

Савченко О. В.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана*

Лавриненко Д. Г.

*старший викладач кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана*

ШКАЛА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ

STATE OPTIMISM MEASURE: ADAPTATION OF THE METHODOLOGY AND ITS PSYCHOMETRIC INDICATORS

Оптимістичний стан, порівняно з рисою оптимістичності, має динамічний характер, і великою мірою обумовлений контекстом подій та ситуацій. Для вимірювання риси оптимістичності переважно застосовують опитувальники самооцінки, що складаються із запитань щодо узагальнених очікувань людей відносно свого майбутнього (Life Orientation Test (LOT), Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) та стабільності їх атрибуцій відносно причин обставин власного життя (Attributional Style Questionnaire (ASQ)). Методику «State Optimism Measure» (SOM) було розроблено спеціально для виявлення міри оптимістичного стану. У статті описано процедуру україномовної адаптації англійської методики «State Optimism Measure» (SOM). На вибірці студентів перевірено її психометричні показники. Доведено, що україномовна адаптація має високі показники дискримінативності тверджень (середнє значення – 0,82), високу надійність-узгодженість складових шкали (α Кронбаха=0,88), сталу внутрішню структуру, яка пояснює понад 76% індивідуальних розбіжностей. Встановлено, що важливим фактором оптимістичного стану є вік: особи середнього віку мають нижчі показники міри оптимістичного стану, ніж особи юнацького віку ($p=0,036$). Значення за шкалою корелюють з показниками суб'єктивного благополуччя ($p=0,000$), частотою переживання позитивних ($p=0,000$) та негативних афектів ($p=0,032$), що доводить конвергентну валідність шкали. Отже, авторську структуру методики було повністю збережено. У результаті, запропоновано методику «Шкала оптимістичного стану» (ШОС), що складається з 7 тверджень, спрямованих на виявлення інтегрального показника – міри оптимістичного стану. Адаптована методика постає першим україномовним психодіагностичним інструментом для вимірювання оптимістичного стану, що характеризується достатніми психометричними властивостями.

Ключові слова: оптимізм, риса оптимізму, оптимістичний стан, шкала, методика, міра оптимістичного стану, психометричні показники.

The state optimism, compared to the trait optimism, has a dynamic nature and is largely determined by the context of events and situations. To measure the trait optimism, self-assessment questionnaires are mainly used, and consisting of questions about the generalized expectations of people regarding their future (Life Orientation Test (LOT), Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) and the stability of their attributions regarding the causes of the circumstances of their own life (Attributional Style Questionnaire (ASQ)). The «State Optimism Measure» (SOM) was developed specifically to identify a measure of the state optimism. The article describes the procedure of the Ukrainian-language adaptation of the English-language methodology «State Optimism Measure» (SOM). Its psychometric indicators were tested on a sample of students. It has been proven that the Ukrainian-language adaptation has high indicators of differentiability (average value – 0.82), high reliability-consistency of scale components (Cronbach's $\alpha=0.88$), stable internal structure that explains more than 76% of individual differences. It was established that age is an important factor of optimistic state: middle-aged people have lower indicators of optimistic state measure than young people ($p=0.036$). The values of the scale correlate with indicators of subjective well-being ($p=0.000$), the frequency of experiencing positive ($p=0.000$) and negative affects ($p=0.032$), which proves the convergent validity of the scale. Therefore, the author's structure of the methodology has been completely preserved. As a result, the methodology «Optimistic State Scale» (OSS) was proposed, consisting of 7 items aimed at identifying an integral indicator – a measure of optimistic state. The adapted methodology becomes the first Ukrainian-language psychodiagnostic tool for measuring the optimistic state, which is characterized by sufficient psychometric properties.

Key words: optimism, trait optimism, state optimism, scale, methodology, measure of optimistic state, psychometric indicators.

Вступ. Традиційно оптимізм розглядався та вимірювався як риса особистості, що досліджувалася у контексті позитивних очікувань майбутнього, орієнтованих на досягнення мети [4, 5]. Носії риси оптимізму характеризуються вірою в те, що їх життєві обставини гармонізуються, за рахунок чого вони справляються з викликами більш гнучко та успішно

[25]. Риса оптимізму забезпечує людям схильність розглядати негативні фактори в якості зовнішніх та тимчасових, що дозволяє їм бути незламними перед труднощами [22].

