера, К.Двек, Д.Келлі). Третій напрям – гуманістична психологія (Ф.Лерш, А. Маслоу, Г.В.Олпорт, Ф.Перлз, К. Роджерс, В.Франкл,). До четвертого відносяться погляди представників позитивної психології (А.Аргайл, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Дж.Кехо, Н.Пезешкіан, Х.Пезешкіан, Дж.Рейнуотер, М.Селігман).

Вітчизняні психологи інтерпретують оптимізм як особливу соціальну установку (А.Е. Хурчак, Н.М. Чижиченко), компонент саморозвитку особистості(І.Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич), фактор губристичної мотивації (К.І. Фоменко).

Теоретичну основу дослідження складають наукові думки про оптимізм (Дж. Селлі, Д. Гоулман); теорія оптимізму (К. Петерсон, М. Селігман); теорія особистісних конструктів (Дж. Келлі); принципи диспозиційного оптимізму (Д. Цирінг, К. Євніна, К. Муздибаєва); соціологічні погляди на дослідження оптимізму та песимізму (Ш. Баташева, Р. Шахназарова); думки щодо вивчення оптимістичного мислення як частини особистісного потенціалу (Т. Гордєєва, О. Леонтєва, В. Мечникова).

Важливі аспекти сутності оптимізму висвітлено у працях Боташової Ш.Х., яка розглядає оптимізм в контексті соціальної значущості й вказує на його роль у перетворенні соціальної реальності. Її ідея полягає в тому, що оптимізм це стан свідомості особистості, який регулює її поведінку, а соціальний оптимізм – це внутрішній регулятор усвідомленої, соціально-орієнтованої діяльності особистості [7, 8].

Кузнецова М.М. аналізує оптимізм як механізм саморегуляції в системі когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових й поведінкових компонентах та визначає його ресурсною базою психічної саморегуляції особистості [36, 37]. Рафіков О.Р. досліджує оптимізм через соціальний вимір, як складову організаційної культури та виокремлює процес його формування через засоби внутрішньої та зовнішньої комунікації [64, 65, 66, 67]. Андрєєва Ю.В., виходить з того, що оптимізм це властивість, спосіб та стиль мислення. Її роботи присвячено формуванню оптимізму через педагогічно-виховний процес. Головна ідея ґрунтується на тому аспекті, що оптимізм є механізмом виховання репутації й іміджу особистості, який бере свої витoki у ранньому дитинстві та є завдатком виховання успішної особистості [2, 3].

В своїх працях, Гордєєва Т.О., вивчаючи проблему оптимізму, спирається на теорію «вивченої безпорадності» М. Селігмана [75, 76, 111]. У співавторстві з Осінім Є.Н. та Шевяхової В.Ю. створено двофакторний структурний опитувальник виміру рівня оптимізму [15, 16]. Науковець виходить з того, що рівень особистісного оптимізму залежить від обраних стилів пояснення причин успіху та невдач. Аналіз її досліджень стверджує, що оптимістичний атрибутивний стиль тісно пов'язано зі змінними, що відображають ефективну саморегуляцію й успішне психологічне функціонування, зокрема з мотивацією досягнення і позитивним копінгом. Також, оптимістичний атрибутивний стиль взаємозв'язаний з особистісними рисами, які характеризують психічне благополуччя і низький нейротизм [106, 107].

Зарубіжний науковець Норем Дж. [54, 55] досліджує оптимізм через диспозицію песимізму. Його ідея полягає в тому, що не можна розглядати оптимізм як велечину абсолютну, оскільки абсолютна перевага ставить під сумнів дослідження нереалістичного оптимізму, який пов'язується з недооцінкою суттєвих небезпечностей та невиправданим ризиком. Його дослідження вказують на необхідність вивчення оптимізму з двох сторін: позитивної й негативної та його ролі в структурі особистості.

Американський психолог Деніел Гоулман розглядає оптимізм як структурний компонент емоційного інтелекту особистості. З його точки зору оптимізм це джерело творчої, емоційно-позитивної енергії [18].

Праці Джона Кехо висвітлюють вплив підсвідомості на формування оптимістичного мислення. Його дослідження будуються на усвідомлених змінах власного типу мислення, за допомогою якого відбувається зміна реальності. Оптимізм – це вибір кожного жити у позитивних настановах, відчутті благополуччя та формувати усвідомлене й бажане майбутнє [33]. В психології, в окремий, самостійний підхід, як напрямок до вивчення оптимізму виділився атрибутивний стиль [72, 73]. Він ґрунтується на поясненнях особистістю причин власних успіхів та невдач. Параметрами атрибутивного стилю виділяють 1) локус – направлений на пояснення причин відбування подій у зовнішньому світі або власних подій; 2) стабільність – вказує на постійність, повторність причин відбування подій у часі; 3) глобальність – універсальний або конкретний стиль пояснення причинності подій [22]. Оптимістичний погляд на життя сприяє розумінню нас самих, відкриває наш вражаючий і зовнішній світ, створює активну життєву позицію, яка не дозволяє нам підкорятися обставинам. Згідно із загальною ідеєю, оптимізм визначається як установка, яка відображає віру або надію на позитивний і бажаний результат певних подій. Оптимізм – це не лише психологічна, а передусім соціально-психологічна характеристика людини, що відображає стабільність життя та позитивний стан здоров'я, стан якого залежить від наявності чи відсутності умов життя в суспільстві. Д.

Цирінг та К. Евніна, розглядають оптимізм як ціннісний вимір, що відображає світосприйняття та розуміння світу з точки зору співвідношення справедливості і несправедливості, позитивного і негативного, щастя і нещастя. На їхню думку, оптимізм визначає позитивне сприйняття дійсності, впевненість у власних силах, покращення життя та усвідомлення належності до суспільства [94]. Не можна ігнорувати погляди вчених на різні види оптимізму. Виділяють їх два, перший – спрямований на успіх (експансивний), а другий спрямований на уникнення невдач (оборонний). Оборонний оптимізм слугує орієнтацією на позитивне майбутнє у скрутних життєвих обставинах, що дозволяє особистості не впадати у депресивні стани, а негаразди вважати як тимчасове явище. В свою чергу експресивний оптимізм сприяє значній підвищенні активності під час реалізації цілей та задумів. Він виступає штовхачем в орієнтації на майбутній успіх [45, 46]. Слід зауважити, що ці два види є взаємокомпенсуючими й при зниженні одного оптимізму зростає рівень іншого. Доречно було б звернути увагу на таке розуміння оптимізму як «адекватний оптимізм». Його суть полягає в реальній оцінці особистістю обставин справи [96, 97]. Тобто, наприклад, при загрозі життю, чрезмерний оптимізм може спричинити летальні наслідки. Доволі яскравим можна навести приклад, коли хворий відмовляється від медичного лікування та свято вірить у одужання без медикаментозного втручання. Звісно, оптимістичне мислення є завдатком оптимізму, однак, при недооцінці ситуації викликає небезпеку. В той же час, оптимізм, як спосіб позитивного мислення розглядають представники позитивної психології. Так, російський психолог, спеціаліст у напрямку позитивної психології Н. Правдіна визначає оптимізм як спосіб мислення особистості [62]. Її концепція будується на свідомому формуванні позитивного мислення за допомогою уявлення образів майбутнього та систематичного повторювання позитивних настанов. На сьогодні та вже довгий період часу її праці визнано бестселерами. Позитивне мислення нею інтерпритується як світ достатку. Н. Правдіна стверджує, що змінити свою долю на краще можна, змінивши



спосіб мислення. Думаючи про успіх, процвітання, любов та щастя, ми притягуємо все це у своє життя, наші відносини, слова, дії є дзеркалом нашого розуму, одночасно, змінюю думки, у нас автоматизовано змінюються відносини, слова, дії. Таким чином існує принцип обміну енергій між ментальним та фізичним рівнем людського буття [107, 108, 109, 111]. Більшість осіб мають тенденцію сприймати подану їх розумом інтерпретацію подій у світі та вважають, що це і є те, що відбувається насправді [74]. Ми прихильні думати, що наша правда є єдиною. Саме так визначається атрибутивний стиль пояснення подій життя особистості, і головною перепоною у застосуванні оптимізму, є те, що цей стиль відтворюється через несвідомий компонент нашої свідомості. Як зазначає науковець Майк Рейе в своїй книзі «Чому це відбувається зі мною знову», наш розум показує нам нашу реальність. Вона може відповідати або не відповідати оточуючій дійсності, но завжди відповідає тому, що відбувається внутрішньо нас. Таким чином, свідоме формування оптимізму, як ресурсного стану у побудові життєвої перспективи, змінює внутрішній емоційний стан на позитивний та змінює світосприйняття на образ успішного майбутнього. Американський дослідник, професор Гарвардського університету, Деніел Гілберт, засновник наукового напрямку сучасного «щастязнавства» визначає оптимізм як елемент позитивного майбутнього та вказує, що головна проблема людства у безкінечному плануванні та невідповідності мрій реальності [13]. Насолоджуватися життям необхідно не завтра, а сьогодні. З огляду на це, оптимізм визначається як позитивний ресурс сьогодення з орієнтацією на майбутнє. В оптимізм він вкладає активну дію, як енергію, що надихає. Професор школи бізнесу Стівен Кові оптимізм визначає як форму мислення у стилі виграш-виграш. В своїй авторській праці «7 звичок надзвичайно ефективних людей» він виходить з того, що оптимістичне й перспективне мислення визначають перспективне, багате майбутнє [34, 21].

Здійснений теоретичний аналіз надає нам змогу визначити, що оптимізм, це позитивний образ очікуваного майбутнього.

## **2.2. Структурні компоненти виникнення та формування особистісного оптимізму.**

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

Емоційний компонент оптимізму полягає у позитивних переживаннях особистості, направлений на радісне очікування майбутнього, що відповідно утворює нові психологічні ресурси, які формують соціальні фізичні, інтелектуальні, й психологічні якості особистості, запускаючи механізми особистісного зростання. Американський психолог Д. Гоулман розглядає оптимізм, як емоційний інтелект [18]. Наші емоції грають у досягненні успіху в сім'ї, на роботі, взагалі у соціумі набагато більшу роль, ніж прийнято вважати. У своєї теорії позитивних емоцій («теорії розширення і творення») Б. Фредріксон, зауважує на довгострокові наслідки позитивних емоцій, які формують позитивний настрій, підвищують емоційну стійкість, налаштовують на очікування хороших подій й вмикають активний та конструктивний спосіб дії. Все перелічене є визначальними величинами оптимізму. Залишаючи осторонь емоційну складову оптимізму, не можна пояснити факт його мотиваційної значущості та значного впливу на поведінку людей. Таким чином, фон настрою особистості визначається позитивними емоційними переживаннями та входить до структури особистісного оптимізму.

Зміст когнітивного, як структурного компоненту оптимізму, на наш погляд, полягає – у мислєдіяльності. А саме, уявлення про власні можливості, мотивації до дії, будування цілей та орієнтація цінностей, завдяки чому формується самовпевненість й бажання діяти. Оптимізм

невід'ємно пов'язаний із зрілими та розвиненими формами самовизначення людини [80, 81, 88].

Дж. Селлі виявив, що оптимістичні орієнтації і переконання визначаються переважаючими психічними станами і особливим складом розуму їх авторів [77]. Основи оптимізму беруть свій початок в ранньому дитинстві і в подальшому закладаються в особистісну теорію реальності яка є підґрунтям в повсякденній життєдіяльності. При цьому теорія реальності визначається двома складовими, а саме: «теорії власного – Я» і теорії навколишнього світу. Якщо «теорія власного – Я» в свідомості особистості ґрунтується на позитивних уявленнях про себе і власних можливостях, викликає стан натхнення (мотивує) і готує до досягнення цілей, то така «теорія власного – Я» насичена оптимістичним змістом. Одночасно, якщо у свідомості особистості «теорія навколишнього світу» вмістує позитивні очкування від середовища, визначається цікавістю до життя та інше, то «теорія навколишнього світу» у свідомості особистості носить оптимістичний характер [56]. Звідси, власна «теорія реальності особистості» – оптимістична. Слід зауважити, що наш розум (когніції) слід розглядати у принциповому взаємозв'язку з фізичним тілом (емоції). Фізичне тіло взаємодіє з навколишнім середовищем (поведінка).

З огляду на це, доречно звернутися до теорії «втіленого пізнання». Згідно означеної теорії, між чуттєво-моторним досвідом і поведінкою, емоціями, ухваленням рішень існує складний зв'язок. Мозок працює у взаємозв'язку з фізичними факторами, а відчуття пов'язані як з несвідомим, так і з свідомим мисленням [56].

Отже, цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних поступків, мотивація, визначають усвідомлений розвиток особистістю власних здібностей, а відтак є базовим структурним компонентом особистісного оптимізму.

Поведінковий компонент можна визначити, як функціонально-суб'єктну позицію особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус

контроль, тобто виражається вже у самій волі до дії та обраних копінг-стратегіях, чим формує життєву перспективу особистості.

Наявність життєвих цілей, покликання, намірів, роблять життя усвідомленим, спрямованим, перспективним. Цілеспрямованість визначає орієнтацію майбутнього та сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційне насиченого і наповненого сенсом, або навпаки його відсутністю. Результативність життя визначається рівнем його задоволення, досягненнями, реалізацією життєвих планів на пройденому відрізку життя. Локус контролю – Я та локус контролю – життя визначають суб'єкта й управлінцем власного життя. Обрані особистістю копінг-стратегії визначають її поведінку. Основою побудови життєвої стратегії К.О.Абульханова-Славська вважала здатність людини до гармонійного поєднання процесів власного особистісного розвитку із вимогами суспільства та оточення. Дослідниця запропонував таке визначення життєвої стратегії як базової категорії життєвого шляху: «Життєва стратегія загалом – це постійне узгодження вашої особистості та характеру та способу життя, побудова свого життя, насамперед з урахуванням ваших індивідуальних здібностей та даних та потім набутий у житті [1].

Одним з найпопулярніших є визначення життєвої стратегії, яке належить російським дослідникам Т.Е. Резнік та Ю.М. Резнік. На їхню думку, життєва стратегія символічно опосередкована і впливає поза свідомістю, ідеальними утвореннями, її орієнтирами та пріоритетами, що реалізуються в поведінці.

У результаті поведінка особистості базується на конкретній меті і спрямована на досягнення поставленої мети, створення позитивних очікувань від власних дій, що визначає поведінкову складову структури особистісного оптимізму.

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



**Рис. 1. Структурно-факторна модель особистісного оптимізму.**

Враховуючи, що життєва перспектива відображає сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини сьогодні, за допомогою яких життєві плани отримують можливість послідовно втілювати в реальність, а оптимізм – це установка, яка відображає віру чи надію на позитивний і бажаний результат – ми отримуємо позитивний погляд на життя.

