МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Виконав: студентка ІІ курсу, групи 8.0533-з
спеціальності 053 психологія
Ткаченко Богдан Станіславович
Керівник: Губа Н.О., к. психол.н, доцент
кафедри психології
Рецензент: Гредінарова О.М., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя - 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
_____Ткаченко Богдану Станіславовичу_____

Тема роботи Психологічні чинники становлення оптимістичності особистості
керівник роботи Губа Н.О., зав.кафедри, к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1447-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основи вивчення оптимізму як соціально-психологічного феномена; визначити соціально-психологічні концепції оптимізму; виокремити чинники становлення оптимістичності особистості; провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей оптимізму фахівців педагогічної сфери.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., к.психол.н.		
Розділ 1	Губа Н.О., к.психол.н.		
Розділ 2	Губа Н.О., к.психол.н.		
Висновки	Губа Н.О., к.психол.н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Б.С. Ткаченко

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 85 сторінок, 3 таблиці, 53 джерела.

Об'єкт дослідження : оптимізм як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери.

Мета дослідження: дослідити і проаналізувати соціально-психологічні чинники прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери.

Гіпотеза: не дивлячись на складну соціально-економічну і політичну ситуацію, що спричиняє виникнення несприятливого психоемоційного стану, є припущення, що фахівці педагогічної сфери в силу специфіки професійної діяльності і задля збереження не тільки психологічного, але й фізичного і соціального здоров'я мають певні психологічні ресурси, одним із яких може бути і оптимізм, що допомагає блокувати стресові ситуації, сприяє зменшенню проявів професійного вигорання і може корелювати з ефективними копінг-стратегіями.

Методи дослідження: науково-теоретичного і компаративного аналізу; емпіричні методи: метод тестування, анкетування, інтерв'ю, метод спостереження; статистичний метод обробки емпіричних даних.

Наукова новизна полягає в тому, що соціально-психологічні особливості оптимізму фахівців педагогічної сфери є малодослідженими в контексті української наукової психологічної думки, зокрема на основі вищезазначених методик М. Шейєра, Ч. Карвера, М. Селігмана і потребує подальшого детального вивчення.

Результати даного дослідження можуть стати допоміжним теоретичним ресурсом задля створення єдиної теорії оптимізму, можуть бути використані як в індивідуальній, так і в груповій когнітивно-поведінковій психотерапії

ДИСПОЗИЦІЙНИЙ ОПТИМІЗМ/ПЕСИМІЗМ, АТРИБУТИВНИЙ СТИЛЬ, СОЦІАЛЬНИЙ ОПТИМІЗМ, КОПІНГ-СТИЛІ.

SUMMARY

Tkachenko B.S. Psychological Factors of the Formation of Optimism of the Individual.

Master's qualification work: 85 p., 3 tables, 53 sources.

Object of research: optimism as a socio-psychological phenomenon.

Subject of research: socio-psychological factors of optimism manifestation of specialists in the pedagogical sphere.

Purpose of research: to investigate and analyze socio-psychological factors of optimism manifestation of specialists in the pedagogical sphere.

Hypothesis: despite the complex socio-economic and political situation, which causes the emergence of an unfavorable psycho-emotional state, there is an assumption that specialists in the pedagogical sphere, due to the specifics of professional activity and in order to preserve not only psychological, but also physical and social health, have certain psychological resources, one of which may be optimism, which helps to block stressful situations, contributes to reducing manifestations of professional burnout and can correlate with effective coping strategies.

Research methods: scientific-theoretical and comparative analysis; empirical methods: testing method, questionnaire, interview, observation method; statistical method of processing empirical data.

The scientific novelty lies in the fact that the social and psychological features of optimism of specialists in the pedagogical sphere are poorly studied in the context of Ukrainian scientific psychological thought, in particular on the basis of the above-mentioned methods of M. Scheuer, C. Carver, M. Seligman, and require further detailed study.

The results of this study can become an auxiliary theoretical resource for creating a unified theory of optimism, can be used in both individual and group cognitive-behavioral psychotherapy

DISPOSITIONARY OPTIMISM/PESIMISM, ATTRIBUTIVE STYLE, SOCIAL OPTIMISM, COPING STYLES.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА……...11
1.1. Проблема теоретичного осмислення сутності оптимізму…….....11
1.2. Соціально-психологічні концепції оптимізму…….....17
1.3. Чинники становлення оптимістичності особистості …….……....29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПТИМІЗМУ ФАХІВЦІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ СФЕРИ……34
2.1. Дослідження особливостей прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери: теоретичне і практичне обґрунтування ……..…34
2.2. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки представників педагогічної сфери……50
2.3Дослідження взаємозв'язку між диспозиційним оптимізмом і проявами професійного вигорання фахівців педагогічної сфери ……67
ВИСНОВКИ……...75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перед сучасним українським суспільством, що перебуває в стані глобальної соціально-економічної та політичної кризи, серйозним постає питання психологічного здоров'я, одним із проявів якого є такий феномен як оптимізм, що ґрунтується на поєднанні позитивного світосприйняття, життєрадісності й конструктивної активності. Оптимізм є одним із базових ресурсів, що акумулює психофізіологічні резерви людського організму і орієнтує особистість на таку мотиваційну спрямованість, яка допомагає за будь-яких складних життєвих обставин залишитися людині цілісною й гармонійною. Не дивлячись на те, що проблемі вивчення феномена оптимізму/песимізму приділяли увагу ще античні мислителі (Платон, Марк Аврелій), а в подальшому концептуалізація цього явища широко була репрезентована в філософській думці (Г. Лейбниця, А. Шопенгауера), психологічна наука, на жаль, досить тривалий час залишала поза увагою це унікальне явище. Навіть до сьогодні немає однозначного трактування понять «оптимізм/песимізм», що зумовлено найвірогідніше багатоаспектністю проявів даного феномена у реальних ситуаціях. Так, з одного боку, оптимізму приписують широкі узагальнені ознаки, які могли бути, а деякі вже стали об'єктами самостійного дослідження, наприклад, щастя, настрій, гумор, а з іншого – психологічний зміст ряду компонентів мають області перетинання з іншими феноменами, наприклад, активність, упевненість у власних силах, психологічне здоров'я. В обох випадках виникають труднощі диференціації оптимізму, визначення його специфіки і місця в цілісній структурі особистості, більше того, відкритим залишається питання про те, чи є оптимізм/песимізм протилежними одиницями одного психологічного конструкту, чи все ж таки – це два незалежних один від одного соціально-психологічні феномени.

Емпіричні дослідження, присвячені вивченню феномена оптимізму/песимізму, з'явилися лише у другій половині XX століття,

переважно в західній психологічній науці. У результаті було виокремлено два базові діагностичні підходи – підхід Ч. Карвера, М. Шейєра і М. Селігмана.

У сучасної психології дослідженню цього феномена приділялось ще менше уваги. Оптимізм розглядався виключно в площині соціології як індикатор суб'єктивного благополуччя і загального задоволення життям.

У психологічній науці оптимізм як психологічний ресурс, що спроможний протистояти натиску технологічного прогресу, котрий занурює людину в так званий «стан турбулентності», основною ознакою якого є прискорення і, як наслідок, непередбачуваність протікання більшості процесів в усіх сферах життя, що може спричинити складний каскад психологічних реакцій, а також як феномен, що корелює з такими поняттями, як: життєстійкість, віра, надія, мотивація досягнення, самоствердження, впевненість у власний потенціал – став тим об'єктом досліджень, котрий викликає інтерес серед фахівців різних наукових галузей. Так на сьогодні виокремлено декілька теоретичних підходів щодо розуміння природи оптимізму. Зокрема структурний (вивчається місце і роль оптимізму у структурі особистості у взаємозв'язку з іншими екзистенційними феноменами); функціональний (досліджуються фізіологічні, психологічні та соціальні функції оптимізму) і мотиваційно-смисловий (вивчаються смислові аспекти оптимізму, його мотиваційний потенціал). Всі ці теоретичні напрямки знаходяться лише в стадії розвитку і потребують подальшого детального вивчення.

Протягом останніх двадцяти п'яти років в українських вишах проведено ряд переважно кореляційних досліджень, спрямованих на адаптацію західних версій трактування оптимізму. Тобто вітчизняна психологічна наука протягом останнього часу працювала над інструментарієм, за допомогою якого можна об'єктивно виміряти цей соціально-психологічний феномен.

На сучасному етапі дослідження даного явища, за допомогою стандартизованих і адаптованих в Україні методик М. Шейєра, Ч. Карвера і М. Селігмана є вкрай актуальними. Отримані результати можуть бути інтерпретовані як діагностичні щодо психологічного здоров'я українського

суспільства. Зокрема, показовими можуть стати результати, отримані під час дослідження оптимізму фахівців педагогічної сфери, оскільки оптимізм педагога, що може реалізовуватися в конкретних формах і методах виховання, в педагогічній здатності помічати навчальні досягнення, в схваленні, соціальному і педагогічному визнанні кожної дитини, у створенні ситуації успіху, може сприяти формуванню оптимістичного світосприйняття у дитини, що допоможе їй у майбутньому виробити систему адаптивних механізмів, котрі допомагатимуть залишатися завжди в позитивному психологічному балансі, без якого реалізація щасливого і успішного життєвого сценарію є малоймовірною. Дослідження оптимізму педагогів є показовою діагностичною процедурою, оскільки відомо, що оптимізм корелює з адаптивними копінг-стратегіями і може блокувати прояви професійного вигорання, що відповідно не може позитивно не позначатися на якості надання освітніх послуг. Тож, відповідно до вищесказаного, дослідження оптимізму є своєчасним і актуальним.

Об'єкт дослідження : оптимізм як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери.

Мета дослідження: дослідити і проаналізувати соціально-психологічні чинники прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери.

Гіпотеза:. не дивлячись на складну соціально-економічну і політичну ситуацію, що спричиняє виникнення несприятливого психоемоційного стану, є припущення, що фахівці педагогічної сфери в силу специфіки професійної діяльності і задля збереження не тільки психологічного, але й фізичного і соціального здоров'я мають певні психологічні ресурси, одним із яких може бути і оптимізм, що допомагає блокувати стресові ситуації, сприяє зменшенню проявів професійного вигорання і може корелювати з ефективними копінг-стратегіями.

Методи дослідження. У роботі були використані наступні методи: науково-теоретичного і компаративного аналізу; емпіричні методи: метод

тестування, анкетування, інтерв'ю, метод спостереження; статистичний метод обробки емпіричних даних.

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання експериментальних задач були використані наступні методики: LOT (тест на диспозиційний оптимізм) М. Шейєра і Ч. Карвера, ASQ (опитувальник на виявлення атрибутивного стилю пояснення неприємностей) М. Селігмана, Діагностика професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання:

- проаналізувати основи вивчення оптимізму як соціально-психологічного феномена;
- визначити соціально-психологічні концепції оптимізму;
- виокремити чинники становлення оптимістичності особистості;
- провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей оптимізму фахівців педагогічної сфери.

Наукова новизна полягає в тому, що соціально-психологічні особливості оптимізму фахівців педагогічної сфери, особливо в умовах війни є малодослідженими в контексті української наукової психологічної думки, зокрема на основі вищезазначених методик М. Шейєра, Ч. Карвера, М. Селігмана і потребує подальшого детального вивчення.

Практична значимість: результати даного дослідження можуть стати допоміжним теоретичним ресурсом, можуть бути використані як в індивідуальній, так і в груповій когнітивно-поведінковій психотерапії, з метою профілактики патогенного мислення і вироблення стійкого адекватно-оптимістичного, позитивного моделювання майбутнього.

Надійність і валідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень; використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур; створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

1.1. Проблема теоретичного осмислення сутності оптимізму

Чижевський Д.І., зазначає, що концептуалізація такого феномена як оптимізм в історії розвитку наукового знання здійснювалась у двох напрямках: філософському й психологічному.

Від античних часів і до початку XX століття оптимізм як універсально-оціночна категорія, що відображала ціннісну сторону світосприйняття, осмислювався в площині переважно філософської думки.

Антична філософія, формуючи свої світоглядні позиції на основі давньогрецької міфології, репрезентувала так званий космологічний стихійний оптимізм, теоретичні засади якого найяскравіше були репрезентовані в роботах давньогрецьких мислителів Демокрита, Епікура, Сократа, Платона, Марка Аврелія і Аристотеля.

Сучасні дослідники античної філософії стверджують, що розуміння ними такого феномена як оптимізм безпосередньо були пов'язані з так званою «етикою щастя» [36].

Оптимізм Демокрита – це радісний стан душі, що з'являється внаслідок споглядання і пізнання світу. Демокрит став одним із перших філософів, який в основу етики поклав питання «щастя» (евдаймонії), а також ввів у науковий обіг термін «eydaimonia» (від давньогрецької еу- «добро», daimon – «божество»), що означає «благодушність». Щастя, на думку філософа, полягає в гарному настрої, який уможливлюється лише за умов помірності в задоволеннях і неспішності в діях. [40, 17].

Климчук В. В., Лисенко І. В. зауважують, що основу для щастя, а значить і оптимізму, треба шукати в самій людині, у всеперемагаючий світлій вірі в щасливий завтрашній день [17, 28].

Сократ, представник так званого раціонально-етичного, гносеологічного оптимізму, поділяючи думку Епікура, зазначав, що щасливою може почуватися лише та людина, яка відчуває задоволення від діяльності, що служить розвиткові й процвітанню суспільства в цілому. Пізніше цю теорію розвинув Аристотель, який без діяльності, що безпосередньо повинна співвідноситись з доброчинністю, не мислив щасливого життя.

Платон, вивчаючи природу добра, також торкався феномена оптимізму, говорив: людина, пізнавши добро і зло, силою розуму, знань і досвіду завжди буде обирати лише добро – запоруку щасливого життя.

Відповідно, філософія оптимізму грецько-римського світу тримається на нерозривній єдності з такою категорією як «щастя», і можливо, такий погляд має наївно-ідеалістичний характер, але беззаперечним залишається факт: «оптимізм – характеристика щасливої людини» [36].

Іншу концепцію, аналізував Мойсеєнко Н. А., за його аналізом «розуміння оптимізму запропонували стоїки, так звані «співці апатії», філософія яких зросла на теренах етики Сократа і Аристотеля. Їх оптимізм називають ірраціональним (пізніше Марк Аврелій назве його штучним) через його двоїсту природу: бо під оптимізмом вони розуміли повну відмову від пристрастей та афектів, які, на думку стоїків, ведуть до страждання, (песимізм в античну пору як термін не набув наукового підґрунтя, і тому найчастіше під цим поняттям розумілись – тяжкі випробування й страждання), з іншого боку, за такою позицією стоїки приховували свій страх перед світовим розумом і природним порядком, який неминуче приведе до смерті. По суті, природа оптимізму стоїків утопічна [24].

Християнська етика сповідує абсолютно іншу філософію оптимізму – аскетичну: подолання страждань шляхом смирення, милосердя,самопожертви, посту, що являється тією природною жертвою, яку приносить людина Богу,

сподіваючись на вічне загробне життя, повне радості й щастя. Сама віра людини в свою здатність долати перепони, стверджує собою оптимістичне світосприйняття, наповнює життя оптимістичним пафосом.[27].

На релігійно-метафізичній основі будує своє розуміння оптимізму німецький просвітницький філософ XVIII ст. Г.В. Лейбниця. Саме з іменем цього відомого математика XVIII століття пов'язують виникнення терміну «оптимізм», яким скористався Г.В. Лейбниця для визначення певного способу мислення. Учений у своєму трактаті «Теодиція» стверджував, що наш світ є найкращим, тому що Бог, тримаючи в своєму розумі безкінечну кількість всіх можливих світів, в силу своєї абсолютної доброї волі зупинився на найкращому варіанті. Цей «найкращий з усіх світів» розвивається і вдосконалюється за законами добра, яке завжди перемагає зло. Зло якщо й існує, а подеколи й активізується, то лише для того, щоб на його тлі більшою мірою увиразнювалось добро [29; 9].

Просвітницький оптимізм Г.В. Лейбниця був позбавлений фаталізму. Таке світобачення стало предметом багатьох суперечок і дискусій, які подеколи переходили і в мистецько-художню площину. Так у XVIII столітті виходить славнозвісний твір Вольтера « Кандид, чи оптимізм», в якому автор відверто демонструє своє упереджене ставлення щодо концепції Г.В. Лейбниця. [37].

Пізніше (через століття) з мистецької площини дискусія перейде знов у наукову, і в результаті з'явиться антипод оптимізму – песимізм, поборником якого стане А. Шопенгауер. У своєму трактаті « О ничтожестве и бедах бытия» він скаже: «Жизнь – такое предприятие, которое не окупает своих издержек; и это должно отвратить нашу волю от жизни», на останок додаючи: «Явно софистическим доказательствам Лейбница, будто этот мир – лучший из возможных миров, можно вполне серьезно и добросовестно противопоставить доказательство, что этот мир – худший из возможных миров», підтверджуючи свої думки сентенцією, що належить Д.Г. Байрону "Сосчитай те часы радости, которые ты имел в жизни; сосчитай те дни, в которые ты был свободен от

тревоги, и пойми, что какова бы ни была твоя жизнь, лучше было бы тебе не жить" Ідеї А. Шопенгауера знайдуть своїх шанувальників хіба що в окремих екзистенціальних філософських теоріях Ж. Сартра, А. Камю , тоді як ідеї Г. Лейбниця, відбившись у світоглядних концепціях Е.К. Шефстбері Ж.Ж.Руссо, залишаються популярними і на сьогодні. Просвітителі позиціонували оптимізм як прагнення людини до розумної і самостійної організації свого буття шляхом накопичення і поширення знань [36].

Алексєєва, Т. І. аналізуючи психологію оптимізму: теоретичні та практичні аспекти, зазначає, що на початку XX століття оптимізм як об'єкт наукового знання виокремлюються з філософської площини і паралельно починає знаходить теоретичні інтерпретації в психологічній науці, зокрема в гуманістичному напрямі. Так А. Маслоу під оптимізмом розумів віру в людську природу, в позитивну, конструктивну сутність людини (її Я), приховану у вигляді потенціалу, який розкривається і розвивається у відповідних умовах. У цілому, оптимізм гуманістів проявляв себе у прагненні людини до самореалізації, у вірі в здатність у самовдосконалення, важливості саморозкритті особистості «тут і зараз», гедонізмі, ірраціональності й окультизмі .

У середині XX столітті такий феномен як оптимізм починає активно вивчатися не лише теоретично, але й експериментально. Таке зацікавлення цим явищем було зумовлено накопиченням певної низки емпіричних даних. Так в 60-70 рр. експериментально було доведено, що для людини характерна оптимістична, позитивна тенденційність, яка проявляється в мові, пам'яті, мисленні. Наприклад, люди більше використовують позитивних ніж негативних слів; при вільних спогадах частіше пригадують приємні події; оцінюючи себе, використовують позитивні характеристики, причому більш позитивні ніж при оцінювання інших. Ці факти беззаперечно свідчили про те, що оптимізм є невід'ємною частиною людської природи, а відповідно може вивчатися саме як психологічний феномен, а не лише як світоглядна філософська категорія [1].

