

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему: **«Вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів  
майбутніх психологів»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс21

Спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Психологічне  
консультування

Грицан Владислава Олександрівна

Керівник: ст. викл. кафедри психології  
Мостова Т.О.

Консультант: канд. психол. наук, доцент  
кафедри психології Гузь Н.В.

Рецензент: магістр психології, методист-  
психолог КЗ «Запорізький ОППО» ЗОР  
Доновська О.В.

**Грицан В.О.**

**Вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів**

### **АНОТАЦІЯ**

У роботі визначено, що емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, керувати ними та ефективно застосовувати емоційну інформацію у повсякденній діяльності.

Акцентовано увагу на тому, що поєднання інтелекту та емоцій є складним і багатоаспектним феноменом, який став предметом численних досліджень і дебатів серед науковців. Моделі емоційного інтелекту, такі як теорії Гарднера, Селовея, Карузо та Гоулмана, намагаються охопити різні аспекти емоційної компетентності людини, від здатності розпізнавати й керувати емоціями до взаємодії з іншими людьми. У цих моделях розглядається як когнітивна, так і особистісна складова емоційного інтелекту, що підкреслює його двоїсту природу.

Проведено теоретичний аналіз щодо феномену оптимізму. Визначено, що проблема оптимізму має міждисциплінарний характер і вже тривалий час перебуває в полі уваги різних гуманітарних наук – таких як філософія, педагогіка, соціологія та психологія.

Проведено емпіричне дослідження, результати якого вказують на те, що в більшості студентів спостерігається знижений рівень оптимістичного ставлення до життя, що свідчить про труднощі в позитивному сприйнятті життєвих ситуацій і сумніви у власних силах. Водночас є й частина молоді, якій притаманне позитивне мислення та віра в краще майбутнє. Діагностика емоційного інтелекту майбутніх психологів показала різноманітність у рівнях емоційної компетентності. Лише окрема частина студентів продемонструвала високий рівень сформованих емоційних навичок, необхідних для професійної діяльності. Також, за результатами кореляційного аналізу визначено, що існує позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та емоційним інтелектом у студентів психологів. Це означає, що студенти з високим рівнем оптимізму,

як правило, мають більш розвинений емоційний інтелект, що включає здатність до саморегуляції емоцій та емпатії.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, оптимізм, песимізм, компетентність, психологія, професійна діяльність.

**Hrytsan V.O.**

**The influence of optimism on the development of emotional intelligence  
in students of future psychologists**

**ABSTRACT**

The paper defines emotional intelligence as the ability to be aware of one's own emotions and the emotions of other people, to manage them and to effectively use emotional information in everyday activities.

The author emphasises that the combination of intelligence and emotions is a complex and multidimensional phenomenon that has been the subject of numerous studies and debates among scientists. Models of emotional intelligence, such as the theories of Gardner, Slowey, Caruso, and Goleman, attempt to cover various aspects of human emotional competence, from the ability to recognise and manage emotions to interaction with other people. These models consider both cognitive and personal components of emotional intelligence, which emphasises its dual nature.

A theoretical analysis of the phenomenon of optimism is carried out. It is determined that the problem of optimism is interdisciplinary in nature and has long been in the field of attention of various humanities, such as philosophy, pedagogy, sociology and psychology.

An empirical study has been conducted, the results of which indicate that most students have a reduced level of optimism about life, which indicates difficulties in positively perceiving life situations and doubts about their own abilities. At the same time, there is also a part of young people who are characterised by positive thinking and belief in a better future. The diagnostics of future psychologists' emotional intelligence showed a variety of levels of emotional competence. Only a part of students demonstrated a high level of emotional skills necessary for professional activity. Also, according to the results of the correlation analysis, it was determined that there is a positive relationship between the level of optimism and emotional intelligence in psychology students.

This means that students with a high level of optimism tend to have more developed emotional intelligence, including the ability to self-regulate emotions and empathy.