Андрєєва Ю. виокремлює сім теоретичних моделей оптимізму [2, 3]. До першої вона відносить «модель педагогічного оптимізму», згідно до якої оптимізм являє собою віру, а знання спрямовує людину до вірної мети. Другу модель вона визначає як «модель раціонального оптимізму». Витоки оптимізму у цій моделі гуртуються на переконанні в успішності й позитивному мисленні. Третя модель оптимізму визначається як спосіб виховання з дитинства. Четверта модель виокремлюється у «модель самоефективності» та ґрунтується на тому, що оптимістична віра є задатком самоефективності, яка супроводжується знаннями про власні можливості й призводить до успіху. Досягнення успіху – сума двох доданків: прагнення до перемоги і наполегливості. П'ята модель, це «модель соціально-особистісного оптимізму», відповідно до якої оптимізм виступає ресурсом позитивного майбутнього та гіпотезою віри у власні в можливості. Це дозволяє трактувати оптимізм як адекватну оцінку успіху, яка формується на основі знань, досвіду

та «виживання» (подолання, оволодіння) власним індивідуальним досвідом. Шоста модель визначається як «модель оптимізму стресостійкості». Його суть полягає в тому, що в певних життєвих ситуаціях стійкість до стресів, стійкість, реалістичний підхід до труднощів і добре розвинений механізм когнітивної оцінки дозволяють людині гнучко обирати стратегію оптиміста – як найкращу стратегію адаптації, а отже уникати стану несподіванки. безпорадність. Характеристиками цієї моделі є: а) людина проявляє почуття відповідальності та віру в свою здатність подолати негативні події та швидко відновитися після пережитих проблем; (б) невдачі не бентежать, знижують впевненість у собі, а використовуються як корисна інформація для вказівки на необхідність змін у пошуку рішення; в) оптимістам властиві інтерес до непростих завдань і самоконтроль; г) суб'єкт господарювання представляє проблему як завдання, визначає кінцеві та проміжні цілі, шляхи їх досягнення, планує та реалізує заплановані; д) у досягненні цілей переконується, що можна мобілізуватись для досягнення свого задуму. У цьому випадку поразки сприймаються як тимчасові труднощі. Сьома модель – «модель позитивного настрою», згідно з якою оптимізм – це позитивне ставлення і позитивний погляд на життя, а також його практичне спрямування. У цій моделі оптимістами вважаються ті, хто має переважно позитивні очікування від життя; характеризуючись позитивним і комфортним емоційним станом, оптимісти відчують сповненість сил і волі для реалізації своїх життєвих цілей і планів, а також збереження цілісності власного «Я».

Підсумовуючи, емоційні переживання особистості, усвідомлений розвиток власних здібностей, функціонально-суб'єктна позиція формують та визначають особистісний оптимізм.

### 2.3. Оптимізм як механізм позитивної побудови життєвих перспектив у дорослому віці

Величезна кількість різноманітних ситуацій, з якими доводиться регулярно стикатися в сучасному світі, можна розділити на ті, які ми здатні контролювати, і ті, що нам непідвладні.

Ставлення до подій, їх оцінка й прогноз залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини. Позитивний погляд на навколишній світ й впевненість у кращому майбутньому є характерною рисою справжнього оптиміста. Оптимізм передбачає погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у кращому майбутньому. Оптимісти стверджують, що світ прекрасний і що в кожній ситуації є вихід [45, 46]. У сучасному середовищі існує постулат, що кожна проблемна ситуація обумовлена щонайменше п'ятьма рішеннями. Оптиміст, як пошуковець, ці рішення знаходить. Доведено, що оптимісти впевнені в собі та більш успішні за будь-яких типів особистостей, а їх життєвий шлях увінчується перспективним майбутнім. Для нього невдача при вирішенні одного завдання, не означає неможливість впоратися з іншим [17].

Оптимістичні особистості, і це підтверджується й нашим дослідженням, більш вмотивовані, більш наполегливі, цілеспрямовані, активні, емоційно-позитивні. У них високий показник сенсів життя та стійкість по відношенню до невдач, наявний локус контролю, цілеспрямованість, мотивація, позитивні емоційні переживання. Усі вище перелічені показники свідчать про той факт, що оптимізм виступає механізмом у побудові позитивних життєвих перспектив. Адже життєва перспектива як потенційна можливість розвитку особистості, безпосередньо пов'язується з мотивами, цілями, установками, планами, стратегіями, які мають під собою підґрунтя мислення, емоційного переживання та способу дії.

Перспектива – це емоційна, когнітивна, поведінкова здатність особистості створювати власне майбутнє згідно свої можливостей, формувати образ

позитивних здійснень та уявляти себе в ньому як настання фактичної реальності [22, 23].

В даний час оптимізм широко досліджується як частина психологічного капіталу або особистісного потенціалу, поряд з такими характеристиками як самоефективності, надія, життєстійкість. Оптимізм є створення позитивної установки, прагнення слідувати до успіху в сьогодні і в майбутньому [30, 31, 32].

Оптимізм, як позитивне раціонально-емоційне мислення є необхідним компонентом на доленосному шляху нашого життя та виступає балансом психічного стану.

Зважаючи, що оптимізм та життєві перспективи є образом майбутнього, а оптимізм у будівництві життєвих перспектив є задатком саме перспективного, контрольованого та успішного майбутнього, ми, визначаючи роль оптимізму як механізму побудови життєвих перспектив звернулися до його функціональності.

Функціональність оптимізму в побудові позитивних життєвих перспектив ми визначаємо як низку можливостей, сукупність соціально-психологічних установок, автоматизмів і навичок свідомості, які формують способи позитивного світогляду та уявлення людей. Оптимізм як механізм побудови життєвих перспектив виконує ряд функцій.

➤ Оптимізм як механізм побудови життєвих перспектив служить контролем. Наше ставлення до себе позитивне, якщо ми контролюємо своє життя, і негативне, якщо ми втрачаємо контроль над ним або потрапляємо під контроль іншої зовнішньої сили. Емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти оптимізму здатні створювати позитивні індивідуальні переживання, визначати довгострокові плани на майбутнє та діяти для досягнення бажаного результату. Контроль побудови цілей, контроль, контроль та регуляція емоційних станів, локус контроль – життя та локус контролю – Я, визначають роль оптимізму у будівництві життєвих перспектив. Усвідомлений оптимізм, є механізмом, за допомогою якого ми здійснюємо



контроль над власним життям, визначаючи його як перспективне. Оптимістичні погляди утворюють самодисципліну, розвивають силу волі, орієнтують наші думки у позитивне русло.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію регулювання причини й наслідку подій. Причиною для побудови позитивного майбутнього є оптимізм, а наслідком – отримання життєвої перспективи. Означене вказує, що оптимістичні плани, задуми, стратегії є показником отримання перспективного майбутнього. Немає нічого випадкового. Ми живемо в упорядкованому всесвіті, який керується чіткими законами, і розуміння цього є центральним для кожного принципу життя.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію віри. Оптимісти вірять, що все, що вони роблять буде мати успіх. Оптимізм – як віра та орієнтація на позитивне майбутнє впливає на будівництво життєвих планів. Чим більше ми віримо в істинність чогось, тим більша ймовірність того, що це буде правдою для нас. Наша віра в життя створює тунель нашого оптимістичного бачення. Оптимізм «змінює» інформацію, що надходить, і «відкидає» те, що суперечить нашим рішенням, установкам, орієнтаціям чи переконанням. Наприклад, якщо ми цілком впевнені, що нам судилося досягти великого успіху, то, що б не сталося, ми продовжуємо боротися за досягнення наших цілей. Успіх – це не питання щастя чи випадковості, це стан нашого розуму. Отже, наші переконання готують нас до успіху чи невдачі, таким чином визначаючи перспективу чи її відсутність. Тому люди з оптимістичним підходом до життя (з вірою в себе і майбутнє) надзвичайно енергійні, активні, емоційні, будують та створюють позитивне майбутнє. Вони позитивні та життєрадісні і сприймають світ як чудове місце для життя. Для них характерні різні життєві стратегії, засновані на їх зоні комфорту, що дозволяє їм позитивно і конструктивно реагувати на необхідні злети і падіння повсякденного життя.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію очікування. Оптимісти завжди очікують здійснення позитивного. Все, чого ми

з упевненістю очікуємо, стає нашою реальністю, нашим власним здійсненим пророцтвом. Іншими словами, ми отримуємо від життя не те, чого хочемо, а те, що ми від нього очікуємо. Успішні особистості припускають свій успіх, вони очікують позитивного, і, виходячи із очікувань, вони планують позитивне, очікують щасливих подій, перспективного майбутнього, реалізацію цілей, установок, задумів. Їх мотиви наповнені натхненням й оптимізмом.

Неуспішним людям властиві негативні очікування, цинізм і песимізм, що призводить до того, що все відбувається саме так, як вони очікують. Це пояснює факт того, що особистість ніколи не може піднятися вище власних очікувань. Отже позитивні очікування вже самі по собі здатні змінити всю нашу особистість, все наше життя.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію домагання. Наші життєві орієнтири, направленість, погляди, та націй підставі, мислення, визначають майбутню життєву перспективу. Ми постійно залучаємо до свого життя людей і ситуації, які відповідають нашим домінуючим уявленням. Наш спосіб мислення приваблює наших друзів, сім'ю, стосунки, роботу, виклики та можливості. Оптимістичне, позитивне мислення створює втілення позитивного майбутнього. Чим більше емоцій ми вкладаємо в оптимістичну думку, тим більше шансів залучити людей і ситуації, які відповідають нашій думці.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію відповідності. Оптимістичні задуми, стани, настрої сприяють формуванню позитивної, усвідомленої життєвої перспективи. Тому «Що всередині, те й зовні». Це означає, що наш зовнішній світ є відтворенням внутрішнього. Це дає змогу розпізнавати те, що відбувається серед нас, спостерігати за тим, що відбувається навколо нас. Формування особистісного оптимізму відповідатиме структурі позитивної життєвої перспективи. Єдиний спосіб змінити зовнішній світ - змінити свій внутрішній світ.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію еквівалентності. Наші думки, заряджені емоціями, стають реальністю та ми

починаємо діяти у відповідності до наших думок. Саме тому, у структурно-факторній моделі ми визначали такі компоненти формування особистісного оптимізму як: емоційний, когнітивний й поведінковий компоненти.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію звички. Наша поведінка в усіх сферах життя ґрунтується на досвіді, який ми отримали з раннього дитинства. Напевно, дев'яносто п'ять відсотків наших дій і реакцій є автоматичними, підсвідомими реакціями на наше фізичне та соціальне середовище. Встановлений оптимізм, підкріплений звичкою, визначає позитивний життєвий шлях протягом усього життя. Це означає, що в якій би сфері ми не знаходилися, наш звичайний оптимізм завжди визначатиме перспективне майбутнє. Цей дає пояснення причин успіху. Успіх і невдача, щастя і нещастя є скоріше результатом автоматичних трудових звичок. Тому зміна звичок, які не відповідають нашим пріоритетним цілям, є одним із найскладніших, але й найважливіших завдань, що визначають якість нашого життя.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію практики. Відпрацьовування сформованого оптимізму, стає звичкою його свідомого застосування. Звідси, при будіванні життєвих перспектив ми використовуємо звичний, усвідомлений, добре відпрацьований, сформований оптимізм. Будь-який часто повторюваний вчинок або думка стає новою звичкою.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію відтворення. Будь-яка думка чи думка, сприйнята нашою свідомістю як істина, також буде прийнята нашою підсвідомістю, яка негайно почне працювати, щоб перетворити її в реальність. Як тільки ми почнемо вірити в можливість будь-яких дій, наша підсвідомість почне працювати як передавач психічної енергії, в результаті чого ви притягуєте людей і обставини, згідно з нашими новими домінуючими уявленнями. Думки про нову мету сприймаються нашою підсвідомістю як наказ. Він починає виправляти наші слова і дії так, щоб вони вели до мети. Оптимізм у цей стезі, під час

будування життєвих перспектив, приймається нашою свідомістю як істина позитивного, а відповідно на рівні вже відпрацьованої звички, автоматично, при будуванні життєвих перспектив, особистість виходить з позитивних настанов, що й визначає позитивну перспективу майбутнього.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив виконує функцію концентрації, концентрації на позитивному. Відповідно до вказаної функції, все, про що ми зосереджено думаємо займає наш життєвий простір. Плани, мрії, цілі, задуми, особистість зосереджуються тільки на тому, що для неї дійсно важливо. Оптимісти міркують про майбутнє своїх бажань і відмовляються піддаватися своїм страхам і сумнівам. В результаті їм вдається робити незвичайні речі за стільки ж часу, скільки звичайна людина проводить у повсякденному житті.

➤ Оптимізм, як механізм побудови життєвих перспектив, виступає в якості заміни, стверджуючи, що свідомість завжди може утримувати лише одну думку і що можна замінити одну думку іншою і цілеспрямовано замінити негативні думки позитивними [30, 31, 32]. Це дозволяє нам контролювати своє психічне життя. Ця функція є ключем до оптимізму для позитивного мислення. Отже, ми активуємо функцію контролю, свідомо вибираючи бачити себе джерелом активного творчого впливу на власне життя. Ми застосовуємо функцію оптимізму шляхом контролю подій причини і наслідку у власній життєвій перспективі. Ми розуміємо, що все сталося і відбувається в результаті нашої діяльності, в першу чергу є відтворенням способу нашого мислення. Ми працюємо за законом віри, усвідомлюючи, що наше життя та досвід ведуть до досягнення чогось важливого, а саме – позитивної життєвої перспективи. Оптимізм, як віра у позитивне майбутнє, стає нашою реальністю. Отже, ми робимо висновки про те, що емоційні переживання особистості, усвідомлений розвиток власних здібностей, функціональна-суб'єктна позиція особистості визначають роль особистісного оптимізму, через його функціональність, у побудові життєвих перспектив.

## Висновок до розділу 2

Здійснений аналіз теоретичних підходів до феномену оптимізму показав, що:

1. Оптимізм виступає, як позитивний регулятор свідомості й саморегуляції в системі когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових й поведінкових компонентах. Рівень особистісного оптимізму залежить від обраних стилів пояснення причин успіху та невдач, а невиправданий оптимізм може виклакати небезпеку для особистості. Оптимізм є іміджом і репутацією побудови перспективного майбутнього та визначається структурним компонентом емоційного інтелекту особистості, джерелом творчої, емоційно-позитивної енергії у життєтворчості.

Згідно із загальною ідеєю, оптимізм визначається як установка, яка відображає віру або надію на позитивний і бажаний результат певних подій. Оптимізм – це не лише психологічна, а передусім соціально-психологічна характеристика людини, що відображає стабільність життя та позитивний стан здоров'я, стан якого залежить від наявності чи відсутності умов життя в суспільстві.