Ідею про оптимізм як невід'ємну частину людської природи висунув антрополог Л. Тайгер. Він пов'язав проблему оптимізму з еволюцією виду homo sapiens й припустив, що оптимізм – це одна з найбільш адаптивних характеристик, набутих шляхом природного відбору. Гіпотеза антрополога полягала в наступному: оскільки оптимізм передбачає роздуми про майбутнє, то він виникає тоді, коли людина починає передбачувати, причому подеколи досить страшні, трагічні події, в тому числі й власну смерть. При цьому в людині повинно б було виникнути щось, що могло б протистояти страху перед подіями, які паралізують її волю. І цим «щось», на думку Л. Тайгера – є оптимізм, який виступає як вроджена, спадкова характеристика, що притаманна всім людям на світі в більшій або меншій мірі. Отже, «тайгерівський» оптимізм є еволюційним надбанням людства, спрямоване на пошук необхідних життєвих ресурсів [41].

Інші психологічні дослідження, а саме Зазюн І. А., доводить, що «оптимізм може бути пов'язаний з функціональною асиметрією півкуль мозку, а дослідження близнюковим методом показало, що оптимізм в значній мірі детермінований генетичними факторами». Наприклад, оптимізм пов'язують з нейротизмом і екстраверсією, а ці ознаки є спадковими [10].

Учені також довели, що природа оптимізму пов'язана не лише з біологічними , але й з психологічними факторами . Так, М. Шейєр і Ч. Карвер стверджували, що певні когнітивні установки щодо майбутнього можуть призводить до формування та розвитку як оптимістичної, так і песимістичної особистості [49].

Про оптимізм як індивідуально-психологічний конструкт говорив і К. Петерсон, спираючись на теорію поля К. Левіна і теорію особистісних конструктів Дж. Келлі [47]. Вчений наголошував на емоційному факторі у вивченні оптимізму, говорячи про те, що, забувши про емоційну складову, складно буде пояснити факт, чому оптимізм стає потужним мотиваційним конструктом.

Максименко С.Д. також включив оптимізм в динамічну функціональну структуру особистості як характеристику, пов'язану зі спрямованістю і установками людини [15, 125].

Сучасна наука також вказує і на соціально-психологічні фактори формування оптимізму. Так Е. Еріксон стверджує, що діти, які отримали позитивний досвід зі значимими для них дорослими, напрацьовують почуття так званої «базової довіри», що стане підґрунтям для формування особистості з такою рисою вдачі як оптимізм [16, 15] .

Цю ідею пізніше розвине і представник позитивної психології М. Селігман, зазначаючи, що стиль пояснення формується в дитинстві, причому той оптимізм, що сформувався, закладає основу майбутньої особистості [20].

Уже в XXI столітті цю думку експериментально підтверджено в дослідженнях, наприклад Терещенко А.М., говорячи, що оптимізм як особистісна риса, формується саме в підлітковому і юнацькому віці під впливом переважно соціальних факторів [31]. Суголосними з такою точкою зору є і роздуми Бех І. Д., який зазначає, що «оптимізм є соціально цінною особистісною якістю, цілеспрямоване формування якої у дітей завжди буде актуальним прикладним завданням», бо саме оптимізм створює ресурсний емоційний фон будь-якої продуктивної діяльності людини [3].

В контексті соціальної психології Гриценко Т. І., досліджував оптимізм як особистісний аттітюд, диспозицію, що відображає позитивні очікування відносно конкретних подій або майбутнього в цілому [5, 36].

На нерозривний зв'язок між оптимізмом і здатністю вирішувати конкретні соціальні проблеми вказав У. Ленц.

Не можна оминути й глобальні соціокультурні теорії розуміння оптимізму, у яких вказується на те, що в різні періоди історії домінували то песимізм (Середньовіччя), то оптимізм (епоха Ренесансу, Просвітництва). Песимістичні настрої стають домінуючими в період затяжних війн, перманентних соціальних катаклізмів або неминаючих економічних криз.

Оптимізм як тенденція починає проявлятись зі стабілізацією соціальної обстановки та зростанням якості життя.

Важливими для розуміння природи оптимізму стали дослідження Дж. Норемі і С. Чанг, присвячені так званому захисному песимізму, під яким розуміється когнітивна стратегія боротьби з тривогою. Захисному песимізму вони протиставляють так званий реактивний оптимізм, під яким розуміються висування високих очікувань без найменших роздумів з приводу їх реалістичності. Такі дослідження мають поки що попередній характер і потребують подальшого детального вивчення[45].

На сьогоднішній день у наукових колах триває полеміка щодо того, який фактор лежить в основі такого феномена як оптимізм: біологічний, психологічний, соціально-психологічний чи соціокультурний.

Задля уникнення розбіжностей щодо трактування оптимізму візьмемо за основу визначення, репрезентоване в Психологічному словнику. Отже, оптимізм (від лат. optimus - найкращий) – це постійний особистісний конструкт, що відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів, і забезпечує життєрадісне світовідчуття, віру в людей, їх сили та можливості, переконаність в прогрес суспільства, віру у власні сили як суб'єкта діяльності [22] .

1.2. Соціально-психологічні концепції оптимізму

У результаті фундаментальних експериментів, що були проведені західними психологами в другій половині XX століття, з'явились дві, емпірично виважені наукові концепції, що пояснюють природу такого явища як оптимізм.

Зокрема, концепція диспозиційного оптимізму, засновниками й представниками якої можна вважати Ч. Карвера і М. Шейєра [41] і концепція оптимізму як атрибутивного стилю пояснення неприємностей М. Селігмана [30].

Розглянемо детально кожну з них.

Суть диспозиційного оптимізму полягає в тому, що оптимізм розглядається як узагальнені позитивні очікування індивіда, котрі в більшій або меншій мірі можна поширити на всі аспекти життя. Песимізм являється протилежним полюсом оптимізму й описує негативні узагальнені очікування індивіда стосовно майбутнього. Концепція диспозиційного оптимізму побудована на основі загальної теорії саморегуляції поведінки – теорії (або моделі) так званої «очікуваної цінності» Аткінсона. В основі цієї моделі лежить постулат про те, що поведінка формується навколо певної цілі, що визначає цю саму поведінку. Причому цілі мисляться як стани або дії, які вважаються або бажаними (цілі) або небажаними (анти-цілі). Люди намагаються вибудовувати свою поведінку у відповідності з бажаним позитивним результатом і відповідно – триматися подалі від того, що вважають небажаним. Таким чином, якщо цілі не є принципово значимими, то й жодні дії не виконуються [44].

Інший основний елемент даної моделі – очікування, які виражаються в почутті переконаності або сумнівах відносно досягнення цілі. Якщо у людини недостатньо віри в те, що ціль буде досягнута, то вона не буде прикладати зусиль. Сумнів може стати серйозною перепоною щодо сигналу діяти або навіть зруйнувати дію під час її виконання. Тільки якщо людина має достатньо переконань щодо досягнення цілі, вона буде продовжувати свої намагання , навіть якщо на її шляху будуть виникати перепони. [11; 19; 37].

Ковальчук І. Г. звертає увагу на те, що важливо розуміти, що очікування також можуть мати різний ступінь узагальнення – від одиничних до дуже широких. Очікування різного рівня узагальнення (або широти охоплення), безсумнівно, грають важливу роль у регуляції поведінки, проте в деяких ситуаціях особливо велике значення набирають найбільш узагальнені очікування. Це, наприклад, стосується складних життєвих ситуацій, успіх яких залежить від багатьох факторів, що не піддаються відстеженню й контролю або принципово нових ситуацій, що не мали аналогів у попередньому досвіді. У

таких випадках на перший план виходять найбільш широкі очікування, які виражають генералізовані почуття переконаності або сумніву, які можна назвати оптимізмом/песимізмом. Щоб підкреслити узагальнений характер таких очікувань, котрі проявляються в готовності певним чином реагувати на будь-яку ситуацію, у рамках даного підходу, часто використовують термін «диспозиційний оптимізм» [19, 93-95].

Таким чином, говорячи про оптимізм/песимізм Ч. Карвер і М. Шейер мають на увазі широке, дифузне почуття переконаності або сумніву, які пов'язані з узагальненими позитивними або негативними очікуваннями, що стосуються різних сфер життя. Стикаючись з перепонами, труднощами, оптимісти більш здатні діяти переконливо й наполегливо, у той час як песимісти схильні до сумнівів і коливань. Ці відмінності у ставленні індивіда до перепон допомагають краще зрозуміти, якими способами можна уникнути стресу [49].

Оптимістами , відповідно, можна назвати людей, які здатні спиратися на позитивні очікування стосовно майбутнього, песимісти, відповідно – на негативні.

Однією з проблем даного підходу вважається питання про те, чи правомірно розглядати оптимізм і песимізм як протилежні полюси єдиного конструкту, чи вони є самостійними, незалежними один від одного конструктами. Відомо, що ствердження найбільш поширеного тесту на диспозиційний оптимізм LOT (тест життєвої орієнтації) Ч. Карвера і

М. Шейєра – під час факторного аналізу об'єднуються в два фактори, один з яких включає ствердження, що відображають оптимізм, а інші – песимізм. В сучасній науці обговорюється питання про те, чи треба це вважати артефактом, який виник в результаті певних особливостей будови методики чи за цим стоїть більш складний зміст, і песимізм дійсно не являється простою протилежністю оптимізму [41].

Спочатку LOT створювався як одновимірний психологічний тест, спрямований на вимірювання єдиного конструкта, що має два протилежних полюси: оптимізм – песимізм. Проте, дослідження факторної структури тесту, що проводився за допомогою конфірматорного факторного аналізу, неодноразово демонстрували домінантність двофакторної моделі, в рамках якої оптимізм і песимізм виступають як відносно самостійні конструкти, що мають помірний зворотній зв'язок.

На користь відносної незалежності оптимізму і песимізму говорять також дані Петренко В. Ф. про відмінну природу цих людських якостей, що проявляються в різних взаємовідношеннях з іншими психологічними категоріями і станами [25]. Так, наприклад, в дослідженні С. Чанга будо репрезентовано, що ірраціональні переконання являються досить добрими предикатами песимізму, тоді як на оптимізм впливу не виявляють. [19]. Цей факт дозволив припустити, що оптимізм і песимізм не лише є різними конструктами, але й мають різну природу походження. Для багатьох учених ідея незалежності оптимізму і песимізму виглядає настільки переконливою, що для підтвердження даної гіпотези була створена низка методик, зокрема методика ELOT, автором якої є вищеназваний С. Чанг. Але невирішеною залишається проблема теоретичного обґрунтування незалежності цих двох конструктів, що змушує велику кількість вчених послідовно відстоювати ідею щодо однофакторної природи оптимізму. Найкращі докази на користь однофакторної структури оптимізму продемонстрував С. Вотьєр, який зауважив, що домінантність двофакторної моделі по ходу статистичного аналізу являється артефактом, викликаний впливом стороннього фактора соціальної бажаності на завдання, сформульованих у стверджувальній формі [20].

Отже, питання щодо факторної структури диспозиційного оптимізму на сьогоднішній день залишається досить актуальним в межах даного підходу.

У цілому, дослідження диспозиційного оптимізму набуло великої популярності. Засновані Ч. Карвером і М. Шейєром методики були адаптовані й стандартизовані в більшості європейських країн, а також на теренах пострадянського простору.

Оптимізм як атрибутивний стиль М. Селігмана має багато спільних рис з диспозиційним оптимізмом, зокрема – спільною для двох підходів являється ідея про те, що очікування людини в багатьох випадках обумовлює її поведінку. У кожному з цих підходів оптимізм розглядається як очікування позитивного фіналу, а песимізм – негативного. Відмінність полягає в тому, через які змінні вимірюється даний феномен. Для диспозиційного оптимізму – це є безпосередньо очікування, а для атрибутивного оптимізму - каузальні атрибуції, які і визначають характер очікування [50].

Зупинимось на другому підході більш детально.

В основу концепції теорії оптимізму як атрибутивного стилю покладений підхід про так звану навчену безпорадність і теорію каузальної атрибуції Г. Келлі і Ф. Хайдера [41]. Експериментальною базою для створення даної концепції стала серія так званих «тріадних» експериментів, які були проведені в 70-х роках XX століття М. Селігманом і С. Майєром на собаках. Метою експериментів стало підтвердження гіпотези про те, що безпорадності можна навчитися. Для даного дослідження вчені використали три групи собак. Експеримент по суті являвся антигуманним, бо собак випробовували електричним струмом, але, на жаль, більшість наукових відкриттів досягались саме шляхом проведення подібних експериментів. Суть наукової розвідки полягала в наступному: собак розподілили на три групи і посадили в ящики, до яких був підведений електричний струм. Собаці першої групі надавалась можливість уникнути больового шоку. Натиснувши на панель носом, він міг вимкнути систему, що викликає шок. Таким чином тварина контролювати ситуацію. Шоковий пристрій другої групи було «зав'язано» на системі першої. Собака другої групи отримував шок, що і тварина першої групи, але його особиста реакція ніяк на результат не впливала. Больовий вплив припинявся

тоді, коли на панель нажимав собака з першої групи. Собака з третьої групи шоку взагалі не отримував, тобто третя група була контрольною. Після того, як тварини отримали необхідний досвід, відповідний для кожної категорії, їх разом було переміщено до ящика з низькими бортами, через який без особливих зусиль можна було перестрибнути. Після ввімкнення струму відбулося наступне: собака першої групи швидко зрозумів, що може уникнути шоку й перестрибнув через бар'єр. Те саме зробила тварина з контрольної групи. Але собака другої групи, навіть не намагався перестрибнути, хоча бачив за бортами територію безпеки. Подібний експеримент був проведений на вісьмох трійках собак. У результаті шість з восьми собак другої групи навіть не намагались уникнути страждань, тоді як абсолютно всі собаки першої і третьої групи, миттєво перестрибували в небезпечне місце. [43, 978]. М. Селігман з цього приводу зауважив: «До капітуляції призводять лише події, яких не можна уникнути… Так нам вдалося довести хибність центрального постулату теорії навчання – що навчання відбувається лише тоді, коли за реакцією йдуть заохочення або покарання» [30, 142-148].

Подібні дослідження, в яких експериментальною змінною був неприємний звук, були проведені японським ученим Хірото і на людях. Результати були наступними: кожен третій респондент серед тих, яких намагались ввести в стан безпорадності не капітулював, зате і кожен десятий, на кого не впливав зовнішній подразник – ставав безпорадним [53].

Так теорія оперантної поведінки була спростована когнітивними постулатами, але і ці постулати містили деякі неточності, і саме на них вказав відомий професор Оксфордського університету Д. Тиздейл, висловивши М. Селігману недовіру щодо створеної концепції навченої безпорадності, оперуючи саме тим фактом, що кожна третя тварина все-таки не ставала пасивною і таки продовжувала чинити опір, більше того у деяких тварин штучно створена поведінка безпорадності безслідно зникала, а деякі не могли подолати цю безпорадність за будь-яких, навіть сприятливих умов. Д. Тиздейл запропонував власну концепцію щодо розуміння даного феномена. Вона

зводилась до наступного: залежно від того, як люди пояснюють причину своїх неприємностей і невдач, залежить наявність або відсутність у них почуття безпорадності. Відповідно вони сприймають світ або оптимістично, або песимістично. Розпочавши співпрацю з Д. Тиздейлом М. Селігман розробив науковий підхід щодо розуміння природи оптимізму, що певної мірою співвідносився з теорією атрибутивного стилю Б. Вайнера, але в той же час різнився трьома принциповими моментами: по-перше, за основу в концепції бралось не одиничне пояснення певної ситуації, а так званий стиль пояснення, завдяки якому люди сприймають життя в цілому під певним кутом зору; по-друге, там, де Б. Вайнер говорив про два параметри пояснення – постійність і персоналізацію, науковці ввели ще один параметр – переконаність; по-третє, Б.Вайнер зосереджував свої дослідження навколо досягнень особистості, тоді як М. Селігман і Д.Тиздейл розглядали атрибутивний стиль як ефективний засіб психокорекції і психотерапії. Отже, за концепцією М. Селігмана, в основі теорії каузальної атрибуції лежить постулат про те, що людина, інтерпретуючи події і поведінку інших людей, прагне з'ясувати причини, що призводять до цих подій та вчинків. При цьому не маючи достатньо інформації, вона змушена приписувати деякі гіпотетичні причини. У результаті подібного когнітивних вправ формується стійкий стиль атрибуції, який відображає уявлення людини про причини подій, що з нею відбуваються і відповідно можливості їх контролю. Саме стиль атрибуції, на думку М. Селігмана, є основою оптимізму/песимізму як властивості особистості [50] .

Згідно з концепцією М. Селігмана, оптимісти відрізняються від песимістів трьома основними параметрами стилю атрибуції: сталість, широта, персоналізація. Кожен з параметрів характеризує особливості атрибуції людини причин позитивних або негативних подій в житті. Сталість виступає як тимчасова змінна характеристика причин хороших і поганих подій, описуючи суб'єктивні уявлення людини про те, наскільки вони стабільні. У книзі «Як навчитися оптимізму» М. Селігман пояснює: «Якщо ви думаєте про неприємності в категоріях «завжди» або «ніколи», розуміючи їх як постійно

діючий фактор, то ваш стиль – постійний песимістичний. Якщо ж ви думаєте категоріями «деколи» або «в останній час», якщо користуєтесь обмежувальною термінологією і вважаєте, що неприємності мають тимчасовий характер, то ваш стиль – оптимістичний [39, 47].

Параметр широти окреслює ступінь охоплення різних сфер життя тими чи іншими причинними схемами, так званими універсальними поясненнями. Високі показники параметру широти проявляється в тому, наскільки широкі й загальні причини знаходить людина для пояснення подій в усіх сферах життя. Відповідно, «…люди, які дають універсальне пояснення своїм неприємностям, здатні капітулювати по всіх напрямках, хоча неприємність їх спіткала лише в одній конкретній області. Люди, які дотримуються конкретного пояснення, можуть бути безпорадними в одній області свого життя, але твердо стоять на ногах в інших», тобто універсальні пояснення призводять до безпорадності в багатьох ситуаціях, а конкретні дозволяють обмежити зону проявів цієї самої безпорадності областю неприємності [20,77].

Параметр персоналізації близький за змістом до того, що в теорії Дж. Роттера названо інтернальним та екстернальним локусом-контролем [38, 47]. Даний параметр характеризує здатність людини шукати причини того, що відбувається з ним – в собі або в зовнішніх обставинах, незалежних від самої людини. Практично М. Селігман пояснює це так: «Ті, хто звинувачує в неприємностях себе, приходять в результаті до низької самооцінки. Вони вважають себе безталанними і непривабливими. Ті ж, хто звинувачує зовнішні обставини, не втрачають самоповаги в несприятливих умовах» [50, 80-81].

Отже, стиль атрибуції, сформований певним співвідношенням вище названих параметрів, лежить в основі здатності людини до позитивних або негативних очікувань. Так, песимісти, що відрізняються високим рівнем сталості, широти і персоналізації поганих подій здатні вважати причини власних неприємностей і проблем досить стабільними, що впливають на різні сфери їх життя і пов’язані з ними особисто. При цьому, причини позитивних подій сприймаються як випадкові, як такі, що не залежать від волі й

шляхетності самої людини. Екстраполяція таких переконань щодо майбутнього обов'язково буде викликати негативний прогноз у різних сферах людського життя. Очевидно, що властивий оптимістам протилежний стиль пояснення більш сприяє формуванню позитивних очікувань [33, 84].

