

Курова А. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОПТИМІЗМ ТА ПЕСИМІЗМ ЯК ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

OPTIMISM AND PESSIMISM AS PERSONAL PREDICTORS OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH

У статті актуалізується проблема необхідності дослідження оптимізму-песимізму як суб'єктивних предикторів психологічного здоров'я сучасної молоді. установка на переживання життєвих труднощів та соціально-економічних проблем під час війни є одним із важливих аспектів здоров'я громадян України. Науково-практичний інтерес до проблеми оптимізму та песимізму як важливих суб'єктивних предикторів психологічного здоров'я української молоді в сучасних умовах визначається їх важливою роллю в забезпеченні життєстійкості нації у скрутних, екстремальних умовах життя.

Оптимістичні риси особистості можна вважати елементами її ресурсної сфери, які на поведінковому рівні розгортаються у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

В проблемному полі багатьох досліджень залишаються питання щодо зв'язків оптимізму та песимізму іншими особливостями особистості, які комплексно можуть впливати на формування психологічного здоров'я різних молоді.

Емпірично підтверджено, що такі важливі показники локусу контролю, як загальна інтернальність, інтернальність в сфері сімейних відношень та інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму, а загальний показник інтернального локусу контролю позитивно пов'язаний з показником активності особистості. Природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо додання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту. Оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, активність, психологічне здоров'я, молоді, особистісний компонент, поведінковий компонент.

The article actualizes the problem of the need to research optimism-pessimism as subjective predictors of the psychological health of modern youth. the attitude to experiencing life difficulties and socio-economic problems during the war is one of the important aspects of the health of Ukrainian citizens. Scientific and practical interest in the problem of optimism and pessimism as important subjective predictors of the psychological health of Ukrainian youth in modern conditions is determined by their important role in ensuring the viability of the nation in difficult, extreme living conditions.

Optimistic personality traits can be considered elements of its resource sphere, which at the behavioral level unfold in the form of cognitive-volitional and practical actions aimed at experiencing a situation of uncertainty, successfully overcoming it, and personal expectations for the future as a whole. It is important that true optimism presupposes the active realization of the individual's position.

In the problematic field of many studies, there remain questions about the relationship between optimism and pessimism and other personality traits, which can comprehensively influence the formation of the psychological health of various young people.

It has been empirically confirmed that such important indicators of the locus of control as general internality, internality in the sphere of family relations and internality in the sphere of industrial relations are negatively correlated with the pessimism indicator, and the general indicator of the internal locus of control is positively related to the indicator of personality activity.

The natural activity of an optimistically oriented individual supports his ability to bear responsibility for the events that occur in his life, while relying on the existing reserve of energy and his own resourcefulness to overcome the situation of uncertainty, without using his repertoire of psychological defense mechanisms. Optimism as a dispositional characteristic of an individual supports its vitality and general positive image of the world, and allows it to be considered one of the important determinants of psychological health.

Key words: optimism, pessimism, activity, psychological health, youth, personal component, behavioral component.

Вступ. Ставлення до життєвих труднощів і соціально-економічних проблем під час війни є одним із аспектів життєстійкості та психологічного здоров'я громадян України. Науковий та практичний інтерес до розкриття проблеми оптимізму та песимізму як важливих особистісних предикторів психологіч-

ного здоров'я української молоді в сучасних умовах визначається їх особливою роллю в забезпеченні життєстійкості нації у скрутних, екстремальних умовах життя.

Саме оптимістичні риси особистості можна вважати складовими її ресурсної сфери, що реалізу-

ється у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, упорання з нею та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

Не дивлячись на достатню кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів оптимізму та песимізму, в проблемному полі цих феноменів залишається низка не вирішених питань, серед яких особливе місце займають зв'язки оптимізму та песимізму з психологічним здоров'ям різних категорій громадян та раціональні й ірраціональні чинники їхнього формування.

