Results. *It was established that adolescents are generally characterized by a relatively formed level of socio-psychological adaptation (59.9%) and a high prevalence of personal anxiety: a high level was identified in 56.3% of the participants. The highest mean adaptation score was recorded in Class 9-G (63.8%), whereas the lowest was recorded in Class 9-A (55.5%).*

Statistically significant between-class differences were established only for the indicator of emotional comfort (H(3) = 10.212; p = 0.017). Correlation analysis revealed a statistically significant negative relationship between personal anxiety and the overall indicator of socio-psychological adaptation (rs = –0.606; p < 0.001), self-acceptance (rs = –0.552; p < 0.001), emotional comfort (rs = –0.536; p < 0.001), and acceptance of others (rs = –0.286; p < 0.05).

Conclusions. *Personal anxiety is an important psychological indicator associated with socio-psychological adaptation in adolescents. A higher level of anxiety is associated with lower indicators of overall adaptation, emotional comfort, self-acceptance, and acceptance of others. The results obtained substantiate the feasibility of implementing psychological support programs aimed at reducing anxiety, developing emotional self-regulation, and strengthening adolescents' adaptive resources under conditions of social instability.*

Keywords: *socio-psychological adaptation, personal anxiety, adolescents, emotional comfort, self-acceptance, educational environment, social instability.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.9.072:001.891

Валентина СЕМИЧЕНКО
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-8357-3733*

ДОСВІД РОЗРОБКИ І АПРОБАЦІЇ МЕТОДИКИ «ВАШ ЖИТТЄВИЙ ОПТИМІЗМ» В ПОШУКОВОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

Резюме

У статті ставиться питання про актуальність в сучасних умовах вивчення такої ***проблеми****, як життєвий оптимізм людини. Особливо підкреслюється важливість цього для виявлення ціннісних орієнтацій студентської молоді – тієї соціальної групи, від якої буде залежати наступний прогрес суспільства. Разом з тим проведений теоретичний аналіз доводить, що на сьогодні існує багато різних точок зору відносно сутності оптимізму, що призводить до недостатнього розвитку методичної бази досліджень цього і індивідуально соціально значущого явища. Тому* ***метою статті*** *є розкриття досвіду розробки і виявлення діагностичних можливостей методики «Ваш життєвий оптимізм» в пошуковому експерименті.*

В якості об'єкту дослідження виступив процес визначення модальності ціннісних орієнтацій студентської молоді, а предмету – процедури удосконалення діагностичної бази для емпіричного вивчення такої важливої складової ціннісної сфери, як життєвий оптимізм.

Методами дослідження *виступили: теоретичний аналіз стану вирішення проблеми діагностування життєвого оптимізму, теоретичне моделювання, що дозволило розробити системну модель життєвого оптимізму, пошуковий експеримент, в межах якого відбувалась апробація запропонованої методики шляхом анкетування студентів.*

За ***результатами*** *дослідження розроблено теоретичну модель життєвого оптимізму, який містить ряд шкал, що відображують оптимістичні тенденції в системі ціннісних орієнтацій респондентів в наступних сферах життєдіяльності: світ-людина, людина-суспільство, людина-людина, вихідні життєві принципи, життєва перспектива, оцінка поточних подій, модальність самосприйняття. Показано шляхи пошуку змісту і форми подання запитань в структурі методики. Розкрито напрямки можливих досліджень. Представлені результати польового дослідження, яке довело конструктивний характер запропонованої методики. Намічено перспективи роботи по її подальшій валідизації.*

Ключові слова: *оптимізм, песимізм, принцип полярності, життєдіяльність людини, теоретична модель, активність і пасивність життєвої позиції, пошуковий експеримент.*

Вступ. Глобальні події, що вже багато років спостерігаються як в світі взагалі, так і особливо в Українському суспільстві, обумовлюють гостру необхідність проведення досліджень, яві виявляють зміни, що відбуваються з сучасною людиною. Фактично в соціальному середовищі відбувається докорінна перебудова психологічних механізмів регуляції життєдіяльності, що більш-менш успішно виконували у суспільстві і забезпечували соціальну адаптацію громадян. Сьогодні в Україні відбуваються глобальні перетворення усіх сфер життя. Внаслідок довготривалих соціальних криз відбувається стрімке руйнування у широких верств населення сформованих життєвих орієнтацій, на перший план в суспільній свідомості виходять цінності, які ще недавно не усвідомлювались як життєво значущі. Тому одним з актуальних завдань сучасних наукових досліджень стає виявлення тих змін, що відбуваються в індивідуальних системах життєвих орієнтацій, виявлення їх інваріантної складової (загальні тенденції змін, що відбуваються в суспільстві), так і варіативних тенденцій (в окремих соціальних групах і на індивідуальному рівні).

Однією з важливих соціальних груп в суспільстві є студентська спільнота, яка об'єднує найбільш прогресивну частку молоді, яка в недалекому майбутньому буде визначати тенденції розвитку суспільства, забезпечувати його прогрес. Сьогодні вже явно недостатньо стверджувати, що студентський вік є сенситивним періодом для розвитку особистості, що саме під час навчання у закладі вищої освіти відбувається активне формування професійних, світоглядних і соціальних цінностей студента як майбутнього фахівця і громадянина, що робить його готовим до активного включення в суспільне і професійне середовище. Сьогодні внаслідок об'єктивних причин (вимушений перехід на дистанційне навчання, необхідність працювати, щоб оплачувати навчання, загрози для життя через постійні повітряні атаки, невизначеність життєвих і професійних перспектив і т.п.) значно знизилися можливості закладів вищої освіти щодо здійснення виховної роботи. Найвпливовішим фактором, що обумовлює суб'єктивне самопочуття сучасних студентів, їх ціннісні орієнтири, ставлення до життя в цілому, є події, що відбуваються у суспільстві. А вони часто не тільки не сприяють, а, навпаки, ускладнюють процес формуванню у молоді позитивного ставлення до світу,

Тому одним із важливих і актуальних завдань сьогодення є визначення емоційної модальності і ціннісних ставлень студентів до обставин свого життя. Адже домінування негативних емоцій, формування надмірного критичного ставлення, звичка бачити в житті тільки тіньові сторони значно знижує як адаптованість людини до соціального життя, так і особистісне становлення в цілому.

Опосередкованим поштовхом звернення до проблеми оптимізму послугувало питання, що з'явилося при роботі з методикою на виявлення інтернальності і екстернальності. Як відомо, в цій методиці інтернальність людини подається як безумовно позитивна особистісна риса, яка забезпечує більш активне включення людини у вирішення життєвих проблем, і чим вище рівень її сформованості, тим успішніше відбувається контроль з своїм життям. Але досвід засвідчував, що деякі сфери життя людини не можна підпорядковувати тільки такому тлумаченню. Слід враховувати, що реально може людина зробити, а в чому її можливості вирішити проблему є обмеженими. Тобто, при наявності негативного життєвого досвіду у певній сфері життя, обумовленого об'єктивними обставинами (недостатністю особистісного ресурсу для подолання реальних проблем), людина може проявляти ознаки вимушеної екстернальності. Ця суперечність знімається, якщо розглядати критерії інтернальності в контексті оптимізму, тобто, збереження людиною впевненості в тому, що певна проблема рано чи пізно може бути вирішена, незалежно від сьогоденних умов.

Це вихідне припущення обумовило доцільність проведення аналізу як стану дослідженості проблеми оптимізму в сучасній науці, так і наявності. діагностичних методів його емпіричного дослідження.

Метою проведеного дослідження було розкриття досвіду розробки і діагностичних можливостей методики «Ваш життєвий оптимізм» в пошуковом експерименті.

Відповідно проведене дослідження було спрямовано на вирішення наступних **завдань**:

1. Визначення змісту, формулювання і техніки видачі відповідних завдань, можливих організаційних помилок дослідника, які слід враховувати при проведенні відповідних досліджень.
2. Перевірка здатності респондентів працювати з запропонованим опитувальником в інтроспективному і ретроспективному ракурсах.
3. Розробка способів якісного і кількісного опрацювання отриманих емпіричних даних, оскільки виникає проблема узгодженості між собою не одного, а декількох кількісних параметрів.

4. Визначення співвідношення узагальнених, і індивідуальних способів роботи з отриманою інформацією.

В якості **об'єкту дослідження** виступив процес визначення модальності ціннісних орієнтацій студентської молоді, а **предмету** – процедури удосконалення діагностичної бази для емпіричного вивчення такої важливої складової ціннісної сфери, як життєвий оптимізм

Методами дослідження виступили: теоретичний аналіз стану вирішення проблеми діагностування життєвого оптимізму, теоретичне моделювання, що дозволило розробити системну модель життєвого оптимізму, пошуковий експеримент, в межах якого відбувалась апробація запропонованої методики шляхом анкетування студентів.