Концепція М. Селігмана детально досліджувалася у наукових колах. Одним із напрямків критики стало обговорення питання про те, наскільки правомірно розуміння оптимізму як латентної змінної, що включає в себе параметри сталості, широти й персоналізації [11].

На думку Ч. Карвера М. Шейєра розглядати оптимізм як латентний конструкт, що проявляється через вище названі параметри пояснювального стилю не можна через низький взаємозв'язок між ними. Особливо низькі кореляції з іншими параметрами демонструє персоналізація, в той час як широта і сталість досить добре між собою пов'язані [49].

Довженко А. П. з цього приводу зазначає: використання параметру персоналізації являється сумнівним, у зв'язку з тим, що і внутрішні і зовнішні пояснення негативних подій можуть бути і оптимістичними і песимістичними. Для характеристики міри конструктивності мислення важна не локалізація причини, а її підконтрольність суб'єктом [8].

Необхідно зазначити, що М. Селігман під впливом критики невдовзі відмовився від використання параметра персоналізації під час оцінювання оптимізму.

У цілому, підхід М. Селігмана щодо дослідження оптимізму не протиставляється підходу М.Шейра і Ч. Карвера, а скоріше доповнює його. Якщо М. Шейєр і Ч. Карвер при визначенні цього поняття основну увагу зосереджують на позитивних або негативних очікуваннях, то М. Селігман зміщує акцент на причини тих чи інших очікувань, які, на його думку, треба шукати в особливостях атрибутивного стилю.

М. Селігман разом зі своїми колегами Л. Абрамсоном, К. Петерсоном розробили не лише концептуальну теоретичну модель розуміння оптимізму, як атрибутивного стилю, але й створили методики для вимірювання даного

психологічного феномена. Зокрема, це ASQ (опитувальник атрибутивного стилю 1989 р.) і CAVE (методика контент-аналізу 1989 р.), а також дитячу версію опитувальника атрибутивного стилю – CASQ.

Оригінальна версія ASQ пройшла апробацію в цілому ряді досліджень, що продемонстрували її конструктну й критеріальну валідність. Проте показники внутрішнього співвіднесення окремих субшклал проявлялись достатньо низькими показниками (альфа Кронбаха складав від 0,4 до 0,7). Для уникнення цього недоліку пропонувались модифіковані версії ASQ (на сьогоднішній день їх нараховується до трьохсот). Проте цікаво, що оригінальний варіант залишився найпопулярнішим, і саме його і взяли у розробку вітчизняні вчені [48].

Суттєвою перевагою оригінальної методики є її не фальсифікованість: навіть при наявності ефекту соціальної бажаності, підвищити показники – неможливо. По суті, ASQ являється напівпроективною методикою, в якій індивіду пропанується пояснити причини, представлених в тесті гіпотетичних ситуацій.

Звичайно, підходи М. Шейєра, Ч. Карвера і М. Селігмана побудовані на основі розуміння реалістичного оптимізму, в основі якого лежить так званий «ефект Пігмаліона», ілюстрацією якого став відомий в психології експеримент [52]. Суть його полягала в наступному: в одній зі шкіл після тестування учнів була відібрана група дітей, які мали надзвичайні математичні здібності, про це було повідомлено вчителям, хоча фактично, ці діти були відібрані випадковим способом, і нічим не відрізнялися від інших. Але переконаність учителів щодо їх особливого потенціалу призвела до того, що ці учні на кінець року насправді репрезентували набагато кращі результати. Це пояснювалось саме впливом позитивного очікування, яке дещо змінює реальність, цим самим задає нові перспективи, робить життя більш привабливим для сприйняття.

Необхідно зазначити, що, не дивлячись на популяризацію двох вище репрезентованих підходів щодо вивчення оптимізму, в наукових колах існує й інша точка зору. Мова йдеться про так званий захисний песимізм, під яким розуміється специфічна когнітивна стратегія, пов'язана з наявністю постійних нереалістично низьких очікувань, не дивлячись на достатньо позитивний минулий досвід досягнень. Засновниця даної теорії Дж. Норем зазначає, що люди із захисним песимізмом схильні до тривоги та стурбованості з приводу своїх можливостей контролювати ситуацію. Захисний песимізм протиставляється так званому реактивному оптимізму, котрий виражається у висуванні високих очікувань і наявності оптимістичних ілюзій без найменших роздумів з приводу їх реалістичності [45]. Згідно з результатами досліджень було доведено: захисні песимісти більш захищені від розчарувань в ситуації неприємності, але в той же час, не здатні на відміну від реактивних оптимістів знімати з себе відповідальність за допомогою екстернальних атрибуцій. Таким чином, Дж. Номем і С.Чанг роблять висновок, що люди із захисним песимізмом демонструють такий же рівень досягнень як і оптимісти, причому й одні, й інші знижують ефективність діяльності, якщо їм доводиться змінювати звичну стратегію. Учені припускають, що стратегія захисного песимізму, виконуючи компенсаторну функцію, властива тривожним особам. Вона допомагає їм нівелювати вплив тривоги на поведінку і діяльність. Це підтверджується парадоксальними фактами, які свідчать про те, що діяльність захисних песимістів знижується, а тривога збільшується, якщо їх негативні очікування, передчуття і когніції змінюються оптимістичними прогнозами [46].

Клінічні дані свідчать, що особи із захисним песимізмом демонструють більш високий рівень таких симптомів, як: неспокій, стурбованість, безнадія, безсоння, незадоволеність життям, депресії, хоча значно менший по відношенню до диспозиційних песимістів. Захисний песимізм демонструє зворотній зв'язок з рівнем самооцінки, загальної самоефективності, а також прямий зв'язок з екстернальністю [32].

Хоча порівняно з оптимістами ці показники свідчить не на користь захисного песимізму, проте на думку Дж. Норем, ця когнітивна стратегія допомагає подолати відчуття тривоги. Негативні емоційні переживання, властиві захисним песимістам є скоріш не наслідком їх стратегії, а навпаки, ціль, проти якої вона спрямована. Дж. Норем вважає, що захисні песимісти більш реалістичні, менш схильні до необґрунтованого ризику, а якщо попадають в ситуацію неуспіху, відчувають менш інтенсивні емоції, і відповідно легше їх долають [45]. Узагальнюючи дані різноманітних досліджень, Дж. Норем і С. Чанг роблять висновки, що люди із захисним оптимізмом показують в цілому такий же рівень досягнень, що і оптимісти, причому і ті, і інші знижують ефективність діяльності коли відчувають відносно більшу тривогу, якщо були змушені відмовитись від зручної для них стратегії. Наприклад, в одному дослідженні було показано, що, розв'язуючи арифметичні задачі в лабораторних умовах, захисні песимісти досягли кращих результатів, орієнтуючись на можливий негативний фінал. Стратегічні оптимісти, навпаки. Успішно діяли лише тоді, коли уникали роздумів про негативні наслідки, і демонстрували значне зниження продуктивності діяльності, якщо все-таки починали думати негативно [11].

Так, з часом, в науковій думці щодо захисного песимізму з'явився новий термін – «депресивний реалізм», який може бути представлений в когнітивній моделі, що формується за принципом «печально, але мудро» [35].

Важливо зазначити, що теорія захисного песимізму має на сьогоднішній день лише гіпотетичний характер, але дані досліджень свідчить про те, що узагальнені висновки щодо диспозиційного оптимізму і оптимістичного мислення не можна вважати остаточними. Звернувши увагу на непомічені раніше позитивні аспекти песимізму і його різноманітні типи, учені розкривають нові грані цієї проблеми, допомагаючи практичним психологам усвідомити неможливість «лікування» всіх людей без врахування індивідуальних особливостей «пілюлями» оптимізму і позитивного мислення [10].

1.3. Чинники становлення оптимістичності особистості

XXI століття – вік глобальних потрясінь, що не оминули жодну сторону людського буття. Карколомні економічні колапси, соціально-політичні метаморфози, воєнні кровопролитні конфлікти – все це неминуче позначається на житті людини, зокрема на її здоров'ї, світовідчутті та поведінці. І тому перед сучасною психологічною наукою нагальним постає питання пошуку таких ресурсів, що допоможуть людині об'єктивно сприймати буреломне сьогодення, зберігаючи свою внутрішню цілісність та гармонійність. Більшість учених стверджують, що одним із таких ресурсів є об'єктивний (реалістичний, стратегічний) оптимізм. І не дивлячись на те, що на сьогоднішній день немає одностайної точки зору щодо природи оптимізму, незаперечним залишається факт, що цей феномен є специфічною рисою особистості, яка дає можливість відчувати себе менш вразливими перед ударами долі, допомагає не просто вистояти, але й залишатися стійкими та витривалими, йти до намічених цілей, відстоювати свої ідеали, зберігаючи при цьому фізичне та психологічне здоров'я.

Зупинимось детальніше на значенні оптимізму щодо здоров'я людини.

Так Всесвітня організація охорони здоров'я визначає, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, а в першу чергу, – стан повного соціального, біологічного і психологічного благополуччя людини. Зокрема, важливими атрибутами психосоціального здоров'я є позитивне світовідчуття і життєрадісність, що у свою чергу являються невід'ємними складовими оптимізму [18, 328].

Ученими, переважно представниками західної психології, було реалізовано низку експериментів на підтвердження факту позитивного впливу оптимізму на здоров'я людини.

Наведемо деякі з них. Протягом 50-ти років, починаючи з 30-х рр. XX ст. американськими вченими проводився експеримент, метою якого було дослідити долю обдарованих людей і з'ясувати складові їх успіху та здоров'я.

Для цього вони «просіяли» 5 перших курсів студентів Гарвардського університету, в пошуках людей, які, з одного боку, були обдаровані інтелектуально, а з іншого – мали достатні соціальні преференції. У результаті було відібрано 200 студентів, за якими стежили протягом багатьох років. Результати виявились наступними. По-перше, було доведено, що багатство і соціальний статус не гарантувало суб'єктивного відчуття успіху і здоров'я. По-друге, очевидним став факт – важливим є не те, з якими випробуваннями стикались респектабельні респонденти, а те, як вони реагували на ці випробування. Так, ті піддослідні, які ще з молодих років демонстрували ознаки саногенного оптимістичного мислення, у 60-літньому віці мали прекрасне здоров'я, без ознак хронічних хвороб, на відміну від респондентів з протилежним типом реагування на складні життєві випробування [24, 77] Аналогічні дані були отримані голландськими вченими з університету Вагенінген. Вимірявши рівень оптимізму у 999 літніх співгромадян, через 9 років з'ясували, що за минулі роки рівень смертності у чоловіків-оптмістів на 63% нижче ніж у песимістів, а у жінок – різниця склала 35% [31, 493]. Подібні факти у своїх наукових статтях навели і М. Селігман, разом із колегами С. Петерсоном і Г. Вайлентом, зауваживши, що песимістичний стиль пояснення у літніх людей перетворюється на істотний чинник ризику для здоров'я. Тривалість життя вище при домінуванні оптимістичного стилю атрибуцій [16, 15]. Схильність студентів до простудних захворювань, а також необхідність відвідувати лікаря тим вище, чим сильніше у них виражена тенденція інтерпретувати причини поганих подій як глобальні і стабільні [14]. У книзі «Як навчитися оптимізму» М.Селігман також описав цікаві експерименти щодо впливу оптимізму на здоров'я людини. Так аспірантка М. Вісінтейнер, поклавши в основу лабораторного дослідження теорію безпорадності М. Селігмана, довела, що набута безпорадність (дуже часто в дитячо-батьківських відносинах) не тільки впливає на поведінку, але діє навіть на клітинному рівні, роблячи імунну систему більш пасивною, на відміну – оптимізм запобігає безпорадності і як результат – підтримує працездатність

імунної системи, а відповідно й підвищує опір у боротьбі навіть з онкологічними захворюваннями [30, 261-263].

Дослідження також дозволяють говорити зокрема про зв'язок оптимізму й песимізму і роботи серцево-судинної системи: у песимістів порівняно з оптимістами відзначають підвищений систолічний і діастолічний тиск. Відповідно, у оптимістів серцево-судинна реактивність у стресових ситуаціях менш інтенсивна, унаслідок чого знижується ризик виникнення психосоматичних захворювань.

У результаті дослідження, проведеному Ч. Карвером, респондентами якого стали вагітні жінки, було встановлено, що оптимізм у вагітних жінок пов'язаний з меншим рівнем депресії як під час вагітності, так і після народження дитини [32, 206].

У цілому, клінічні дослідження показують, що відсутність позитивних емоцій, інтересу і радості, що розглядаються в спільній з оптимізмом парадигмі, можуть викликати серйозні психічні й фізичні порушення[32, 205].

Учені встановили, що вплив оптимізму на психічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма характеристиками, зокрема: позитивне відношення до себе, самосприйняття, самоефективність, самовдосконалення в основі якого лежить духовне зростання і самореалізація, адекватне, сприйняття себе як соціально-компетентної інтегрованої в суспільство особистості. Оптимістично налаштованим людям, на відміну від песимістів, характерні такі риси, як: щедрість, готовність прийти на допомогу, емпатія та альтруїзм. Було встановлено, що оптимізм позитивно впливає на такі психічні процеси як пам'ять та увага. Також виявлено, що у людей, які перебувають в гарному настрої, що являє собою невід'ємну складову оптимізму, відмічається підвищена реакція, їм легше зорієнтуватися у проблемній ситуації. Окрім того, позитивно налаштовані люди володіють більшим творчим потенціалом. Також доведено, що оптимісти більш схильні до здорового способу життя, позбавлені шкідливих звичок, і як правило, дотримуються рекомендацій лікаря, що також позитивно впливає на показники здоров'я [18, 330-331].

У цілому, клінічні дослідження показують, що відсутність позитивних емоцій, інтересу і радості, які розглядаються в спільній з оптимізмом парадигмі, можуть викликати серйозні психічні й фізичні порушення [24, 79].

Отже, вищевикладений матеріал дає можливість безпрецедентно говорити про неоціненний вплив оптимізму на здоров'я людини.

Не можна оминути значення оптимізму і в навчальній діяльності. Зокрема М. Селігманом, К. Петерсоном, Л. Беррет досліджено, що учні й студенти з оптимістичним стилем світосприйняття репрезентують на порядок кращі результати в навчанні, ніж песимістично налаштовані особи [23, 129-130]. Такий феномен учені, Малімон Л., Дучимінська Т., пояснюють тим, що оптимістично налаштовані особистості більш мотивовані, налаштовані на позитивне розв'язання будь-якої навчальної задачі, більш переконливі по відношенню до невдач. У свою чергу зазначаючи, що виховати оптиміста можна лише створивши для нього безпрецедентну ситуацію успіху, яка, на думку вчених, і є технологічною основою оптимізму і основною педагогічною умовою [24].

Щодо професійної діяльності, то необхідно зазначити, що результати на користь оптимізму не завжди є однозначними. Було доведено Байдик В.В.: «оптимістично налаштовані особистості показують вищі результати в професійній діяльності, яка співвідносна з ризиком, наполегливістю, креативністю, тоді як в професіях, які вимагають передбачуваності, далекоглядності й аналітичності, оптимісти демонструють нижчі результати порівняно з песимістами». Отже, в професійній площині оптимісти показують вищі порівняно з песимістами результати в тих сферах діяльності, що вимагають креативного підходу, а це зайвий раз підтверджує той факт, що оптимізм потенціює творчі ресурси особистості [2].

Неможливо переоцінити також значення оптимізму як копінг-ресурсу, що допомагає більш ефективно долати складні життєві випробування. Доведено Дудко А.І.: «оптимісти, на відміну від песимістів, схильні використовувати продуктивні копінг-стратегії, такі як, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, конфронтація і контрол»ь [9].

Зупинимось на кожній стратегії більш конкретно. Так, значимий кореляційний зв'язок між оптимізмом та стратегією пошуку соціальної підтримки говорить про те, що в складних ситуаціях оптимісти опираються на підтримку друзів, запитують поради, за потреби просять допомоги, з радістю йдуть на корпоративне вирішення проблеми. Така поведінка з явними ознаками саморегуляції допомагає особам з оптимістичним світосприйняттям перебороти тривогу й подолати стрес. Позитивна переоцінка базується на здатності оптимістів фокусуватися на позитивних аспектах події. Доведено, що песимісти, навпаки спростовують позитивні сторони негативних подій, обирають неефективні копінг-стратегії, такі як ігнорування , раціоналізація, знецінення, перемикання уваги, відсторонення, і як наслідок – виникнення напруги, тривоги, депресії, загострення відносин з оточуючими, конфліктів, значне погіршення здоров'я [2;9].

Більше того М.І. Мушкевич, довіла : «песимістам властиво давати негативну оцінку не лише складній життєвій ситуації, але й оточуючим – як людям безталанним та деструктивним». Це звичайно свідчить про низький рівень корпоративності песимістів. Тоді як оптимісти характеризують оточуючих їх людей виключно в позитивних термінах, як талановитих, успішних, добрих, співчутливих, патріотичних. Саме таке ставлення визначає теплі й конструктивні взаємовідносини, а значить дає можливість набагато легше адаптуватися в стресових ситуацій, а також успішно вирішувати свої життєві проблеми і досягати набагато кращих результатів як в професійній, так і в особистісній сфері [14].

У цілому, неможливо переоцінити значущості оптимістичного погляду на світ для повноцінного, гармонійного, цілеспрямованого життя особистості.

Саме оптимізм є тим невичерпним ресурсом, що дає можливість людині гідно долати життєві перешкоди, досягати високих результатів в різних сферах людського буття, повноцінно використовувати особистісний потенціал, мати стійку мотивацію, творчо розвиватися і при цьому зберігати фізичне й психологічне здоров'я.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПТИМІЗМУ ФАХІВЦІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ СФЕРИ

2.1. Дослідження особливостей прояву оптимізму фахівців педагогічної сфери: теоретичне і практичне обґрунтування

Згідно із предметом і завданнями роботи – виявити особливості оптимізму фахівців педагогічної сфери було проведено експериментальне дослідження, вибірку якого склали 42 респонденти (жінки, віком від 21 до 62 років), серед них – 16, що працюють в дитячому центрі «Прометей» та 26 - у Загальноосвітній школі № 66. Це педагоги, які виховують та навчають дітей з особливими навчальними потребами, зокрема дітей з порушеннями аутичного спектру та з ДЦП. Діагностування оптимізму проводилось на основі методики LOT (тест на виявлення диспозиційного оптимізму) М. Шейєра і Ч. Карвера , і за допомогою методики ASQ (опитувальника для виявлення атрибутивного стилю пояснення неприємностей) М. Селігмана .

Зупинимось на трактуванні кожної з методик.

Так LOT (тест на диспозиційний оптимізм) складається з 4-х «прямих-оптимістичних» і 4-х «зворотних-песимістичних» пунктів, які при статистичних підрахунках переводяться у 8 «прямих-оптимістичних» пунктів і 4 пункти-«наповнювачі». На питання зазначене в кожному пункті респондент може відповісти, обравши наступні варіанти: «не погоджуюсь», «скоріш не погоджуюсь», «да-ні», «скоріш погоджуюсь», «цілковито погоджуюсь». Відповідно статистичні підрахунки здійснюються на основі 4-х бальної шкали. (максимальні показники оптимізму еквівалентні 32-м балам). Методика була запропонована авторами для досліджень, пов’язаних з оптимізмом та його ролі в саморегуляції діяльності, подоланні стресу, а також рекомендована для комплексної діагностики психологічного благополуччя особистості як

предиката її фізичного й психічного здоров'я. Оптимізм, вимірюваний опитувальником, в розумінні авторів є узагальненим очікуванням того, що в майбутньому будуть скоріш відбуватися позитивні події, ніж негативні; песимізм же є передумовою для формування негативних очікувань щодо майбутнього. Корні цієї моделі, як вже зазначалось вище, сягають традиції, пов'язаної з теорією мотивації, в основі якої є привабливість результату і віри в його досягнення (очікування щодо майбутнього) Конструкт диспозиційного оптимізму розкриває саме другу складову ефективної саморегуляції, а саме – очікування щодо майбутнього. Таким чином, диспозиційний оптимізм є відносно стійкою особистісною характеристикою, яка розкриває позитивні очікування суб'єкта щодо майбутнього .