**Keywords:** emotional intelligence, optimism, pessimism, competence, psychology, professional activity.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «Вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту  
у студентів майбутніх психологів»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Грицан Владислави Олександрівни**

Науковий керівник: доктор філософії, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О., консультант – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Гузь Н.В.

**Об'єкт дослідження** – оптимізм та емоційний інтелект.

**Предмет дослідження** – вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Завдання дослідження:**

- 1) Теоретично дослідити сутність оптимізму та емоційного інтелекту, їхні основні теорії;
- 2) Емпірично дослідити особливості прояву оптимізму та емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів;
- 3) Визначити вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано комплекс методів дослідження, вибір яких залежав від змісту проблеми та етапу дослідження:

-теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація науково-теоретичного матеріалу з теми заявленої проблеми;

-емпіричні методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера, методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга, методика Н. Холла на вимір

емоційного інтелекту, Тест Емоційного інтелекту Шутте; статистичні – коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Теоретичне значення** полягає у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між особистісними рисами, зокрема оптимізмом, і розвитком емоційного інтелекту як важливої компоненти професійної підготовки майбутніх психологів. У межах дослідження розширюється уявлення про роль оптимістичного ставлення до життя як ресурсу емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії.

**Практичне значення** полягає у можливості впровадження результатів дослідження в освітній процес вищих навчальних закладів, які готують майбутніх психологів. На основі отриманих даних можуть бути розроблені спеціальні програми та тренінги, спрямовані на розвиток як оптимізму, так і емоційного інтелекту в студентів.

**Загальний зміст.** На основі проведеного нами теоретичного аналізу можемо визначити наступне:

1. Оптимізм є багатовимірним феноменом, що охоплює різні аспекти людського життя та взаємодіє з різними галузями гуманітарних наук, зокрема філософією, психологією, педагогікою і соціологією. Його дослідження має міждисциплінарний характер і допомагає зрозуміти важливість оптимістичного світогляду для розвитку особистості та суспільства. Філософія займає центральне місце в осмисленні цього явища, оскільки заклала основи для розуміння оптимізму як віри в прогрес, гармонію та самовдосконалення. З античних часів і до сучасних теорій, оптимізм залишався важливою складовою частиною світоглядних концепцій, зокрема в працях таких мислителів, як Демокрит, Епікур, Сократ та Платон. Вони підкреслювали значення гармонії, розуму та моральних чеснот у досягненні щастя та внутрішньої рівноваги.

2. У психологічній науці спостерігається значне розширення розуміння оптимізму, зокрема через дослідження його впливу на благополуччя та здоров'я. Оптимізм вважається важливим чинником, що сприяє підвищенню

імунної активності, зниженню стресу та покращенню самооцінки. Це позитивне мислення також активізує творчі здібності та допомагає людям справлятися зі складними ситуаціями, забезпечуючи відчуття надії та віри в майбутнє.

3. Поєднання інтелекту та емоцій є складним і багатоаспектним феноменом, який став предметом численних досліджень і дебатів серед науковців. Моделі емоційного інтелекту, такі як теорії Гарднера, Селовея, Карузо та Гоулмана, намагаються охопити різні аспекти емоційної компетентності людини, від здатності розпізнавати й керувати емоціями до взаємодії з іншими людьми. У цих моделях розглядається як когнітивна, так і особистісна складова емоційного інтелекту, що підкреслює його двоїсту природу.

4. Емоційний інтелект (EI) є багатовимірним концептом, що включає в себе здатність розпізнавати, розуміти і регулювати емоції, як власні, так і чужі. Це дозволяє ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій, покращувати міжособистісні стосунки і сприяти особистісному розвитку. Теорії емоційного інтелекту еволюціонували, і сьогодні виділяють кілька компонентів: сприймання емоцій, управління емоціями, розуміння емоцій та застосування емоцій у мисленні.