Виклад основного матеріалу. Безперечний інтерес становлять результати вивчення оптимізму-песимізму зарубіжними психологами, оскільки традиції вивчення цих категорій в європейській та американській психології завжди задають напрямки в проблемному полі. Так, в дослідженні M.M. Hanssen, L.M.G. Vancleef, J.W.S. Vlaeyen, A.F. Hayes, E.G.W. Schouten, M.L. Peters було емпірично доведено, що у оптимістів проявляється вищий рівень загального благополуччя, а головну стратегію стрес-долаючої поведінки вони пов'язують з коригуванням поставлених цілей, гнучкістю щодо планів на майбутнє [23]. Вчені показали, що оптимісти наполегливі в досягненні цілей, але їхня наполегливість гнучка, тобто, залежно від життєвих подій цілі можуть переглядатися та корегуватися [23].

Позитивна роль оптимізму як важливого когнітивного конструкту у вольовій регуляції діяльності описана С. Carver та М. Scheier, які констатували, що оптимісти в процесі досягнення мети завжди докладають зусиль, тоді як песимістичний настрій провокує відмову від зусиль [8]. Крім цього, вчені виявили зв'язок оптимізму з показниками психологічного та фізичного здоров'я особистості.

Вивчаючи взаємозв'язок оптимізму з задоволеністю життям, Х. Oriol, R. Miranda, С. Bazán та Е. Benavente дійшли висновку, що такий зв'язок є, але він не прямий, а опосередкований, тобто, оптимізм пов'язаний із задоволеністю життям через мужність, твердість характеру, позитивний емоційний стан, сенс життя [23], а А. В. Дуу та М. Yıldız емпірично підтвердили опосередковуючу роль самооцінки у взаємозв'язку оптимізму з суб'єктивним благополуччям [9].

Проведено також низку досліджень, які довели, що не всі форми оптимізму однаково впливають на благополуччя та психологічне здоров'я особистості, а деякі позитивні очікування взагалі можуть призвести до депресії та тривоги [8; 10; 11]. S. Lau, M. Nacjokat, Th. Kubiak стійку схильність людей до оптимізму або песимізму пояснюють диференціацією півкуль кори головного мозку та вважає, що висока самооцінка, життєрадісність, схильність акцентувати увагу на позитивних аспектах ситуації, оптимістична віра у світле майбутнє пов'язані з фізіологічною активністю у лівій статі кулі, а фокусування на негативному оцінюванні, низька самооцінка, песи-

містичний погляд у майбутнє, пов'язані, на думку вченого, з нейрофізіологічними процесами у правій півкулі [11].

Навіть традиційна в психології думка про песимізм як предиктор депресивних станів зарубіжними вченими була піддана сумніву. Так, згідно з D. Armbruster, L. Pieper, J. Klotsche та J. Hoyer це твердження розповсюджується тільки на молодих людей і не може бути віднесене до людей похилого віку [6]. Аналогічні дані були отримані і Y. Palgi, згідно якого, складна ментальна організація людей похилого віку детермінують песимістичні тенденції в емоційній сфері, але при цьому не обов'язково призводять до депресії [14].

Заслужують на увагу дослідження професійних аспектів оптимізму-песимізму, в яких показано, що фахівці, які займаються просуванням, зростанням та розвитком, орієнтуються на оптимістичні прогнози та працюють ефективніше при прийнятті оптимістичної точки зору, тоді як професіонали, пов'язані з безпекою та захистом, віддають перевагу песимістичним прогнозам, а результати їхньої роботи кращі при прийнятті песимістичної точки зору [15]. Є емпіричні дані про позитивний вплив песимістичного сценарію на стабільність емоційного фону у невизначених ситуаціях, або ситуаціях, пов'язаних з розриванням [8].

У спадщині І.І. Мечникова ми також знаходимо думки про темпоральні аспекти оптимізму-песимізму [2]. Так, формування песимістичного світогляду особистості вчений пов'язує з віком та усвідомленням стислості життя.

Сучасні українські вчені розглядають оптимізм-песимізм як супутників різних аспектів життєдіяльності особистості: особливостей формування життєвої позиції студентської молоді (Л.В. Помиткіна [3]), зв'язку диспозиційного оптимізму та копінг-стратегій студентів (А. Терещенко [5]), специфіки особистості зрілого віку (Н. Саїдов [4]).