На відміну від Ч. Карвера і М. Шейєра, М. Селігман і його колеги під оптимізмом розуміли атрибутивний стиль пояснення різноманітних життєвих ситуацій, «модальність» якого, на думку учених, безпосередньо залежала від ролі батьків як моделей атрибутивного стилю, критики з боку дорослих і несприятливих подій або криз у житті дитини. Саме М. Селігман і його колеги Л. Абрамсон і К. Патерсон зробили найбільший внесок у розробку найточнішого інструментарію для опису специфіки роздумів людини в різних життєвих ситуаціях. Оригінальна методика ASQ (опитувальник для виявлення атрибутивного стилю пояснення неприємностей) була розроблена у 1989 і набула широкої популярності [45]. Респонденту пропонуються варіанти позитивних і негативних життєвих ситуацій і два варіанти реакцій на інтерпретацію запропонованих ситуацій (А або Б), з яких він повинен обрати той, що здається йому найбільш прийнятним. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою «ключа» (максимальна кількість балів – 29). Рівень оптимізму визначається за 4 варіантами. На відміну від показників оптимізму в методиці LOT, М. Селігман в ASQ не виділяє «проміжну» групу, інтерпретуючи оптимізм і песимізм за принципом «наївності» або «стратегічності». Дана методика, як зазначалось вище, вважається навпіпроективною.

Розглянемо дані, отримані в результаті діагностики оптимізму за допомогою вищезазначених методик. Почнемо з оптимізму як атрибутивного стилю.

Таблиця 2.1.

Порівняльний аналіз показників оптимізму як атрибутивного стилю, дослідженого у представників різних вікових груп у 2023 і 2024 роках

Атрибутивний Стиль	**2023 рік (18-20 років)**	**2024рік (21-62 роки)**
«стратегічний» оптимізм	58%	62%
«наївний оптимізм»	не виявлено	не виявлено
«стратегічний песимізм»	42%	38%

Серед 42 опитуваних – 26 респондентів показали результати співвідносні з категорією так званого «стратегічного» оптимізму. У відсотковому еквіваленті – це 62%. Для характеристики такого атрибутивного стилю найкраще підходить ідіома про склянку, яка завжди є напівнаповненою. Атрибутивний стиль стратегічних оптимістів характеризуються найбільш адаптивною системою пояснень своїх неприємностей. Ці пояснення мають приблизно таку семантичну навантаженість: «Я не планую довго засмучуватись через невдачі, бо вони – так чи інакше – можуть з'являтися в моєму житті, причому в різних життєвих ситуаціях (шкала широти), але якщо діяти – то всі труднощі будуть швидко подолані (шкала тривалості)». Саме цілеспрямованість «стратегічним оптимістам» допомагає бачити і в труднощах позитивні аспекти, дивитися на життя толерантно і реалістично. Це так званий «реалістичний» вид оптимізму, на думку вчених, оскільки він дозволяє гнучко дивитись на світ, брати на себе відповідальність і планувати вирішення проблем, а не шукати винних [44]. Варто зазначити, що серед 42 респондентів

не виявлено жодного, який би послуговувався для вирішення складних життєвих ситуацій «наївним» оптимізмом. Даний вид атрибутивного стилю пояснення неприємностей характеризується переконаністю в тому, що абсолютно в будь-якій навіть найскладнішій життєвій ситуації можна знайти вихід ще й з користю для себе. Для таких оптимістів неприємність – це виклик проявити свої можливості. Усі труднощі, на їх погляд, носять виключно короткочасний характер, вони локалізовані і дуже швидко минають. Недоліком такого типу атрибуції є здатність перебільшувати свої можливості, що подеколи може стати перепоною на шляху до певних досягнень.

Варто зазначити, що в 2023 році було проведено подібне дослідження, метою якого також було виявити особливості проявів оптимізму в умовах війни, лише з тією різницею, що респондентами були випускники музичного училища – майбутні педагоги музичних шкіл. Так ось результати виявились практично тотожними. Жоден зі студентів також не продемонстрував «наївного» атрибутивного оптимізму. Тоді було зроблено припущення, що це може бути пов’язано із значимим етапом в житті юнаків, коли для них незабаром розпочнеться справжнє доросле життя, з різними випробуваннями, на які навішувати ярлики «суцільних швидкоплинних випадковостей» (а саме так вчиняють «наївні» атрибутивні оптимісти) було б абсолютно нелогічним, а також у розрахунок брався віковий критерій, а саме те, що одним із новоутворень у структурі особистості людей юнацького віку є відповідальність [46, 47], яка теж, у свою чергу, не корелює з «наївним» атрибутивним оптимізмом. Важливо зазначити, що валідність отриманих результатів підтверджується ще й тим, що в процентному співвідношенні «стратегічних» оптимістів серед педагогів і випускників музичного училища теж практично однаково. І це при тому що респонденти належать до різних груп і за статтю, і за віком. Серед педагогів віком від 21 до 62 років - 62% (тільки жінки) , а серед випускників 19-20 років – 58% (і хлопці, і дівчата віком від 19 до 21 року). Отже, це дає підстави припустити, що вміння адаптивно (стратегічно) використовувати атрибутивний стиль пояснення неприємностей пов’язаний не

лише з віковими особливостями респондентів або статтю, а й з принципово іншими факторами. Зокрема, або такий «стратегічний» оптимізм виступає саме тим захисним механізмом, що допомагає протистояти складній соціально-політичній ситуації, що вже декілька років триває в країні, виснажуючи рештки ресурсів, направлених на психологічне протистояння («наївний» атрибутивний стиль, ймовірно, через ірраціональну природу навряд чи міг виступити таким захисним механізмом). Або ж такі тотожні показники обумовлені специфікою педагогічної професії, що ґрунтується на так званому педагогічному оптимізмі, суть якого полягає у вмінні педагога для кожної окремо взятої дитини створити адаптивну навчально-виховну ситуацію, яка б мала яскраво виражений мотивуючий компонент, і в результаті обов'язково увінчалась би для дитини успіхом. Ключове слово в останній сентенції – «адаптивну». Тобто якщо вчитель буде використовувати неадаптивний (песимістичний або «наївно» оптимістичний) атрибутивний стиль, то під час здійснення навчально-виховного процесу може утворитися прецедент, що зумовить регрес у мотиваційній сфері вихованця, з усіма негативними наслідками. Тож, людина, яка обирає педагогічну професію свідомо, «за покликом душі», в принципі повинна послуговуватися лише «стратегічним» стилем пояснення неприємностей, бо якщо не використовувати таку адаптивну атрибуцію, то не можна говорити і про гуманістичний компонент педагогічної науки. А ще є припущення, що наявність саме «стратегічного» оптимізму є ментальною рисою українського народу, для якого, на думку професора Олексія Губка, притаманні такі риси, як: поміркованість, врівноваженість, спокійна споглядальна позиція, як зазначає науковець «рідкісний симбіоз лірика і мислителя» [48,18] (а вони у свою чергу спричинені особливостями культури, традицій, історії і навіть географічними факторами, і саме ці риси, виступають предикатами задля формування «стратегічного» (логічного і виваженого), а не «наївного» (спонтанного і необґрунтованого) атрибутивного стилю пояснення неприємностей.

Щодо дослідження песимізму як атрибутивного способу пояснення неприємностей, то варто зазначити, що за методико ASQ було виявлено 16 респондентів, що склали в процентному співвідношенні – 38% від загальної кількості. Мова йде знов-таки про «стратегічних» песимістів. Тобто крайніх результатів за шкалами і «оптимізм» і «песимізм» не продемонстрував жоден з респондентів. Не дивлячись на те, що «стратегічні» песимісти вважають «склянку наполовину порожньою» і жалкують про це, але в ситуаціях, що вимагають аналізу й обережності – такий тип атрибуцій є адаптивним, хоча звичайно на ризиковані, відчайдушні вчинки «стратегічні» песимісти не здатні. Саме такий вид пояснення неприємностей, на думку С. Чанга, є певною когнітивною стратегією у боротьбі з тривогою і стресом: перевіряючи, аналізуючи, порівнюючи, і знову аналізуючи – такі особи борються зі стресовими факторами, начебто випереджаючи їх [10]. Схожі із С. Чангом міркування пізніше висловила і Б. Хелд, якій належить славнозвісна фраза: «Stop smiling, start kvetching!» («Досить посміхатися, починайте хмуритись»). У статті «Тиранія позитивного ставлення в Америці: спостереження і роздуми» авторка висловлює великі сумніви щодо безумовної цінності оптимізму і позитивного ставлення до світу, стверджуючи, що заклики щодо придушення негативних станів, які мають природну основу, наносять і людям, і суспільству взагалі велику шкоду [43].

До речі, проводячи паралель із дослідженням 2023 року, можна знов говорити про статистичну близькість результатів, а саме «стратегічний» песимізм продемонструвало 42% випускників музичного училища. Схожість статистичних даних – не єдиний критерій, що об’єднує дані дослідження. На окрему увагу заслуговує і той факт, що 10 із 16 песимістично налаштованих респондентів (і це 62%), котрі були виявлені у 2024 році, належать до тієї ж самої вікової групи, що і ті, котрі брали участь у дослідженні у 2023 році, зокрема, це вік, на який, згідно з матрицею О.В. Горецької, припадає криза юності (19-21 рік), котру умовно називають першою «зустріччю» ідеальних життєвих планів із соціальною реальністю. Відбувається так зване становлення

авторства власного життя, під час якого молода людина вперше стикається з екзистенціальною кризою – кризою сенсу буття. Про цей феномен В.О. Татенко пише, що, ставлячи питання про смисл життя, юнак думає одночасно і про напрямок суспільного розвитку взагалі, і про конкретну мету власного життя зокрема». Саме в цей час у людей даної вікової групи з'являється така риса як невпевненість у собі, аж до розчарування в професійному виборі, і це зумовлено перш за все невідповідністю ідеальних уявлень про умови і зміст практичної діяльності і реальним характером її протікання [11]. А як відомо, невпевненість безпосередньо корелює з негативним атрибутивним стилем пояснення неприємностей. Отже, можна зробити припущення, що саме криза юнацтва з усіма її «смислоутворюючими психологічними піками» і спричиняє у даних респондентів розвиток негативного мислення. Песимістичний стиль пояснення неприємностей продемонстрували 6 респондентів (38%) з так званої дорослої групи (жінки віком від 33 до 42 років). Говорити про якусь конкретну причину такої атрибуції не уявляється можливим, оскільки потребує детального аналізу всієї життєдіяльності респондентів, але, спираючись на основні положення, які існують в науці стосовно цієї вікової групи, можна припустити, що однією з причин виникнення негативних атрибуцій є криза середнього віку, яка, на думку одних науковців, характеризується так званим «зниженням життєвих темпів» через перевтому, і для збереження сил вмикається «економ-режим» за посередництвом раціоналізації (предикат песимізму), або, як вважають інші, в середньому віці відбувається осмислення людиною розбіжностей між її життєвими планами і їх реалізацією, а коли до цього додається ще відчуття браку часу для реалізації власних мрій – все це може спровокувати виникнення негативних атрибуцій у цілому.

Тож, можна говорити про те, що між оптимістичним стилем пояснення неприємностей і віком респондентів не виявлено зв'язку, а між песимістичним стилем і віком опитуваних встановлений певний взаємозв'язок. Це може свідчити про те, що все ж таки атрибутивний оптимізм і песимізм є не протилежними полюсами одного конструкту, а різними соціально-

психологічними феноменами, що характеризуються відмінностями у встановленні внутрішніх зв'язків [10]. На підтвердження даного припущення можна навести той факт, що у наукових колах свого часу М. Селігману закидали, що його методика має певні «похибки» в інтерпретації даного феномена [30]. Пов'язано це, у першу чергу з тим, що дана методика має напівпроективний характер, а як відомо, такого роду методики повинні використовуватись поміркованo, з обов'язковою перевіркою результатів валідними, науково виваженими експериментально-діагностичними процедурами.

Проаналізуємо результати, отримані за методикою LOT.

Диспозиційний оптимізм продемонстрували 38 респондентів. (90%). Тобто домінуюча більшість опитаних вірять у те, що від майбутнього варто очікувати позитивних подій і саме це є тим стрижневим мотиваційним фактором, який дає можливість рухатись вперед, долаючи нові й нові перешкоди. Серед них 16 осіб (42%) продемонстрували «стратегічний» (раціональний) оптимізм і 22 особи (58%) продемонстрували «реактивний» (наївний, спонтанний) оптимізм, на якому, як часто метафорично говорять, позначається вплив так званих «рожевих окулярів». Нагадаємо, що за методикою М. Селігмана не виявлено жодного «реактивного» оптиміста. Особи з «реактивним» оптимізмом безкінечно і безапеляційно вірять, що все складеться в їх житті бездоганно, бо цей світ, як і свого часу Г. Лейбниця, вони вважають найкращим серед усіх світів. І саме таке трактування, з одного боку, виконує ту саму потужну мотиваційну роль, що стимулюється так званою «очікуваною цінністю», яка знаходиться в траєкторії майбутнього, про яку свого часу сказав Р. Аткінсон [30], але з іншого боку – саме цей ефект «рожевих окулярів» може призвести і до неадаптивної поведінки в складній життєвій ситуації з усіма сумними наслідками: психоемоційним напруженням, виникненням стресу, втратою мотивації тощо.

Більше того, серед опитуваних не виявлено жодного песиміста. У 10 %, що залишились, потрапили 4 особи, які показали так званий «середній» результат, тобто невизначену позицію щодо власних очікувань від майбутнього.

Варто зазначити, що такі «однорідні» показники за шкалою «диспозиційний оптимізм» можуть бути інтерпретовані як хибні, ймовірно, через порушення порядку проведення експерименту, або викликані певними соціально-психологічними ефектами, наприклад, такими, як: ефект Зайонца або ефект Хоторна тощо. Тож варто надати додаткові коментарі щодо отриманих результатів. Умови експерименту максимально були дотримані: кожен з респондентів отримав чітку інструкцію щодо роботи з методикою, крім даної методики респонденти працювали і з іншими опитувальниками, тож чіткого розуміння того, який феномен досліджується, не було. Бо у вступній бесіді з респондентами було заявлено про комплексне опитування, з метою дослідити ресурсний психологічний фонд педагогів, на тестових бланках були позначені тільки умови виконання завдань, без вказівки назви і автора методики. Опитування проводилось анонімно, педагоги були необмежені в часі, ті, хто поспішав, мав можливість попрацювати в інший, зручний для них час. Звичайно, не можна виключити особливості психоемоційного та фізичного стану на момент проведення дослідження, можливо, треба брати в розрахунок втому і певну упередженість щодо отриманої пропозиції взяти участь в експерименті, але все це кардинально не могло вплинути на отримані результати. Стосовно ефекту соціальної бажаності, який також гіпотетично міг би вплинути на результати діагностики, то, як вже зазначалось вище, через питання-наповнювачі, які не пов’язані з вимірюваним явищем – оптимізмом, методика LOT «застрахована» від такого впливу .

Оскільки результати виявились непередбачуваними, бо було припущення, що серед педагогів будуть виявлені особи і з оптимістичним і з песимістичним світоглядом, і саме на основі компаративного аналізу планувалось з’ясувати соціально-психологічні особливості прояву

оптимізму, але оскільки для такого дослідження не виникло прецеденту, була зроблена спроба проаналізувати інтенсивність прояву оптимізму і виявити, які чинники могли б на це впливати. У розрахунок брались такі змінні, як: вік, стаж, сімейний статус, наявність або відсутність дітей, матеріальне положення і здоров'я респондентів, проте жодних яскраво виражених закономірностей виявити не вдалось, певні тенденції виокремились лише на рівні взаємозв'язку між оптимізмом і віком респондентів. Тож результати виявились наступними. Оптимісти представлені в усіх вікових групах, і навіть у тих, які за методикою ASQ продемонстрували помірний песимізм. Крім того, найінтенсивніше (на 100%) проявлений оптимізм серед респондентів віком 59-62 роки, про вік яких Ш. Бюдер говорить як про «важкий вік душевної кризи» , а Д. Бромлей окреслює цей період як такий, що характеризується очевидним спадом фізичних і розумових здібностей, втратою зацікавленості. Але результати дослідження говорять абсолютно про інше. А значить для оптимізму у людей цього віку є інші причини. Можливо, це життєвий досвід, або, як зазначав Ерік Еріксон, інтеграція життєвого плану, яка дозволяє спиратися не лише на минуле, а все-таки бачити і майбутнє, без якого формування диспозиційного оптимізму неможливе. Варто зазначити, що методика LOT позбавлена ефекту соціальної бажаності, а значить отримані результати можна вважати достовірними і об'єктивними [30]. 4 респондентів (10 %), які продемонстрували так звану проміжну (невизначену) позицію щодо майбутнього за шкалою «диспозиційний оптимізм» віком 26-28 років. Згідно періодізації людей цього віку називають унікальними особистостями, що мають перші досягнення в професійній сфері, часто отримують заохочення з боку старших колег, знаходяться в стані активної реалізації життєвого плану, і певна невизначеність щодо майбутнього є малоймовірною для цього віку, якщо лише це не стосується кризи молодості, коли людина вперше чітко розуміє, що юність позаду, подеколи, як стверджують науковці, «перший погляд назад, прощання з юністю забарвлені в печальні тони», бо життя

перестає бути легким і зрозумілим, відбувається «перезавантаження» особистості і це може спричинити появу певних коливань щодо позитивних очікувань від майбутнього. Але це лише припущення. Бо, абсолютно очевидним є факт, що для кожної вікової групи характерні певні кризові періоди, і «коливання» рівня оптимізму-песимізму пояснювати лише віковими факторами звичайно є досить упереджено. До того ж за шкалою «атрибутивний стиль пояснення неприємностей» ці ж респонденти показали «адаптивний» оптимізм. Ймовірно, таке припущення мало б право на життя, якщо б за основу брались роздуми Г.С. Костюка, котрий вбачав прямий взаємозв'язок між віком людини і оптимізмом, зазначаючи, що для молодих людей більш притаманні песимістичні тенденції, а для зрілих оптимістичні, оскільки лише з віком з'являється «смак життя», бо зрілі люди більше прагнуть до ортобіозу, так званої «гігієни життя», яка сприяє формуванню оптимізму [26]. Звичайно, не можна нехтувати мудрими умовиводами великого вченого, але все ж таки варто враховувати і той факт, що з моменту виходу у світ «Етюдів оптимізму» пройшло більше ніж сто років, і наука отримала набагато точніші уявлення про даний феномен, і, звичайно, було з'ясовано, що вік є далеко не єдиним фактором, що впливає на формування оптимізму.