Формування оптимістичного мислення створює світ достатку у будованні життєвих перспектив, змінює внутрішній емоційний стан на позитивний та змінює світосприйняття на образ успішного майбутнього.

2. Виокремлено структурні компоненти формування особистісного оптимізму. З'ясовано, що базовими структурними компонентами особистісного оптимізму є: емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Визначено, що особистісний оптимізм впливає на побудову позитивних життєвих перспектив. Особистісний оптимізм визначає позитивні життєві перспективи, а його формування є завдатком успішності особистості. Позитивні емоційні переживання, усвідомлений розвиток власних здібностей, функціонально-суб'єктна позиція особистості є базовими структурними компонентами формування особистісного оптимізму, який в

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

3. Встановлено, що оптимізм як механізм позитивної побудови життєвих перспектив багатофункціонален. Кожна функція оптимізму виконує певну роль у будівництві позитивної життєвої перспективи. Функціональність оптимізму у побудові позитивних життєвих перспектив ми визначаємо як низку можливостей, сукупність соціально-психологічних настанов, автоматизмів та навичок свідомості, які формують способи позитивного бачення світу та уявлення людей. Спрямованість життєвої перспективи особистості реалізується у створенні життєвих програм та стратегій, і їх конкретизацією є життєві плани, завдання та цілі. Таким чином ми отримали циклічний зв'язок від функціонально-суб'єктної позиції особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус контроль до результату будівництва життєвих перспектив. Відсутність мети в житті обумовлює емоційну спустошеність, відчуття безвихідності, недоцільності та зневіру.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ОПТИМІЗМУ У БУДУВАННІ ПОЗИТИВНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Підбір та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення особистісного оптимізму у будіванні життєвих перспектив нами обрано наступний діагностичний інструментарій: «Шкала оптимізму активності» (I. S. Schuller, A. L. Comunian, 1997, Адаптація: Н. Є. Водопьянова (2009)); Методика «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард); Методика «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонт'єв); Методика «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)); Методика «Тест на оптимізм» (Л.М. Рудіна).

Коротко опишемо особливості використання обраних методик та зазначимо специфіку обробки їх результатів.

Методика «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард) [25, 29] призначена для діагностики домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значимості емоцій, через центрацію на окремих емоціях, які розуміються як відмінні переживально-мотиваційні процеси і мають центральне значення для мотивації, соціальної комунікації, пізнання та дії. Методика призначена для самооцінки інтенсивності та частоти виникнення 10 основних базових емоцій, які складають основу всього емоціонального життя особистості. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, зневаги, огиди, страху, сорому та провини.

Відповідно до списку шкали К. Ізарда респонденту пропонується бланк опитувальника, який включає 30 шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку: 1. Інтерес (п. 1-3); 2. Радість (п. 4-6); 3. Здивування (п. 7-9); 4. Горе (п.10-12); 5. Гнів (п. 13-15); 6. Огида (п. 16-18); 7. Нехтування (п. 19-21); 8. Страх (п. 22-24); 9. Сором (п. 25-27); 10. Вина (п. 28-30). Праворуч

від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає за наростанням різного ступеня виразності даного переживання.

Методика «Шкала оптимізму активності» (I. S. Schuller, A. L. Comunian, 1997, Адаптація: Н. Є. Водопьянова (2009)) [103] призначена для виокремлення п'яти типів особистостей, що відрізняються за ступенем виразності оптимізму/песимізму й активності/пасивності, таким чином шкала дозволяє оцінити ступінь виразності двох змінних - оптимізму та активності (енергійності) особистості, а також визначити психологічні типи по осі оптимізм-песимізм.

Методика містить дві субшкали: оптимізм та активність. Респонденту видається опитувальник та бланк для відповідей. Опитувальник містить 15 тверджень і до кожного твердження слід обрати одну з чотирьох відповідей, що узгоджується з оцінкою респондента: «зовсім не згоден»-1; «іноді це так»-2; «часто»-3; «завжди»-4.

Обробка результатів опитування відбувається відповідно до ключа методики, де підраховується кількість балів по двом субшкалам які співвідносяться із квадратом координатної моделі: Активність (прямі): 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15; оптимізм (зворотні): 2, 5, 7, 9, 12, 13 . Кожному квадрату відповідає певний тип особистості: реалісти, активні оптимісти або ентузіасти, пасивні песимісти або «жертви», активні песимісти або «негативісти», пасивні оптимісти або «ледарі».

Методика «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонт'єв) [44] призначена для діагностики джерел сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Методика, поряд із загальним показником свідомості життя, включає п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Тест сенсожиттєвих орієнтації (далі за текстом - СЖО) містить 20 пар протилежних тверджень,



що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленою за наявності цілей, задоволенні, одержуваному за її досягненні і упевненості у своїй здатності ставити собі мети, вибирати завдання з готівки, і досягати результатів.

Методика «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)) [86, 90, 91]. Опитувальник, що діагностує індекс життєвої задоволеності, відбиває загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Тест «Індекс задоволеності життям» (далі за текстом – ІЖУ) використовується для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій особистості. Опитувальник ІЖУ складається з 20 питань, результати відповідей яких зводяться до 5 шкал, що характеризують різні аспекти загального психологічного стану людини та її задоволеності життям. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження відповідно до ступеня його згоди. У стовпчику з номером питання слід поставити позначку навпроти потрібної відповіді – «згоден», «не згоден» або «не знаю». Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключом. Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегративний показник, що включає як основний носій емоційну складову. Також, показник індексу життєвої задоволеності відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Індекс життєвої задоволеності – інтегративний показник системи відносин людини до життя, його загального умонастрою.

Методика «Тест на оптимізм» (Л.М. Рудіна) [71]. За допомогою даною методики ми діагностували атрибутивний стиль пояснення причин успіхів і невдач респондентів. Методика включає шість основних шкал, що характеризують стиль пояснення хороших або поганих подій за трьома

основними параметрами: сталість, широта і персоналізація. Загальна шкала оптимізму показує рівень оптимізму чи песимізму особистості. Крім того, методика включає як одну з похідних шкал шкалу надії.

Відповідно методика включає шість первинних шкал:

- 1) PmB (Permanent Bad) - сталість поганого;
- 2) PmG (Permanent Good) - сталість хорошого;
- 3) PvB (Pervasiveness Bad) – широта поганого;
- 4) PvG (Pervasiveness Good) – широта хорошого;
- 5) PsB (Personalization Bad) - персоналізація поганого;
- 6) PsG (Personalization Good) - персоналізація хорошого.

Крім того, до складу методики входить чотири вторинні шкали, результати за якими розраховуються на основі показників за первинними шкалами:

- 7) HoB (Hope Bad) - коефіцієнт надії, що відображає силу надії в негативних ситуаціях;
- 8) B (Bad) – загальний підсумок щодо несприятливих подій;
- 9) G (Good) – загальний підсумок щодо сприятливих подій;
- 10) G-B (Good-Bad) - остаточний результат.

Респонденту запропоновано бланк з переліком 48 питань та двома варіантами відповідей. У кожному питанні слід обрати ту відповідь, яка здається найбільш підходящою, і окреслити цифру, що стоїть праворуч від обраної відповіді. На літерні коди увага не звертається. Серед відповідей немає правильних чи неправильних. Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа згідно наданих відповідей до переліку питань.

Наше констатувальне дослідження, спрямовано на визначення ролі особистісного оптимізму у будівництві позитивних життєвих перспектив в дорослому віці та складається з п'яти етапів.

На першому етапі нашого дослідження ми виокремили типи особистостей, що відрізняються за ступенем виразності оптимізму/песимізму й активності/пасивності за методикою «Шкала оптимізму активності» (I.S. Schuller, A.L. Comunian, 1997, Адаптація: Н.Є. Водоп'янова (2009)). На

цьому етапі виокремлено типи особистостей, а саме: активні оптимісти (ентузіасти), активні песимісти, пасивні песимісти, пасивні оптимісти та реалісти. За допомогою цієї ж методики ми з'ясували, ступінь активності й оптимізму у вищевказаних типах особистостей.

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

На третьому етапі нашого дослідження, з метою з'ясування рівня когнітивного та поведінкового компонентів у активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів ми застосували методику «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв).

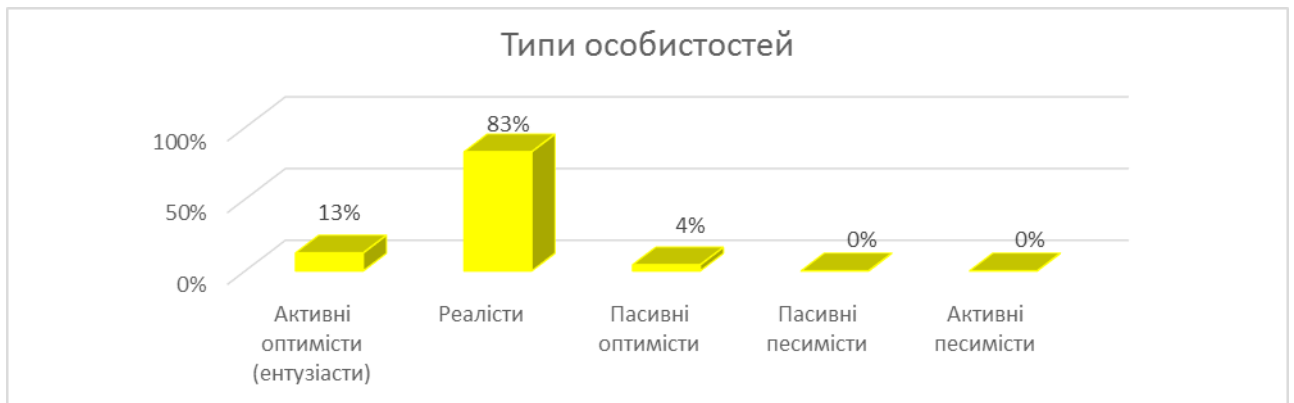
На четвертому етапі нашого дослідження ми застосували методику «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)) за якою визначили загальний психологічний стан активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів, ступінь їх психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Також, за допомогою означеної методики ми встановили диференційовану оцінку особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій за виокремленими типами особистостей.

На п'ятому етапі нашого дослідження на підставі методики «Тест на оптимізм» (Л.М. Рудіна) ми встановили атрибутивний стиль пояснення причин успіхів і невдач респондентів за трьома основними параметрами: сталість, широта і персоналізація.

### 3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

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

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



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

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

Для 100 респондентів (83%) притаманний реалістичний тип особистості, вони адекватно оцінюють поточну ситуацію за своїми силами

(можливостями) і не намагаються стрибнути «вище за голову», задовольняються тим, що мають. Як правило, вони стійкі до психологічного стресу. Реалісти не готові до ризику та зміни обставин, прагнуть залишатися у зоні комфорту. На відміну від активних оптимістів, не намагаються вийти за межі уявлених ними можливостей. Орієнтуються на помірне виконання завдань соціуму у межах «надо».

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

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



**Рис. 3. Ступінь виразності оптимізму й активності (за методикою «Шкала оптимізму активності» I. S. Schuller, A. L. Comunian, 1997, Адаптація: Н. Є. Водопьянова (2009))**

Таким чином, активні оптимісти (ентузіасти) мають найвищий показник за шкалою активності та оптимізму.

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

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

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

У пасивних оптимістів картина дещо інакша. З результатів опитування вбачається, що пасивним оптимістам не характерно високий показник активності, та притаманний високий показник оптимізму. І це цілком зрозуміло, адже пасивні оптимісти за життєвою позицією визначається як ледачі. При мінімальному застосуванні поведінково-дієвого компоненту, вони очікують здійснення позитивних подій, розраховуючи на вдалий випадок. Характеризуються низьким рівнем знань, навичок, вмінь та не

бажанням розвиватися. Такий тип особистості віддає перевагу знаходженню у зоні комфорту. Схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень.

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

Відсутність у виборці активних та пасивних песимістів пояснюється рядом факторів, а саме. По-перше, віком осіб, які склали вибірку, адже дорослий вік, це вік який вже насичений досвідом минулого, що не дозволяє впадати у повні песимістичні стани, оскільки досвід минулого виступає ресурсом для отримання надії майбутнього [24]. По-друге, соціальним статусом, оскільки нашу вибірку переважно склали особи, які тим, чи іншим способом реалізують себе у житті (самозайняті особи, керівники, спеціалісти середньої ланки). По-третє, для песимістичних типів особистостей, у їх чистому вигляді, притаманні нервові розлади та істероїдні форми поведінки.

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

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

Зважаючи на вищенаведені характеристики пасивних та активних песимістів, відсутність прояву означених типів особистостей у нашій

виборці, можна пояснити, тим, що опитані респонденти є психічно-здоровими особистостями.

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

Виявилось, що усі активні оптимісти - 15 осіб (100%) проявляють високий інтерес до життя. Середній показник радості у житті виявлено у 10 респондентів (67%), а низький у 5 осіб (33%). Отриманий результат за показником «радість» може свідчити, про те, що оптимісти проявляють високу цікавість до життя, навіть при тих обставинах, що у теперішній час події відбуваються, не зовсім бажано для респондента. Середній показник здивування притаманний 5 особам (33%), а низький – 10 особам (67%). У взаємозв'язку результатів за показниками «інтерес», «радість», «здивування» можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів не дивується настанню позитивних подій, оскільки очікують на них у майбутньому. Слід зауважити, що негативні емоції в усіх оптимістів мають низький показник, що свідчить про переваження позитивних емоцій.

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

Отримані показники, свідчать, що реалісти, хоча і орієнтуються на практичність сьогодення та виходять с фактичних обставин справи, однак вони менш схильні до пізнання нового, а відтак до ризику у позитивне майбутнє. Аналогічна ситуація у реалістів відслідковується з показником «радість». Із 100 опитаних респондентів, у 50 (50%) виявився середній показник радості, у 35 осіб (35%) високий та у 15 (15%) – низький. При цьому, більшість реалістів – 80 осіб (80%) мають низький показник здивування, середній виявився у 15 осіб (15%) та високий лише у 5 (5%).