Проведене нами дослідження стало логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми впливу оптимізму на емоційний інтелект студентів, які здобувають фах психолога. Це дало можливість перейти до емпіричної частини роботи, яка була структурована у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

З метою всебічного вивчення досліджуваного явища було складено діагностичний блок, який включав перевірені, стандартизовані методики, адаптовані до українського контексту. Основними з них стали:

1. Методика вивчення оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера (Life Orientation Test);
2. Методика дослідження оптимізму у трактуванні Є.С. Чанга;

3. Методика Н. Холла для вимірювання компонентів емоційного інтелекту;

4. Тест емоційного інтелекту за Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test – SSEIT).

**На основі отриманих в ході емпіричного дослідження даних, ми зробили наступні висновки:**

Згідно з даними, отриманими за методикою Шейера та Карвера, більшість студентів (48% осіб) мають оптимізм, що оцінюється як «нижче середнього». Це вказує на певну обмежену здатність до позитивного сприйняття життєвих ситуацій і на можливі труднощі у віру у власні можливості. Водночас 34% студентів виявили високий або вище середнього рівень оптимізму, що свідчить про наявність деякої групи осіб, здатних до позитивного прогнозування та віри у краще майбутнє.

За результатами опитувальника Є.С. Чанга, 57% студентів продемонстрували схильність до песимістичної орієнтації. Це означає, що більшість студентів мають негативне ставлення до майбутнього, що може бути індикатором низької емоційної стійкості, підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. Песимістичні настрої можуть бути пов'язані з особистими, соціальними або економічними чинниками, які негативно впливають на психоемоційний стан молоді.

Результати діагностики емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів (методика Н. Холл) засвідчили наявність значного розмаїття в рівнях розвитку емоційної компетентності. Лише 20% респондентів продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про сформовані навички самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Найбільшу частку (45,7%) склали студенти із середнім рівнем ЕІ, які потребують подальшого вдосконалення емоційно-комунікативних здібностей. Тривожним є той факт, що понад третина (34,3%) респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може

негативно впливати на їхню здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та зберігати емоційну стійкість у професійній діяльності.

Результати дослідження за методикою Шутте вказують на неоднорідність рівнів емоційного інтелекту серед студентів-психологів. Хоча майже чверть опитаних (22,9%) вже мають високий рівень розвитку ЕІ, який відповідає вимогам майбутньої професії, водночас близько третини студентів (31,4%) потребують додаткової підтримки у формуванні емоційної свідомості, навичок саморегуляції та емпатійної взаємодії.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність позитивного зв'язку між оптимізмом та емоційним інтелектом у студентів психологів, що виявляється за допомогою двох методик – Н. Холла та Шутте. Студенти з високим рівнем оптимізму, як правило, мають вищі показники емоційного інтелекту, що вказує на їх здатність до кращої регуляції емоцій та розуміння емоцій інших людей. Цей результат підкреслює важливість оптимізму як ресурсу для розвитку емоційного інтелекту, що є критично важливим у професії психолога, де емпатія та емоційна грамотність є ключовими аспектами ефективної роботи.

#### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

Оптимізм – це складне явище, яке охоплює різні аспекти життя та взаємодіє з філософією, психологією, педагогікою та соціологією. Його вивчення допомагає зрозуміти важливість позитивного світогляду для розвитку особистості та суспільства.

Результати дослідження вказують на те, що в більшості студентів спостерігається знижений рівень оптимістичного ставлення до життя, що свідчить про труднощі в позитивному сприйнятті життєвих ситуацій і сумніви у власних силах. Водночас є й частина молоді, якій притаманне позитивне мислення та віра в краще майбутнє.

Щодо ставлення до майбутнього, у значної частини студентів виявлено схильність до песимізму. Це може свідчити про певну емоційну вразливість,

підвищену тривожність і невпевненість у собі, що ймовірно пов'язано з особистими чи соціальними труднощами.