Результати. Проблема оптимізму давно і плідно розглядалась філософами, соціологами, психологами. Незважаючи на певні відмінності в їх підходах, обумовлених специфікою відповідної сфери пізнання, спільним є визначення оптимізму як впевненості людини в тому, що світ є, прагне і рухається до досконалості, оптимальності, віри в те, що, незважаючи на перепони і неприємності, рано чи пізно все в житті як людства в цілому, так і самої людини буде добре. Це особливий настрій, очікування успіху, щастя та здійснення сподівань (Філософський енциклопедичний словник, 2002),

Якщо на філософському рівні проблема оптимізму подається в максимальних масштабах, як наявний у людини образ світу як сприятливого і доброзичливого, то в соціології індикаторами оптимізму виступили рівні віри людини в те, що її активність в конкретних сферах життєдіяльності, в соціальних відносинах буде неминуче призводити до кращих результатів.

Стан дослідженості проблеми оптимізму був детально проаналізований О. Рафіковим в його кандидатський дисертації на основі розгляду праць вітчизняних і зарубіжних науковців (Л. Абрамсон, Ч. Карвер, Д. Майєрс, М. Селігман, Дж. Тісдейл, М. Шейєр, Ш. Баташова, Т. Духіна, Л. Кесільман, К. Муздибаєв, Д. Цирінг, Р. Юнацкевич, С. Головаха, Є. Копатько, Н. Паніна). (Рафіков, 2018, с. 17). Він показав, що оптимізм розглядається дослідниками в наступних проекціях, як:

- світоглядна настанова, що містить позитивне світосприйняття;
- базова довіра до світу – успадкований людиною в ранньому дитинстві «природний оптимізм» (К. Роджерс);
- особистісна риса, яка формується на основі здобуття сприятливого життєвого досвіду;
- сукупність стійких уявлень, цінностей і настанов, що визначають наявний у особистості образ світу як доброзичливого, позитивного, справедливого, продуктивного, сприятливого до життя, безпечного;
- потужний соціально-психологічний ресурс людини і соціуму;
- механізм, що виконує світоглядну, мотиваційну, регулятивну та інші функції;
- елемент свідомості, що характеризує належно сформовану, «зрілу» світоглядну і соціальну позицію особистості;
- чинник розвитку активності людини у світі;
- багатофункціональний соціально-психологічний феномен, що врегульовує відносин між людьми в групах, спільнотах, організаціях;
- духовний стан людини, що визначає позитивне сприйняття нею дійсності, впевненість у власних можливостях, в т.ч. у покращенні життя, усвідомленні себе належним до суспільно значущої сили (Р. Юнацкевич);
- суб'єктивна оцінка, задоволення людини якістю і умовами свого буття, своїх можливостей і перспектив та відповідним ставленням до всього цього;
- елемент атрибутивного стилю, здатність людини пояснювати те, що відбувається, за допомогою власного досвіду та настанов, за ступенем гнучкості або ригідності (М. Селігман, К. Патерсон);
- диспозиційні настанови індивіда щодо майбутніх можливостей та очікувань сприятливого розвитку майбутніх подій (Ч. Карвер);
- очікування успіху як у важливих (обумовлених культурними і еволюційними чинниками) і малих справах (в конкретних життєвих ситуаціях) (Л. Тайгер).

Така різноманітність поглядів на явище оптимізму обумовлена складністю цього феномену. Кожен з цих підходів відображує певну сторону оптимізму. Тому намагання надати однозначне, вичерпне визначення поняття «оптимізм» завжди буде базуватись на відокремленні лице частки відповідних ознак.

У нашій роботи використовувалося таке узагальнене визначення цього поняття: *Оптимізм – це особистісна риса, яка являє собою наявний у людини образ світу як переважно безпечного,*

доброзичливого, сприятливого, і бачення себе в цьому світі як активного діяча, впевненого у своїй здатності позитивно вирішувати складні життєві проблеми. Водночас це система оцінки поточних подій, яка базується на переважанні позитивних критеріїв при розгляді будь-яких явищ.

Але поняття «будь-яких явищ» не буде конструктивним, якщо розглядати їх лише у контексті локальних подій. Адже людина існує в цьому світі шляхом інтеграції у значну кількість життєво значущих систем. Тому перспективним напрямом дослідження оптимізму конкретної людини є здійснення процедури узагальнення первинних показників (позитивна чи негативна оцінка конкретних явищ) в інтегровану оптимістичну чи песимістичну позицію відносно основних життєвих систем. До цих систем нами було віднесено: 1) мегарівень – оцінка людиною своїх відносин із світом; 2) метарівень – відносини між людиною у суспільством; 3) мезорівень рівень (міжособистісні відносини); 4) монорівень – сукупність таких складових образу світу людини, як: а) система базових життєвих принципів; б) життєва перспектива; в) модальність оцінки поточних подій; г) модальність сприйняття себе в світі (самоставлення). Ця диференціація склала основу теоретичної моделі життєвого оптимізму.

Виділення цих вихідних теоретичних позицій обумовило необхідність розробки відповідної методичної бази, спрямованої на виявлення як загального рівня життєвого оптимізму людини, так і врахування відповідної орієнтації в умові основних життєво значущих систем.

Процедура розробки відповідної методики містила ряд кроків з визначення:

- вихідних методологічних позицій у дослідженні проблеми оптимізму;
- змісту питань, що відповідають проявам оптимізму людиною;
- способів надання респондентами відповідей на визначені питання;
- загальної кількості і побудови логіки подання питань;
- загальних і локальних критеріїв діагностування оптимізму в життєдіяльності людини;
- кількісних і якісних показників, що відповідають проявам оптимізму в цілому і в окремих сферах життєдіяльності людини;
- процедур розрахунку загальних і локальних показників оптимізму;
- способів тлумачення отриманих емпіричних даних;
- потенційно можливих ракурсів проведення відповідних досліджень.

Розглянемо, як вирішувались відповідні проблеми у процесі розробки методики «Ваш життєвий оптимізм».

Крок 1. Визначення вихідних методологічних позицій при дослідженні проблеми оптимізму.

Основне методологічне питання, яке має бути вирішені на цьому етапі розробки, – це подолання існуючого розгляду досліджуваного явища в контексті різних наукових підходів, реалізація системного підходу до визначення інваріантного змісту і структури життєвого оптимізму людини. Це передбачало:

а) визнання доцільності використання принципу полярності, тобто, наявності у досліджуваного явища його антиподу, який відноситься до прямо протилежного полюс (поняття принципу полярності ввів в психологію Карл Юнг; певною мірою він відповідає діалектичному принципу єдності і боротьби протилежностей);

б) відмова від тлумачення досліджуваної властивості як суто позитивної чи суто негативної, розгляд як самої властивості, так і її антиподу, в контексті потенційно можливих умов і обставин;

в) уточнення психологічних термінів, які визначають сутність і варіативні ознаки досліджуваної властивості в залежності від прив’язаності до відповідного полюсу полярності.

Визнання доцільності звернення до принципу полярності відносно поняття оптимізму обумовлює наступні висновки:

- Антиподом полюсу абсолютного оптимізму як прийняття будь-яких обставин виключно в позитивному ракурсі, незалежно між життєвих обставин, є полюс абсолютного негативізму, тобто, сприйняття і інтерпретації будь-яких подій виключно в негативному ракурсі.
- Будь-який абсолют у методологічному ракурсі має як позитивні, так і негативні властивості, що інколи плутають з характером впливу відповідних властивостей на переживання і організацію життєдіяльності людини. Так, абсолютний негативізм є, безумовно, не самим зручним способом організації життєдіяльності людини, водночас його можна розглядати як відсутність у людини розчарувань, якщо щось в її житті складається не так, як очікувалось.
- Водночас абсолютний оптимізм може викликати у людини розчарування і глибоку кризу, коли виявляється, що її позитивні життєві установки аж ніяк не підтверджуються протягом тривалого часу. Але такі «полюсні» значення в реальності зустрічаються вкрай рідко. Реальний стан оптимізму

є співвідношення між тяжінням до певного полюсу, яке виражається як встановлення співвідношення між негативізмом і оптимізмом, в якому може переважати та або інша тенденція.

Не менш важливим методологічним завданням є уточнення термінологічного апарату, який може бути залучений до тлумачення оптимізму як певної психологічної категорії. Проведений теоретичний аналіз показав, що на сьогодні провідними ознаками оптимізму можуть бути: а) переконання в тому, що все, що відбувається, спрямоване на покращення; б) віра – в щось позитивне, що неминуче відбувається, незалежно від обставин; в) установка – очікування від будь-якої ситуації позитивного результату; г) впевненість – в тому, що людина здатна ефективно керувати обставинами свого життя; д) переважання в емоційній сфері позитивних емоцій; е) особистісна позиція – здійснення особистістю оцінки різних явищ як позитивних у різних сферах життєдіяльності за стійким складом критеріїв.