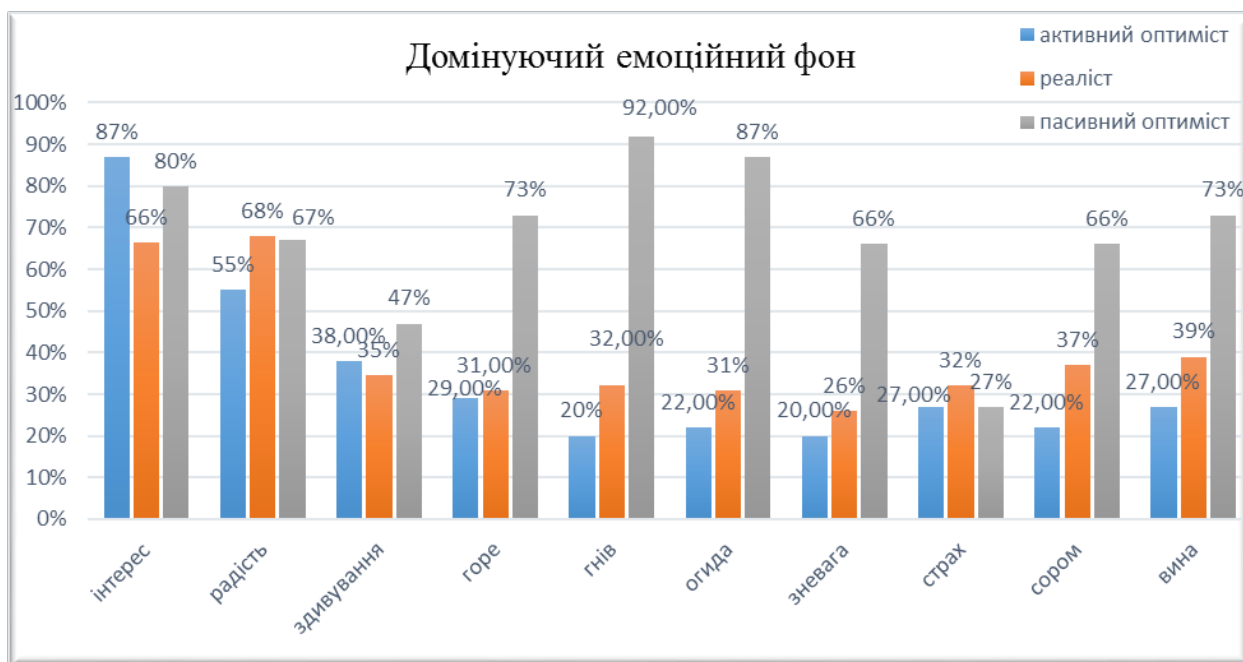
Такий розподіл результатів вказує, що реалісти задовольняються поточними подіями життя та не очікують від нього чогось особливого, відтак не дивуються подіям, що відбуваються з ними.

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

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

Аналізом домінуючого емоційного фону пасивних оптимістів встановлено, що всі 5 (100%) пасивних оптимістів мають високий інтерес до життя. Високий показник радості встановлено у 4-х осіб (80%) й у 1-й особі (20%) – середній. Здивування, у пасивних оптимістів переважно виражається на середньому рівні. Так, 4 особи (80%) мають середній показник здивування та одна особа (20%) має низький показник здивування. Встановлено, що у

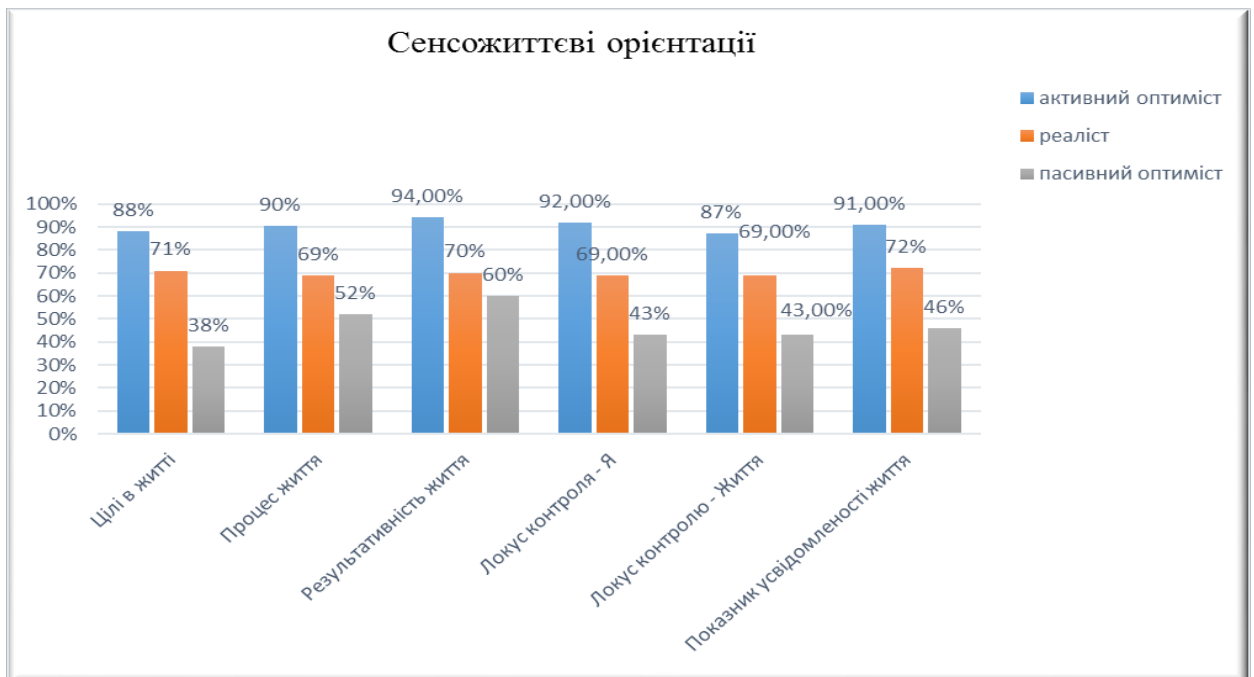
всіх пасивних оптимістів (100%) показник зневаги знаходиться на середньому рівні, високий рівень огиди та гніву виявлено у 2-х осіб (40%) та 3-м особам (60%) притаманний середній показник за цими рівнями. При цьому у пасивних оптимістів не виявлено відчуття страху. Високий рівень сорому та вини мають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



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

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

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



**Рис. 5. Сенсожиттєві орієнтації у активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій»**

*(Д.О. Леонт'єв).*

Здійснено комплексний аналіз субшкал за кожним типом особистості. Як вже зазначалося вище, субшкали активних оптимістів мають високі показники: цілі – 88%; процес життя – 90%; результативність життя – 94%; локус контролю – Я – 92%; локус контролю життя – 87%; показник усвідомленості життя – 91%. Узагальнюючи у комплексному взаємозв'язку отримані дані вбачається, що активні оптимісти цілеспрямовані, процес їх життя емоційно-насичений та наповнений змістом. Високий показник результативності життя вказує на задоволеність самореалізацією, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита частина життя особистості. Активні оптимісти наділені властивістю контролювати своє життя з позиції господаря та вільно приймати рішення й втілювати їх у життя. Високий показник усвідомленості життя цілком узгоджується з результатами вищевказаних субшкал та характеристикою типу – активний оптиміст.

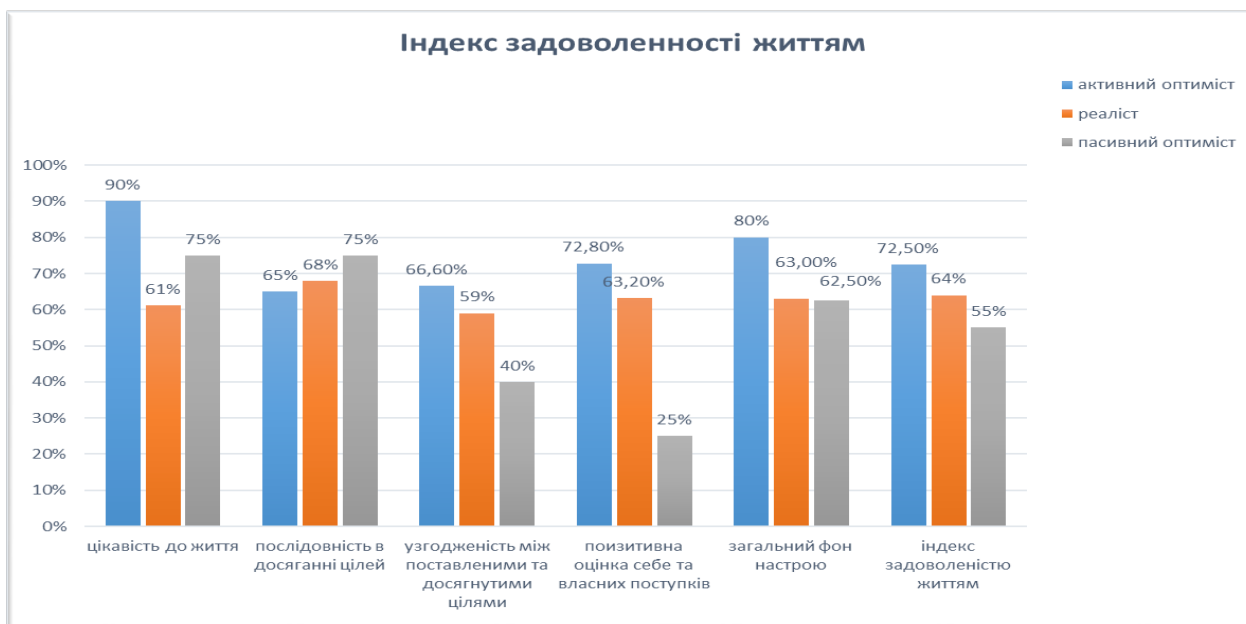
Результати опитування реалістів розподілилися наступним чином. Цілі – 71%; процес життя – 69%; результативність життя – 70%; локус контролю – Я – 69%; локус контролю життя – 69%; показник усвідомленості життя – 72%. Як вбачається, у реалістів усі показники розподілилися усереднене один до одного та знаходяться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

Найнижчі показники за всіма параметрами виявлено у пасивних оптимістів: цілі – 38%; процес життя – 52%; результативність життя – 60%; локус контролю – Я – 43%; локус контролю життя – 43%; показник

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

На четвертому етапі нашого дослідження ми застосували методикку «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)) за якою визначили загальний психологічний стан активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів, ступінь їх психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Також, за допомогою означеної методики ми встановили диференційовану оцінку особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій за виокремленими типами особистостей.

Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настроювання фону. Представимо результати опитування у рис. 6.



**Рис. 6. Індекс задоволеності життям за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Адаптація: Н. В. Панина).**

З отриманих результатів вбачається, що активні оптимісти мають найвищий показник цікавості до життя, який досягає 90%. Це свідчить про високу ступінь ентузіазму, натхненного та захопленого відношення до повсякденного життя, а також вказує на здійснення дій, орієнтованих на майбутнє.

Послідовність в досяганні цілей у активних оптимістів вище середнього (65%), однак суттєво відрізняється (35%) від показника цікавості до життя. Отриманий результат пояснюється хаотичними і багатозадачними цілями активних оптимістів, вказує на впевненість в тому, що особистість досягла або здатна досягнути цілей, які вважає для себе важливими, значущими, пріоритетними в даний момент часу. Активним оптимістам, в залежності від ситуації, притаманно змінювати пріоритетність цілей, у зв'язку з чим, їх показник в послідовності досягнення цілей складає 65%, і є найнижчим у порівнянні з реалістами та пасивними оптимістами. Про узгодженість між поставленими та досягнутими цілями у активних оптимістів свідчить відповідна субшкала, яка досягає рівня у 66,6% і є найвищою серед інших типів особистостей. Як вбачається з аналізу субшакл «послідовність досягнення цілей» й «узгодженість між поставленими та

досягнутими цілями», то показники розподілилися майже на одному рівні. Такий результат вказує на відповідність поставлених цілей реальності життя оптимістів. Цілі у них є змінними, а послідовність їх досягнення залежить від образу майбутнього результату. Позитивна оцінка себе та власних поступків у активних оптимістів склала 72,8%, загальний фон настрою - 80%, а загальний індекс задоволеністю життям склав 72,5%, це є інтегративний показник, що включає як основний носій, емоційну складову. З результатів вбачається, що активні оптимісти мають найвищі показники. Для власників високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній. Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настроювання фону. Слід зауважити, що отримані показники за цією субшкалою узгоджуються із отриманими результатами за іншими методиками ( «Шкала диференційних емоцій» К. Ізард, «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєв).

У реалістів значення субшкал розподілилися наступним чином. Цікавість до життя складає 61%, послідовність в досягненні цілей 68%; узгодженість між поставленими і досягнутими цілями 59%, позитивна оцінка себе та власних поступків 63,2%, загальний фон настрою 63%, індекс задоволеністю життям 64%. Отримані результати додатково підтверджують властивості притаманні реалістам, що були виявлені при застосуванні методик «Шкала диференційних емоцій» К. Ізард, «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєв. Їх усереднене значення за показниками усіх субшкал (59%-68%) вказує на збалансований й прагматичний рівень життя, та вони не намагаються досягнути більшого у житті, ніж їх уявлення про

власні можливості. Вони менш схильні оперувати цілями, змінювати їх послідовність та знаходити компромісність у їх досягненні, що підтверджується показником послідовності в досяганні цілей й складає 68%. Така життєва позиція реалістів заважає досягання життєвих перспектив, тому показник за цією субшкалою виявився більший ніж у активних оптимістів.

Значно відмінними є результати пасивних оптимістів, їх діапазон розбіжностей складає від 25 до 75 відсотків, а саме: цікавість до життя – 75%; послідовність в досяганні цілей – 75%; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – 40%; позитивна оцінка себе та власних поступків – 25%; загальний фон настрою -62,5%; індекс задоволеністю життям 55%.