Однак, оптимізм може мати мінливий характер, і розглядатися як стан особистості [15, 11–13, 23]. Стан оптимізму може бути динамічним, залежно

від зовнішніх впливів та особливостей його дослідження [21, 23]. Оптимізм як стан характеризується зміною очікувань щодо майбутнього під впливом контекстуальних чинників життя [10, 12, 14, 23].

Приміром, динаміку оптимізму було констатовано при зміні рівнів самооцінки, впевненості, соціальних ресурсів, очікувань негативних результатів та неконтрольованих результатів, а також стану здоров'я [5, 20, 24]. Саме тому важливо вимірювати його як динамічний стан.

Риса оптимізму найчастіше вимірюється опитувальниками самооцінки, що містять запитання щодо узагальнених очікувань людей відносно майбутнього (Life Orientation Test (LOT) та Life Orientation Test-Revised (LOT-R)) [2, 18, 19] та стабільності їх атрибутцій щодо причин обставин життя (Attributional Style Questionnaire (ASQ)) [7, 16].

Деякі дослідники, які вимірювали стан оптимізму, модифікували вказані опитувальники, окреслюючи у запитаннях короткий часовий проміжок. Однак, проста модифікація запитань у методиках, призначених для вимірювання риси оптимізму, може не мати задовільних психометричних властивостей для вимірювання стану оптимізму. Так, наприклад, одним із досліджень було виявлено, що стан оптимізму, вимірюваний на основі простої модифікації запитань одного з опитувальників, що розроблявся під концепцію риси оптимізму, корелює з рисою оптимізму, проте передбачає додаткову дисперсію за показниками афекту, дистресу та виконання завдань [10].

Автори (R.A.Millstein et al.) методики «State Optimism Measure» (SOM) вказують на те, що аналіз сучасних наукових досліджень дає можливість констатувати практичну відсутність на сьогодні методик, що вимірюють стан оптимізму та мають задовільні психометричні властивості [6]. Вони розробили таку методику та здійснили її повну психометричну перевірку. Дослідники також довели, що SOM має більшу чутливість при виявленні змін оптимістичного стану на відміну від LOT-R, і констатують корисність SOM для проведення лонгітюдних досліджень оптимізму [1].

Враховуючи результати пошукових запитів у «Google Scholar», можемо констатувати, що україномовні методики діагностики оптимізму (в обох його варіантах), що пройшли психометричну перевірку, на сьогодні відсутні. SOM адаптована лише японською мовою, а результати її адаптації знаходяться на стадії препринту [8].

Виклад основного матеріалу. Авторський варіант методики «State Optimism Measure (SOM)» (R.A.Millstein et al.) складається з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта у варіанті: від 1 – «категорично не згоден (-на)» до 5 – «абсолютно згодний (-на)». Показник оптимістичного стану обчислюється шляхом підрахунку суми балів за усіма твердженнями [6]. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе почуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену

шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання».

Адаптація методики проводилась в два етапи. На першому етапі (вересень 2022 р.) проводився переклад методики, перевірка внутрішньої структури варіанту її україномовного перекладу, визначення показників надійності-узгодженості тверджень у складі єдиної шкали, рівня їх дискримінативності та конвергентної валідності шкали. На цьому етапі дослідженні взяли участь 96 осіб юнацького віку, студенти КНЕУ ім.В.Гетьмана (чоловіки – 12%, жінки – 88%). На другому етапі (грудень 2022 р.) здійснювалась перевірка надійності-стійкості за процедурою «тест-ретест» (72 особи: чоловіки – 14%, жінки – 86%), перевірка сталості внутрішньої структури опитувальника (91 особа: чоловіки – 15%, жінки – 85%), перевірка критеріальної валідності (233 особи різного віку: чоловіки – 36%, жінки – 64%), стандартизація шкали (формування тестових норм). Для стандартизації було задіяно 296 досліджуваних (чоловіки – 19,5%, жінки – 80,5%), юнацького віку (від 17 до 23 років).