Тобто, можна казати, що відносно дослідження оптимізму-песимізму в науці склалася суперечлива позиція, але загалом в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників оптимізму розкривається його зв'язок з суб'єктивним благополуччям, психологічним здоров'ям та позитивними емоціями: активний, радісний оптиміст найімовірніше зможе насолоджуватися життям у всіх його проявах і підтримувати оптимальний рівень внутрішнього благополуччя. Однак зарубіжні вчені підкреслюють амбівалентний характер оптимістичного стилю атрибуції у підтримці психологічного здоров'я, вважають за необхідне підтримувати баланс між оптимізмом та песимізмом.

В нашому емпіричному дослідженні оптимізму та песимізму як предикторів формування психологічного здоров'я молоді були застосовані наступні психодіагностичні методики: «Шкала оптимізму та активності» (ШОА), автори Н.Є.Водоп'янова, М. Штейн (адаптація Cross-Cultural Comparison of Arousability and Optimism Scale I.S. Shuller, A.I. Comunian); Тест-опитувальник діагностики

рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є.Ф. Бажина, Є.О. Голинкіної, А.М. Еткінда (адаптація шкали локусу контролю Дж. Роттера (Locus of control scale) та Опитувальник вербальної діагностики самооцінки особистості (СО) М.П. Фетискіна, В.В. Козлова та Г.М. Мануйлова.

Рисунок з кореляційною плеядою, що візуально демонструє статистично значущі зв'язки, що отримано між показниками локусу контролю та активністю і оптимізмом-песимізмом представлено нижче (див. рис. 1. та таблицю 1).

Аналіз рисунку 1 надав можливості встановити, що такі показники локусу контролю, як Z_i – загальна інтернальність, I_c – інтернальність в сфері сімейних відношень та I_b – інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму (-ОП) на $p \leq 0.01$ рівні значущості, а загальний показник інтернального локусу контролю на $p \leq 0.01$ рівні значущості позитивно пов'язаний з показником активності особистості (+Ак).

Інтерпретація отриманих даних дозволяє нам стверджувати, що активність стимулює потенційні можливості постійного розвитку особистості.

За результатами нашого дослідження та суголосно іншим науковцям (В. Дуу [9], J.K. Norem [12] та ін.) природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому

спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо додання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту.

Особистість, яка займає песимістичну позицію щодо свого життя в цілому, або окремо щодо сімейних та виробничих сфер, активізує дезадаптивні моделі поведінки та деструктивну рольову позицію, демонструє у невизначених ситуаціях нестійкість до дії психологічного стресу, що може негативно вплинути на її психологічне здоров'я. Тобто, можна стверджувати, що оптимізм можна розглядати як систему позитивних установок особистості, які визначають її активне ставлення до життя, впливають на формування конструктивних моделей стрес-долаючої поведінки при переживанні ситуації невизначеності. Крім того, можна припустити, що оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Висновки. Таким чином, установка на переживання життєвих труднощів та соціально-економічних проблем під час війни є одним із важливих аспектів здоров'я громадян України. Науково-практичний інтерес до проблеми оптимізму та песимізму як важливих суб'єктивних предикторів психологічного здоров'я української молоді в сучасних умовах визна-

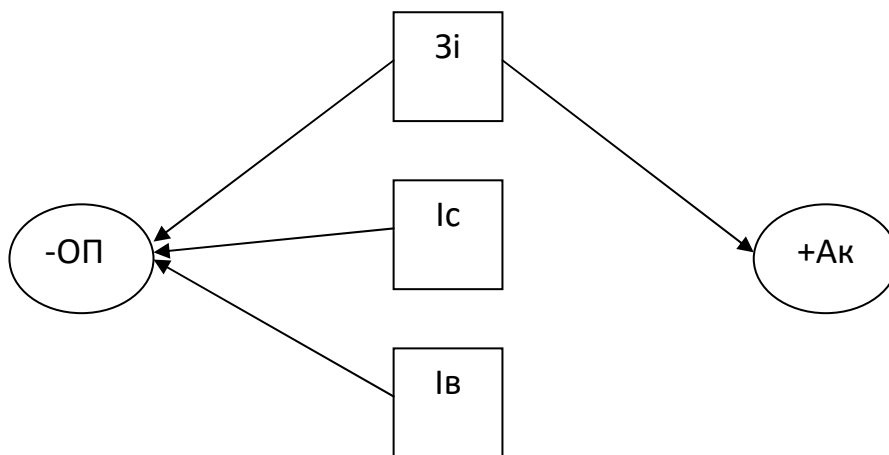


Рис. 1. Кореляційна плеяда значимих зв'язків між показниками локусу контролю та активності і оптимізму-песимізму