На підставі проведеного аналізу в якості вихідної методологічної основи визначено, що оптимізм – це системне ціннісно-смислове утворення, яке може розглядатись на різних рівнях і в різних контекстах.

Крок 2. Визначення змісту питань, що відповідають проявам оптимізму людиною.

Завданням цього етапу є визначення тих смислових конструктів, які можуть слугувати індикаторами прояву оптимізму. З цією метою було реалізовано наступні дослідницькі процедури:

- проаналізовано смислові конструкти, які використовувались в вже відомих методиках, з точки зору доцільності подальшого їх використання, уточнено способи їх формулювання;
- проведено опитування студентів-психологів, в якому їм пропонувалось уточнити, що вони розуміють під поняттям «оптимізм», за якими ознаками можна стверджувати, що людина є оптимістом, якими питаннями належність людини до оптимістів можна виявити;
- проаналізовано результати спостережень за особистісними позиціями людей, які характеризуються зовнішньо помітними відмінностями у своїх життєвих стратегіях: зорієнтованістю на позитивне чи зорієнтованістю на негативне.

За результатами проведеного пошуку спочатку було визначено 63 відповідних смислових конструкти.

Крок 3. Визначення способів надання респондентами відповідей на визначені питання.

Важливою складовою процесу проектуванні змісту методики є визначення тієї форми надання відповідей, яка, по-перше, є достатньо зручною для респондентів, а, по-друге, може забезпечити більш широкий обсяг емпіричних даних, якій дозволить розглянути вихідну проблему в більш широкому контексті відносин.

Розглянемо найбільш відомі прийоми, які традиційно використовуються в діагностичних процедурах.

1. Відповіді обираються за принципом «так», або «ні». Респонденту пропонується закреслити, підкреслити або поставити знаки «+» проти номера питання в опитувальному листі, з якими він згодний. При такій процедурі після завершення опитування підраховується кількість питань, з якими респондент погодився. Процедура проста у виконанні, але має достатньо обмежені діагностичні можливості, адже не передбачає виявлення додаткових смислових нюансів. Але можливість здійснювати узагальнення при групових опитуваннях і швидкість підрахування результатів роблять такий підхід дуже розповсюдженим.

2. Задається перелік діаметрально протилежних властивостей, між якими розміщується набір індексів, на основі яких треба діагностувати певну властивість (3 2 1 0 1 2 3). Наприклад, так побудована широковідома шкала САН (Самопочуття, Активність, Настрій). Досліджуваному надається інструкція: «Вам слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент». Взірець подання завдань:

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний

Обробка результатів, отриманих при такій формі надання відповідей, передбачає додаткову процедуру перекодування, коли максимально негативному критерію сформованості стану привласнюється 1 бал, а максимально позитивному – 7 балів. Важкість опрацювання посилюється ще і тим, що полюси шкал постійно змінюються. Наприклад, для наведених вище прикладів це буде мати такий вигляд:

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане	Перекодування: 7 6 5 4 3 2 1.
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний	Перекодування: 7 6 5 4 3 2 1
Сумний	1 2 3 4 5 6 7	Веселий.	Перекодування - 7 6 5 4 3 2 1

Для оцінки індивідуальних даних розраховуються середньоарифметичні значення по кожній з трьох шкал, порівнюються отримані кількісні показники. Так, у людини, яка відпочила, співвідношення значень за всіма шкалами буде узгодженим. У міру ж наростання втоми рівновага між ними порушується.

Така форма отримання інформації має свої переваги. Перш за все це більш чітке, максимально лаконічне формулювання критеріїв, які використовуються. Одночасна конкретизація обох полюсів створює більш зрозуміле для респондентів семантичне середовище, в межах якого вони можуть здійснювати свій вибір на користь більш привабливої для них сутності.

Така процедура отримання емпіричних даних більш відповідає розгляду індивідуальних станів людини. Можливості узагальнення вимагають введення додаткових способів перекодування первинних емпіричних даних.

Слід також враховувати і труднощі, які виникають при оформленні тексту завдань. Якщо у тесті САН кожен полюс визначався одним або декількома термінами, то при створенні методик, в яких критерії оцінки подаються більш довгими фразами, процес побудови тексту опитувальника значно ускладнений.

3. Ще одним з найбільш розповсюджених прийомів видачі респондентам запиту на первинну інформацію є використання певної системи балів при оцінці ступеню співпадіння завданих питань з думкою респондентів (найчастіше – 5-бальної, хоча зустрічаються випадки 3, 4, 6, 7 і навіть 10-бальної системи). Для цього опитуваним пропонується така інструкція: «Вам пропонується уважно ознайомитись з критеріями, за якими ви будете оцінювати ступінь вашої згоди з кожним наданим в опитувальнику питанням: 5 – повністю згоден; 4 – скоріше згоден, ніж не згоден; 3 – в житті буває по-різному; 2 – скоріше ні, ніж так; 1 – повністю не згоден».

Як показав досвід, така форма отримання даних має ряд переваг. По-перше, вона не передбачає додаткових процедур перекодування. По-друге, вона достатньо проста у виконанні. По-третє, на її основі можна здійснювати подальші узагальнення, наприклад, вводячи певні шкали для оцінки отриманих групових даних. Нарешті, 5-балльна система дозволяє чітко здійснювати структурування відповідей респондентів шляхом переходу від кількісних значень до їх якісних характеристик

Тому таки варіант відповідей від учасників був взятий у нашому дослідженні за вихідну основу надання відповідей по питаннях.

Крок 4. Визначення загальної кількості і побудова логіки подання питань.

Первинний варіант опитувальника містив дещо більше питань. Але після того, як текст опитувальника був використаний при первинному опитуванні, до якого було залучено 53 респонденти, було виявлено питання, які або дублювали попередні, або відповіді на які були визначені учасниками як важки або питання виявились для них не зовсім зрозумілі. Кінцевий варіант опитувальника склали 63 смислових конструкти. Послідовність їх представлення в тексті опитувальника визначалась таким чином, щоб близькі за смислом питання були між собою достатньо розведені.

Крок 5. Визначення загальних і локальних критеріїв діагностування оптимізму в життєдіяльності людини.

Робота з усім масивом отриманих у процесі пошукового експерименту емпіричних даних дозволила здійснити певні узагальнення:

Так, здійснено смисловий аналіз включених в опитувальник питань , що обумовило можливість виділення ряду шкал, які характеризують певні рівні прояву оптимізму людиною в різних сферах життєдіяльності і ракурсах їх розгляду. «світ-людство», «людина-суспільство», «відносини з іншими людьми», «вихідні життєві принципи», «життєва перспектива», «вирішення поточних проблем», «емоційна модальність сприйняття себе у світі» (їх характеристики будуть наведені надалі). В процесі проведення пошукового експерименту було виявлено ще одну шкалу другого порядку: орієнтація респондентів на активний чи на пасивний оптимізм.

Такий спосіб організації емпіричної інформації дозволяє виявляти внутрішньогрупові показники, виявляти і порівнювати загальні і локальні тенденції розвитку.

Крок 6. Загальна і локальна диференціація показників, що відповідають проявам оптимізму в цілому і в окремих сферах життєдіяльності людини.

Прийняття за основу оцінок проявів оптимізму 5-бальної системи дозволило будувати обробку і представлення первинних емпіричних даних на основі таких підходів. У процесі пошукового дослідження було перевірено такі способи представлення результатів:

- Підрахунок кількості балів, проставлених одним респондентом, який містить в собі: а) загальний показник за всіма 63 питаннями, і б) показники по кожній шкалі. Недоліком такого підходу є значний діапазон розкидання кількісних даних, важкість виділення на їх основі відповідних якісних характеристик.
- Підрахунок середньоарифметичних значень, що визначається шляхом поділення отриманих сум балів на число наданих оцінок. Так, якщо респондент отримав за всіма питаннями суму 264 бали, то його середньоарифметичне значення буде складати 4,5 балів. Аналогічні розрахунки можна робити для всіх шкал, в межах яких, незважаючи на різну кількість утворюючих їх смислових конструктів, можна зіставляти індивідуальні значення і вираховувати групові тенденції.

Крок 7. Поєднання якісних і кількісних підходів для оцінки і інтерпретації первинних емпіричних даних.

Кількісні значення будуть мати сенс тільки тоді, коли вони інтерпретуються на якісному рівні. А для цього важливим завданням є характер диференціації цих кількісних даних.

На основі використання 5-бальної шкали оцінювання і розрахунку середньоарифметичних значень по кожному респонденту було проаналізовано перехід від кількісних значень до їх якісних інтерпретацій.