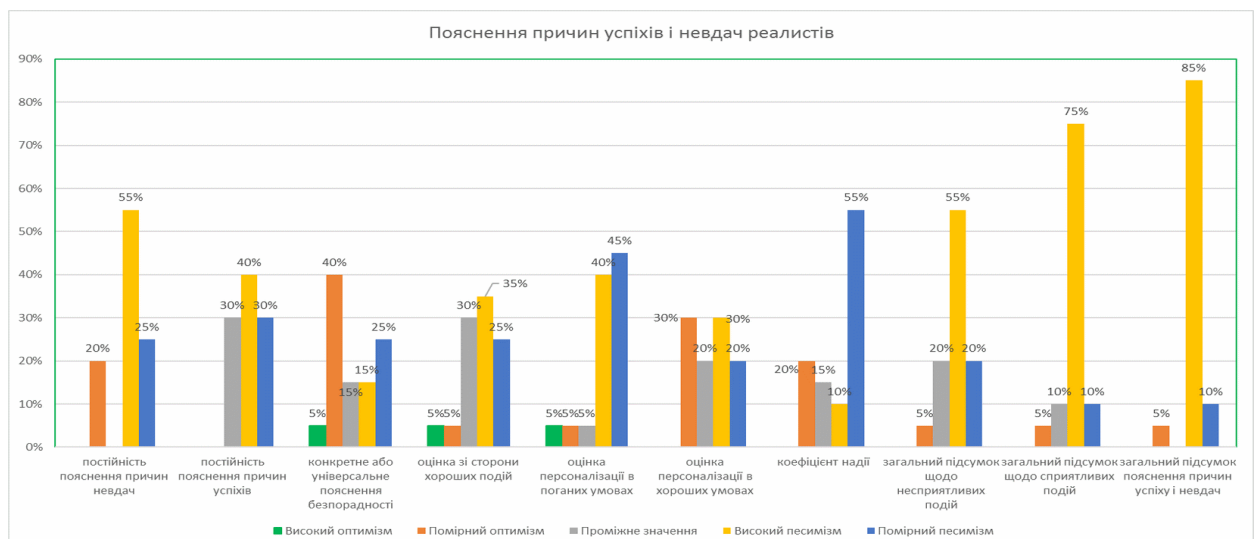
Отримані показники узгоджуються з характеристикою типу пасивних оптимістів, що наведені у результатах попередніх методик. Пасивні оптимісти дійсно проявляють високу цікавість до життя (75%), однак не здійснюють дій для отримання перспективного майбутнього. На їх ледачу життєву позицію вказує низький показник за субшкалою «узгодженість між поставленими та досягнутими цілям», який складає всього 40%. Високий показник у послідовності в досяганні цілей 75%, при занадто низькому показнику між поставленими та досягнутими цілями 40%, вказує на відсутність цілей, як таких, а перспектива їх життя орієнтована на випадковість. Звідси висновок, не має цілей – не має чого вибудовувати у послідовність. Низький показник за субшкалою в оцінці себе та власних поступків вказує на цілком наявну рефлексію у пасивних оптимістів. Вони усвідомлюють про власну бездіяльність і її наслідки, однак їх ледачість заважає здійснювати дії у напрямку будування цілей, планів, стратегій тощо, при цьому задоволеність їх життям є середньою, про що свідчить субшкала індексу задоволеності життям (55%).

На останньому, п'ятому етапі нашого дослідження ми діагностували атрибутивний стиль пояснення причин успіхів і невдач активних оптимістів, реалістів, пасивних оптимістів за трьома основними параметрами: сталість,



широта і персоналізація (методика «Тест на оптимізм» (Л.М. Рудіна)). За допомогою цієї методики ми показуємо принципові відмінності між виявленими нами типами особистостей і атрибутивним стилем пояснення причин успіхів та невдач. Комплексне дослідження з різних ракурсів показує, що оптимістам у певних ситуаціях притаманний песимістичний стиль пояснення подій, та навпаки реалістам у певних обставинах притаманний оптимістичний стиль пояснення дій. Вимір здійснюється за шістьма основними шкалами: постійність пояснення причин невдач; постійність пояснення причин успіхів; конкретне або універсальне пояснення безпорадності; оцінка оптимізму зі сторони хороших подій; оцінка персоналізації в поганих умовах; оцінка персоналізації в хороших умовах, які характеризують стиль пояснення хороших або поганих подій в параметрах сталість, широта і персоналізація. За показниками вторинних шкал, ми отримали данні про: загальний підсумок щодо пояснення несприятливих подій; загальний підсумок щодо пояснення сприятливих подій; загальний підсумок пояснення причин успіху і невдач. Ця субшкала показала рівень оптимізму активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів. За субшкалою надії ми отримали дані про постійність та широту пояснень несприятливих обставин респондентів, що визначає сутність надії, а погляд на причини невдач і нещастя як на тимчасові та конкретні лежить в її основі.

Представимо результати дослідження реалістів на рис. 7.



***Рис. 7. Стиль пояснення причин успіхів і невдач реалістів за методикою Л.М. Рудіна***

Результат отриманих даних реалістів розподілився наступним чином. За параметром «сталість»: за субшкалою «постійність пояснення причин невдач» 55% (55 осіб) песимістично пояснюють сталість невдач, 25% (25 осіб) пояснюють помірно-песимістично, лише 20% (20 осіб) помірно-оптимістично та з високим рівнем оптимізму сталість невдач не пояснює жоден з опитаних реалістів. За шкалою «постійність пояснення причин успіхів» 40% (осіб) реалістів песимістично пояснюють причини успіхів, 30% (30 осіб) помірно-песимістично та стільки ж осіб мають проміжний показник, що вказує на невизначеність стилю пояснення причин успіху, тобто притаманний змішаний оптимістично-песимістичний стиль. Слід зауважити, що оптимістичний та помірно-оптимістичний стиль пояснення хороших подій не притаманний жодному з опитаних реалістів. Постійність – це тимчасова характеристика подій, що пояснюються, яка виявляється у переконаності людини у тимчасовому чи постійному характері подій, що відбуваються. Песимістичний стиль пояснення передбачає переконаність у постійному характері поганих подій, стабільності їх причин, а також впевненість у тому, що хороші події є непостійними, а їх причини є тимчасовими. Песиміст думає про неприємності у категоріях «завжди» та «ніколи». Постійність як тимчасова характеристика пояснення позитивних і негативних подій, істотно впливає на вираженість негативного прогнозу, що підтверджується субшкалою «коефіцієнт надії», згідно якої 55% (55 осіб) очікують настання подій з песимістичного погляду.

За параметром «широта», субшкала «конкретне або універсальне пояснення безпорадності» вказує, що 40% (40 осіб) помірно-оптимістично пояснюють безпорадність, 5% (5 осіб) оптимістично, 25% (25 осіб) – помірно-песимістично та по 15% (по 15 осіб) помірно-песимістично й нейтрально. Безпорадність та безнадійність, за даною методикою, викликані впевненістю у сталості та універсальності причин негативних подій. Якщо

сталість – це тимчасова характеристика стилю пояснення, то широта – просторова. Вона характеризує широту узагальнення досвіду, пов'язаного зі сприятливими чи несприятливими подіями в різні життєві сфери особистості. Люди, що дають універсальні пояснення своїм невдачам, схильні капітулювати у всіх напрямках. Універсальні пояснення несприятливих подій призводять до безпорадності у багатьох ситуаціях, не пов'язаних із вихідною подією. Значна широта у поясненні негативних подій, властива песимістам. Для оптимістичного стилю пояснення характерні конкретні пояснення причин негативних подій, які передбачають узагальнення. При поясненні хороших подій особливості песимістичного та оптимістичного стилю протилежні – песиміст бачить їх конкретні, приватні причини, а оптиміст впевнений у їхній універсальності та застосовності до різних ситуацій. За параметром «персоналізація», субшкала «оцінка персоналізації в поганих умовах» свідчить про те, що 40% (40 осіб), інакше, ідентифікація себе з поганими подіями або «Я-невдача», застосовують високий песимістичний стиль пояснення подій, 45% (45 осіб) – помірно-песимістичний, та лише по реалістів 5% (по 5 осіб) застосовують високий та помірний оптимізм, що свідчить про відсутність самоідентифікації як «Я-невдача». Використовують змішаний стиль оцінки персоналізації в поганих умовах 30% (30 осіб). За субшкалою «оцінка персоналізації в хороших умовах», або «Я-успіх» розподілилися наступним чином, 30% (30 осіб) мають помірний оптимізм у персоналізації в хороших умовах. З 100 опитаних респондентів-реалістів 30% (30 осіб) високо-песимістично ідентифікують себе з успіхом, а 20% (20 осіб) – помірно-песимістично. З огляду на це, 50% реалістів не ідентифікують себе з успіхом, 20% (20 осіб) використовують змішаний стиль оцінки персоналізації в хороших умовах. Високого оптимізму при оцінці персоналізації в хороших умовах не має у жодного з реалістів. Таким чином, параметром стилю пояснення є персоналізація, яка характеризує орієнтацію на зовнішні чи внутрішні причини сприятливих та несприятливих подій. Для песимістичного стилю характерна висока персоналізація негативних подій,

що виявляється у приписуванні причин невдач і нещастя самому собі та низька персоналізація позитивних подій, пов'язана з приписуванням причин зовнішнім, незалежним від людини обставинам. Оптимістичному стилю пояснення властиві протилежні показники. На основі показників сталості, широти та персоналізації щодо добрих та поганих подій розраховуються загальні показники: загальний підсумок щодо сприятливих подій (сума всіх трьох шкал щодо хороших подій), загальний підсумок щодо несприятливих подій (сума всіх трьох шкал щодо поганих подій), та остаточний підсумок (різниця останніх двох показників). Як вбачається з аналізу останніх субшкал, 55 % (55 осіб) реалістів застосовують песимістичний стиль пояснення несприятливих подій та 75% (75 осіб) реалістів пояснюють настання сприятливих подій з високим рівнем песимізму. Здійснений аналіз вказує на песимістичний стиль пояснення причин успіхів та невдач реалістів й підтверджується підсумковою субшкалою згідно до якої показник дорівнює 85%, що складає 85 осіб з 100 опитаних респондентів-реалістів.

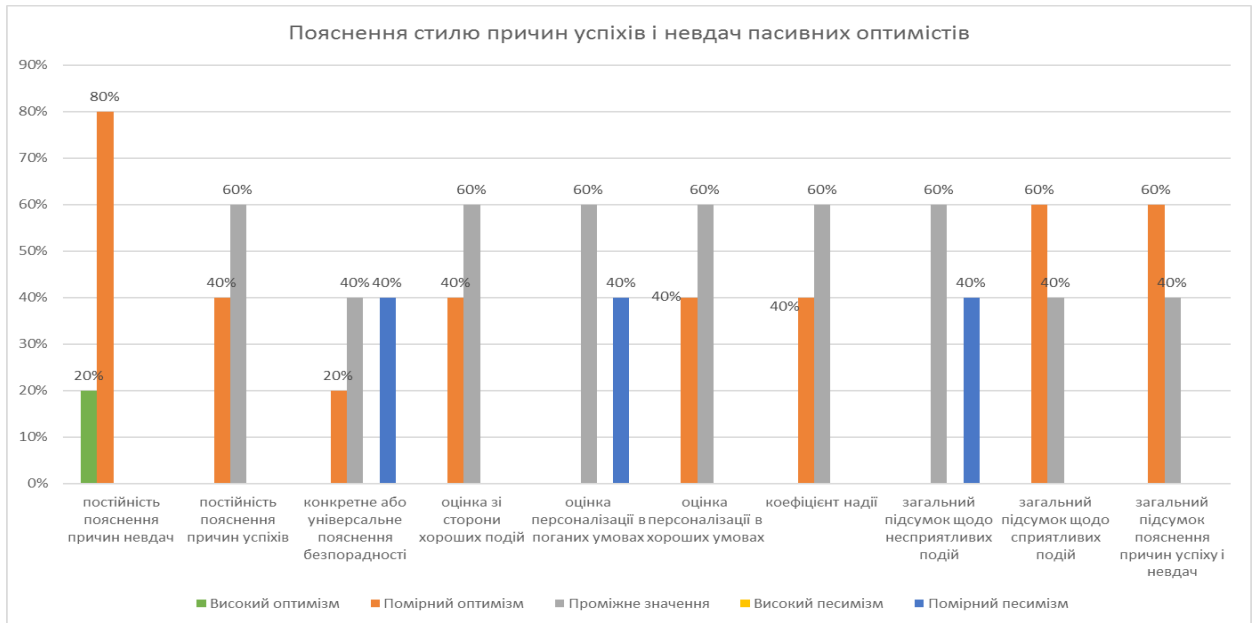
Аналіз результатів даних активних оптимістів показав, що в цілому вони використовують оптимістичний стиль пояснення причин успіхів та невдач, разом з тим, в залежності від виниклої ситуації активним оптимістам притаманний песимістичний стиль пояснення успіхів і невдач. Детально представимо на рис. 8.



***Рис. 8. Стиль пояснення причин успіхів і невдач активних оптимістів за методикою Л.М. Рудіна.***

За параметром сталість, за субшкалою «постійність пояснення причин невдач» вбачається, що активним оптимістам притаманний песимістичний стиль пояснення причин невдач, адже 43% (6 осіб) застосовують помірно-песимістичний стиль та 57% (9 осіб) високо-песимістичний стиль. За субшкалою «постійність пояснення причин успіхів», 51% (8 осіб) успіхи вважають постійними, означене свідчить про той факт, що для оптимістичного стилю пояснення властива впевненість у сталості добрих подій, стабільності їх причин і впевненість у тимчасовості поганих подій. Оптиміст думає про неприємності у категоріях «іноді», «рідко», «останнім часом». Отриманий результат узгоджується з коефіцієнтом надії активних оптимістів, який складає 42% (6 осіб) рівня високого оптимізму та 33% (5 осіб) - помірний оптимізм. За параметром широта, вбачається, що активні оптимісти застосовують оптимістичний стиль пояснення стану безпорадності, що свідчить про позитивну надію майбутнього та також підтверджується оптимістичним коефіцієнтом надії. За параметром персоналізація вбачається, що активні оптимісти не ідентифікують себе з несприятливими подіями, що підтверджується відсутністю високого показника песимізму, та навпаки, ідентифікують себе зі сприятливим подіями, тобто «Я-успіх», про що вказує рівень субшкали за підсумком щодо сприятливих умов, та який складає 61% (9 осіб). Загальний показник стилю пояснення причин успіхів та невдач активних оптимістів склав: 41% (6 осіб) високий оптимізм та 34% (5 осіб) помірний оптимізм, таким чином 11 активних оптимістів з 15 застосовують оптимістичний стиль пояснення причин успіхів та невдач, що у відсотковому еквіваленті склало 75%.

Аналіз результатів стилю пояснення причин успіхів і невдач пасивних оптимістів показав, що в цілому їх результати розподілилися рівномірно, це видно на рис. 9.



**Рис. 9. Стиль пояснення причин успіхів та невдач пасивних оптимістів за методикою Л.М. Рудіна.**

За параметром сталість, субшкала «постійність пояснення причин невдач» 80% (4 особи) помірно-оптимістично пояснюють причини невдач та 20% (1 особа) – оптимістично. За субшкалою «постійність пояснення причин успіху» 40% (2 особи) пояснюють оптимістично причини успіху, 60% (3 особи) застосовують змішаний стиль. З помірними оптимізмом пояснюють причини стану безпорадності - 20% (1 особа), 40% (2 особи) з помірним песимізмом та 40% (2 особи) застосовують змішаний стиль. Пояснення причин успіху і невдач пасивні оптимісти здійснюють із застосуванням помірного оптимізму 60% (3 особи) та 40% (2 особи) застосовують змішаний стиль.

Таким чином, реалістам притаманний оптимістичний стиль пояснення причин успіхів та невдач, а оптимістам притаманний песимістичний стиль пояснення причин успіхів і невдач. Це є принциповим аспектом, який було нами встановлено під час дослідження. Звідси стилі пояснення причин успіхів і невдач обумовлюється виниклою ситуацією.

### 3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності тренінгової програми

Спираючись на результати проведеного констатувального дослідження, нами розроблено та апробовано тренінгову програму з формування особистісного оптимізму у будіванні життєвих перспектив.