У цілому, отримані результати, які вказують на надзвичайно високий рівень диспозиційного оптимізму, дають підстави також припустити, що ймовірно це пов'язано зі специфікою професійної діяльності респондентів. Особливо якщо врахувати контингент, з якими працюють педагоги, а саме діти з особливими освітніми потребами, навчальні досягнення яких, у першу чергу залежать, не лише від матеріально-методичного оснащення, яким сьогодні опікується наша держава, а, у першу чергу, від безпрецедентної віри (предикату оптимізму) педагогів в успіх вихованців, а також віри у власні професійні сили. Без урахування цього, основна мета – максимально адаптувати, соціалізувати таких дітей до життя навіть за умов правильно створеного навчального середовища – не може бути реалізована.

Педагогічному оптимізму – явищу, котре знаходиться на стику двох наук – педагогіки і психології – багато наукових праць присвятила Л.М.Карамушка, яка говорила про нього як про стійку особистісну позицію педагога стосовно навчальних труднощів у дітей, що ґрунтується на вірі в успіх дитини, і що саме оптимізм забезпечує цілеспрямованість педагога і в професійному, і особистісному планах. Діяльність такого учителя спрямована на позитивне пояснення педагогічних ситуацій, підбадьорення й мобілізацію внутрішніх ресурсів тих, хто вчиться. На думку Л.М. Карамушки, варіантом оптимістичного ставлення педагога, до життя, світу, людей і самого себе є педагогічна любов, яка досягається великою працею та великими творчими зусиллями. Тож, високі показники за шкалою «диспозиційний оптимізм» найвірогідніше можна пояснити через призму ще одного феномена – педагогічну любов [11]

Також можна зробити припущення, що такі високі показники за шкалою «диспозиційний оптимізм» пояснюються і тим, що в даній методиці «закодовані» маркери так званого соціального оптимізму, котрий, «формується внаслідок впливу стихійних та організованих соціальних впливів і репрезентований в індивідуальній та груповій свідомості як система уявлень та настанов, за допомогою яких інтерпретується соціальна дійсність і прогнозується близьке й віддалене майбутнє» і який не пов’язаний, наприклад, як вважав М. Селігман, із роллю батьків у формуванні оптимізму або не обумовлений лише особистісними характеристиками [30]. Тобто мова йде про той самий «тайгерівський» оптимізм, семантичне значення якого можна вкласти в просту фразу: хочеш вижити – будь оптимістом. На підтвердження даного умовиводу можна навести цитату, що належить прибічникам теорії соціального оптимізму О.В. Петрунько , В.Г.Панка, які зазначили, що даний феномен виступає «універсальним механізмом соціальної адаптації, психологічна сутність якого полягає у перетворенні негативного на позитивне, а кінцева мета – виживання і розвиток людини у динамічному і кризовому світі» [26]. Такий оптимізм, «гарантує позитивно-

творче ставлення до навколишнього світу, відкритість до змін, здатність без страху поринати у вир нових знань, ідей, технологій, нових умов життя» [26].

Звичайно, така інтерпретація результатів за шкалою «диспозиційний оптимізм» має лише теоретичний характер і потребує додаткових діагностично-експериментальних процедур.

Порівнюючи рівень вияву оптимізму серед працівників педагогічної сфери, що виявлені за допомогою методик ASQ і LOT, можна говорити про наступне: За методикою ASQ виявлено 26 (62%) із 42 респондентів з оптимістичним стилем пояснення невдач жодного респондента з «наївним» оптимізмом не виявлено, а також виявлено 16 респондентів зі «стратегічним» песимізмом – це 38 %, тоді як за методикою LOT, навпаки, не виявлено жодного песиміста, лише 8 осіб (10%) потрапили в так звану проміжну групу – з невизначеною позицією щодо очікувань від майбутньому, тоді як оптимізм представлений у 38 респондентів (90 %), причому «реактивний» домінує над «стратегічним». З «реактивним» оптимізмом виявлено - 22 особи (58%), а з «стратегічним» - 16 осіб (42%).

Таблиця 2.2.

Порівняльний аналіз диспозиційного оптимізму (LOT) і оптимізму як атрибутивного стилю (ASQ) представників педагогічної сфери

Інтенсивність прояву оптимізму	**ASQ**	**LOT**
« стратегічний»оптимізм	62%	42%
«наївний» оптимізм	Не виявлено	58%
«стратегічний» песимізм	38%	Не виявлено
«проміжна» позиція	Не інтерпретується	10%

Зрозуміло, що такі розбіжності в діагностуванні оптимізму, проведених на основі ASQ і LOT зумовили відсутність кореляційного зв’язку між змінними цього експериментального інструментарію (коефіцієнт кореляції Пірсона

дорівнює -0,01948). І це знов-таки підтверджує думку більшості психологів про те, що дані методики швидше є взаємодоповнюючими.

На підтвердження даного факту приведемо наступні аргументи. Так, протягом дослідження було виокремлено 5 моделей, які являють собою приклади взаємозв'язку між змінними ASQ і LOT.

1 модель: «стратегічний оптимізм» (ASQ) + «стратегічний» оптимізм (LOT)

Виявлено 9 випадків із 42 можливих;

2 модель: «стратегічний оптимізм» (ASQ) + «наївний» оптимізм (LOT).

Виявлено 13 випадків із 42 можливих;

3 модель: «стратегічний оптимізм» (ASQ) + «посередній» результат (LOT).

Виявлено 4 випадки із 42 можливих;

4 модель: «стратегічний песимізм» (ASQ) + «стратегічний оптимізм» (LOT).

Виявлено 7 випадків із 42 можливих;

5 модель: «стратегічний песимізм» (ASQ) + «наївний» оптимізм (ASQ)

Виявлено 9 випадків із 42 можливих.

Представлений матеріал дає підстави говорити про те, що лише в 9-х випадках із 42 – результати виявились тотожними за двома методиками. І хоча в «межах оптимізму» за обома методиками залишилось ще 13 респондентів, інші статистичні дані свідчать не на користь кореляційних зв'язків між ASQ і LOT. Особливо це стосується протилежних результатів (оптимізм-песимізм), яких виявлено 16 випадків із 42 можливих.

Очевидно, що наявність розбіжностей в результатах за різними методиками в одних і тих самих осіб пояснюється тим, що в систему оцінювання оптимізму в даних методиках покладені різні змінні: в основі ASQ лежить стиль пояснення через широту і тривалість (орієнтація на попередній досвід в минулому) а в основі LOT – мета, віра й очікування (орієнтація на майбутнє, не дивлячись на попередній досвід в минулому).

Варто зазначити, що під час роботи також була зроблена спроба установити зв'язок між оптимізмом і такою категорією, як віра людини в Бога. Вибір на користь такого дослідження був зроблений через те, що М. Селігман, досліджуючи даний феномен наголошував на тому, що між оптимізмом і вірою в Бога є прямий зв'язок, оскільки саме релігія дає надію, яка допомагає не втратити життєву рівновагу. Особливу увагу М. Селігман звертав саме на ортодоксальні релігії, зокрема на християнство, у канонічних текстах якого закладений, на його думку, потужний потенціал великої віри і надії на краще. Так науковець наводить приклад, спираючись на середньовічного містика Юліана із Норвича, який у своїх проповідях акцентував увагу на тому, що у Свямому Письмі говориться про наступне: Бог не говорить, що над тобою не грянуть бурі, але Він говорить, що ти не будеш переможеним. От саме дякуючи таким семантичним акцентам, на думку М.Селігмана, і формується та сама надія – першоджерело віри і оптимізму [30]. Тож результати виявились наступними: серед 38 респондентів з оптимістичними очікуваннями, 21 особа – віруюча, а 17 – невіруючих. Тож оптимізм респондентів навряд чи безпосередньо пов'язаний з їх вірою в Бога.

Паралельно було проведене опитування щодо того, наскільки щасливими себе відчувають респонденти. Бо, як відомо, більшість науковців сходяться в думці про те, що щастя і оптимізм є взаємообумовленими категоріями [22]. Результати виявились наступними, хоча для діагностики використовувалися лише методи інтрерв'ю і анкетування (а як відомо, такі діагностичні прийоми не позбавлені синдрому соціальної бажаності) все одно варто зазначити, що 100 % респондентів з оптимістичними очікуваннями від майбутнього (38 осіб) вказали на те, що почувають себе щасливими людьми. Звичайно, суб'єктивне відчуття щастя наснажує свідомість оптимізмом, дає можливість людині переживати щодня позитивні каскади емоцій, які підтримують в ній оптимальний баланс як фізичного, так і психологічного здоров'я, яке є запорукою повноцінного життя, тим більше за часів складного нестабільного сьогодення.

Тож, відповідно до отриманих результатів можна говорити про наступне: якщо між оптимізмом і вірою в Бога зв'язок має досить опосередкований характер, то між оптимізмом і суб'єктивним відчуттям щастя встановлений прямий і сильний зв'язок.

У цілому, відповідно до результатів, отриманих за допомогою методики, LOT можна говорити про підтвердження висунутої гіпотези щодо наявності оптимізму серед працівників педагогічної сфери як базового психологічного ресурсу боротьби зі стресом і найвірогідніше мова йде про так званий соціальний оптимізм, котрий діє як захисна реакція як окремих індивідів, так і цілих груп на ті глобальні катаклізми, що поширюються світом.

Варто зауважити: задля уникнення розбіжностей в інтерпретації результатів під час подальшого дослідження за основу братимуться дані, отримані за допомогою методики LOT, що вимірює цей психологічний конструкт як психологічну диспозицію, під якою прийнято розуміти стійку особистісну характеристику, що відображає позитивні очікування суб'єкта стосовно майбутнього. Підставою для подібного рішення є опора на переважну більшість наукових робіт, в яких вивчається цей феномен у зв'язку з іншими психологічними конструктами і тлумачиться виключно з позиції диспозиції, а не атрибуції. У контексті диспозиції тлумачиться оптимізм і у психологічних словниках. Дані, отримані за допомогою методики LOT, братимуться для подальшого дослідження також через те, що вона позбавлена ефекту соціальної бажаності, а методика ASQ є напівпроективною, а значить її результати без додаткових діагностичних процедур не можна вважити об'єктивними.

2.2. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки представників педагогічної сфери

Психологічна наука на сьогодні має досить вагомі, підтверджені експериментально докази на користь того, що педагогічна професія входить до класифікаційної групи професій з найвищим рівнем стресогенності. Звичайно,

це пояснюється специфікою педагогічної діяльності, під час якої усі психічні процеси особи, що працює в системі освіти, знаходяться в «стані найвищої готовності». Безперервне включення в комунікативний процес з колегами, учнями (студентами або вихованцями) та їх батьками, високий рівень відповідальності не лише за якість наданих знань, але й життя та здоров'я учнів, постійна саморефлексія і самоконтроль, щоденне ранжирування обов'язків, від виконання яких залежить повноцінне функціонування навчально-виховного процесу, а до того ще й постійні зміни в системі освіти взагалі, котрі вимагають від педагогів неймовірної мобільності, вміння адаптуватись під усі інновації, бути відкритими до нових знань, швидко їх опановувати і використовувати на практиці, і все це за умов тотальної економічної і політичної кризи – звичайно такі фактори нещадно можуть впливати на психіку педагога, часто руйнуючи її – і як наслідок професійне вигорання, хронічні захворювання, котрі врешті-решт можуть призвести до абсолютної трагедії як в професійному, так і в особистому житті. А якщо, крім цього, врахувати ще той факт, що педагогічну професію у переважній більшості репрезентують жінки, які, окрім своєї соціально значимої ролі, мають ще безліч обов'язків перед власною родиною (і це звичайно питання до гендерних стереотипів), то за умов відсутності певних механізмів, які будуть блокувати або локалізувати прояви стресу, спричиненого надмірним фізичним і психічним перенавантаженням і перевтомою, життєвий сценарій може розгортатися досить драматично. Звичайно, людський організм має достатньо захисних механізмів, котрі допомагають боротися зі стресогенними факторами, вони вмикаються підсвідомо залежно від рівня складності психотравмуючої ситуації, але, на думку науковців, є менш дієвими з точки зору захисту, ніж ті, котрі мають когнітивну природу, тобто такі, які людина обирає свідомо, відповідно до своїх характерологічних особливостей, особистого досвіду, власних знань та спостережень. Крім захисних механізмів, як було зазначено вище, одним із таких механізмів також є і оптимізм – базовий ресурс боротьби зі стресом, який, на думку вчених, корелює з ефективними копінг-стратегіями,

котрі виступають потужними когнітивними і емоційними опорами, що створюють адаптивний простір для збереження психоемоційного здоров'я особистості, причому залежно від інтенсивності й доцільності використання можуть формувати як конструктивне психологічне поле для позитивного розв'язання проблемної ситуації, так і деструктивне, в якому проблема починає або «виснути», або продукувати інші (ефект «сніжного кому»). Останні наукові розвідки в цій галузі свідчать про те, що саме диспозиційний оптимізм, який ґрунтується на позитивних очікуваннях, і є тим необхідним стратегічним компонентом, який сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій [2; 9; 31]. Тож під час проведення експериментального дослідження, однією з задач якого було виявлення закономірностей між оптимізмом і вибором копінг-стратегій – у розрахунок брався саме диспозиційний оптимізм, що ґрунтується на позитивних очікуваннях щодо майбутнього, а не оптимізм як атрибутивний стиль .

Для діагностування зв'язку між оптимізмом і механізмами опанування була використана методика С. Фолькмана. Теоретичною основою для розробки даної методики стала ідея автора про те, що опанування складних життєвих ситуацій являє собою певні когнітивні й поведінкові зусилля індивіда, з метою управління специфічними внутрішніми або зовнішніми потребами, мета яких або подолати, або зменшити негативні наслідки життєвих труднощів. Тобто це цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє долати неприємності способами, адекватними особистісним характеристикам і ситуаціям – через усвідомлені стратегії опанування (або копінг-стратегії). Ця соціальна поведінка направлена на адекватну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю або, навпаки, можливість підлаштуватися до неї, якщо ситуація не піддається контролю. Стилі і стратегії при цьому розуміються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина спроможна долати життєві негаразди.

Проаналізуємо особливості використання поведінкових стилів опанування стресу у представників педагогічної сфери.

Таблиця 2.3

Порівняльна характеристика використання копінг-ресурсів оптимістами

Копінг стиль	**«Стратегічні оптимісти» LOT**				**«Наївні оптимісти» LOT**			
	0-40%	41-60%	61-80%	81-100%	0-40%	41-60%	61-80%	81-100%
Конфронтація	100%					87%	13%	
Дистанціювання	31%	44%	25%			32%	68%	
Самоконтроль		100%			100%			
Пошук підтримки		72%	28%		77%	23%		
Прийняття відповідальності		56%	44%		73%	27%		
Уникнення	63%	37%				50%	37%	13%
Планування	12,5%	50%	37,5%		41%	36%		
Позитивна переоцінка		25%	75%		27%	41%	32%	

Перше, про що варто зазначити, що в психологічній науці були проведені поодинокі дослідження, котрі виявили закономірності між стажем роботи педагога і вибором ним копінг-стратегії. Так В.В. Байдик у своїй науковій розвідці поділяє педагогів на 3 умовні групи, відповідно до стажу роботи: від 8 місяців до 15 років, від 16 до 30 і більше 30 років. Вибір саме такої хронологічної градації автор пояснює тим, що формування і використання стилів поведінки можна спостерігати лише у довготривалій динаміці [63]. На В.В. Байдик у своїх роботах спирається і А.І.Дудко [64]. Ключовою думкою в дослідженнях зазначених авторів є те, що для кожного етапу педагогічної діяльності притаманні певні стилі поведінки. Так В.В. Байдик говорить про те, що для першого етапу педагогічної діяльності (від 8 місяців до 15 років) притаманний такий копінг як втеча – уникнення, для другого етапу (16-30 років) – конфронтація, дистанціювання, соціальна підтримка, планування розв’язання проблем, для третього періоду (більше 30 років) притаманна така

поведінка опанування як самоконтроль, прийняття відповідальності і позитивна переоцінка. Але в цих роботах не було сказано нічого стосовно взаємозв'язку між копінг-стратегіями і оптимізмом. Окрім того факту, на якому зробила акцент А.І.Дудко, що незалежно від стажу роботи педагоги широко послуговуються таким захисним прийомом як гумор, про який досить часто говорять і в контексті проявів оптимізму.

Спираючись на раніше проведені дослідження, була спроба проаналізувати вибір педагогами-оптимістами копінг-стратегій залежно від їх професійного стажу. Але таких закономірностей виявити, на жаль, не вдалось, оскільки, як зазначалось вище, оптимізм продемонстрували 90% респондентів, а значить, відповідно до логіки статистичного розподілу, оптимісти були представлені в усіх вікових групах, тож для проведення такого дослідження прецедент не з'явився. Проте було відстежено, що на вибір копінг-стилю впливає інтенсивність прояву оптимізму. Тож було прийняте рішення подальше дослідження вибудовувати, спираючись виключно на взаємозв'язок між оптимізмом і копінг-стратегіями, без урахування стажу роботи. Так, були виявлені наступні взаємозв'язки.

Перше, на що варто звернути увагу, це те, що «наївні» оптимісти порівняно зі «стратегічними» тяжіють до напруженого використання копінг-стилів, аж до дезадапційного варіанту поведінки за деякими шкалами, тоді як «стратегічні» більш коректно послуговуються копінг-стилями. Як вже зазначалось вище, така статистика обумовлена тим самим ефектом «рожевих окулярів», крізь які «наївні» оптимісти позбавлені можливості бачити реалії життя і свідомо, раціонально-виважено обирати конструктивні способи реагування на ці ситуації. Очевидно, що, попадаючи в дисгармонійний соціальний і особистісний простір, «наївні» оптимісти звичайно починають відчувати на собі весь тягар життєвого випробування, і позбутися його без найменшої психоемоційної травми їм навряд чи вдається, але в той же час саме ця «наївність», ймовірно, допомагає таким оптимістам швидше реабілітуватися.

Досить специфічні дані отримані під час діагностування «наївних» оптимістів за шкалою «Конфронтація», за якою більшість респондентів (87%) продемонстрували варіант копінгу ближче до адаптивного (інтенсивність прояву 43% - 50%). І хоча ця стратегія вважається неконструктивною, оскільки несе в собі певну ворожість і готовність до необґрунтованого ризику, але помірне використання такого копінг-ресурсу, за свідченням представників наукової думки, може являтися все ж таки стратегічним, бо дає можливість особистості чинити опір труднощам, ініціює до енергійних і неординарних дій під час вирішення проблемних ситуацій, формує вміння відстоювати власні інтереси, особливо за умов паралельного використання стилю саморегуляції і самоконтролю, за рахунок якого в конфронтаційному копінгу нівелюються негативні прояви [65]. Самоконтроль як копінг-механізм, під яким треба розуміти цілеспрямоване пригнічення й стримування емоцій, мінімізацію їх впливу на сприйняття ситуації, прагнення до опанування був виявлений у всіх «наївних» оптимістів на рівні посереднього адаптаційного варіанту (інтенсивність прояву 41% - 60%). А значить позитивними препозиціями даної стратегії, такими як: здатність уникати емоціогенних імпульсивних вчинків, домінування раціонального підходу у складних життєвих ситуаціях – послуговуються «наївні» оптимісти ймовірно зможуть не повною мірою, а значить в поведінці можуть-таки спостерігатись елементи деструкції. Особливо, якщо говорити про ті 13 % респондентів, котрі продемонстрували дезадаптаційну тенденцію (інтенсивність прояву 67 – 78%) у використанні такої моделі поведінки як конфронтація. Можна припустити, що за умов навіть потужного самоконтролю «вибух» неконтрольованого гніву може деструктурувати діяльність таких педагогів, якщо ще і врахувати той факт, що за шкалою «Уникнення» вони взагалі показали деструктивний варіант (інтенсивність прояву 81-89%), що може свідчити про наступне: такі особи не поспішатимуть вирішувати конфлікт, ймовірно через небажання бачити його глибину (це ж може зіпсувати настрій), перетворюючи конфліктну ситуацію на перманентне, часто латентне протистояння, що, звичайно, може спричиняти

виникнення хворобливого мікроклімату в колективі, але є припущення, що за рахунок толерантної копінг-поведінки інших колег, ситуація не обернеться станом відкритої ворожості. І це підтверджується тим фактом, що більшість респондентів широко використовують такі стратегії, котрі в науковому світі прийнято вважати конструктивними, зокрема: пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності і планування вирішення проблемних ситуацій, і саме такі стратегії дозволятимуть підтримувати позитивний психологічний баланс.