Безумовно, основою для якісної інтерпретації повинні бути ті бали, які були проставлені респондентами. На перший погляд, використання 5-бальної системи оцінювання вже потенційно несе в собі можливість їх якісної диференціації: бал 1 відповідає найнижчому прояву досліджуваної властивості, а бал 5 – максимально високому. Так, на рівні відповіді на конкретне питання такі значення цілком справедливі. Але слід враховувати те, що індивідуальні результати як в цілому, так і по кожній шкалі, будуть виражатись в набраній сумі балів. А оскільки кількість питань як в цілому за методикою, так і в окремих шкалах, суттєво відрізняється, буде важко зіставляти отримані дані. Фактично це означає, що до кожної шкали повинна бути розроблена своя система переходу від кількісних значень (сума набраних балів) до якісних (рівень прояву досліджуваного явищ, як на рівні опрацювання індивідуальних даних, так і при узагальненні даних по групах респондентів.

Звернемось знов до принципу полярності, якій стверджує: психологічне явище в потенціалі може проявлятись у двох крайніх формах – як дві протилежності, але в реальності в конкретних прикладах – це певне співвідношення цих обох тенденцій. Тобто, реальний факт може розміщатись на певному відрізку (континуумі) потенційно можливих значень. При цьому фактично присутні дві тенденції - переважання негативізму (потенційно можливі значення від 1 до 2,9) і переважання оптимізму (значення від 3 до 5)., без уточнення їх якісних відмінностей. А це означає, що будуть враховані не всі тенденції, які реально виявляються.

Водночас цілком логічно припустити, що усю сукупність потенційно можливих середньоарифметичних значень можна розділити на п’ять рівнозначних інтервалів, які віражують якісні відмінності рівнів прояву досліджуваного явища. Але загальна шкала (від 1,0, 1.1, 1,2 … до 4,8, 4,9, 5,0) містить 41 потенційно можливе значення. Тобто, один з інтервалів буде містить на одне значення більше – не 7, а 8. Рішення щодо того, до якого інтервалу (діапазон низьких, середніх чи високих значень) це можна віднести, залежить від дослідника. У нашому дослідженні рівні розподілу індивідуальних показників оптимізму мають такі кількісні значення: рівень низький – від 1,0 до 1,8; рівень нижче середнього – від 1,9 до 2,6; рівень середній – від 2,7 до 3,4; рівень вище середнього - від 3,5 до 4,2; рівень високий – від 4,3 до 5,0. Тобто, можливість попадання індивідуальних показників в зону низьких значень хоча і незначно, але дещо більше, ніж усі інші.

На основі запропонованої системи якісної диференціації кількісних показників були визначені загальні смислові орієнтири для розкриття якісних відмінностей у рівнях прояву оптимізму чи негативізму у конкретних респондентів. Запропоновано такі якісні характеристики представників різних рівнів:

- *Негативісти (низький рівень).* Бачать світ переважно в чорних тонах, не вірять в можливість щось виправити на краще, заперечують будь-яку іншу точку зору, вважають, що лише вони правильно орієнтуються у житті. У подіях, які відбуваються, бачать переважно тіньову сторону.

- *Песимісти (рівень нижче середнього)*. Світ також представлений у них в сірих тонах, хоча є окремі виключення. Можуть вступати в дискусію і навіть погоджуватись з іншою точкою зору, хоча визнають її тоді, коли факти засвідчують її справедливість.
- *Реалісти (середній рівень)*. Можуть дивитись на світ з різних проекцій, як погоджуючись з позитивними аспектами, так і не ігноруючи негативних фактів.
- *Оптимісти (рівень вище середнього)* – ті, хто скоріше бачить позитивне, ніж негативне, не втрачає віри в те, що світ можна змінити до кращого. Це надає їм сили боротись з труднощами, не втрачати віри в краще майбутнє, свої сили і можливості.
- *Ідеалісти (високий рівень)*. Можна сказати, що це люди, які дивляться на світ в рожевих окулярах. Це не дозволяє їм адекватно оцінити небезпеку, розраховувати свої можливості в подоланні труднощів. Їх очікування від життя дещо перебільшені, і хоча вони часто не переглядають своїх позицій навіть при їх явній невідповідності, це забезпечує їм певний комфорт.

Крок 8. Критичний аналіз способів розрахунку загальних і локальних показників оптимізму.

Необхідність привертання уваги до цього етапу роботи над розробкою методики виникла у процесі випробовування різних способів підрахунку загальних показників. Обробка результатів передбачала розрахунок загального показника оптимізму за усією сукупністю відповідей і відповідні розрахунки за окремими шкалами. Для того, щоб спростити процедуру розрахунку, було використано такий порядок роботи: спочатку розраховувались середньоарифметичні показники за окремими шкалами, а потім за їх сукупністю розраховувалось середнє значення як загальний показник оптимізму. Було виявлено складнощі у визначенні загального показника оптимізму як базової особистісної позиції людини.

Апробувались такі прийоми розрахунку загального показника:

а) Визначення загальної суми балів, що були проставлені кожним респондентом за усією сукупність питань. Надалі визначались інтервали, в межах яких кількісні значення переводилися в якісні значення. індивідуальних показників. Наприклад: максимальна кількість балів, яку може набрати один респондент, складає 63 х 5 і рівняється 315. Кількісні значення можна тлумачити таким чином: низький рівень – 63-122 бали, рівень нижче середнього – 123-188 балів, середній рівень – 189-251 бал, рівень вище середнього - 252 бали, рівень високий - 253- 315 балів.

б) Інший підхід базувався на визначенні середньоарифметичних балів: кількість балів, набраних кожним респондентом Наприклад, було отримано такі значення індивідуальних відповідей: загальна кількість – 215, середньозважене значення – 3,8 балів; загальна кількість – 126 балів, середньоарифметичне – 2,0 балів. Нагадаємо, що їх диференціація за рівнями виглядатиме таким чином: низький рівень – 1,0-1,8 балів, рівень нижче середнього –1,9-2,6 балів, середній рівень –2,7-,3,4 бали, рівень вище середнього – 3,5-4,2 бали, рівень високий – 4,3- 5,0 балів.

Така форма розрахунку загального результату значно знижує діапазон кількісних відмінностей між індивідуальними показниками, спрощує процедуру аналізу. .

Крок 9. Контроль за узагальненням індивідуальних даних .

Психологічне дослідження в своїй основі завжди передбачає два ракурси розгляду: 1) визначення і інтерпретація індивідуальних показників, і 2) виявлення групових тенденцій. Так, проблема дослідження оптимізму у студентів може переслідувати більш практичний аспект – виявлення студентів, які під впливом війни втратили свій життєвий оптимізм, бачать світ як ворожий, і надання їм психологічної допомоги. Зрозуміло, що в даному випадку найбільшу цінність мають індивідуальні дані, за якими і робиться висновок про актуальність організації такої допомоги. Але не менш актуальним є і іншій, науковий ракурс – виявлення групових тенденцій. Так, виступаючи в якості об'єкта психологічного дослідження, науковий пошук може здійснюватись у контексті: виділення рівнів оптимізму в різних вікових групах, або врахування гендерного аспекту, або виявлення відмінностей у представників різних професій, у жителів різних регіонів тощо. А для того, щоб виявляти відповідні тенденції, треба певним чином узагальнювати індивідуальні показники.

У проведеному нами пошуковому дослідженні були перевірені різні підходи до узагальнення індивідуальних даних і виявлення певних тенденцій на прикладі такої соціальної групи, як студенти. Отримані емпіричні дані будуть представлені далі.

Уточнивши вихідні позиції і розкривши ті кроки, які були здійснені на попередніх етапах, перейдемо до розгляду конкретного матеріалу.

Опитувальник «Ваш життєвий оптимізм»

Інструкція: Шановний студент, запрошуємо Вас взяти участь в даному дослідженні. Вам пропонується уважно ознайомитись з критеріями, за якими ви будете оцінювати ступінь вашої згоди з кожним питанням: 5 – повністю. згоден; 4 – скоріше згоден, ніж незгоден; 3 – в житті буває по-

різному; 2 – скоріше ін, ніж так; 1 – повністю незгоден. Проставте визначену оцінку проти номера відповідного питання в опитувальному листі.