#### *Тренінгова програма формування компонентів особистісного оптимізму в побудови життєвих перспектив*

В апробації нашої тренінгової програми взяли участь 23 респондента: 18 респондентів з реалістичним типом особистості та 5 респондентів с пасивно-оптимістичним типом особистості.

#### **1 БЛОК.** «Керування настроєм»

**Мета:** формування в учасників групи розуміння природи емоцій, вміння їх розпізнавати, фіксувати, трансформувати із негативних в позитивні, а також використовувати як засіб досягнення цілей. Формування навичок саморегуляції.

В ході прослуховування *міні-лекції «Емоційний інтелект особистості»* учасники мали можливість задавати питання, обмінюватися міркуваннями, дискутувати з метою прояснення змістовного розуміння емоційних переживань особистості. Рефлексивний зворотній зв'язок показав високу зацікавленість учасників групи та готовність до активного включення в тренінгову роботу.

В рамках проведення *психологічної гри «Скринька позитиву»* учасники отримали досвід: розпізнавати та фіксувати власні емоційні переживання і думки, які виникали в момент відчуття різних емоцій. Також, учасники групи практично засвоювали методи усвідомленого контролю, зміни та трансформації негативних емоцій та думок в позитивні.

Після закінчення психологічної гри учасники мали змогу поставити питання й обмінятися досвідом усвідомленої зміни емоційних переживань.

За результатами вправи «*Контракт щастя*» учасники групи мали змогу поєднати емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти власних можливостей, як засіб досягнення цілей. Наочно побудувати очікуване майбутнє, відпрацювати навички самодисципліни.

В ході проведеної рефлексії у учасників виникали ідеї щодо способів, ресурсів та подальших перспектив власної реалізації.

Завершуючим етапом в цьому блоці стала вправа «*Асоціації та Дисоціації*». В ході тренування учасники опанували прийом «Асоціації» за допомогою якого навчалися усвідомленому позитивному мисленню, заглибленню у приємні емоційні переживання, черпаючи в них силу і натхнення. За допомогою вправи «Дисоціація» навчалися виходити за межі неприємних ситуацій, відсторонюватися від них та аналізувати з позиції спостерігача.

В ході спільної рефлексії учасником вдавалося вирішити власні проблемні ситуації.

## **2 БЛОК. «Я-оптиміст»**

**Мета:** актуалізація особистісного оптимізму, формування цілісного ставлення до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору (песимістично, сатирично та оптимістично). Навчання свідомому формуванню образу бажаного майбутнього активізація внутрішніх ресурсів для реалізації задумів.

**Вправа «Як виглядає мій оптимізм».** В ході виконання вправи кожен учасник зміг наглядно побачити які асоціації викликає їх особистісний оптимізм. Сформувані уявлення про власний оптимізм та навчилися виокремлювати оптимістичні й песимістичні настанови.

Здійснена рефлексія показала, як і з чим учасники асоціюють свій оптимізм, що дало їм змогу виокремити в яких настановах вони живуть.

**Вправа «Оптиміст, песиміст, сатир».** За допомогою даної вправи учасники вчилися дивитися на повноту та широту проблемної ситуації й знаходити способи вирішення з позитивної точки зору. Також, учасники



мали змогу свідомо формувати оптимістичні, песимістичні й сатиричні настрої, а рефлексія цієї справи показала як не усвідомлено, настановно використовуються стилі пояснення подій.

У процесі виконання вправи «*Золота рибка*» учасники групи формували уявлення про власні бажання, образ майбутнього та вчилися швидко виокремлювати головне у своєму житті. Наглядно продемонстрували як можуть виглядати майбутні перспективи.

### **3 БЛОК. «Живи та дій за бажанням»**

**Мета:** Сформувати образ майбутнього, навчитися розставляти пріоритети, проаналізувати поточні проблеми.

*За допомогою вправи «Погляд в майбутнє»* учасники вчилися аналізувати життєві проблеми відповідно до свого майбутнього. Вправа дозволяє чіткіше розставити пріоритети у своєму поточному житті, почати будувати перспективне майбутнє.

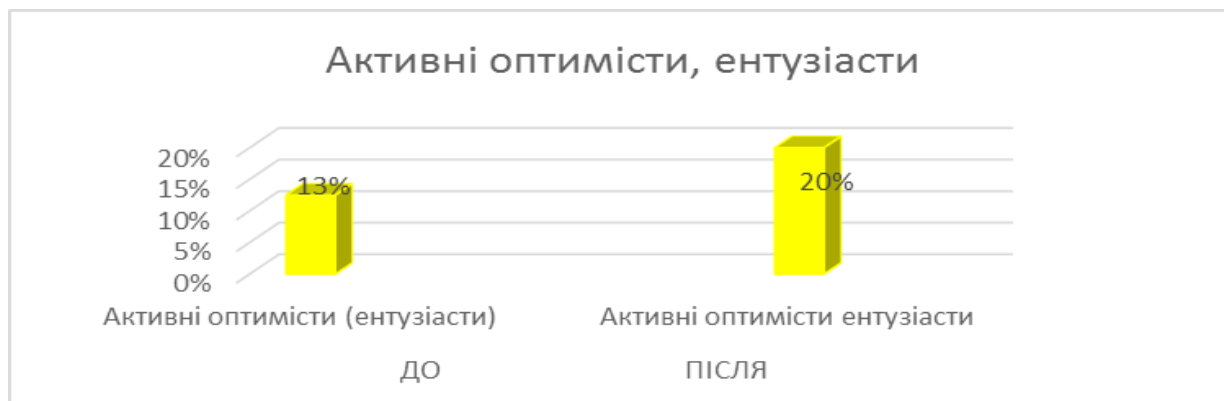
*Вправа «Плюс п'ять»* дозволила учасникам усвідомлено виокремити проблемні ситуації та придумати п'ять різних способів її вирішення, що формує різні стратегії дій у ситуації проблеми або невизначеності .

*Вправа «Серветки».* Вправа допомагає учасникам свідомо та швидко формувати свої дії відповідно до поставленої мети, виробатує навички швидкого прийняття рішень. За результати виконання, учасники мали змогу поставити запитання та обмінятися досвідом швидкості формування плану дій, відповідно до поставленої мети.

#### *Перевірка ефективності тренінгової програми*

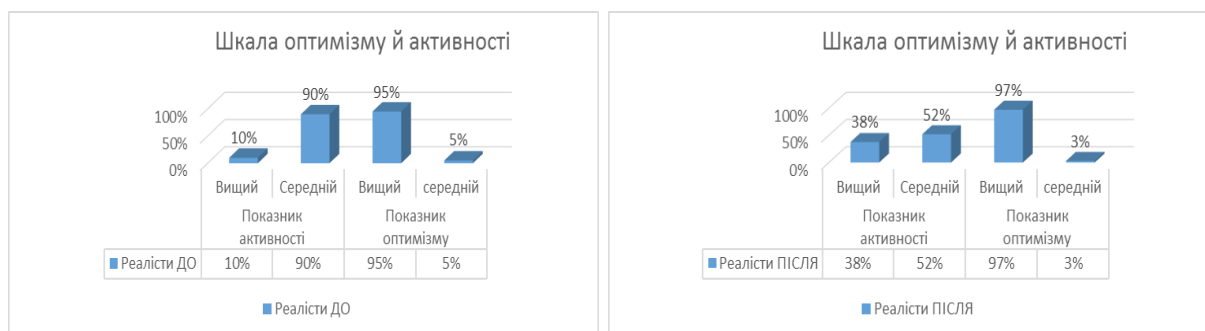
З метою перевірки дієвості розробленої тренінгової програми нами проведено повторно діагностику серед респондентів загальної вибірки досліджуваних та повторно використано наступні методики: «Шкала оптимізму і активності» (I. S. Schuller, A. L. Comunian; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янова); «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонт'єв); «Індекс задоволеністю життям» (Neugarten A.O; адаптований варіант Н.В. Паніна); «Методика

стилю пояснення причин успіху та невдач» (Л.М. Рудіна). Аналіз отриманих даних показав, що кількість активних оптимістів збільшилася на 7 осіб (30%), з яких 2 пасивних оптиміста та 5 реалістів. Наглядно представлено на рис.10.



**Рис. 10. Діагностика змін за методикою «Шкала оптимізму і активності» (I. S. Schuller, A. L. Cominian; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янова)**

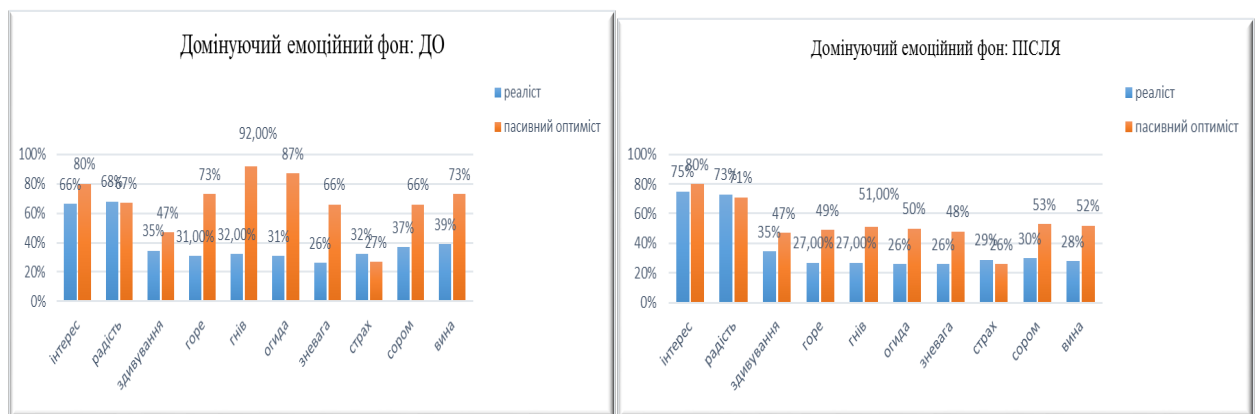
За цією ж методикою у реалістів вищий показник активності збільшився на 27,7% (5 осіб) та вищий показник оптимізму збільшився на 2%, відповідно відсутні низькі показники за шкалою оптимізму й активності та зменшені середні показники. Детальніше представлено на рис. 11.



**Рис. 11. Діагностика змін за методикою «Шкала оптимізму і активності» (I. S. Schuller, A. L. Cominian; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янова).**

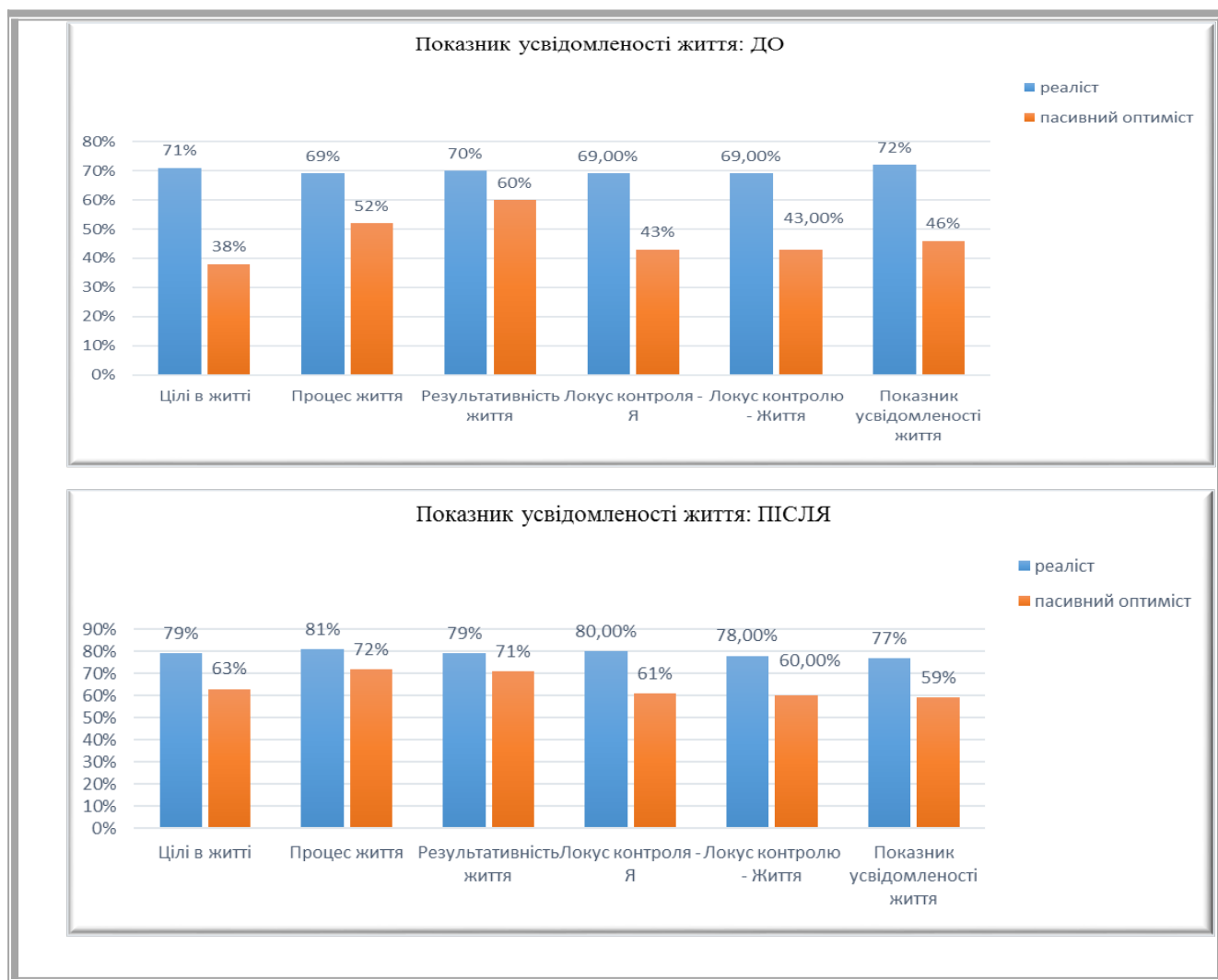
За результатами методики «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард) ми отримали наступні результати.

У реалістів на 9% збільшився показник інтересу до життя, на 5% збільшився показник радості, у пасивних оптимістів показник радості збільшився на 4%, показники здивування як у реалістів так і у пасивних оптимістів залишилися не змінними. Як у реалістів так і пасивних оптимістів наявна тенденція зниження рівня переживань негативних емоцій. В цій частині показники визначалися так. Показник горе у реалістів зменшився на 4%, у пасивних оптимістів на 24%. Переживання огиди у реалістів зменшилося на 5%, у пасивних оптимістів на 37%, показник переживання відчуття зневаги у реалістів залишився не змінним, а у пасивних оптимістів зменшився на 18%. Переживання почуття страху у реалістів зменшилося на 3%, а у пасивних оптимістів на 1%, почуття сорому у реалістів зменшилося на 7%, у пасивних оптимістів на 13%, переживання почуття вини у реалістів зменшилося на 11%, у пасивних оптимістів на 21%. Результати наведено на рис. 12.