У цілому, варто зазначити, що «наївні» оптимісти не використовують стратегію уникнення на рівні норми. 87% респондентів продемонстрували за цією шкалою посередній результат і навіть з тенденцією до дезадаптації (на рівні 55% - 72%). Є припущення, що цей свідомий вибір поведінки обумовлений бажанням за жодних умов не спотворити те комфортне світовідчуття, в якому знаходяться «наївні» оптимісти. Під час бесіди більшість з них, як по писаному, на всі незручні запитання, наприклад, чи вважаєте Ви задовільними умови своєї праці, чи оплата праці компенсує фізичні і психологічні затрати, відповідали, на кшталт: «Мене все влаштовує», «У мене все добре», « У інших, повірте, буває набагато гірше», « Інші взагалі сидять без роботи», «Я взагалі тут не бачу проблеми» тощо. Складалось враження, що ці респонденти взагалі відмовляються підключати аналітичний (тверезий) компонент щодо розуміння того, про що їх питали. Найкраще їх стратегію можна передати улюбленою фразою Скарлетт О'Хара з культового твору Маргарет Мітчел «Звіяні вітром»: «Про це я подумаю завтра». Тож вони, очевидно, уникають не лише проблемних ситуацій, можливо, за рахунок різних навіть подеколи маніпулятивних схем, а краще сказати, не допускають в когнітивну систему взагалі глибокого осмислення тих питань, які можуть зруйнувати їх ефемерний позитивний світ.

Щодо «стратегічних» оптимістів, то за шкалою і «Самоконтроль» і «Конфронтація» вони продемонстрували адаптивний варіант копінгу (20% - 40%). А значить, «стратегічні» оптимісти все ж таки мають більше потенціалу

до адаптації в складній життєвій ситуації за допомогою вище зазначених копінг-механізмів, тоді як для «наївних» оптимістів – у певних ситуаціях, пов'язаних з високим рівнем відповідальності, ризику, конкурентної боротьби – конфронтація зі слабким самоконтролем – можуть стати мало адаптивними поведінковими ресурсами, у зв'язку із вищеназваними деструктивними ознаками, такими як: нетерпимість і агресія.

Що стосується стратегії уникнення, то варто зазначити, що за цією шкалою 100% респондентів, що репрезентують «стратегічних» оптимістів продемонстрували результат ближче до адаптивного варіанту (інтенсивність прояву в межах 36-54%), що свідчить, ймовірно, про те, що уникнення використовується ними як рефлексивна пауза, котра допомагає «стратегічним» оптимістам адаптуватися до складної життєвої ситуації, можливо, навіть перепочити, вибудувати грамотний маневр – і діяти, не наносячи шкоду своєму фізичному і психологічному здоров'ю.

До речі, не можна оминути і той факт, що ті 4 респонденти, котрі потрапили у невизначену групу щодо очікувань від майбутнього (на межі оптимізму/ песимізму) продемонстрували близькі результати за шкалами «конфронтація», «самоконтроль» і «уникнення», як і «наївні» оптимісти. Тобто ці особи, котрі, ймовірно, крім того, що відчувають психологічний дискомфорт через власну невизначеність, потрапляючи ще й і в складну життєву ситуацію, відчувають себе «загнаними в кут», а в такому стані, як відомо, конструктивно діяти вкрай важко, тож свідомо вони починають нападати, щоб на них не напали, використовуючи прийоми конфронтації (інтенсивність прояву – 56%-72%), а потім, ймовірно, через психологічне спустошення, стан фрустрації, а можливо, і почуття провини – самоліквідуються, тобто послуговуються таким прийомом як уникнення (інтенсивність прояву 58%-76%). І навіть конструктивна модель «самоконтролю», якою вони теж досить активно послуговуються (інтенсивність прояву 56%-76%), за рахунок якої повинно відбуватися стримування негативу, спричиненого конфронтаційним стилем, не спроможна мінімізувати прояви даної стратегії. Імовірно, так само як і у

«наївних» оптимістів, самоконтроль не завжди буде відігравати опановуючу роль для респондентів з невизначеною життєвою позицією щодо майбутнього стосовно конфронтації, оскільки цей стиль використовується ними із значно вищою інтенсивністю (в межах 81-89%), тож, зрозуміло, що негативні прояви цієї моделі домінуватимуть, і позитивна роль «самоконтролю» як стратегії опановуючої поведінки – нівелюватиметься.

Все це дає підстави зайвий раз погодитись із тими науковцями, котрі зазначали, що оптимізм як позитивна установка щодо майбутнього має стратегічну роль в організації життя особистості лише за умов відчуття реальності. Якщо ж ми маємо справу з крайніми проявами оптимізму, або з так званою невизначеною позицією щодо позитивних очікувань від майбутнього, то можемо бачити ті негативні наслідки в організації життєвого простору, які спричиняються «викривленням» тієї самої реальності.

Необхідно зазначити, що інтерпретація отриманих результатах серед респондентів з невизначеною життєвою позицією може бути упередженою, оскільки статистичний розподіл між «наївними» оптимістами і так званою «невизначеною» групою суттєво різниться: 1:5, тож говорити про близькість результатів між цими двома групами респондентів можна лише на рівні припущення, котре потребує додаткового ретельного дослідження.

Щодо використання такого стилю як дистанціювання «наївними» і «стратегічними» оптимістами, то можна говорити про те, що респонденти з різним рівнем інтенсивності прояву оптимізму по-різному послуговується даною поведінкою опанування. Так 28% «стратегічних» оптимістів продемонстрували адаптивний копінг (інтенсивність використання в межах 20% – 40%), 46% показали посередній результат, що за методикою С.Фолькмана співвідноситься з адаптивним копінгом (інтенстивність використання в межах 42%-56%) І лише 28% респондентів показали дезалаптивну тенденцію щодо використання даної стратегії (інтенсивність використання в межах 63% - 78%). Дана поведінкова модель передбачає спроби подолання негативних переживань за рахунок суб’єктивного зниження її

значущості і ступеня втручання в певну складну життєву ситуацію. Оптимісти намагаються подивитися на складне життєве випробування ніби «через скло». При цьому «промені» проблемної ситуації якби «приломлюються», і це є досить ефективною «оптичною ілюзією» в ситуаціях, не пов'язаних зі знаковими подіями в житті людини, де саме ці «оптичні зсуви» можуть призводити до розмивання реальної життєвої перспективи. Фактично, дистанціювання може проявлятися в таких аспектах, як: раціоналізація, гумор, відмежування (або відсторонення), зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації, попередженням інтенсивних емоційних реакцій, які можуть викликати гостру фрустрацію. У зв'язку з тим, що більшість «стратегічних»» оптимістів (74%) продемонстрували позитивні результати за цією шкалою, відповідно негативні прояви даної стратегії, що характеризуються знеціненням власних переживань, недооцінюванням значущості власних можливостей нівелюється. Тоді як серед «наївних» оптимістів ці самі негативні прояви можуть актуалізуватися. Підставою для таких узагальнень є отримані результати за цією шкалою. «Наївні» оптимісти взагалі не продемонстрували результатів у межах норми (0%-40%), проте 68% «реактивних» оптимістів мають дезадаптаційну тенденцію до послуговування даним стилем (інтенсивність прояву в межах 64%-78%), і лише 32% користуються дистанціюванням на посередньому рівні (у межах 52%- 60%). Тобто знов-таки, як і вище названі стратегії: конфронтацію, уникнення і самоконтроль «наївні» оптимісти використовують з надмірною потужністю.

У цілому, отримані результати, які свідчать про наявність тенденції щодо використання оптимістами неконструктивних стилів поведінки, не відповідають тим результатам, які вже оприлюднені в науковій літературі, де такі прийоми як уникнення, дистанціювання і конфронтація описані переважно з позиції або деструкцій, або таких, що взагалі не використовуються оптимістами [60; 65]. Є декілька припущень стосовно даної проблеми. По-перше, можливо, така розбіжність результатів, пов'язана з тим, що респондентами попередніх досліджень, зокрема в роботах Мушкевим М.І. були

оптимістично налаштовані юнаки-студенти, які, знаходячись в періоді активного пошуку себе, вибору життєвих пріоритетів, апріорі не можуть обирати уникання і дистанціювання, бо це гальмуватиме їх становлення як особистостей. А в даному дослідженні брала участь переважна більшість осіб, які вже перейшли поріг молодості, а значить і система життєвих координат і ієрархія цінностей може бути у них іншою, на відміну від юнаків. Тож і зв'язки між оптимізмом і копінг-стилями також може різнитися. По-друге, можна припустити, що такі розбіжності спричинені специфікою професійної діяльності педагогів. Мова йде про наступне: такі прийоми як дистанціювання і уникнення, для педагогів-оптимістів перестають бути дезадаптивними (в усякому разі для тих, хто має реалістичні позитивні установки, а не ілюзорні), а, користуючись термінологією О.В.Горецької виступають як «конструктивно-пристосувальні» стратегії [66], а саме такі, що дають можливість прилаштуватись до складної життєвої ситуації, а вже потім діяти, коли внутрішні ресурси будуть відновлені, і позитивне світосприйняття знову стане тим захисним бар'єром, котре дасть можливість надалі послуговуватись виключно конструктивною копінг-поведінкою. Тобто йдеться про те, що кожна зі стратегій може бути ресурсною, і це підтверджують самі засновники методики С. Фолькман, говорячи про те, що у кожного виду копінгу є як позитивні, так і негативні перспективи впливу на ситуацію. Бо копінг у їх розумінні, – це динамічний процес, що обумовлений тією самою ситуацією і відповідною оцінкою, яку приписує їй індивід, і вже залежно від цього розподіляє або вибирає найбезпечніші або найпродуктивніші стратегічні для конкретної проблеми поведінкові ресурси, залежно від її складності [62]. Результати даного дослідження цілком підтверджують думки науковців, бо, в копінг-арсеналі педагогів представлені всі стилі поведінки, використання яких різняться лише інтенсивністю їх застосування. Тож тут доречніше говорити про поведінкову гнучкість осіб, що працюють в педагогічній сфері.

Специфіка професійної діяльності зумовлює високий рівень активності щодо пошуку копінг-ресурсів задля збереження психологічного і фізичного

здоров'я, одним із яких виступає безпосередньо і сам оптимізм, який продемонстрували 90% респондентів, але і такі форми поведінки, які прийнято вважати неконструктивними, можуть використовуватись стратегічно як «захисна подушка безпеки» в складних життєвих ситуаціях.

Як було зазначено вище, оптимісти здатні широко використовувати конструктивні стратегії, серед яких «Пошук соціальної підтримки» займає одну із ключових позицій. Пов'язують це, у першу чергу, з тим, що особи саме з оптимістичним світовідчуттям введені у більш широкий соціальний простір, і вони готові вирішувати власні проблеми не наодинці, а за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Варто зазначити, що суттєвої різниці між інтенсивністю використання даної поведінки серед «наївних» і «стратегічних» оптимістів немає. Обидві групи респондентів продемонстрували адаптивний варіант копінгу в межах 25-50%. Якщо для "стратегічних» оптимістів такі результати були прогнозованими, то таке толерантне використання даної стратегії «наївними» оптимістами стало досить несподіваним, оскільки було припущення, що, як і попередні стилі, і «пошук соціальної підтримки» «наївні» оптимісти будуть використовувати напружено, тобто настільки часто, що врешті-решт, могло б спричинити у них виникнення так званої залежної позиції, коли вирішення проблем, прийняття рішень завжди робиться з орієнтацією на «посередника», когось іншого, котрий зможе розділити навпіл тривогу, пов'язану зі складною життєвою ситуацією, котра, у свою чергу, може похитнути віру «наївного» оптиміста в щасливий завтрашній день, і за рахунок того самого іншого буде відбуватися перерозподіл відповідальності, що в подальшому взагалі може призвести до появи ознак інфантилізму з усіма негативними наслідками, аж до руйнування цілісності структури особистості, внаслідок чого відведена роль у тому мікросоціумі, в якому функціонує дана особистість, може бути або нівельована, або взагалі втрачена.

Тож дані, отримані за шкалою «пошук соціальної підтримки» абсолютно збігаються із науковими розвідками, оприлюдненими в фаховій літературі, в якій мова іде про те, що оптимізм має пряму кореляцію із використанням такої позитивної копінг-стратегії як «пошук соціальної підтримки». [60;65].

Тоді як респонденти з невизначеною позицією щодо майбутнього даною стратегією користуються з дезадаптивною тенденцією (інтенсивність використання в межах 64%-74%), що може свідчити про наявність саме тієї пристосувально-залежної «паразитуючої» поведінки, котра може стати пусковим механізмом для формування «відомої» життєвої позиції, коли особистість втрачає на певному етапі контроль над власним життям, і це може спричинити формування нової емоційної домінанти, такої як тривога, котра, як відомо, корелює саме з песимізмом. Імовірність того, що дані респонденти стосовно очікувань від майбутнього тяжіють до песимізму свідчить і той факт, що за методикою М.Селігмана ASQ ці респонденти продемонстрували помірний песимізм, і хоча ця методика вимірює оптимізм за рахунок інших змінних – вмінням пояснювати неприємності з точки зору глобальності і стабільності, не враховувати цей факт не можна, оскільки даний опитувальник, як відомо, є допоміжним діагностичним інструментом щодо розуміння природи такого феномена як оптимізм.

На окрему увагу заслуговують результати, отримані за шкалою «Відповідальність», під якою слід розуміти визнання суб'єктом власної ролі у виникненні проблеми, умінні усвідомити значення власних дій і їх наслідків, у готовності аналізувати, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках, не перекладаючи їх на інших, тобто основною мотиваційно-регулятивною домінантою даного копінгу є вирішення складних життєвих ситуацій виключно за рахунок власних резервів, але при надмірному використанні даний стиль поведінки може подеколи супроводжуватися самокритикою й самозвинуваченням, що суттєво може вплинути на самооцінку і самоефективність особистості. Саме в такому переважно позитивному ключі розглядають дану стратегію засновники методики С. Фолькман.

Тож результати виявились наступними: напружений копінг за даною шкалою продемонстрували саме «стратегічні» оптимісти (інтенсивність прояву в межах 62% - 86%), тоді як «наївні» оптимісти показали результати в межах норми (інтенсивність прояву 36%-54%). Аналізуючи використання даної стратегії оптимістами не можна оминути того факту, що відповідальність у науці розглядається не лише з психологічної точки зору, зокрема в когнітивній психології як копінг-стиль, але і в педагогічній науці відповідальність також є предметом серйозних досліджень, оскільки, вивчаючи якість надання освітніх послуг, трактують цей феномен, поряд із педагогічною майстерністю і гуманізмом, як одну із провідних професійних рис педагогів, без урахування якої говорити про результативність навчально-виховного процесу не уявляється можливим. Звичайно, кожен з педагогів різною мірою демонструє дану рису залежно від системи особистісно-ціннісних пріоритетів, але не визнавати того, що відповідальність, незалежно від ставлення педагога до майбутнього: оптимістичного чи песимістичного, виступає проявом не лише стратегії боротьби зі стресом, але й досить вагомою професійною рисою, є вкрай упереджено. Тож однозначно говорити про те, що, відповідаючи на питання, пред'явлені в методиці С. Фолькмана, респонденти обирали стратегію «відповідальність» не крізь призму професійного бачення даного феномена, а в широкому розумінні цього слова досить важко. Тобто можна припустити, що ця стратегія може легко «запускатися» педагогами-оптимістами в професійній діяльності і «гальмуватися» поза сферою професійних обов'язків. Тобто людина вкрай відповідально може ставитися до вирішення складних навчально-виховних задач, використовуючи потужний методико-педагогічний арсенал і невідповідально до вирішення сімейних конфліктів, використовуючи, припустимо, конфронтацію або уникнення.

Проте, не дивлячись на те, з якої точки зори дивитися на даний феномен: чи як на професійну рису, чи як на стиль опанування, у будь-якому разі відповідальність служить одній меті – максимально ефективно організувати навчально-виховний процес, виступаючи певним стримуючо-акумулятивним

компонентом у деструктивних ситуаціях, спричиненими як об'єктивними, так і суб'єктивними обставинами.

На користь того, що дана стратегія є тим поведінковим резервом, котрим у першу чергу, досліджувані послуговуються в професійній сфері є і той факт, що і представники так званої проміжної групи також продемонстрували досить високий рівень щодо використання даного стилю (інтенсивність прояву в межах 46%-78%), хоча очікувалось, що даною стратегією респонденти з невизначеною проміжною позицією (як зазначалось вище, із тяжінням до песимізму) взагалі послуговуватись не будуть, оскільки для таких осіб притаманна залежна поведінка, і відповідальність це далеко не той стиль, за рахунок якого респонденти з такими життєвими орієнтирами опановують себе у складній ситуації.

Високий рівень інтенсивності використання даного стилю «стратегічними» оптимістами, можливо, можна пояснити з позиції того, що ці респонденти рідше послуговуються таким копінг-прийомом як самоконтроль, котрий певним чином виконує дисциплінуючу функцію навіть за умов найсильнішого психологічного розбалансування, тож, можливо, за рахунок відповідального ставлення до проблеми, компенсують те, що неможливо контролювати. Тоді як «наївні» оптимісти більш інтенсивно використовують самоконтроль, тож таким копнінг-механізмом як відповідальність користуються менш активно, тобто, можливо, відбувається компенсація одного за рахунок іншого. Звичайно, це лише припущення, особливо в ситуації того, що робота зі шкалою «Відповідальність» серед представників педагогічної сфери можуть мати певні семантичні похибки через специфіку розуміння даного феномена самими представниками освітянської сфери.