Робота на першому етапі розпочалась з перекладу методики з англійської мови українською, що здійснювалась паралельно двома дослідниками, які мають психологічну освіту та підтверджений рівень англійської мови на рівні не нижче B2. Співставлення двох варіантів продемонструвало їх високу узгодженість за формою, що дозволило сформувати один варіант методики, який пройшов експертну оцінку за розробленою процедурою. Три незалежні експерти, які мають філологічну освіту, оцінювали переклад методики за «Протоколом експертної оцінки якості перекладу психодіагностичної методики», розробленого О. Савченком та Д. Лавриненком. Відповідно до процедури оцінювання, кожна складова методики (назва, інструкція, шкали оцінювання, твердження, назви шкал) оцінювалась за п'ятибальною шкалою за критеріями «смысловая приближенность перекладу до оригиналу», «відповідність перекладу термінології, прийнятої в психології», «доступність сприйняття перекладу для пересічної людини», «урахування культурального контексту (застосування усталених мовленнєвих формулювань, врахування особливостей українського менталітету, культурних норм та ін.)». Протоколи містили пропозиції від експертів щодо переформулювання певних тверджень. З урахуванням висловлених рекомендацій, був сформований остаточний варіант перекладу, що був запропонований незалежному експерту (з кваліфікацією «Магістр освіти, вчитель у закладах загальної середньої освіти (англійська мова і світова література)») для здійснення зворотного перекладу. Переклад проводився за «сліпою процедурою», тому експерт не бачив оригінальний варіант методики. Результати перекладу представлені у табл. 1. Порівнюючи оригінальний варіант методики та версію, отриману при зворотному перекладі, можна констатувати, що

розбіжності є лише в деталях, в використанні різних дієслівних форм та прислівників. Всі змістові аспекти збережено, що говорить про адекватність та відповідність перекладу оригінальній версії методики.

Визначення рівня дискримінативності кожного твердження опитувальника проводилась за показником δ (дельта) Фергюсона. За результатами перевірки жодне твердження не було виключено з методики, оскільки всі вони мали достатній та високий рівні дискримінативності, що коливалась від 0,70 до 0,92. Середній показник за всіма твердженнями дорівнював 0,82, що свідчить про високу здатність тверджень розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями.

Для перевірки внутрішньої структури методики нами було використано експлораторний факторний аналіз даних (метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Varimax normalized (пакет SPSS Statistics 26)). Результати факторного аналізу підтвердили наявність єдиного фактора, що об'єднує 7 тверджень. Для демонстрації стійкості

внутрішньої структури опитувальника, у табл. 2 представлені дані, отримані на двох вибірках, що були сформовані на різних етапах розробки методики (вересень 2022 (N=96), грудень 2022 (N=91)). Отримані структури мають високу відповідність та приблизно однакову пояснювальну силу, оскільки мають 59,2% та 62,0% сумарної дисперсії. Виокремлені структури є значущими за критерієм Хамфрі, оскільки емпіричні значення перевищують розраховані критичні значення.

Отримані результати підтверджують оригінальну структуру методики, оскільки всі твердження мають високе факторне навантаження у межах одного фактора. Було прийнято рішення не вносити зміни у формулювання та кількість тверджень. Відсутність альтернативної моделі зняло питання щодо проведення конфірмаційного факторного аналізу.

Було здійснено заходи перевірки надійності методики за показником рівня її внутріш-

Таблиця 1

**Переклад опитувальника «State Optimism Measure (SOM)»
(R.A. Millstein et.al.)**

№	Оригінальне формулювання тверджень	Україномовний варіант методики	Зворотний переклад
1	I am feeling optimistic about life's challenges.	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	I am optimistic about life's challenges.
2	Right now, I expect things to work out for the best.	Зараз я очікую, що все піде на краще.	Now I expect everything to go for the better.
3	I am feeling optimistic about my future.	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	I feel optimistic about my future.
4	I feel that something good will happen today (in the next 24 hours).	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	I feel that something good will happen today (in the next 24 hours).
5	The future is looking bright to me.	Майбутнє здається мені світлим.	The future seems bright to me.
6	At the moment, I expect more to go right than wrong when it comes to my future.	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	At the moment, I expect more things to go right than wrong when it concerns my future.
7	I am expecting things to turn out well.	Я очікую, що все обернеться добре.	I expect everything to turn out well.