Текст опитувальника

1. Я вірю у світле майбутнє для усього людства.
2. У відносинах між людьми завжди можна досягти взаєморозуміння і згоди.
3. Держави і народи завжди можуть досягти взаєморозуміння.
4. У світі більше хорошого, ніж поганого.
5. Я впевнений у своєму майбутньому.
6. У важку хвилину я завжди можу розраховувати на допомогу інших людей 7. Я довіряю своїй державі і вважаю що вона турбується про своїх громадян.
8. Я вірю в те, що досягну успіху у своєму житті.
9. Я не дозволяю собі надмірно переживати з приводу незначних подій в моєму житті.
10. Моє життя складається найкращім чином.
11. Люди, що мене оточують, вірять в мене.
12. Я вважаю, що якби я був керівником, я завжди зміг би досягти взаєморозуміння з підлеглими.
13. Я впевнений у своїх можливостях і здібностях.
14. Що б ні відбувалось, ніколи не треба втрачати надію на щасливий випадок.
15. Я в цілому задоволений своїм соціальним статусом.
16. Я впевнений, що мої ідеї, конструктивні пропозиції, зусилля будуть гідно оцінені суспільством.
17. Я вважаю свій професійний вибір найбільш вдалим.
18. Правда і справедливість завжди перемагають.
19. Я впевнений в тому, що, як би не було важко, мені вдасться успішно подолати всі перешкоди у майбутньому.
20. Якщо на мене будуть нападати, я завжди зможу дати гідну відсіч.
21. У мене переважає життєрадісний настрій.
22. Вимоги суспільства до своїх громадян в основному справедливі.
23. Усі неприємності і проблеми рано чи пізно вирішуються.
24. Що б ні трапилось, я не втрачаю віри у щасливий кінець.
25. Я ніколи не погоджусь з людьми, які стверджують, що світ котиться у прірву.
26. Будь-яку хворобу можна вилікувати, якщо прикласти достатньо зусиль і терпіння.
27. Якщо людину несправедливо в чомусь звинуватили, то рано чи пізно її невинність буде доведена.
28. Зло, спричинене людиною іншим людям, завжди обернеться до неї самої.
29. Я ні хвилини не сумніваюсь, що у випадку необхідності завжди отримаю підтримку від рідних і друзів.
30. Люди, якім я довіряю, ніколи мене не зрадять.
31. Мій настрій найчастіше буває радісним, ніякі неприємності не можуть його зіпсувати надовго.
32. Я завжди намагаюсь з гумором ставитись до неприємностей або помилок інших людей.
33. Я довіряю більшості людей.
34. Я вважаю, що будь-яка людина при бажанні може досягти щастя у своєму житті.
35. Люди, які постійно чогось бояться (природних катаклізмів, економічних криз, соціальних зворушень), тільки дарма псують собі життя.
36. Мій настрій у цілому позитивно впливає на досягнення моїх близьких і віддалених цілей.
37. У складних обставинах я скоріше мобілізуюсь, ніж впадаю у відчай.
38. Я згоден з твердженням, що людина сама є господарем своєї долі.
39. Сучасна людина має багато шансів не стати жертвою обставин.
40. Переживати з приводу будь-яких неприємностей доцільно тільки тоді, коли вони відбулися, а не мучити себе уявними подіями.
41. Будь-яка неприємність у майбутньому може обернутись успіхом.
42. Фраза «Людина – це звучить гордо», цілком справедлива.
43. Я вірю в здатність людей рано чи пізно створити суспільство всезагального благоденства і рівних можливостей.
44. У минулому у мене було більше успіхів, ніж невдач.
45. Я вірю в те, що у мене вистачить сил, щоб реалізувати свої життєві плани.
46. Незважаючи на обставини, в цілому моє життя прекрасне.
47. Після ряду невдач завжди приходить успіх.
48. Людина завжди може знайти порозуміння з навколишніми.

49. Я завжди зможу знайти ресурси для того, щоб пройти випробовування, які висуває переді мною життя.
50. Вважаю, що кожна людина може досягти бажаного, якщо буде прикладати зусилля.
51. У важких життєвих обставинах людина завжди може очікувати допомоги з боку інших.
52. Лише від самої людини залежить, чи зможе вона досягти у житті успіху.
53. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що на даний момент не можу вирішити якусь проблему.
54. Людина може прожити життя так, як хоче.
55. Моє щастя залежить виключно від мене самого
56. Мені здається, що у майбутньому мене чекає багато чого хорошого.
57. Починаючи робочий день, я очікую, що він буде успішним.
58. Будь-яку сварку між людьми можна вирішити.
59. У будь-який час треба вірити в те, що все буде добре.
60. Рано чи пізно фраза «Мир у всьому світі» перестане бути суто формальною.
61. Люди завжди можуть налагодити нормальні відносини, навіть якщо обставини цьому заважають.
62. У сімейному житті не буває таких ситуацій, які не можна було б вирішити за наявності у сторін сильного бажання.
63. Коли я щось планую, я щиро вірю, що мій план може бути здійснений.

Обробка результатів

Шкали опитувальника і їх загальна характеристика:

1. На мегарівні (світ – людство): питання 1, 3, 4, 25, 35 (містить 5 позицій). Шкала відображує максимально узагальнену оцінку відносин людини зі світом: визнання світу як хорошого чи поганого, віру в позитивні перспективи, здатність людства конструктивно долати будь-які кризові ситуації.

Базова установка: «Я вірю у світле майбутнє для усього людства».

2. На макрорівні (людина-суспільство): 7, 16, 22, 27, 39, 42, 43, 60 (8 позицій). Ця шкала вимірює зорієнтованість на конструктивні відносини між людиною і державою: довіру до держави, здатність людей створити людинозорієнтоване суспільство, очікування справедливості від соціуму, впевненість у справедливості вимог суспільства до своїх членів, віру в те, що держава турбується про своїх громадян.

Базова установка: «Вимоги суспільства до своїх громадян в основному справедливі».

3. На мезорівні (міжособистісні відносини): 2, 6, 11, 12, 29, 30, 33, 48, 51, 58, 61 (11 позицій). Ця шкала відображає впевненість людини в тому, що між людьми завжди можна досягти взаєморозуміння, і це залежить від самої людини. Інші люди цілком заслуговують довіри, вони завжди готові надати підтримку, на них завжди можна покластись.

Базова установка: «У відносинах між людьми завжди можна досягти взаєморозуміння і згоди».

4. В якості вихідних життєвих принципів: 14, 18, 23, 24, 28, 34, 37, 38, 40, 52, 54, 55 (12 позицій). Ця шкала відображує ті позиції людини, які пронизують всі сфери її життя: віра в щасливий випадок, в те, що будь-які неприємності не визначають якості життя, адже рано чи пізно закінчуються, що людина має право сама визначати свою долю.

Базова установка: «Правда і справедливість завжди перемагають».

5. У контексті життєвої перспективи: 5, 17, 19, 41, 45, 47, 56, 59, 62 (10 позицій). Ця шкала визначає позицію людини щодо перспектив в своїй життєдіяльності: впевненість в своєму майбутньому, в тому, що врешті-решт, незважаючи на перешкоди, буде досягнуто успіху в житті, і навіть неприємності можуть обернутись перемогою.

Базова установка: «Завжди треба вірити в те, що все буде добре.

6. В оцінці поточних життєвих подій: 9, 13, 20, 26, 33, 49, 50, 53, 57, 63 (10 позицій). Ця шкала відображує реакцію людини на безпосередні обставини життєдіяльності і здатність їх конструктивно вирішувати. Людина не застрягає на негативних подіях, впевнена в своїй здатності долати неприємності, вірить в те, що будь-яке випробовування буде подолано належним чином, що немає таких проблем, які в своєму житті не може подолати людина, варто лише мати відповідне бажання і впевненість у своїх силах.

Базова установка: «Я впевнений у своїх можливостях і здібностях».

7. У емоційній модальності сприйняття себе у світі: 10, 15, 21, 31, 32, 36, 44, 46 (8 позицій). Ця шкала визначає загальну оцінку людиною свого місця в цьому світі як позитивного чи негативного, і фіксує його емоційні наслідки (переважання життєрадісного настрою, навіть при

наявності неприємностей, задоволення своїм соціальним статусом, фіксованість на успіхах, а не невдачах, доброзичливе ставлення до інших.

Базова установка: «Незважаючи на обставини, у цілому моє життя прекрасне».

Виділення базових установок дозволяє вирішити наступні завдання:

1. Відобразити основний смисл тверджень, що складають відповідну шкалу.

2. На їх основі зробити експрес-діагностику тієї сфери, в якій можуть виникати психологічні проблеми (підвищений негативізм чи надмірний оптимізм).

Приклади визначення діагностичних можливостей методики «Ваш життєвий оптимізм».

У процесі пошукового експерименту, крім доведення можливості використання запропонованого опитувальника для роботи над проблемою оптимізму, перевірялись ті напрямки, за якими можна проводити відповідні дослідження.

Напрямок перший. Виявлення індивідуальних показників і тенденцій прояву оптимізму за окремими шкалами.

В межах вирішення даної проблеми обробка отриманих емпіричних даних передбачала виявлення кількісних значень, отриманих в процесі пошукового експерименту, по кожній з виділених шкал.