**Рис. 12. Домінуючий емоційний фон за методикою «Шкала диференційних емоцій» (К. Ізард).**

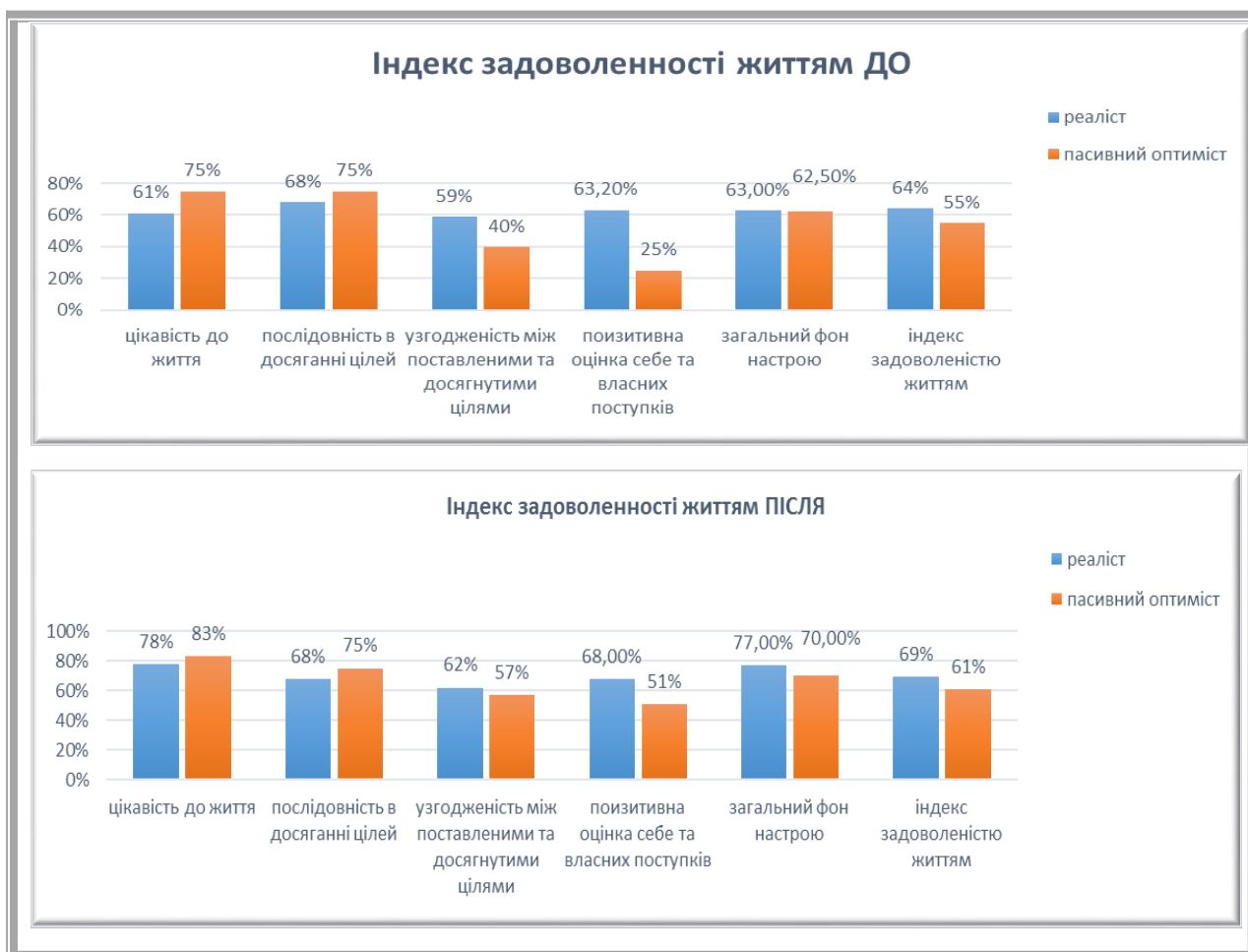
За методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв) наявні показники зростання за всіма субшкалами, результати представим на рис. 13.



**Рис. 13. Сенсожиттєві орієнтації за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв).**

Як вбачається з отриманих результатів, ціліспрямованість життя у реалістів збільшилася на 8%, у пасивних оптимістів на 25%, показник процесу життя у реалістів став більше на 12%, у пасивних оптимістів на 20%, результативність життя у реалістів збільшилася на 9%, у пасивних оптимістів на 11%, показник локус контролю –Я у реалістів став більше на 20%, у пасивних оптимістів на 18%, показник локус контролю життя у реалістів збільшився на 11%, у пасивних оптимістів збільшився на 23%. Показник усвідомленості життя реалістів збільшився на 5%, у пасивних оптимістів на 7%. Таким чином вбачається позитивна динаміка сенсоорієнтовності життя у реалістів та пасивних оптимістів.

За методикою «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)) також збільшені показники по всім субшкалам. Представимо результати на рис. 14.



**Рис. 14. Індекс задоволеності життям за методикою «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)).**

Показник цікавості до життя у реалістів збільшився на 17%, у пасивних оптимістів на 8%; показник узгодженості між поставленими і досягнутими цілями у реалістів збільшився на 3%, у пасивних оптимістів на 17%; показник позитивної оцінки себе та власних поступків у реалістів збільшився на 5,2%, у пасивних оптимістів на 26%; загальний фон настрою у реалістів збільшився на 14%, а пасивних оптимістів на 12,5%; індекс задоволеністю життя у реалістів збільшився на 5%, у пасивних оптимістів на 6%. Аналіз отриманих даних показав, що розроблені нами тренінгові програми є ефективні та дієві.

### Висновки до розділу 3.

Проведене нами емпіричне дослідження надає можливість зробити наступні висновки.

1. Нами встановлено, що оптимісти вірять у свої сили та успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до зневіри або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, хоч би як важкі вони були. У скрутних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Активні оптимісти (ентузіасти) мають найвищий показник за шкалою активності та оптимізму. Це свідчить про активну життєву позицію, стійкість до труднощів, високу адаптацію та готовність до пізнання нового. Активна життєва позиція високого рівня вказує на соціальні ініціативи, творчу діяльність, розширенню можливостей і розвитку сутнісних сил особистості. Вони мотивовані, ціліорієнтовані, їх емоційний фон визначається як позитивний. Активні оптимісти мають високі показники сенсожиттєвих орієнтацій та високий рівень задоволеності життям.
2. Реалістичний тип особистості адекватно оцінює поточну ситуацію за своїми силами (можливостями), вони не намагаються стрибнути «вище за голову», задовольняються тим, що мають. Як правило, реалісти стійкі до психологічного стресу та не готові до ризику й зміни обставин, прагнуть залишатися у зоні комфорту. На відміну від активних оптимістів, не намагаються вийти за межі уявлених ними можливостей. Орієнтуються на помірне виконання завдань соціуму у межах «надо». Реалісти хоча і орієнтуються на позитивне майбутнє, однак недостатня активна життєва позиція перешкоджає розкриттю їх повного потенціалу. Активність носить односторонній характер, не виходить за межі нормальних завдань.
3. Пасивно-оптимістичному типу особистості притаманна ледачість. Вони більше сподіваються на випадок, на вдачу, ніж на власні сили. Схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень. Пасивні оптимісти не тільки не бажають виходити із зони комфорту, а й ігнорують вимоги соціу-

му, очікуючи на вирішення ситуацій без їхнього втручання. Означене пояснюється прагматичним підходом до подій, та меншою готовністю до ризику, вони, як правило, задовольняються тим, що мають, схильні лише до відтворення існуючих можливостей та не сприяють їх розширенню. При мінімальному застосуванні поведінково-дієвого компоненту, вони очікують здійснення позитивних подій, розраховуючи на вдалий випадок.

4. Принципового значення набув той аспект, що оптимістам притаманний песимістичний стиль пояснення успіхів і невдач і це залежить від виниклої ситуації, а тип особистості визначає його якісну життєву властивість й обумовлює цілі, плани, стратегії, тобто визначає векторне направлення будування життєвих перспектив в дорослому віці.

5. Після перевірки дієвості розроблених тренінгової програми нами проведено повторно діагностику серед респондентів загальної вибірки досліджуваних. Аналіз отриманих даних показав про збільшення кількості активних оптимістів, підвищення рівня позитивних емоційних переживань, цілеорієнтованності, вмотивованості, а також підвищення рівня задоволеності життям.

## ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретико-методологічний аналіз ролі особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив дорослого віку надає можливість здійснити наступні висновки.

1. Сутність феномену особистісного оптимізму полягає в його ресурсності й функціональності у відтворенні позитивного майбутнього. Особистісний оптимізм – це такий стан свідомості особистості, який визначає позитивні емоційні переживання, позитивну мислетворчість та регулює поведінку особистості, надихаючи на втілення мрій, планів, задумів й реалізацію цілей. Життєва перспектива особистості – це усвідомлено сформований образ бажаного результату, направлений на здійснення цілепокладання й визначає векторне направлення життєвого шляху особистості.

2. Психологічною характеристикою оптимізму є позитивні емоційні переживання, усвідомлений розвиток власних здібностей, функціонально-суб'єктна позиція особистості, що в свою чергу, створює позитивні орієнтири майбутнього. Встановлено, що оптимістичні особистості активні, мотивовані, цілеспрямовані, мають позитивний емоційний фон. Їх життя насичене цікавістю, готовністю до пізнання нового. Оптимісти готові вийти за межі зони комфорту, їх надихає ризик та активні дії. Оптимісти є суб'єктами локус контроль – Я та локус контроль – життя. Базовими структурними компонентами виокремлено: поведінковий – фон настрою, когнітивний – мислездійснення, поведінковий – способи дії особистості.

3. Психологічною характеристикою життєвої перспективи є усвідомлений образ бажаного прогнозованого майбутнього, який визначається досягненнями певних цілей. Структуру життєвої перспективи визначають інтенціональність, стратегічність, ціннісні життеорієнтації. Складовими структури життєвої перспективи є цілі, мотиви, домагання, особистісний оптимізм, життєві стратегії, направленість. Соціально-психологічні компоненти життєвих перспектив дорослого віку полягають у



самопрезентації, самоверифікації, самоатрибуції, самопроекування, самовизначення.

4.Спрямованість життєвої перспективи особистості реалізується у створенні життєвих програм та стратегій, а їх конкретизацією є життєві плани, завдання та цілі. Таким чином ми отримали циклічний зв'язок від функціонально-суб'єктної позиції особистості – цілі, направленість, результативність життя, локус контроль до результату будування життєвих перспектив. Відсутність мети в житті обумовлює емоційну спустошеність, відчуття безвихідності, недоцільність та зневіру. Життєва перспектива відображає сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини сьогодні, за допомогою яких життєві плани отримують можливість послідовно втілювати в реальність, а оптимізм – це установка, яка відображає віру чи надію на позитивний і бажаний результат – ми отримуємо позитивний погляд на життя. Звідси, емоційні переживання особистості – фон настрою, усвідомлений розвиток власних здібностей – цікавість до життя, позитивна оцінка себе та власних вчинків; функціонально-суб'єктна позиція особистості – цілі, спрямованість, результативність життя, локус контроль визначають роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив.

5.Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну тренінгову програму, яка актуалізує й формує особистісний оптимізм у осіб дорослого віку, забезпечує усвідомлення значущості оптимізму у будуванні життєвих перспектив.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Андреева Ю. В Как воспитать ребенка оптимистом : монография. Уфа : Академия ВЭГУ, 2011. 200 с.
3. Андреева Ю. В. Создание ситуации успеха как воплощение идеи оптимизма: педагогическая интерпретация теории М. Селигмана. *Образование и наука*. 2012. №4. С. 39–49. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2012-4-39-49> (дата обращения 16.12.2021).
4. Бабаян Ю. О. Соціальна психологія. Хрестоматія : навч. посіб. Миколаїв: Іліон, 2017. 286 с. URL: [http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/254/1/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%8F%D0%BD\\_%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.%20%D0%A5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F.pdf](http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/254/1/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%8F%D0%BD_%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.%20%D0%A5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F.pdf) (дата звернення 1.12.2021).
5. Бондарчук О. І. Особливості особистісного розвитку менеджерів освіти та його взаємозв'язок з організаційним розвитком освітніх організацій. *Психологічні засади організаційного розвитку* : монографія / за наук. ред.. Л. М. Карамушки. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 118–139.
6. Борисенко О. М. Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 162–168. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv1du\\_2017\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv1du_2017_1_20). (дата звернення 1.12.2021).

7. Боташева Ш. Х. Роль социального оптимизма в изменении социальной стратификации общества. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. №1 (часть 1). URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17256> (дата обращения 17.12.2021).
8. Браун Брене. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. Ваш путівник до повнокровного життя. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 208 с.
9. Буняк Н. А. Життєві перспективи особистості. *Матеріали ХХ наукової конференції ТНТУ ім. І. Пулюя*, м.Тернопіль, 17–18 травня 2017 р. Тернопіль : ТНТУ, 2017. С. 252.
10. Володарська Н. Д. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи*. 2021. № 11(17). С. 351–363.
11. Гасюк М. Б., Гринів О. М. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2011. Вип.4(1). С. 199-205.
12. Гасюк М. Б., Гринів О. М. Особливості реалізації особистісного потенціалу старшокласників гірських місцевостей. *Карпати-Аппалачі: формування особистості в контексті сталого розвитку гірських регіонів* : матеріали II Міжнар. спільної українсько-американської наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 24-26 вересня 2013 р. Івано-Франківськ : Видавництво “НАІР”, 2013. С. 84-87.
13. Гилберт Д. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія, 2019 URL: <https://www.yakaboo.ua/spotikajuchis-ob-schastja-pozitivna-psihologija-2204922.html> (дата звернення 3.12.2021).

14. Гомольська Л. П. Самомоніторинг у споживчій поведінці студентської молоді. *Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. м. Київ, 26 травня 2017 р. Київ, 2017. С 29-31. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/zb\\_1509980340.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/zb_1509980340.pdf). (дата звернення 1.12.2021).
15. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Шевяхова В. Ю. Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН) : монография. Москва : Смысл, 2008. С. 156–168.
16. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Оптимистический атрибутивный стиль и диспозиционный оптимизм: эмпирическая проверка сходства и различия двух конструктов *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2017. Т. 14 №4. С. 756–765.
17. Горещька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 33–40. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2020\\_4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_4_7). (дата звернення 1.12.2021).
18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. Исаева. Москва : АСТ МОСКВА; Владимир : ВКТ, 2009. 476 с.
19. Гуцол С. Ю. Потенциал мифологического сюжета в нарративном самопроектировании личности. *Горизонти освіти: Психологія. Педагогіка. Науково-методичний журнал*. Севастополь : СевМГУ ; Рібест, 2014. № 3. Т. 1 (42). С. 40–45
20. Гуцол С. Ю. Мифопорождение как объект психологической рефлексии : монография. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 339 с.
21. Дорцен Эмми Ван Психотерапия и поиски счастья / пер. с англ. А. Багрянцева. Киев : Сварог, 2018. 296 с.