За шкалою «Позитивна переоцінка» , під якою варто розуміти спроби подолання негативних переживань у зв'язку із проблемою, за рахунок її позитивного переосмислення, орієнтиру на проблему як на стимул, що сприяє особистісному зростанню – обидва типи оптимістів в переважній більшості – 32 особи із 38 (це 84% від загальної кількості оптимістів) продемонстрували

адаптивний варіант використання даної моделі (в межах 40% - 52%). І лише 6 респондентів і це 26% використовують даний стиль опанування з тенденцією до дезадаптації (інтенсивність прояву 68%-80%) Такі результати були передбачені логікою вимірюваних явищ, оскільки оптимізм безпосередньо пов'язаний з позитивними мислеформами, тож і переоцінюють складні життєві ситуації оптимісти, логічно, з позитивної точки зору. Такі результати абсолютно співзвучні з науковими розвідками, в яких доведено, що для оптимістів дана стратегія є достовірно прийнятною [60; 61]. Важливо підкреслити, що даний стиль поведінки досліджувані використовують без зайвого напруження. Навіть «наївні» оптимісти показали адаптивний варіант, незважаючи на прогнози, в яких передбачалось, що дану стратегію вони використовуватимуть з надмірною інтенсивністю, навіть тоді, коли в цьому немає потреби, тобто коли певна ситуація потребує не переоцінки, а стратегічного покрокового розв'язання за рахунок чітко спланованих дій. І лише 6 респондентів (4 наївних і 2 стратегічних) показали завищені результати за цією шкалою. Адаптивний варіант опанування за рахунок «позитивної переоцінки» (інтенсивність прояву в межах 36%-44%) показали і респонденти з з невизначеною життєвою позицією. Можливо, такі результати спричинені такими факторами, як: суттєва кількісна відмінність респондентів (осіб з невизначеною позицією 4, а оптимістів – 38), а можливо й тим, що дана стратегія, на відміну від інших, є найбільш прийнятною, а точніше, природною для будь-якої психічно і психологічно здорової особи взагалі, якщо спиратись на ті дослідження, в яких говориться, що оптимістичні сподівання, (а значить і позитивна переоцінка) закладені еволюцією як один із шляхів боротьби з екзистенціальним жахом перед майбутнім.

За останньою з представлених в методиці С. Фолькмана шкал «Планування вирішення проблем», під якою треба розуміти стратегію, коли проблема вирішується за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і різноманітних способів поведінки, планування власних дій за рахунок об'єктивних умов, попереднього досвіду і наявних ресурсів, були отримані

наступні результати. Більшість педагогів: 17 із 22 «наївних» (77%) і 14 із 16 «стратегічних» (87,5%) використовують дану стратегію досить широко (інтенсивність прояву в межах 58% -79%). Такі результати були передбачені, оскільки така когнітивна діяльність як планування детермінована специфікою професії педагога, котрий не спроможний повноцінно виконувати свої професійні обов'язки, не плануючи кожен етап роботи, а оскільки робота педагога щодня супроводжується вирішенням низки найрізноманітніших виховних і навчальних задач, то ж систематично не плануючи їх розв'язання, можна врешті-решт опинитись в ситуації, що дестабілізуватиме планомірну роботу педагога і того учнівського або дитячого колективу, в якому він працює.

Окремо варто зупинитись на 5 «наївних» оптимістах, які практично не використовують дану стратегію. Такий результат виявився не прогнозованим і тому викликав особливий інтерес. В індивідуальній бесіді було з'ясовано, що дані респонденти – педагоги, що мають досить поважний професійний стаж (близько 20 років) відрізняються неабиякою впевненістю щодо власних педагогічних досягнень. Під час бесіди поводились досить імпульсивно, і навіть амбіційно, жестикуляція була яскрава, мовлення емоційне. Можливо, яскраво виражені риси самовпевненості помножені на оптимістичні прогнози щодо майбутнього не створюють у цих осіб тієї стратегічної бази, в якій планування як конструктивна стратегія могла б використовуватись повною мірою. Ймовірно, цим респондентам достатньо інших копінг-стилів, щоб почуватися безпечно і комфортно під час вирішення складних ситуацій. Інших закономірностей за даною щкалою серед респондентів і з оптимістичним світосприйняттям, і з невизначеною позицією не було виявлено.

У цілому, репрезентоване дослідження дає можливість говорити про підтвердження висунутої гіпотези, зокрема тієї її частини, в якій йдеться про позитивне використання оптимістами копінг-стратегій. Варто зауважити, що частина отриманих результатів виявилась близькою до тих, які вже були репрезентовані в науковій літературі. Зокрема, підтвердилось, що насправді «стратегічні» оптимісти конфронтаційний стиль з опорою на самоконтроль

використовують адаптивно, тоді як «наївні» оптимісти за цими шкалами демонструють менш конструктивний варіант копінгу, що може свідчити про поведінку, яка не відповідає обставинам складної життєвої ситуації. І це зайвий раз підтвердило той факт, про який вже неодноразово було заявлено у фаховій літературі, що крайні прояви оптимізму можуть впливати на деформацію сприйняття реальності, що неминуче призведе до негативних наслідків в різних сферах життя таких осіб.

Також близькими до попередніх наукових розвідок виявились результати за такими шкалами, як «Пошук соціальної підтримки» і «Позитивна переоцінка», причому адаптивні результати показали обидві групи оптимістів, а також за шкалою «Відповідальність».

Непередбаченими виявились результати за такими шкалами як, «Уникнення» і «Дистанціювання». Дані стратегії у фаховій літературі визначають з позиції деструкції, але, користуючись логікою розуміння копінгу саме С.Фолькманом, які стверджують, що будь-яка модель поведінки за певних життєвих обставин може стати ресурсною, питання лише в інтенсивності (коректності) її використання, тож і приписувати оптимістам опановуючу поведінку за рахунок уникнення або дистанціювання як неефективну вважаємо упередженим, а більше схильні до думки про те, що для педагогів, в силу їх професійної діяльності, притаманна поведінкова гнучкість, котра дозволяє їм дотримуватися психологічної рівноваги за умов підвищеної стресогенності. Хоча не можна оминути і того факту, що за даними шкалами «наївні» оптимісти, знов-таки показали напружений копінг, що може свідчити про наявність в їх поведінкових реакціях ознак деструкції, проте високі показники за шкалою «Відповідальність» все ж таки дають підстави припустити, що негативні прояви в поведінці «реактивних» оптимістів будуть мінімізовані.

Відповідно до вище сказаного можна говорити про наступне: педагоги з оптимістичним світоглядом широко використовують всі моделі поведінки, запропоновані в методиці С.Фолькмана, лише з тією різницею, що «стратегічні» оптимісти мають більше когнітивних і емоційних ресурсів для

адаптивного використання копінг-стилів, тоді як «наївні» оптимісти більш схильні до напруженого копінгу.

2.3. Дослідження взаємозв'язку між диспозиційним оптимізмом і проявами професійного вигорання фахівців педагогічної сфери

Проблема професійного вигорання ще з 80-х років XX століття залишається топ-темою наукових досліджень, причому в різних галузях теоретичних і практичних знань: її вивчають і медики, і психологи, і соціологи. На сьогодні існує приблизно 3000 статей, присвячених цій проблемі, що звичайно свідчить про її актуальність. Більше того, як зазначено на сайті «Osvita.UA» на сьогоднішній день професійне вигорання вже має діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям». Американський Національний інститут нещодавно оприлюднив дані про те, що більше ніж 35 мільйонів людей у світі «страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми», і вже з 70-р XX ст. цей стан визначено як «емоційне вигорання», котрий передує професійному. Отримані дані не можуть залишатися поза увагою світової спільноти, оскільки масштаби даної проблеми набирають глобального характеру і можуть мати вкрай негативні наслідки для людей на всій планеті.

Тож і в нашому дослідженні була зроблена спроба дослідити, чи може бути оптимізм тим предикатом, котрий блокуватиме розвиток «професійного вигорання» у педагогів, оскільки абсолютно беззаперечним залишається факт: професія педагога є психічно і психологічно найвиснажливішою, а значить і уваги щодо актуалізації і вирішення даної проблеми повинно бути приділено максимально, і про це зазначено в низці наукових джерел. На окрему увагу заслуговує робота Л.М. Карамушки, бо саме в ній описаний взаємозв'язок між професійним вигоранням педагогів і оптимізмом, тим більше, що в даній статті описаний експеримент, у якому брали участь педагоги, що працюють в

інклюзивному освітньому середовищі (як і фахівці в даному дослідженні). Як відомо, через низку об'єктивних і суб'єктивних причин, взаємодія з дітьми із особливими потребами є надзвичайно виснажливою, тож і робота в напрямку пошуку відновлювальних психологічних ресурсів є вкрай важливою задачею.

Для проведення дослідження нами була обрана відома у науковому світі методика – «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексон Дана діагностика, на думку самих розробників методики, дає можливість говорити про професійне вигорання як про психологічний синдром виснаження, цинізму, професійної неефективності, викликаний тривалою реакцією у відповідь на хронічні емоційні і міжособистісні стресові чинники в професійному середовищі. Вигорання спричиняє значне розузгодження між працівником і професією, яке призводить до серйозних негативних наслідків як для окремих співробітників, так і для організації в цілому [33]. Важливо зазначити, що даний синдром може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, але є достовірні свідчення, що все-таки на прогресування або, навпаки, вгасання такого симптомокомплексу впливають більшою мірою саме особистісні фактори, які, як зазначає Карамушка Л.М., визначають «індивідуальну реакцію суб'єкта на зовнішню подію та надають їй особливої особистісної значущості» [11]. На підтвердження даного припущення, дослідниця Кісліцина М.В. наводить такий аргумент, що за рівних зовнішніх умов професійне вигорання проявляється не у всіх фахівців, а значить існують особистісні детермінанти, котрі або блокують, або сприяють виникненню синдрому професійного вигорання [15]. Звичайно, диспозиційний оптимізм можна розглядати як один із чинників, котрий може ініціювати появу тих психологічних захисних механізмів, що нівелюватимуть прояви професійного вигорання. Саме виявленню взаємозв'язків між оптимізмом і професійним вигоранням і була присвячена подальша наша робота. Зауважимо, що спочатку була спроба проаналізувати, чи є взаємозв'язок між інтенсивністю прояву оптимізму – стратегічного або реактивного – і рівнем професійного вигорання. Але жодних закономірностей не було виявлено. Було

з’ясовано, що прямий кореляційний зв’язок існує між професійним вигоранням і стажем роботи педагогів, але оскільки подібні результати не є діагностичними в рамках нашого дослідження, предметом якого є особливості прояву оптимізму, відповідно для аналізу виявленої закономірності не було підстав. У рівній мірі і стратегічні, і реактивні оптимісти продемонстрували схожі результати, тож в подальшому дослідженні брались загальні дані по оптимізму, без поділу на «стратегічний» і «реактивний».

За першою шкалою «Емоційне вигорання» були отримані такі дані. Серед 38 респондентів з оптимістичним світосприйняттям (90% від загальної кількості) низький рівень емоційного вигорання продемонстрували 24% учасників експерименту, середній рівень - 34 %, і високий - 42 %. В результаті статистичного підрахунку було з’ясовано, що оптимізм знаходиться у слабкому обернено статистичному кореляційному зв’язку із емоційним вигоранням. Коефіцієнт кореляції склав - 0,38598.

Тобто в цілому, 76% респондентів з оптимістичним світосприйняттям вже мають серйозні проблеми в емоційній сфері, що може проявлятись в «емоційному знебарвленні» психологічних реакцій, котрі не можуть негативно не впливати на внутрішній світ людини, її думки, враження, переживання.

Через те, що результати виявились досить суперечливими, оскільки була висунута гіпотеза, що оптимізм стане тим психологічним предикатом, що блокуватиме професійне вигорання, котрому передує вигорання емоційне, були проведені додаткові діагностичні заходи, з метою виявлення того, чим зумовлене таке протиріччя. У результаті було з’ясовано, що великі відсотки за шкалою «емоційного вигорання» були зумовлені показниками, котрі продемонстрували педагоги саме реабілітаційного центру «Прометей», а не вчителі і вихователі, котрі працюють з дітьми з особливими освітніми потребами в Загальноосвітній школі №66. Зокрема серед 76% респондентів з середнім і високим рівнем емоційного вигорання (це 29 респондентів із 38), 55 % (і це 16 респондентів із 29), саме працівники реабілітаційного центру «Прометей». Після проведення інтерв’ю було виявлено, що такі результати

мають переважно ситуативний характер, пов'язаний із так званими організаційно-господарчими питаннями. Не дивлячись на те, що інклюзивній освіті на сьогодні надається виключно багато уваги і з боку науковців, і з боку держави, при цьому невирішеними залишаються ключові питання, пов'язані, наприклад, із розміщенням дітей з особливими потребами відповідно до тих умов, які повинні бути їм надані згідно із нозологічним статусом, а також з їх транспортуванням, харчуванням, створенням необхідної науково-методичної бази тощо. Мова йде про так звані благодійні організації, в даному випадку про реабілітаційний центр «Прометей», що функціонує виключно на кошти волонтерів та небайдужих батьків, котрі виховують дітей з особливими освітніми потребами саме в цьому центрі. Якщо державні установи, в котрих розгорнуті інклюзивні освітні майданчики мають певні фінансові преференції від органів влади, то благодійні організації знаходяться в абсолютно іншому матеріальному статусі і функціонують за рахунок благодійних внесків, котрі не завжди є прогнозованими, оскільки не регламентуються жодними нормативними документами. Оскільки обстеження проводилось на початку навчального року, саме тоді, коли всі працівники були емоційно виснажені у зв'язку із вирішенням великої кількості вище названих питань, то це звичайно могло позначитись і на динаміці результатів експерименту. Для усунення розбіжностей щодо висунутої гіпотези наприкінці листопада респондентам із центру «Прометей» було запропоновано пройти повторне тестування, тільки тепер уже за іншою методикою . Респондентам були надані питання лише за однією із трьох шкал, наявних у даній методиці, саме тієї, за допомогою якої діагностується емоційне вигорання. Вибір на користь іншої методики був зроблений свідомо, оскільки дана шкала має більш широкий діапазон питань, порівняно із методикою К. Маслач і С.Джексон, а значить і результати можуть розцінюватись як більш неупереджені і об'єктивні. Ця шкала складається із 25 питань (в методиці К. Маслач, С. Джексон всього 9 питань), на кожне з яких можна відповісти: «часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів. Рівень емоційного вигорання вираховується на основі

таких норм: «вкрай низькі значення» (9 балів і нижче), «низькі значення (10-20 балів), «середні значення» (21-39 балів), «високі значення» (40-49 балів), «вкрай високі значення» (50 і вище балів). Результати виявились наступними. Серед 16 опитаних респондентів 5 педагогів (31%) показали результати в межах «низьких значень», 11 педагогів (69%) – в межах «середніх значень». Варто зазначити, що в даній методиці «середні значення» вважаються адаптивними, оскільки порівняно із методикою К. Маслач, С. Джексон, де норма виводилась на основі трьох критеріїв, в методиці адаптованої Л.М.Карамушкою – норма укладена на основі п'ятьох показників, і «середнє значення» знаходиться посередині, а значить, його можна вважати адаптивним. Отже, після повторного тестування можна говорити про те, що «емоційне вигорання» у працівників центру «Прометей» ймовірно мало ситуативний характер. Бо всі респонденти за цією шкалою продемонстрували результати в межах норми. А значить все ж таки оптимізм може бути тим предикатом, котрий здатний нівелювати прояви професійного вигорання. Зайвим підтвердженням тому є результати, отримані серед респондентів-оптимістів за іншими шкалами: «Деперсоналізація» і « Редукція особистих досягнень».

Так за шкалою «Деперсоналізація» всі респонденти з оптимістичними прогнозами щодо майбутнього показали низькі результати, на рівні 11%-18% відсотків, через що був отриманий сильний обернено статистичний кореляційний зв'язок. Коефіцієнт кореляції Пірсона склав: -0,68459.

У даній методиці оптимізм вимірюється у контексті позитивних очікувань від життя та інших людей, що може проявлятися активно або пасивно. Таке трактування оптимізму (зокрема стосовно, того, що оптимізм може мати активний і пасивний вектори) суттєво відрізняється від того, яке пояснює природу диспозиційного оптимізму. Тобто даний феномен трактується з різних світоглядних і методологічних позицій, що, ймовірно, і могло зумовило значущі розбіжності в інтерпретації результатів. По-третє, такі результати можуть бути спричинені і тим, що респонденти в проведеному нами дослідженні у переважній більшості є педагоги, більшість з яких знаходяться

в стані, котрий Віктор Франкл свого часу назвав «сверхсмыслом» буття. Такі припущення були зроблені після індивідуальних бесід з респондентами. Більшість з них зазначало, що робота із хворими дітьми – це і є їх життєве призначення, а значить про жоден цинізм і знецінення себе як особистості, що притаманні такому синдрому як деперсоналізація, говорити вкрай упереджено і некоректно по відношенню до людей, котрі сенс власного буття вбачають у такій виключно гуманній місії.

Дане припущення варто було б перевірити лонгітюдним методом, оскільки в науковій літературі, присвяченій професійному вигоранню, були описані далеко непоодинокі випадки, котрі засвідчували той факт, що самовіддане служіння, тим більше на волонтерських, благочинних засадах «спалює» людину. І можливо, з респондентами проведеного дослідження цього не сталось лише тому, що в інклюзії вони працюють досить нетривалий час.

Також важливо зазначити, що, можливо, наявність того самого «сверхсмысла» є тією «точкою відліку», котра пояснює наявність досить високих показників за шкалою «диспозиційний оптимізм», бо люди, життя яких сповнено високим сенсом, звичайно, оптимістично налаштовані, оскільки мета кожної морально зрілої особистості – знайти власний сенс існування, і коли він знайдений, то це, звичайно, не може не позначитись на якості буття, в якому обов'язково знайдеться місце і оптимізму.

За шкалою «Редукція особистих досягнень» були отримані наступні результати. 29 респондентів із 38 (76 %) показали результати в межах норми.

І лише 9 із 38 (23%) продемонстрували посередні результати. Коефіцієнт кореляції Пірсона склав: -0,57809 Помірний обернено статистичний кореляційний зв'язок. Лише 23% респондентів, можна вважати, мають тенденцію до того, щоб негативно сприймати себе в професійному плані, нівелювати свої особисті професійні досягнення, що в подальшому може спричинити втрату віри у власний потенціал, обмеження прояву професійних можливостей і обов'язків по відношенню до інших. Після отриманих результатів, була проведена бесіда з респондентами, що потрапили в «зону

ризику» за шкалою «редукція особистих досягнень». У результаті чого з'ясувалось, що дана тенденція проявилась у осіб, котрі нещодавно прийшли в педагогічну професію і їм, звичайно, бракує досвіду, через що досить часто у них з'являється зневіра у власні сили, зокрема, коли вони не можуть відстежити результативність своєї роботи, а оскільки навчально-виховні досягнення учнів практично завжди мають пролонгований характер, тож мати постійне психологічне «підкріплення» у вигляді маленьких «педагогічних перемог», котрі б допомагали не втрачати віру у власну професійну спроможність не завжди уможливлюється, тим більше, якщо це стосується дітей з особливими освітніми потребами, коли процеси опанування і засвоєння матеріалу здійснюється по «навчальній кривій», котра часто має непередбачуваний і мало прогнозований характер. Є припущення: якщо б не стійка установка на оптимізм у даних респондентів, результати за даною шкалою мали б ще більш виражені негативні показники. Під час бесіди з даними респондентами була виявлена певна закономірність у граматичній організації їх висловлювань. Відповідаючи на питання, вони переважно послуговувались синтаксичними конструкціями із складносурядним протиставним зв'язком, на кшталт: « Так, я іноді тривожусь, що абсолютно неспроможна навчити, але вірю, що з досвідом все прийде» або « Мені іноді здається, що всі зусилля марні, бо скільки б ми не прикладали зусиль, все одно наше суспільство не готове прийняти гідно цих дітей, але тут же опановую себе і з надією на краще – знову в бій», або «Думаю, подеколи, мабуть, пройде вічність до того, як я чомусь навчусь, але сама себе вмовляю, що з досвідом все прийде». Складалось враження, що сполучник «але» в такому контексті відігравав так звану роль «мислетворчих когнітивних важелів», за допомогою яких дані особи міняли формулювання думки з негативної на позитивну. Це і дозволило зробити припущення, що оптимістичні установки унеможливлюють розвиток симптомів редукції персональних досягнень до крайніх неадаптивних проявів, залишаючи їх на середньому рівні. До речі, в праці Карамушки Л.М.. результати за даною

шкалою виявились інші, зокрема, було з'ясовано, що оптимізм не корелює із показниками шкали «Редукція особистих досягнень».