Таблиця 2

Внутрішня структура опитувальника «Шкала оптимістичного стану»

№	Твердження	Факторні навантаження (1 вибірка (N=96))	Факторні навантаження (2 вибірка (N=91))
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	0,645	0,658
2	Зараз я очікую, що все піде на краще.	0,740	0,742
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	0,889	0,892
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	0,624	0,663
5	Майбутнє здається мені світлим.	0,860	0,888
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	0,821	0,803
7	Я очікую, що все обернеться добре.	0,769	0,831
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює модель (%)		59,24	62,0
Емпіричне значення критерію Хамфрі		0,76	0,79
Критичні значення критерію Хамфрі		0,20	0,21

ньої узгодженості (коефіцієнт Кронбаха, пакет SPSS Statistics 26), результати яких представлено у табл. 3. Показник внутрішньої узгодженості відображає міру гомогенності тверджень, що входять до складу однієї шкали. Коефіцієнт Кронбаха за «Шкалою оптимістичного стану» дорівнює 0,88 (1 вибірка) та 0,89 (2 вибірка). Значення за цим показником при гіпотетичному видаленні кожної складової також підтвердили можливість збереження всіх 7 тверджень, оскільки є лише незначне підвищення загального показника Кронбаха при видаленні 4 твердження. Оскільки розбіжності за загальним показником альфа були незначні, то було прийнято рішення залишити всі 7 тверджень.

Для перевірки валідності шкал була обрана процедура визначення конвергентної валідності, що припускає аналіз коефіцієнтів кореляції, отриманих при встановленні взаємозв'язку показника міри оптимістичного стану з показниками інших стандартизованих психодіагностичних методик, які вимірюють схожі за змістом психологічні явища. Для перевірки ми використали такі методики: «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)», адаптований М. Кліманською та І. Галецькою варіант «Positive and negative affect schedule (PANAS)» (D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen) [9]; «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

(О. Калюк, О. Савченко) [17]. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 4.

Проведений аналіз виявив значущий позитивний взаємозв'язок міри оптимістичного стану з показником позитивного афекту ($p \leq 0,000$) та відносно низький, але значущий негативний зв'язок з показником негативного афекту ($p \leq 0,03$). Це підтверджує ситуативний характер показника міри оптимістичності, оскільки афект визначається як тимчасові мінливі відчуття, як стани настрою [3]. У концепції позитивного та негативного афекту автори визначають позитивний афект як відчуття «енергійності, активності, залученості», а негативний – «загальний вимір суб'єктивного дистресу та неприємної залученості, який охоплює різноманітні неприємні стани настрою, включаючи гнів, зневагу, огиду, провину, страх та нервозність» [9, с. 120].

Міра оптимістичного стану також показала позитивний зв'язок із вимірюваннями споріднених конструктивів, а саме задоволеністю життям ($p \leq 0,03$), стосунками з оточуючими ($p \leq 0,03$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($p \leq 0,03$). Цікаво відзначити, що ми не отримали значущий обернений зв'язок з показником невдоволеності собою та розчаруванням в житті, що доводить відносну незалежність показника міри оптимістичного стану від самооцінки людини та особливостей її самосприйняття.

Таблиця 3

Надійність-узгодженість тверджень за «Шкалою оптимістичного стану»

№	Твердження	Значення альфа Кронбаха при видаленні твердження (1 вибірка (N=96))	Значення альфа Кронбаха при видаленні твердження (2 вибірка (N=91))
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	0,874	0,887
2	Зараз я очікую, що все піде на краще.	0,862	0,880
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	0,837	0,856
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	0,883	0,895
5	Майбутнє здається мені світлим.	0,841	0,855
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	0,852	0,873
7	Я очікую, що все обернеться добре.	0,860	0,869
Загальне значення альфа Кронбаха		0,876	0,890

Таблиця 4

Результати перевірки конвергентної валідності показника міри оптимістичного стану

Методика	Показники	Коефіцієнт кореляції з показником рівня оптимістичності	p – рівень значущості
«Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)»	Позитивний афект	0,515	0,000
	Негативний афект	-0,219	0,032
	Негативне пригнічення	-0,198	0,053
	Негативна активація	-0,195	0,057
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0,605	0,000
	Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,112	0,278
	Задоволеність відносинами з іншими	0,331	0,001
	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	0,439	0,000

Для перевірки критеріальної валідності було застосовано 3 критерія: стать, вік та досвід психотерапії. Для порівняння сформованих підгруп був застосований t-критерій Стюдента для незалежних вимірювань. Результати порівняння представлені у табл. 5.

Як свідчать отримані результати, інтенсивність переживання оптимістичного стану пов'язана лише з фактором віку. Ми отримали значно більш високі значення в підгрупі осіб юнацького віку (від 17 до 23 років), ніж в підгрупі осіб середнього віку (від 36 до 45 років), що може бути пов'язано з підвищеним рівнем рухливості нервової системи у більш молодому віці та недостатньою зрілістю гальмівних механізмів, що й формує високу готовність до реактивності, неадекватної оцінки своїх можливостей та ситуації в цілому. Незалежність міри оптимістичного стану від досвіду психотерапії також доводить, що шкала відображає більшою мірою ситуативне переживання, ніж сформовану сталу тенденцію, яка могла б сформуватись під впливом терапевтичних стосунків, розвитку рівня рефлексії, більш позитивного ставлення до себе та ін. Як зазначають автори методики, ситуативний оптимізм залежить від стану людини (фізичне здоров'я), від обставин (контексту), настрою, часу, психологічного втручання тощо [6].