Примітка: --> – $p \leq 0.05$; —> – $p \leq 0.01$; Z_i – загальна інтернальність, I_c – інтернальність в сфері сімейних відношень, I_b – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ак – активність особистості, ОП – оптимізм-песимізм

Таблиця 1

Значимі зв'язки між показниками локусу контролю, самооцінки, активності та оптимізму-песимізму

	Z_i	I_d	I_b	I_c	I_m	I_z
СО	-281*	-169*	-328*		-131	178*
Ак		262*				
ОП	-197*		-298*	-219*		

Примітка 1) * – $p \leq 0.01$, без зірки – $p \leq 0.05$; 2) нулі і коми пропущені; 3) Z_i – загальна інтернальність, I_c – інтернальність в сфері сімейних відношень, I_b – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ак – активність особистості, ОП – оптимізм-песимізм

чається їх важливою роллю в забезпеченні життєстійкості нації у скрутних, екстремальних умовах життя.

Оптимістичні риси особистості можна вважати елементами її ресурсної сфери, які на поведінковому рівні розгортаються у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

В проблемному полі багатьох досліджень залишаються питання щодо зв'язків оптимізму та песимізму іншими особливостями особистості, які комплексно можуть впливати на формування психологічного здоров'я різних молоді.

Емпірично підтверджено, що такі важливі показники локусу контролю, як загальна інтер-

нальність, інтернальність в сфері сімейних відношень та інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму, а загальний показник інтернального локусу контролю позитивно пов'язаний з показником активності особистості. Природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо додання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту. Оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аргайл М. Психологія щастя. К.: Либідь, 2015. 254 с.
2. Мечников І.І. Етюди оптимізму. Одеса.: Черкасов, 2009. 123 с.
3. Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2014. №5(1). С. 106–112.
4. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. №28. С. 21–34.
5. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. № 25. С. 98–102.
6. Armbruster D., Pieper L., Klotsche J., Hoyer J. Predictions get tougher in older individuals: longitudinal study of optimism, pessimism and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2015. Vol. 50 (1) Pp. 153–163.
7. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
8. Carver Ch., Scheier M., Segerstrom S. Optimism. *Clinical psychology review*. 2010. 30. Pp. 879–89. 10.1016/j.cpr.2010.01.00
9. Duy B., Yıldız M. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*. 2017. 36(3). Pp. 410–416. 10.1007/s12144-017- 9698-1.
10. Lau S., Naujokat M., Kubiak Th. Affective consequences of optimism and pessimism in the face of failure: Evidence of a moderation by attribution. *Personality and Individual Differences*. 2015. 83. Pp. 154–157.
11. Marshall G.N., Wortman C.B., Kusulas J.W., Hergiv L.K., Vickers R.R. Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62(6), 1067–1074.
12. Norem, J.K. The Positive Power of Negative Thinking: Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at Your Peak. New York: Basic Books. 2002. 248 p.
13. Oriol X., Miranda R., Bazán C. and Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. P. 907.
14. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. No 8. Pp. 1294–1299.
15. Peterson, K.C. Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 53. P. 603–607.
16. Robinson-Whelen S., Kim C., MacCallum R.C., Kiecolt-Glaser J.K. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73(6), 1345–1353.
17. Scheier M.F. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test / M.F. Scheier, C.S. Carver, M.W. Bridges. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 67. P. 1063–1078.
18. Seligman M.E.P., Reivich K., Jaycox L., Gillham J. The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience. New York: Harper Perennial, 1996.
19. Cheier M.F., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67(6), 1063–1078.
20. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 1992, 16(2), 201–228.
21. Smith T.W., Pope M.K., Rhodewalt F., Poulton J.L. Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(4), 640–648.
22. Thompson S.C. The role of personal control in adaptive functioning. In: C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. pp. 202–213.
23. Hanssen M.M., Vanclief L.M.G., Vlaeyen J.W.S., Hayes A.F., Schouten E.G.W., Peters M.L. Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*. 2015. 16. Pp. 1525–1537.