Що стосується тих 4 респондентів (10%), котрі характеризуються як такі, що не мають чіткої позиції до майбутнього, за всіма шкалами методики К. Маслач і С. Джексон показали високий рівень вигорання. І хоча такі результати можуть вважатися нерелевантними, оскільки кількість таких респондентів порівняно з оптимістами в декілька разів менше, але все ж таки не врахувати ці дані також було б неправильно, бо вони суттєво різняться від тих, що репрезентували оптимісти, і засвідчують про наявність певної тенденції щодо взаємозв'язку між типом мислення і професійним вигоранням.

У цілому, отримані результати свідчать на користь того, що оптимізм може виступати тим предикатом, який спроможний нейтралізувати симптоми професійного вигорання, але все ж таки робота в даному ключі потребує додаткових діагностичних процедур, оскільки, по-перше, результати даного дослідження суттєво відрізняються від результатів тих наукових розвідок, котрі були проведені раніше, по-друге, результати, отримані за шкалою «емоційне вигорання» виявились досить суперечливими, бо не відповідають загальній логіці зв'язків вимірюваних явищ, по-третє, говорити однозначно, що саме оптимізм є тією змінною, що «провокує» значущий кореляційний зв'язок із професійним вигоранням є досить упереджено, оскільки не враховувались інші змінні, зокрема: вік, стаж, характерологічні особливості, соціальний статус респондентів тощо, а також не були досліджені особи з песимістичними установками, оскільки протягом експерименту виявити їх не вдалось.

Тож результати проведеного експериментального дослідження є додатковим підтвердженням того, що оптимізм як соціально-психологічний феномен має складну багатовимірну природу, вивчення якої залишається пріоритетною науковою задачею, котра передбачає ряд складних діагностично-експериментальних й аналітичних процедур, що допоможуть сформувати єдину, науково обґрунтовану теорію оптимізму.

ВИСНОВКИ

Педагогічні професія, як відомо, входить до класифікації професій із найвищим рівнем стресогенності, тож дослідження оптимізму як потужного психоемоційного і когнітивного ресурсу, що блокує вплив психотравмуючих ситуацій є вкрай актуальною задачею. У результаті проведеного дослідження були отримані наступні результати:

З'ясувалось, що дані, отримані за допомогою двох методик: ASQ М. Селігмана і LOT М. Шейєра і Ч. Карвера суттєво різняться. Зокрема, було виявлено, що за методикою ASQ, котра вимірює оптимізм як стиль пояснення неприємностей, серед 42 опитуваних респондентів віком від 21 до 62 років – 26 осіб (62%) продемонстрували «стратегічний» оптимізм і 16 осіб (38%) – «стратегічний» песимізм. Крайні «реактивні» форми і оптимізму і песимізму виявлені не були, що свідчить про те, що в поясненні неприємностей домінує раціональний, а не спонтанний (наївний) компонент. Тоді як за методикою LOT – тесту на диспозиційний оптимізм із 42 респондентів – 22 особи (58%) продемонстрували «реактивний» оптимізм і 16 осіб (42%) – «стратегічний». Тобто 90% опитуваних показали результати, що підтверджують висунуту гіпотезу, в якій було зроблено припущення, що педагоги в силу специфіки професії широко користуються оптимізмом як базовим ресурсом боротьби зі стресом. Жодний песиміст за даною методикою не був виявлений, лише 4 особи (10%) потрапили у так звану проміжну групу з невизначеною життєвою позицією. Те, що результати, отримані за допомогою різних методик, виявляться різними, було прогнозованим, оскільки у вимірюванні даного психологічного феномена лежать різні змінні. У ASQ – стабільність і глобальність, а у LOT – віра і очікування. Але те, що за шкалою «диспозиційний оптимізм» будуть отримані настільки високі результати стало досить несподіваним. Такі результати можуть бути пояснені наступним чином. По-перше, високий рівень оптимізму у педагогів можливо обумовлений

специфікою діяльності, в основі якої лежить так званий педагогічний оптимізм, що ґрунтується на безпрецедентній вірі (предикат оптимізму) в успіх вихованців, а також вірі у власні сили, що забезпечує цілеспрямованість і творчий потенціал педагога і пояснюється так званою педагогічною любов'ю, яка апріорі ґрунтується тільки на оптимістичних очікуваннях. Свідомий вибір людини на користь педагогічної професії, як правило, стає смислоутворюючим, і саме розуміння сенсу власного буття – давати знання іншим, також може сприяти формуванню оптимістичного світогляду. По-друге, такі результати, можливо, свідчать про те, що в диспозиційному оптимізмі репрезентовані маркери так званого соціального оптимізму, під яким можна розуміти свідому (когнітивну) захисну реакцію особистості на ті руйнівні і часто глобальні зовнішні явища (соціально-економічні кризи, воєнні конфлікти, екологічні загрози тощо), котрі мають психотравмуючий характер. Тобто мова йде про захисний оптимізм, що може з'являтися спонтанно або стихійно в індивідуальній і колективній свідомості як відповідь на стресогенні чинники, особливо якщо ці чинники характеризуються як постійні і глобальні. По-третє, можливо, такі результати обумовлені ментальними рисами українців, для яких притаманна споглядальна, помірковано-виважена життєва позиція, яка дає можливість дивитися на проблеми «збоку», глибоко не занурюючись у них, таким чином блокуючи виникнення песимістичних мислеформ.

Щодо дослідження зв'язку між оптимізмом і копінг-стилями варто сказати про те, що у розрахунок брались результати, отримані за шкалою «диспозиційний оптимізм» По-перше, задля уникнення логічних помилок в інтерпретації результатів, по-друге, через те, що методика ASQ має напівпроективний характер, а значить отримані результати необхідно було б підтверджувати іншими діагностичними процедурами. Тож було з'ясовано, що педагоги-оптимісти широко послуговуються усіма стилями, репрезентованими у методиці С. Фолькмана, що звичайно свідчить про їх поведінкову і когнітивну гнучкість, котра, ймовірніше, детермінована професійною діяльністю. Варто зауважити, що частина отриманих результатів виявилась

близькою щодо тих, які вже були репрезентовані в науковій літературі. Зокрема, підтвердилось, що насправді «стратегічні» оптимісти конфронтаційний стиль з опорою на самоконтроль використовують адаптивно, тоді як «наївні» оптимісти за цими шкалами демонструють менш конструктивний варіант копінгу, що може свідчити про поведінку, яка не завжди буде відповідати обставинам і може класифікуватися як агресивна або ворожа. І такі результати зайвий раз підтверджують той факт, що крайні прояви оптимізму мають дестабілізуючі ознаки. Близькими до попередніх наукових розвідок виявились і результати за такими шкалами, як: «пошук соціальної підтримки» і «позитивна переоцінка». Оптимісти обох груп досить широко використовують дану стратегію, що свідчить про їх вміння встановлювати різного роду комунікації, а також ресурсно оцінювати будь-яку складну життєву ситуацію. У цілому, такі результати були передбачені логікою вимірюваних явищ. Досить широко і «наївні» і «стратегічні» оптимісти послуговуються і таким стратегічним прийомом як відповідальність, причому в контексті проведеного дослідження, у якому брали участь представники освітянської сфери, отримані результати можуть інтерпретуватися не лише з точки зору когнітивної психології, а і з точки зору педагогіки, оскільки така риса як відповідальність, разом із педагогічною майстерністю і педагогічною любов'ю, формує так званий «професійний трикутник» педагога, тож і отримані результати можуть мислитись як такі, що мають суто професійний вектор, і не поширюватися на ті аспекти життя, що знаходяться поза межами педагогічної діяльності. Для прояснення даної наукової проблеми необхідно провести ще низку як теоретичних, так і практичних заходів. На окрему увагу також заслуговують результати, отримані за шкалами «Дистанціювання» і «Уникнення». Було виявлено, що за даними шкалами «наївні» оптимісти продемонстрували напружений, дезадаптивний копінг, подібно до того, який вони продемонстрували за шкалою «Конфронтація», а значить їх поведінковим стилям можуть бути притаманні такі ознаки, як: інфантилізм, інертність та безініціативність, хоча є припущення, що за рахунок такої стратегії як

відповідальність негативні прояви даних стилів будуть компенсовані. Тоді як «стратегічні» оптимісти уникненням і дистанціюванням користуються на адаптивному рівні. І хоча у раніше проведених наукових дослідженнях більшість науковців розглядають дані стилі з точки зору деструкції, або як такі, котрі взагалі оптимістами не використовуються, нами була зроблена спроба по-іншому проінтерпретувати отримані результати, спираючись на розуміння копінгу С.Фолькманом, котрі стверджують, що будь-який стиль поведінки як динамічний процес залежно від ситуації та інтенсивності використання може розумітися і як конструктивний, і як деструктивний. І якщо такими стилями послуговуватися, спираючись на реалістичні, а не ілюзорні (наївні) позитивні установки, то деструктивні фактори у них нівелюється, і вони виступають у ролі так званих «конструктивно-пристосувальних» стратегій, мета яких розширити часове і когнітивне поле для вирішення складної ситуації до того моменту, коли внутрішні ресурси будуть відновлені і можна буде діяти виключно з позицій загально прийнятої адаптивної поведінки. На користь того, що такі стратегії як уникнення і дистанціювання не репрезентовані у даному дослідженні з позиції деструкції указує і той факт, що домінуюча більшість оптимістів, як було зазначено вище, показали високі результати за шкалою «Відповідальність», за рахунок якої можуть нівелюватися негативні прояви таких стилів.

Отримані результати свідчать про те, що не можна аналізувати жоден зі стилів штучно, з позиції адаптивності чи навпаки, а важливо визначити, які саме оптимісти («наївні» чи «стратегічні») послуговуються даними стратегіями і у яких комбінаціях, бо часто саме за рахунок компенсаторних, взаємодоповнюючих зв'язків утворюється оптимально збалансована копінг-система для вирішення складних життєвих ситуацій.

У результаті дослідження взаємозв'язків між оптимізмом педагогів і проявами професійного вигорання було виявлено наступне: оптимізм має помірний статистично обернений кореляційний зв'язок із показниками усіх шкал, представлених у діагностичній методиці: з «емоційним вигоранням»,

«деперсоналізацією» і «редукцією особистих досягнень», що може свідчити про те, що даний феномен може виступати тим когнітивним предикатом, котрий здатен нейтралізувати прояви професійного вигорання. Найменш виражений кореляційний зв'язок установлений за шкалою «емоційне вигорання», проте за допомогою додаткових діагностичних процедур було встановлено, що такі результати мають ситуаційний характер. На сьогоднішній день, висунута гіпотеза щодо позитивного впливу оптимістичних установок на блокування проявів синдрому професійного вигорання доведена, але оскільки синдром професійного вигорання – це симптомокомплекс, котрий має прогресуючий характер, тож для підтвердження об'єктивності отриманих результатів варто провести з часом повторне дослідження.

Отже, отримані результати дають можливість говорити про те, що «стратегічний» оптимізм як багатовимірний соціально-психологічний феномен є потужним життєсверджувальним, конгітивно-емотивним ресурсом, який виступає тим захисним бар'єром, що здатен блокувати негативні прояви психотравмуючих ситуацій, і створює позитивний психологічний простір для вибору адаптивних моделей поведінки. Тоді як «наївний оптимізм» почасти може спричиняти викривлення реальності, що може призводити до появи ознак деструктивної поведінки. У цілому ж, оптимізм як соціально-психологічний феномен, що ґрунтується на позитивних установках, уможливлює розігрування повноцінного, сповненого особистісного смислу життєвого сценарію і задає необхідну мотиваційну перспективу для повноцінного функціонування особистості у суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва, Т. І. Психологія оптимізму: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Видавничий центр КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. 230 с.
2. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №2 (31). С. 28-33.
3. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-методологічні основи. Київ: Либідь. 2018.
4. Василенко Т. Г. Роль оптимізму у формуванні соціальної адаптації**.** *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Вип. 4, 2018. С. 98–102.
5. Гриценко Т. І. Оптимізм як чинник позитивного мислення: психолого-педагогічний аспект. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Вип. 22, 2014. С. 34–39.
6. Губенко О. І. Психологія оптимізму в умовах кризи**.** *Психологічні науки: теорія і практика*, Вип. 10(2). 2017. С. 78–82.
7. Губко О. Психологія українського народу: наук. дослідж.: в 4-х кн. Кн. 1 Психологічний склад проукраїнської народності. Видання друге, значно доповнене. Київ, 2010.
8. Довженко А. П. Оптимізм як чинник соціально-психологічної адаптації. *Науковий портал Академії наук України*. URL: http://www.an-ukraine.org.ua/ (дата звернення: 30.11.2024).
9. Дудко А.І. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т.2, Вип 6. С. 28-32. URL: http://pj.kherson.ua
10. Зазюн І. А. Ціннісно-смислова парадигма людського буття. Харків: Основа. 2006.

11. Карамушка Л. М. Психологічні основи соціального оптимізму в умовах соціальної нестабільності. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 35–48.

12. Карлсон Р., Хаттон У. Психологія оптимізму: підходи і дослідження. Нью-Йорк: Springer Press, 2018. 296 с.

13. Карпенко, З. Л. Соціально-психологічні детермінанти оптимізму у молоді**.** *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка, Серія: Психологічні науки*. Вип. 1, 2015. С. 120–126.

14. Кіреєва З.О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. *Вісник ОНУ імені І.І.Мечнікова*. 2012. Т .17, Вип. 5. С. 48-56.

15. Кісліцина М.В. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх закладів для розумово відсталих учнів. *Актуальні проблеми корекційної освіти: МОН України, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова*. 2015. С. 121-136. URL: http://aqce.com.ua

16. Клименко В. В. Психологія оптимізму як адаптаційного ресурсу в умовах кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 9, 2020. С. 12–19.

17. Климчук В. В., Лисенко І. В. Оптимізм як чинник психологічного благополуччя**.** *Психологія і суспільство*. Вип. 15(3). 2020. С. 25–30.

18. Коваль М.Є. Позитивне самосприйняття як детермінанта психологічного здоров‘я. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України: проблеми сучасної психології*. Вип. 10. 2010. С. 327-335.

19. Ковальчук І. Г. Оптимізм як чинник подолання кризових ситуацій у суспільстві. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. №28. 2021. С. 91–101.

20. Колесник О. С. Оптимізм у соціально-психологічному контексті. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. Т. 16, Вип. 2. 2020. С. 95–101

21. Кузнецова М.М. Оптимистические установки в психической саморегуляции учебной деятельности студентов как предмет психологического исследования. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 52. С. 70-77. URL: http://oaji.net

22. Лютенс Ф. Навчання оптимізму: психологічні техніки розвитку позитивного мислення. Лондон: Penguin Books, 2019. 348 с.

23. Малімон Л., Дучимінська Т. Психологічний аналіз взаємозв'язку атрибутивного стилю та рівня інтернальності студентів із мотиваціє. Їх навчальної діяльності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Вип. №6. 2012. С. 127-137.

24. Мойсеєнко Н. А. Оптимізм у контексті сучасної психології здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 16(3). 2019. С. 74–80.

25. Петренко В. Ф. Психосемантика особистості. Київ: Наукова думка, 2018. 390 с.

26. Петрунько О.В. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням / О.В. Петрунько, О.Р. Рафіков. *Збірник праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 169-178.

27. Психологія особистості: Хрестоматія: навчальний посібник / О.Б. Мельничук, Р.Ф, Пасічник, Л.М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137-145.

28. Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм у дослідженнях соціологів і соціальних педагогів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Вип. №3-4 (48-49). 2015. С. 78-81.

29. Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як складова організаційної культури сучасного університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.10 «Організаційна психологія, економічна психологія»; Університет економіки і права «Крок». Київ, 2018. 20 с.

30. Селігман, М. Е. П. Як навчитися оптимізму: зміна мислення і поведінки. Київ: Наш формат, 2021. 370 с.

31. Терещенко А.М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Вип. 25. 2014. С. 492-506.

32. Терещенко А.М. Оптимізм і психологічне здоров' я особистості. *Збірник наукових праць Психологічні науки*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Вип. 2 (109). 2013. С. 205-208.

33. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. III (21). 2015. P. 83-86. URL: www.seanewdim.com

34. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Основи, 2019. 220 с.

35. Хавінгхурст Р. Дж. Розвиток особистості через життєві кризи. Нью-Йорк: Academic Press, 2020. 312 с.

36. Чижевський Д.І. Антична філософія в конспективному вигляді. Конспект лекцій. Вид.2-е. Кіровоград. 2004. 71 с. URL: http://library.kr.ua/kray/chizhevsky/philosophy2.html.

37. Чорна Г. А. Формування оптимістичних установок у підлітків: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 320 с.

38. Шевченко Н. В. Соціально-психологічні основи формування оптимістичних установок особистості. *Науковий вісник Національного університету «Острозька академія»*. № 2(32). 2021. С. 67–74.

39. Шеремет І. В. Соціально-психологічні аспекти оптимізму та життєстійкості**.** *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Вип. 2(5). 2019. С. 45–50.

40. Шинкарук В. І. Оптимізм як світоглядна і психологічна категорія. *Психологічні студії.* 2020. № 2. С. 15–27.

41. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism, pessimism, and self-regulation. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.* Washington, DC: American Psychological Association. 2014. P. 31–51.

42. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions**.** *American Psychologist*, Vol. 56(3). 2001. P. 218–226.

43. Held B. S. The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. №9 2002. P. 965–991. URL: https://onlinelibrary.wiley.com

44. Lyubomirsky S. The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want**.** New York: Penguin Press. 2008.

45. Norem J. Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 65. P. 822-835. 52. URL: http://psycnet.apa.org/record/1994-33493-001

46. Norem J.K. The Positive Psychology of Negative Thinking. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 58. № 9. 2002. P. 993-1001. URL: http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2012/12/The-Positive-Psychology-of-Negative-Thinking.pdf

47. Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*. Vol. 55(1). 2000. P. 44–55. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44

48. Peterson C., Steen T.A. Optimistic explanatory style. *Handbook of Positive Psychology* / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 244-256. URL: http://www.oxfordhandbooks.com

49. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. Vol. 4(3). 1985. P. 219–247. URL: https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219

50. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage, 2006. 319 p.

51. Snyder C. R., Lopez S. J. Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press. 2009.

52. Snyder C. R., Lopez S. J. Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2014. URL: https://positivepsychology.com

53. Tennen H., Affleck G. The costs and benefits of optimism: Personality and Social Psychology Bulletin. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, No. 3. P. 377–392.