Розробка тестових норм здійснювалась на вибірці 296 осіб юнацького віку (від 17 до 23 років). Для обрання засобу проведення стандартизації ми провели перевірку емпіричних даних на відповідність нормальному розподілу. Було використано процедуру М. Плохинського, що враховує значення асиметрії, ексцесу та їх стандартні помилки. Описова статистика наведена у табл. 6.

Згідно з критерієм М. Плохинського, розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії (А) та ексцесу (Е) не перевищують у 3 рази свою помилку репрезентативності, або стандартну помилку (mА і mЕ). Як свідчать отримані результати, розподіл даних за показником рівня оптимістичності відповідає нормальному розподілу. Отже, для формування тестових норм ми використали шкалу станайнів (див. табл. 7).

Таблиця 5

Результати перевірки критеріальної валідності за показником міри оптимістичного стану

Критерій	Підгрупи	Середнє значення	Емпіричне значення t-критерію	p – рівень значущості
Стать	чоловіча (N=81)	27,95	1,068	0,287
	жіноча (N=122)	28,71		
Вік	від 17-23 років (N=43)	30,23	2,143	0,036
	від 36-45 років (N=33)	28,09		
Досвід психотерапії	Відсутній досвід психотерапії (N=53)	27,92	0,12	0,99
	Наявний досвід психотерапії (6 місяців і більше) (N=33)	27,91		

Таблиця 6

Описова статистика за показником міри оптимістичного стану

Показники описової статистики	Значення
Коефіцієнт асиметрії (А)	-0,765
Стандартна помилка асиметрії (mА)	0,142
Коефіцієнт ексцесу (Е)	0,419
Стандартна помилка ексцесу (mЕ)	0,282
Мінімальне значення	9
Максимальне значення	35
Середнє значення	27,96
Стандартне відхилення	5,07

Таблиця 7

Тестові норми за показником міри оптимістичного стану

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤ 17	18–21	22–24	25–26	27–29	30–31	32–33	34	≥35
Рівень	Низький			Середній			Високий		

Запропонована шкала дозволяє визначати рівень індивідуального результату за мірою оптимістичного стану. Наведемо інтерпретацію за «Шкалою оптимістичного стану» (ШОС):

Високий рівень: високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно оцінює свої шанси на успіх у даних обставинах, з урахуванням ситуації, часу, стану свого здоров'я, можливостей психологічного втручання. Це допомагає людині підтримувати високу мотивацію для досягнення важливих життєвих цілей, сприймати себе як відносно благополучну особистість, стійко долати труднощі, неприємності та невдачі.

Низький рівень: низькі значення за даною шкалою відображають стан невпевненості особистості щодо успіху у певній справі, тривоги відносно ефективного розв'язання важливої задачі чи досягнення мети, на яку спрямовано основну активність у цей час. Даний період життя сприймається як несприятливий, оскільки людина відчуває проблеми з фізичним або психологічним здоров'ям, переживає нестачу

ресурсів та життєвих сил, погіршення стосунків з оточуючими. Такий стан є несприятливим для проявів наполегливості та стійкості, тому підвищується ймовірність неусвідомленого уникання певних ситуацій, відповідальності, прокрастинація з визначенням та досягненням важливих життєвих цілей.