До участі в дослідженні були залучені 103 студенти – майбутні психологи. Отримані в результаті опитування дані представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл відповідей учасників дослідження за шкалами оптимізму

Шкали	Рівні оптимізму									
	1,0 - 1,8		1,8 - 2,6		2,7 – 3,4		3,5 – 4,2		4,3 – 5,0	
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1. Світ-людство	9	8,6	16	13,5	47	45,6	28	27,5	3	2,8
2. Людина-держава	2	1,9	28	27,2	46	44,7	25	24,3	2	1,9
3. Людина-людина	-	-	7	6,8	44	42,8	43	41,8	9	8,6
4. Життєві принципи	2	1,9	7	6,8	36	34,0	38	37,0	20	19,4
5. Перспективи	2	1,9	9	8,6	33	32,1	35	33,9	24	23,5
6. Поточні події	1	1,0	6	5,8	42	40,9	35	33,9	19	18,4
7.Самосприйняття	1	1,0	17	16,5	45	43,8	31	30,1	9	8,6

Як видно з наведених у таблиці даних, за більшістю шкал у студентів спостерігається переважання оптимістичних тенденцій. Найбільш представленими за всіма шкалами виявились респонденти з реалістичними та оптимістичними поглядами і установками.

Особливий інтерес для дослідження являло порівняння даних, отриманих за першою, другою і третьою шкалами, адже в своїй сукупності вони могли б розглядатись як показники соціального оптимізму. Виявлено, що найбільша доля осіб із негативним рівнем оптимізму приходиться на шкали «Світ-людство і «Людина-держава», що можна було цілком очікувати, адже під час воєнного стану молодь дійсно може втрачати віру в переважання позитивних тенденцій у відносинах між людиною і соціумом. Але більш оптимістично учасники налаштовані на міжособистісні відносини: рівень оптимізму за шкалою «Людина-людина» виявлений у 41,8% респондентів. Якщо врахувати, що ще 42,8% опитаних є реалістами, то можна вважати, що така позиція відповідає позитивній тенденції встановлення відносин з іншими людьми. Ці результати свідчать, що проблема визначення єдиного показника соціального оптимізму людини, яка достатньо активно розроблялась в соціальній психології, не може бути вирішена на основі однієї спрощеної процедури: підрахунку загальної кількості балів. Як довели результати проведеного нами пошуку, тут доцільно виділяти декілька аспектів, що надає більш точну інформацію про ті тенденції, які існують у становленні соціального оптимізму людини у сучасному суспільстві.

Аналіз результатів за іншими шкалами виявив загальну тенденцію, а саме – переважання реалістичної і оптимістичної позицій, і в той же час достатньо високі показники ідеалістичної позиції. Так, у значної частини учасників зберігається віра в світле майбутнє (тільки у 8,6% учасників

виявлена схильність до песимізму, і тільки у двох учасників виявлена негативна позиція), водночас у 23,5% опитаних вона досягає рівня надмірної ідеалізації своїх очікувань. За шкалами «Життєві принципи» і «Поточні події» ідеалістична позиція також виявлена у кожного п'ятого учасника.

Напрямок другий. Використання прийому подальшого теоретичного моделювання для більшої візуалізації результатів дослідження.

У процесі дослідження також апробувалась можливість конкретизації індивідуальних моделей оптимізму. Адже та форма представлення інформації, яка є традиційною для психологічних досліджень (як це подано в табл. 1), не дозволяє наочно представити індивідуальні відмінності. В якості прийому для реалізації відповідного завдання був використаний один з варіантів методу моделювання. Для цього кількісні значення, виявлені за результатами загального опрацювання емпіричного матеріалу, були переведені в наступні символи: Н – низький рівень, НС – рівень нижче середнього, С – рівень середній, ВС – рівень вище середнього, В – високий рівень. Це надало можливість визначити спосіб представлення рівневої структури оптимізму на індивідуальному рівні. Результати цієї процедури представлені в табл. 2.

Для того, щоб не перевантажувати текст проміжними результатами, в таблиці наводяться не всі дані, а тільки надаються певні приклади (індивідуальні моделі 15 учасників дослідження, відібрані у довільному порядку).

Таблиця 2

Приклади моделювання індивідуальної структури оптимізму

Шкали оптимізму	Умовні номери респондентів														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ВС	ВС	С	ВС	НС	С	НС	С	В	НС	С	ВС	ВС	В	ВС
2	ВС	ВС	ВС	В	С	С	С	ВС	ВС	С	ВС	ВС	ВС	В	С
3	ВС	ВС	С	В	ВС	С	ВС	В	В	С	ВС	ВС	С	В	НС
4	ВС	В	В	ВС	С	ВС	С	ВС	ВС	С	ВС	В	С	В	С
5	ВС	В	ВС	В	С	ВС	С	В	В	С	ВС	С	ВС	НС	С
6	ВС	ВС	ВС	С	НС	ВС	НС	ВС	ВС	С	ВС	ВС	НС	В	С
7	ВС	ВС	В	В	С	С	ВС	ВС	ВС	С	ВС	С	НС	ВС	С

Як видно з наведених в таблиці 2 даних, співвідношення різних шкал має індивідуальний характер. Так, у респондента під умовним номером 1 всі шкали знаходяться на рівні «вище середнього» (оптимістична позиція). У респондентів за номерами 2, 9, 12 проявляється тенденція переважання оптимістичних установок, при надмірній ідеалізації певних сфер життєдіяльності. У респондентів за номерами 3, 4, 5, 7, 8 спостерігається наявність суперечливої структури, адже там водночас виявлені показники і нижче середнього, і вище середнього. Респондент за номером 10 продемонстрував реалістичну позицію (середній рівень по всіх шкалах), крім дещо більш низької оцінки відносин між світом і людиною, а у респондентів за номерами 6 і 11 більшість показників за шкалами опинилась а зоні «вище середнього». Респондент за номером 13 демонструє песимістичну позицію за шкалами «Сприйняття себе у світі», що відображує модальність домінуючих емоційних реакцій на зовнішні обставини, а респондент за номером 14 поєднує ідеалістичну позицію за більшістю шкал з песимізмом за шкалою «Життєва перспектива». У респондента за номером 15 в цілому представлений середній рівень, хоча за шкалою «людина-суспільство» цей показник дещо нижче.

Отримані дані засвідчують відносну незалежність оцінки різних сфер з точки зору їх взаємоупорядкованості у окремих осіб. На наш погляд, це може бути викликано як об'єктивними обставинами (респондент в минулому отримав певні травми в системах відповідних відносин, або має негативний досвід при вирішенні певних проблем), або з значущістю для людини певної сфери життєдіяльності (чим вище значущість, тим критичнішою може бути оцінка результатів). У будь-якому випадку отримання таких суперечливих показників засвідчує відсутність у цих респондентів чітких критеріїв оцінки подій своєї життєдіяльності.

Напрямок 3. Розширення діагностичних можливостей опитувальника шляхом виділення шкал другого порядку.

Досі ми диференціювали зміст опитувальника за окремими шкалам, які умовно названо шкалами першого порядку і які були визначені ще на рівні розробки теоретичної моделі життєвого

оптимізму. У даному випадку мова йде про шкали, яка висвітлились при проведенні емпіричного дослідження. Вони базується на тих питаннях, які входять до складу різних шкал, але відображують певні спільні тенденції. Ми назвали їх шкалами другого порядку, що відображують інтегративні ефекти у визначенні способів побудови відносин людини з умовами життєдіяльності. Ці шкали відображують, який тип оптимізму більш притаманний учасникам дослідження: активний чи пасивний.

Шкала активного оптимізму (АО): 2, 3, 12, 13, 16, 19, 20, 26, 34, 37, 38, 43, 45, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 58, 61, 62, 63 (24 позиції).

Активний оптимізм об'єднує питання, які засвідчують, що респондент зорієнтований на досягнення позитивних результатів за рахунок власної активності, впевнений у своїй здатності вирішувати складні життєві проблем,. не чекає готових результатів, а намагається змінити умови життєдіяльності.

Шкала пасивного оптимізму (ПО): 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 21, 23, 24, 30, 33, 39, 40, 41, 47, 51, 56, 57, 59 (22 позиції).

Пасивний оптимізм включає питання, які засвідчують, що людина займає споглядальну позицію в своїй життєдіяльності. Вона очікує позитивних результатів, але способи їх досягнення і ступінь участі самої людини в їх вирішенні не є предметом роздумів і власної активності.