22. Жебелева П. В. Диспозиційний оптимізм як один із індикаторів успішності соціально-психологічного проектування життєвого сценарію студентською молоддю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(3). С. 56–64. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2018\\_3\(3\)\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(3)_8). (дата звернення 1.12.2021).
23. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.03. Москва, 2006. 237 с.
24. Иванова Т., Леонтьев Д., Осин Е., Рассказова Е., Кошелева Н. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*. 2018. Т. 8, № 1. С. 85–121.
25. Изард К. Эмоции человека. Москва : Изд-во Московского ун-та, 1980. 440 с.
26. Илюшина М. И. Субъективная ресурсность как психолого-акмеологический феномен. *Современные исследования социальных проблем* (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems. 2016. № 12 (68). С. 188–202. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-resursnost-kak-psiologo-akmeologicheskiy-fenomen/viewer> (дата обращения 1.12.2021).
27. Инглхарт Р., Вельцель К. Модернизация, культурные изменения и демократия : Последовательность человеческого развития. Москва : Новое изд-во, 2011. 464 с.
28. Исследование ценностных ориентаций М. Рокича URL: <https://psychojournal.ru/tests/479-issledovanie-cennostnyh-orientaciy-m-rokicha.html>. (дата обращения 2.12.2012).
29. Изард К. Методика «Шкала диференційних емоцій». Адаптована А. Леонової

- URL: [https://stud.com.ua/124958/psihologiya/shkala\\_diferentsialnih\\_emotsi\\_u](https://stud.com.ua/124958/psihologiya/shkala_diferentsialnih_emotsi_u) (дата звернення 1.12.2021).
30. Калошин В. Ф. Позитивное мышление – важный инструмент человека на пути к счастью, радости, успеху. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 61–62.
31. Калошин В. Ф. Формуємо оптимізм. Мінітренінг для дорослих. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2020. №11. С. 27–31.
32. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Нотатки оптиміста. *Управління школою*. 2019. № 1/3. С. 59–66.
33. Кехо Д. Практический курс счастья / пер. с англ. С. Борич. Минск: Поппури, 2015. 109с.
34. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 384 с.
35. Крюкова Т. Л. Оптимизм–пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект. *Психологическое исследование: теория, методология, практика* : сб. материалов Сибирского психологического форума. Томск, 2007. С. 236–242.
36. Кузнецова М. М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07 / Хнпу ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2018. 356 с.
37. Кузнецова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 146–158  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2017\\_56\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_14). (дата звернення 1.12.2021).
38. Кузнецова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 146–158.

- URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2017\\_56\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_14) (дата звернення 5.12.2021).
39. Кузьмук О. М., Любчук В. В. Ціннісні орієнтації випускників шкіл: за результатами якісного соціологічного дослідження. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право* : зб. наук. праць. 2019. № 3 (43). С. 94–98. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32730> (дата звернення 1.12.2021).
40. Кузьо Л. І. Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник*. 2011. № 2. С. 39–51.
41. Кушнір Р. О. Особиста "Стратегія виживання людини". Дрогобич : Коло, 2012. 185 с.
42. Леонтьев Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях. *Культурно-историческая психология*. 2014. Т. 10, № 3. С. 97–106.
43. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 18–37.
44. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-smyslozhiznennykh-orientatsiy-szho-d-a-leontyeva> (дата обращения 1.12.2021).
45. Лепський М.А. Взаємозв'язок оптимізму та песимізму: проблема соціальної перспективи: автореф. дис... д-ра філософ. наук: 09.00.03. Київ, 2006. 37 с.
46. Лобель Т. Теплая чашка в холодный день. Как физические ощущения влияют на наши решения. Москва : Альпина Паблишер. 2014. 259 с.
47. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.
48. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна*

- теорія і практика* : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9–19.
- 49.Максименко С. Д., Клименко В. В., Толстоухов А. В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ : Вид-во Європейського унту, 2010. 152 с.
- 50.Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. №4. С. 54–65.
- 51.Мандрикова Е. Ю., Горбунова А. А. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников. *Организационная психология*. 2012. Т. 2. С. 2–22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-uvlechenosti-rabotoy-lichnostnyh-resursov-i-udovletvorennosti-trudom-sotrudnikov/viewer> (дата обращения 16.12.2021).
- 52.Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. [Наукові праці \[Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"\]](#). Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27–30. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc\\_2013\\_225\\_213\\_я7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_я7) (дата звернення 1.12.21).
- 53.Муханова І.Ф. Визначення поняття життєвої перспективи у сучасній молоді *Актуальні проблеми психології малих груп* : тези доповідей Всеукраїнської наукової конференції. Київ, 2020. С. 57 – 61
- 54.Норем Дж. Положительная сила отрицательного мышления: использование защиты Пессимизм, чтобы обуздать тревогу и проявить себя на пике. Нью-Йорк : Основные книги, 2002. 248 с.
- 55.Норем Дж., Чанг К. Позитивная психология негативного мышления. *Журнал клинической психологии*. 2002. Т. 58, № 9. С. 993–1001.



- 56.Орищин Л. С. Нереалістичний оптимізм при плануванні майбутнього сучасної молоді. *Наукові праці Вищого навчального закладу "Донецький національний технічний університет"*. Сер. : Педагогіка, психологія і соціологія. 2013. № 1. С. 286–291. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npdntu\\_pps\\_2013\\_1\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npdntu_pps_2013_1_62). (дата звернення 1.12.2021).
- 57.Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах ато (анти-терористичної операції). *Психологічний часопис*. 2019. № 2. С. 184–196. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_2_14) (дата звернення 1.12.2021).
- 58.Павленко О. В. Перспектива особистості, як фактор її суб'єктивного благополуччя. *Сучасні проблеми екологічної психології : екологічна парадигма сучасного образу життя і світу*: матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф., м.Харків, 17–18 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 25–26. URL: [http://ecopsy.com.ua/data/conf\\_2019/materials\\_ecopsy\\_2019.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/conf_2019/materials_ecopsy_2019.pdf) (дата звернення 1.12.2021).
- 59.Павленко О. В. Проектування та конструювання життєвої перспективи особистості. *Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особистості у психологічному вимірі*: матеріали XIV міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 18 – 19 травня 2018 р. Київ, 2018. С. 86–88.
- 60.Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. №18. С. 204–212.
- 61.Попова И. М., Романенко С. В., Савченко Ю. М. Старшеклассник–2006. Жизненные ориентации и настроения; современная семья: родители и дети. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Соціологія і політичні науки»*. 2016. Т. 11. Вип. 10. С. 89–108.

62. [Правдина Н. Б. Большая](#) книга исполнения любых желаний. Москва, 2015. 288 с. URL: [http://loveread.ec/read\\_book.php?id=45996&p=1](http://loveread.ec/read_book.php?id=45996&p=1) (дата обращения 1.12.2021).
63. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания. *Педагогика и психология*. 2011. С. 53-60. URL: <http://izvestia.-asu.ru/2011/2-1/psych/TheNewsOfASU-2011-2-1-psyh-03.pdf>. (дата обращения 1.12.2021).
64. Рафіков О. Вивчення уявлень студентів про соціальний оптимізм за допомогою констатувального експерименту. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 3. С. 99–103. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2016\\_3\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2016_3_20) (дата звернення 1.12.2021).
65. Рафіков О. Р. Уявлення студентів про соціальний оптимізм. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 65–68. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2016\\_1\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2016_1_15) (дата звернення 3.12.2021).
66. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм у дослідженнях соціологів та соціальних психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4. С. 78 –81. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2015\\_3-4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2015_3-4_18) (дата звернення 16.12.2021).
67. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як складова організаційної культури університету : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.10 / Хнпу ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2018. 356 с.
68. Рахманов О. А. Соціалізація та ідентифікація особистості у суспільстві : навч.-метод. комплекс. Київ : КНЕУ, 2017. 40 с.
69. Рева М. М. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів з різним ціннісним профілем. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 104–115.

70. Романенко С. В. Жизненные планы старшеклассников Одессы (по результатам мониторингового исследования). *Український соціологічний журнал*. 2016. № 1–2. С. 58–64.
71. Рудина Л. М. ТАС – Тест атрибутивных стилей. URL: <http://gurutestov.ru/test/435/> (дата обращения 1.12.2021).
72. Ручка А. Ціннісна зміна як провідна тема сучасного соціологічного аналізу. URL: [http://ijimv.knukim.edu.ua/zbirnyk/1\\_2/25-ruchka.pdf](http://ijimv.knukim.edu.ua/zbirnyk/1_2/25-ruchka.pdf) (дата звернення 1.12.2021).
73. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. Київ : Академвидав, 2016. 288с. URL: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UjAbWwF68qsJ:https://academia-pc.com.ua/product/zdatnosti-osobistosti+&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ua> (дата звернення 1.12.2021).
74. Саїдов Н. А. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 517–529. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_45) (дата звернення 1.12.2021).
75. Селигман М В поисках счастья. Москва : «МИФ», 2011. URL: <https://www.livelib.ru/author/122617/top-martin-zeligman> (дата обращения 18.12.2021).
76. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва : Альпина Пабlishер, 2018 544с. URL: <https://www.livelib.ru/author/122617/top-martin-zeligman> (дата обращения 1.12.2021).
77. Сёлли Дж. Пессимизм: История и критика / пер. с англ. В.И.Яковенко Москва : Издательство ЛКИ, 2007. 360 с URL: [https://platona.net/load/knigi\\_po\\_filosofii/psikhologija/sjolli\\_dzh\\_pes\\_simizm\\_istorija\\_i\\_kritika\\_izd\\_2\\_e\\_2007/22-1-0-2822](https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/psikhologija/sjolli_dzh_pes_simizm_istorija_i_kritika_izd_2_e_2007/22-1-0-2822) (дата обращения 1.12.2021).
78. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі.

- Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2011. Т.8. № 5. С. 329–338.
- 79.Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970—1980). URL: <http://sum.in.ua/s/intencija/komentari>. (дата звернення 1.12.2021).
- 80.Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук.; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 48 с.
- 81.Спиридонов В. Ф., Фаликман М. В. [Горизонты когнитивной психологии. Москва : Языки славянских культур, 2012](#), с. 19.
- 82.Спіридонов С.В. Психоаналітичні теорії внутрішніх конфліктів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Київ, 2016. Вип 9. С. 484-496.
- 83.Сухоруков А.С. Жизнетворчество и формы движения смысловой системы личности. URL: <http://psychology.ru/lomonosov/tesises/cu.htm>. (дата обращения 1.12.2021).
- 84.Сушик Н. С. Основи соціалізації особистості : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 187 с
- 85.Терещенко А. М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1. С. 373–379. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2015\\_1\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2015_1_50). (дата звернення 1.12.2021).
- 86.Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ). Адаптация Н. В. Паниной. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskkiye-testy/post/test->

- [indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu-adaptaciya-n-v-paninoj](#) (дата обращения 1.12.2021)
87. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
88. Тищенко Т. В. Взаємоз'язок мотивації досягнення успіху та лояльності залежно від оптимізму особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 87–91. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsub\\_2012\\_1\\_35\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsub_2012_1_35_21). (дата звернення 15.12.2021)
89. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход : автореф. дис ... д-ра. психол. наук : 19.00.13. Москва, 2010. 22 с.
90. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу : навч. посіб. / наук. ред. Н. О. Євдокимова. Миколаїв : Іліон, 2013. 558 с.
91. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с.
92. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды : дис ... д-ра. психол. наук : 19.00.13. Москва, 2014. 540 с.
93. Хакамада И. В предвкушении себя. От имиджа к стилю. Киев : Юность, 2014. 250 с.
94. Циринг Д. А., Эвнина К. Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. *Психологические исследования*. 2013. № 6 (31). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html> (дата обращения: 18.12.2021).
95. Чепелева Н. В. Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні:*

- актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України)* : зб. наук. праць. Київ: Видавничий дім «Сам», 2017. С. 113 – 199.
96. Чижиченко Н. М. Науково-теоретичні підходи та концепції вивчення проблеми оптимізму в зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 937, Вип. 45. С. 297–301. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_937\\_45\\_68](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_68). (дата звернення 1.12.2021).
97. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 146–155. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2016\\_2\(2\)\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2(2)_15). (дата звернення 1.12.2021).
98. Швалб Ю.М. Історичний розвиток форм свідомості: теоретична модель. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир, 2013. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 34. С.198–209.
99. Швалб Ю. М., Павленко О. В. Факторна модель життєвого досвіду особистості, що знаходиться в умовах АТО. *Психологія: теорія і практика* : зб. наук. пр. / гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачево, 2018. Вип. 2. С. 128–139.
100. Штепа О.С. Стратегії ресурсної насиченості особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2020. №48 С. 313–338. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/200930>. (дата звернення 17.12.2021)
101. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. С. 231–252.
102. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.

- URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33) (дата звернення 1.12.2021).
103. Шуллер И., Комуниан А. Шкала оптимизма и активности, AOS. Адаптація: Н. Є. Водопьянова, 2009 URL: <https://psyttests.org/emotional/aos.html> (дата обращения 1.12.2021).
104. Яковенко С. І. Психологічна допомога населенню України як предмет наукових пошуків. *Науковий вісник*. 2012. № 3. С. 8–25.
105. Ямницький В.М. Життєві перспективи акмеперіоду особистості в контексті психології життєтворчості. *Психологічний часопис*. 2018. № 6. С. 213–227. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2018\\_6\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_6_17) (дата звернення 1.12.2021)
106. Czapiński J. Optymiści i ryzykanci. Polskie paradoksy/red. M. Drogosz. Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają. Gdańsk, 2015.
107. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.
108. Epstein S. Cognitive experiential self-theory. *Handbook of personality: Theory and research* / Ed. L. A. Pervin. NY: Guilford, 1990. P. 165-192c.
109. Huang W. Analysis on Self-presentation in Internet Social Media. *3rd international social sciences and education conference*. 2018. P. 19–22.
110. 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.
111. Petit J., Carcioppolo N. Associations between the Dark Triad and online communication behavior: A brief report of preliminary findings. *Communication Research Reports*. 2020. V. 37. № 5 URL: <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1862784> (дата звернення 2.12.2021).