Висновки. Здійснено переклад англійської методики «State Optimism Measure (SOM)» (R.A. Millstein et al.) українською мовою. Залишено авторську однофакторну модель, що містить 7 тверджень, які діагностують міру оптимістичного стану. Проведена валідація шкали доводить, що шкала вимірює саме стан оптимізму як тимчасове явище, міра вираженості якого може залежати від низки чинників (стану здоров'я, контексту, емоційного настрою людини та ін.). Шкала продемонструвала високі значення за показниками надійності-узгодженості та надійності-стійкості. Визначені тестові норми на вибірці осіб юнацького віку дозволяють використовувати шкалу для психодіагностичного обстеження студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. A secondary analysis examining the performance of the State Optimism Measure (SOM) compared to the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) in measuring optimism over time / S. S. Hoepfner et al. *Psychology & Health*. 2022. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2126472> (date of access: 26.06.2023).
2. An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The life orientation test-revised and the optimism/pessimism scale / K. L. Burke et al. *Current Psychology*. 2000. Vol. 19, no. 2. P. 129–136. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-000-1009-5> (date of access: 26.06.2023).
3. Barrett L. F., Bliss-Moreau E. Affect as a psychological primitive. *Advances in experimental social psychology*. 2009. Vol. 41. P. 167–218. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8) (date of access: 25.06.2023).
4. Carver C. S., Scheier M. F. Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. Vol. 18, no. 6. P. 293–299. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003> (date of access: 26.06.2023).
5. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, no. 7. P. 879–889. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006> (date of access: 26.06.2023).
6. Development of the State Optimism Measure / R. A. Millstein et al. *General Hospital Psychiatry*. 2019. Vol. 58. P. 83–93. URL: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.04.002> (date of access: 25.06.2023).
7. Hjelle L., Belongia C., Nesser J. Psychometric Properties of the Life Orientation Test and Attributional Style Questionnaire. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78, no. 2. P. 507–515. URL: <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.507> (date of access: 26.06.2023).
8. Intraindividual fluctuation in optimism: Development and validation of the Japanese version of the State Optimism Measure / K. Shimomura et al. 2023. 25 p. (Preprint). URL: <https://psyarxiv.com/692qg/download?format=pdf> (date of access: 26.06.2023).
9. Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, no. 4. P. 119–132. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10> (date of access: 25.06.2023).
10. Kluemper D. H., Little L. M., DeGroot T. State or trait: effects of state optimism on job-related outcomes. *Journal of Organizational Behavior*. 2009. Vol. 30, no. 2. P. 209–231. URL: <https://doi.org/10.1002/job.591> (date of access: 26.06.2023).
11. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 2002. Vol. 23, no. 6. P. 695–706. URL: <https://doi.org/10.1002/job.165> (date of access: 26.06.2023).
12. Luthans F., Youssef C. M. Emerging Positive Organizational Behavior. *Journal of Management*. 2007. Vol. 33, no. 3. P. 321–349. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206307300814> (date of access: 26.06.2023).
13. Malouff J. M., Schutte N. S. Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 12, no. 6. P. 594–604. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122> (date of access: 26.06.2023).
14. Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 44–55. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.44> (date of access: 26.06.2023).
15. Peterson C., Park N., Seligman M. E. P. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. 2005. Vol. 6, no. 1. P. 25–41. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z> (date of access: 26.06.2023).
16. Peterson C., Seligman M. E. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. 1984. Vol. 91, no. 3. P. 347–374. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.347> (date of access: 26.06.2023).
17. Savchenko O., Kaliuk O. Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2022. Vol. 1, no. 25. P. 89–101. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10> (date of access: 25.06.2023).
18. 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. Vol. 16, no. 2. P. 201–228. URL: <https://doi.org/10.1007/bf01173489> (date of access: 26.06.2023).
19. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67, no. 6. P. 1063–1078. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063> (date of access: 26.06.2023).

20. Segerstrom S. C. Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41, no. 4. P. 772–786. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004> (date of access: 26.06.2023).
21. Segerstrom S. C., Evans D. R., Eisenlohr-Moul T. A. Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. *Journal of Research in Personality*. 2011. Vol. 45, no. 1. P. 126–129. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.11.007> (date of access: 26.06.2023).
22. Seligman M. E. P. Optimism, Pessimism, and Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*. 2000. Vol. 75, no. 2. P. 133–134. URL: <https://doi.org/10.4065/75.2.133> (date of access: 26.06.2023).
23. Shifren K., Hooker K. Stability and Change in Optimism: A Study among Spouse Caregivers. *Experimental Aging Research*. 1995. Vol. 21, no. 1. P. 59–76. URL: <https://doi.org/10.1080/03610739508254268> (date of access: 26.06.2023).
24. Sweeny K., Carroll P. J., Shepperd J. A. Is Optimism Always Best?. *Current Directions in Psychological Science*. 2006. Vol. 15, no. 6. P. 302–306. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00457.x> (date of access: 26.06.2023).
25. Wright B. R. E., Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. *Contemporary Sociology*. 2000. Vol. 29, no. 2. P. 386. URL: <https://doi.org/10.2307/2654424> (date of access: 26.06.2023).