Безумовно, обробка отриманих результатів може базуватись на розрахунку і порівнянні середніх балів. Але при цьому, як вже було показано раніше, виникають складнощі у вигляді нівелювання відповідних тенденцій на етапі визначення загальних показників. Тому при роботі з шкалами другого порядку було опрацьовано методику, яка містить наступні дій:

1) Для розрахунку індивідуальних показників:

- Визначення кількості балів, набраних респондентом за шкалою позитивного оптимізму.
- Визначення кількості балів, набраних респондентом за шкалою негативного оптимізму.
- Розрахунок середньоарифметичного показника для кожної шкали.
- Визначення різниці, між кількісними значеннями першої і другої і виявлення ступеню кількісної відмінності між ними
- Визначення співвідношення значень за першою і другою шкалами.
- Визначення тенденції у відмінностях між першою і другою шкалами. Якщо показник активного оптимізму перевищує показник пасивного оптимізму, проставляється знак «-». Якщо показник пасивного оптимізму перевищує показник активного оптимізму, проставляється знак «+».
- Визначення відсотку у відмінностях між показниками активного і пасивного оптимізму.
- Різниця між показниками активного і пасивного оптимізму може проявлятись у таких варіантах:
- Обидва показники співпали або незначно відрізняються. Тобто, людина визнає і можливість розвитку подій у те тільки в позитивному, а і негативному напрямку, і проявляє потенційну готовність до активного вирішення актуальних проблем і віру у власні можливості.
- Переважає показник активного оптимізму. Людина не чекає від зовнішнього світу позитивних результатів, а готова включатись у процес вирішення життєвих проблем.
- Переважає показник пасивного оптимізму. Це позиція віри в те, що події самі по собі будуть врешті решт позитивними.

2) Для розрахунку групових результатів визначаються інтервали, за якими можна говорити про загальні тенденції. Так, за результатами пошукового дослідження виявлено, що діапазон відмінностей між показниками активного і пасивного оптимізму знаходиться в межах від 0 (відмінності відсутні) до 23,9%. Тому для даної вибірки (103 особи) отримано наступні результати:

1. Показники АО і ПО співпали у 3 учасників.
2. У 44 осіб виявлено незначні відмінності між показниками АО і ПО в межах від 1 до 7,9%.
3. Переважає активний оптимізм у 40 осіб (відмінності в інтервалі від 8,0 до 23,9%).
4. Переважає пасивний оптимізм у 16 учасників (відмінності від 8,0 до 23,9%).

Напрямок 4. Додаткові можливості використання опитувальника при проведенні психологічних досліджень.

Ще одним напрямком дослідження, який перевірявся на рівні пошукового експерименту, була перевірка можливості виявлення тих змін, що відбуваються з життєвими установками людини в умовах глобальних соціальних криз. Одним з перспективних прийомів виявлення відповідних

тенденцій в умовах, коли неможливо реалізувати лонгітюдний метод організації дослідження, є прийом ретроспекції, тобто, порівняння людиною свого сьогоденного стану з минулим, до виникнення критичних ситуацій. Такий прийом дозволяє виявити, наскільки людина усвідомлює окремі складові своєї ідентичності в їх динаміці і трансформації під впливом життєвих обставин.

Учасникам дослідження пропонувалось виконати завдання, яке містило додаткову процедуру:

Інструкція:

Запрошуємо вас взяти участь в даному дослідженні. Для цього вам пропонується виконати наступні процедури:

1. Уважно ознайомтесь з критеріями, за якими ви будете оцінювати ступінь вашої згоди з кожним питанням: 5 – повністю. згоден; 4 – скоріше згоден, ніж незгоден; 3 – в житті буває по-різному; 2 – скоріше ні, ніж так; 1 – повністю незгоден.

2. Перша оцінка стосується вашого сьогоднішнього стану: «Я так вважаю зараз».

3. Друга оцінка стосується того, що було раніше: «Я так вважав раніше, до війни».

Покажемо отримані результати на прикладі однієї групи студентів (16 осіб:

За шкалою «світ-людина»: а) показники не змінилися у 2 осіб, б) показник оптимізму знизився – у 11 осіб, у т. ч.: несуттєво у 4 осіб, середньо – у 5 осіб, суттєво – у 2 осіб; в) показник оптимізму підвищився у 3 осіб, у т.ч.: несуттєво – у 1 особи, середньо – у 1 особи, суттєво – також у 1 особи.

За шкалою «людина-суспільство»: а) показники не змінилися – у 3 осіб б; б) показник оптимізму знизився – у 12 осіб, у т. ч.: несуттєво – у 7 осіб, середньо – у 3 осіб, суттєво – у 2 осіб; в) показник оптимізму несуттєво підвищився – у 1 особи.

За шкалою «людина-людина»: а) показники не змінилися – у 1 особи; б) показник оптимізму знизився – у 12 осіб, у т.ч.: несуттєво –у 11 осіб, суттєво – у 1 особи; в) показник оптимізму підвищився – у 3 осіб, у т.ч. несуттєво – у 2 осіб, середньо – у 1 особи.

За шкалою «вихідні життєві принципи»: а) показники не змінилися – 0 осіб; б) показник оптимізму знизився – у 14 осіб, у т.ч.: несуттєво – у 3 осіб, середньо – у 8 осіб, суттєво – у 3 осіб; в) показник оптимізму підвищився – у 2 осіб, у т.ч. несуттєво – у 1 особи, суттєво – також у 1 особи.

За шкалою «життєва перспектива»: а) показники не змінилися – у 0 осіб; б) показник оптимізму знизився – у 15 осіб, у т.ч: несуттєво – у 2 осіб, середньо – у 10 осіб, суттєво – у 3 осіб; в) показник оптимізму підвищився суттєво у 1 особи.

За шкалою «оцінка поточних подій»: а) показники не змінилися – у 0 осіб; б) показник оптимізму знизився – у 13 осіб, у т.ч.: несуттєво – у 7 осіб, середньо – у 5 осіб, суттєво – у 1 особи; в) показник оптимізму підвищився – у 3 осіб, у т.ч. несуттєво – у 2 осіб, середнє – у 1 особи.

За шкалою «модальність самосприйняття»: а) показники не змінилися – у 0 осіб; б) показник оптимізму знизився – у 13 осіб, у т.ч.: несуттєво – у 6 осіб, середньо – у 5 осіб, суттєво – у 2 осіб; в) показник оптимізму підвищився – у 3 осіб, у т.ч. несуттєво – у 1 особи, середньо – у 1 особи, суттєво – також у 1 особи.

На основі отриманих даних можна робити висновок, що трансформація ціннісних орієнтацій студенів під впливом зовнішніх обставин не однозначною. Так, при початку цього напрямку дослідження було висловлено припущення, що під впливом війни буде суттєво знижуватись рівень оптимізму. Але виявилось, що може бути і зворотна тенденція: погіршення життєвої ситуації призводить до зростання віри в краще майбутнє. Звичайно, перевірка такого висновку потребує залучення значно більшого контингенту респондентів.

Напрямок 5. Визначення інформаційної насиченості окремих складових опитувальника

При оцінці інформаційної цінності будь-якого опитувальника значний інтерес представляє не тільки його загальна діагностична здатність, а і смислова вага окремих запитань. Визначення їх нормативної інформаційної насиченості (чутливості до певних питань) дозволить надалі проводити відповідні порівняння при роботі з різними контингентами досліджуваних. Зрозуміло, що висновок про нормативну інформативну значущість окремих питань можна роботи за умов залучення до дослідження значних контингентів досліджуваних. Але у проведеному нами пошуковому дослідженні одним з напрямів роботи стало визначення загальних показників інформаційної цінності окремих запитань. Для цього розраховувались суми балів по кожному запитанню на основі даних, отриманих від 103 респондентів, залучених до опитування. і визначались відповідні середньоарифметичні показники. Було виявлено, що весь діапазон кількісних значень знаходився в межах від 2,3 до 4,2 балів. Диференціація питань відповідно до отриманих балів представлена в таблиці 3.

Таблиця 3

Розподіл питань опитувальника відповідно до отриманих ними балів

Середні бали	Номери запитань	Середні бали	Номери запитань	Середні бали	Номери запитань
2, 3	18 26 27	3,0	26	3,65	30
2,45	3 9	3,25	56 62	3,7	17 32
2,6	5 25 43 48	3,4	19 23 28 38 41	3,8	11 55
2,7	4	3,55	12 14 24 34	3,85	29 47
2,75	33	3,4	53 58	3,9	59
2,8	3 9 15 21 22 51 57	3,5	50	4,1	6
2,9	2 52	3,55	49	4,2	8
2,95	42	3,6	44		63

Особливий інтерес представляють запитання, які отримали найбільшу і найменшу кількість балів. Так, в нашому дослідженні в якості таких показників виступили питання, які зайняли перші і останні 8 місць у загальному розподілі. Так, найменш переконані респонденти в перемозі справедливості, у позитивних відносинах людини з державою, в здатності контролювати свої емоції стосовно невдач, в те, що можна знайти взаєморозуміння з іншими,

Виявилось, що для досліджуваної вибірки найбільш значущими критеріями оптимізму стали: віра в можливість досягнути успіху в житті, впевненість в тому, що інші люди завжди прийдуть на допомогу, впевненість в тому, що вдасться досягнути бажаного шляхом прикладання власних зусиль, і впевненість в доброзичливості навколишнього світу.

Водночас отримані результати засвідчують про наявність певних конфліктів. Так, низький показник оптимізму відносно свого майбутнього суперечать вірі в можливість досягти успіху.

Дискусія. Наведені дані показують, наскільки складна і відповідальна робота по створенню нової методики. У своїй статті ми намагалися це показати, тобто, проілюструвати, як критичний аналіз може супроводжувати відповідний зміст і процедури ще на ранніх етапах розробки нового діагностичного засобу. Щоб надати матеріали для доведення валідності нової методики, яка, безумовно, є обов'язковою для підтвердження ефективності, слід здійснити аналіз самого процесу розробки методики і проведення окремих діагностичних процедур, перевірити їх доцільність, визначати приблизні сфери використання, конкретизувати ті завдання, які в перспективі можуть вирішуватись. На основі проведеної роботи ми намагались розкрити ті проблеми, які можуть виникати перед розробником, проблеми і суперечності, що можуть виникати, продемонструвати можливі способи їх подолання.

Підводячи підсумки проведеного пошукового дослідження, можна зробити такі **висновки:**

1. Проблема визначення оптимізму людини є вкрай актуальною. В умовах довготривалих кризових станів саме оптимізм може надати людині додаткові ресурси для переживання неперервних стресів і збереження психічного здоров'я. Але проведений теоретичний аналіз показав, що ця проблема ще вимагає свого подальшого розгляду. Так, явно недостатньою є наявна методична база, яка не передбачає виявлення індивідуальних рівнів оптимізму у проекції на різні сфери життєдіяльності. Це обумовило необхідність розробки нових методичних засобів.

2. При аналізі процедур, що традиційно використовуються для перевірки надійності і валідності нових психологічних методик було привернуто увагу на те, що в основному ці процедури стосуються перевірки вже розроблених методик. Сама процедура їх розробки (визначення змісту і форми подання завдань, визначення програм обробки результатів) привертала менше уваги розробників.

3. У процесі підготовки і проведення пошукового експерименту предметом рефлексії стали процедури вибору і упорядкування змісту завдань, визначення логіки подання матеріалу, форми видачі завдань, критеріїв оцінки отриманих емпіричних даних, прийомів обробки отриманих результатів. Перевірялись діагностичні можливості запропонованого опитувальника як перспективного методичного засобу.

4. За результатами первинної апробації запропонованого опитувальника було доведено його різнобічний діагностичний потенціал. Разом з тим виявлені певні проблеми, що дозволили упорядкувати форму і способи опрацювання отриманого емпіричного матеріалу як на рівні окремих респондентів, так і при визначенні загальних і групових тенденцій.

Але проведене пошукове дослідження не може замінити нормативних кваліметричних способів апробації нових методик. Реалізація цього передбачає значне збільшення кількості

респондентів, виявлення ретестової надійності опитувальника тощо. Наступним завданням передбачено проведення перевірки даної методики на основі нормативних кваліметричних процедур.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Рафіков, О. Р., & Петрунько, О. Р. (2016). Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI. Психологія обдарованості, 12*, 169–178.

Рафіков, О. Р. (2018). *Соціальний оптимізм як складова організаційної культури сучасного університету* [Дисертація кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України].

Шинкарук, В. Т. (Ред.). (2002). *Філософський енциклопедичний словник*. Абріс.

REFERENCES

Rafikov, O. R., & Petrunko, O. R. (2016). Sotsialnyi optymizm yak psykholohichnyi mekhanizm tsinnisnoi vzaiemodii z referentnym otochenniam [Social optimism as a psychological mechanism of value interaction with the reference environment]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom VI. Psykholohiia obdarovanosti, 12*, 169–178 [in Ukrainian].

Rafikov, O. R. (2018). *Sotsialnyi optymizm yak skladova orhanizatsiinoi kultury suchasnoho universytetu* [Social optimism as a component of the organizational culture of a modern university] [Doctoral dissertation, Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk, National Academy of Educational Sciences of Ukraine] [in Ukrainian].

Shynkaruk, V. T. (Ed.). (2002). *Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk* [Philosophical encyclopedic dictionary]. Abrys. [in Ukrainian].

Valentyna SEMYCHENKO
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education, National University "Kyiv Aviation Institute", Kyiv
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-8357-3733*

DEVELOPMENT AND APPROBATION OF THE "YOUR LIFE OPTIMISM" INVENTORY IN A SEARCH EXPERIMENT

Abstract

The article raises the question of the relevance in modern conditions of studying such a ***problem*** *as human optimism in life. The importance of this is especially emphasized for identifying the value orientations of student youth - that social group on which the further progress of society will depend. At the same time, the theoretical analysis proves that today there are many different points of view regarding the essence of optimism, which leads to insufficient development of the methodological base for research on this and individually socially significant phenomenon. Therefore, the* ***purpose of the article*** *is to disclose the experience of developing and identifying the diagnostic capabilities of the "Your Life Optimism" methodology in a search experiment,*

The object of the study was the process of determining the modality of value orientations of student youth, and the subject - the procedure for improving the diagnostic base for empirical study of such an important component of the value sphere as life optimism.

The ***research methods*** *were: theoretical analysis of the state of solving the problem of diagnosing life optimism, theoretical modeling, which allowed developing a systemic model of life optimism, a search experiment, within which the proposed methodology was tested by surveying students.*

Based on the ***results of the research****,, a theoretical model of life optimism was developed, which contains a number of scales that reflect optimistic tendencies in the system of value orientations of respondents in the following areas of life: world-man, man-society, man-man, initial life principles, life perspective, assessment of current events, modality of self-perception. The ways of searching for the content and form of presenting questions in the structure of the methodology are shown. The directions of possible*

research are revealed. The results of a regimental study are presented, which proved the constructive nature of the proposed methodology. The prospects for work on its further validation are outlined.

Key words: *optimism, pessimism, principle of polarity, human life activity, theoretical model, activity and passivity of life position, exploratory experiment.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.09.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.923

Євгеній ФІЛОНЕНКО
здобувач ступеня доктора філософії з психології кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0009-0007-9947-8272*

Лада ЯКОВИЦЬКА
доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0002-6858-7704*

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРИЙНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ РІШЕНЬ ІТ-ФАХІВЦЯМИ

Резюме

Статтю присвячено теоретичному аналізу сучасних підходів до дослідження психологічних детермінант прийняття професійних рішень ІТ-фахівцями. Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій, поширенням систем штучного інтелекту, зростанням складності програмних продуктів і необхідністю прийняття відповідальних професійних рішень в умовах невизначеності, інформаційного перевантаження та високої динаміки технологічних змін.

Метою статті *є узагальнення сучасних теоретичних підходів до вивчення психологічних детермінант прийняття професійних рішень ІТ-фахівцями та визначення найбільш значущих індивідуально-психологічних чинників, що впливають на ефективність професійного вибору.*

Методи. *Основу дослідження становить критичний аналіз наукових публікацій, присвячених проблематиці дослідження, із застосуванням методів порівняльного аналізу, систематизації, інтерпретації та теоретичного узагальнення.*

Результати. *У статті проаналізовано нормативний, дескриптивний, натуралістичний та інженерний підходи до дослідження процесу прийняття рішень, розкрито особливості їх застосування до професійної діяльності ІТ-фахівців. Особливу увагу приділено ролі когнітивної рефлексії, раціонально-інтуїтивного стилю мислення, толерантності до невизначеності, саморегуляції поведінки, схильності до ризику, особистісних рис і впевненості у власних можливостях як психологічних чинників професійного прийняття рішень. Показано, що ефективність професійного вибору в ІТ-сфері визначається взаємодією когнітивних, особистісних і регуляторних механізмів, які забезпечують здатність фахівця діяти в умовах невизначеності, оцінювати альтернативи, прогнозувати наслідки власних дій та адаптуватися до динамічних змін професійного середовища.*

Висновки. *Теоретичний аналіз засвідчив міждисциплінарний характер проблеми прийняття професійних рішень ІТ-фахівцями та недостатність окремих підходів для цілісного пояснення психологічних механізмів професійного вибору в умовах динамічного інформаційно-технологічного середовища. Встановлено, що ефективність прийняття професійних рішень визначається комплексною взаємодією когнітивних, особистісних і регуляторних чинників, зокрема когнітивної рефлексії, раціонально-інтуїтивного стилю мислення, толерантності до невизначеності, саморегуляції, схильності до ризику та впевненості у власних можливостях. Перспективним є їх комплексне емпіричне дослідження, що створить підґрунтя для розроблення психодіагностичного інструментарію, програм психологічного супроводу та розвитку професійної компетентності ІТ-фахівців.*