Результати кореляційного аналізу показують, що існує позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та емоційним інтелектом у студентів психологів. Це означає, що студенти з високим рівнем оптимізму, як правило, мають більш розвинений емоційний інтелект, що включає здатність до саморегуляції емоцій та емпатії.

Подальші дослідження, на нашу думку, доцільно спрямувати на глибше вивчення того, як оптимізм впливає на розвиток емоційного інтелекту та його окремих складових не лише у студентів-психологів, а й у представників інших спеціальностей типу «людина-людина».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (51 джерело). Основний зміст роботи викладено на 55 сторінках основного тексту. Робота містить 6 таблиць та 2 рисунки.

**Рік виконання:** 2024-2025 роки.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ .....	6
1.1. Історія становлення наукового уявлення про оптимізм .....	6
1.2. Зміст категорії оптимізму в психології.....	13
1.3. Теорії та підходи до вивчення емоційного інтелекту в психології.....	22
1.4. Загальна характеристика емоційного інтелекту як психологічного феномену .....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	35
2.1. Організація та обґрунтування емпіричного дослідження.....	35
2.2. Опис діагностичного інструментарію.....	38
Висновки до другого розділу .....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	42
3.1. Особливості прояв оптимізму студентів майбутніх психологів .....	42
3.2. Особливості прояву емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів .....	46
3.5. Дослідження впливу оптимізму на розвиток емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів .....	49
Висновки до третього розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах постійних змін, зростання психологічного навантаження та соціальних викликів особливого значення набувають особистісні якості, які сприяють адаптації, стійкості до стресу та ефективній міжособистісній взаємодії. Для студентів, які обрали професію психолога, важливо не лише здобути професійні знання, а й сформувати психологічну готовність до майбутньої діяльності, що неможливо без розвитку таких ключових характеристик, як емоційний інтелект і життєвий оптимізм.

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, керувати ними та ефективно застосовувати емоційну інформацію у повсякденній діяльності. Наявність високого рівня емоційного інтелекту є важливою умовою для формування професійної компетентності майбутнього психолога. Водночас оптимізм, як стійка особистісна установка на позитивне сприйняття життя та майбутнього, відіграє роль внутрішнього ресурсу, який забезпечує стресостійкість, мотивацію до саморозвитку та сприяє ефективному функціонуванню в соціальному середовищі.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між оптимізмом та емоційним інтелектом у студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «Психологія». Саме ці особистісні характеристики можуть визначати якість професійної підготовки, рівень емоційного вигорання в майбутньому та здатність до емпатії, співпереживання й конструктивної допомоги клієнтам.

У контексті сучасної освіти психологів важливо не лише передати теоретичні знання, але й сприяти розвитку особистісного потенціалу студентів. Формування емоційної зрілості, гнучкості мислення, здатності до регуляції емоцій та позитивного сприйняття життєвих ситуацій – ключові аспекти підготовки конкурентоспроможного та професійно стійкого фахівця.

Вивчення ролі оптимізму як чинника, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, дозволить розробити дієві психолого-педагогічні підходи до підтримки особистісного становлення майбутніх психологів.

Таким чином, дослідження впливу оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів є важливим кроком до формування психологічної готовності до професійної діяльності, збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу.

**Об'єкт дослідження** – оптимізм та емоційний інтелект.

**Предмет дослідження** – вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Гіпотеза дослідження** – у студентів, майбутніх психологів рівень оптимізму має прямий вплив на рівень емоційного інтелекту.

**Завдання дослідження:**

- 1) Теоретично дослідити сутність оптимізму та емоційного інтелекту, їхні основні теорії;
- 2) Емпірично дослідити особливості прояву оптимізму та емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів;
- 3) Визначити вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація науково-теоретичного матеріалу з теми заявленої проблеми; емпіричні методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера, методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга, методика Н. Холла на вимір емоційного інтелекту, Тест Емоційного інтелекту Шутте; статистичні – коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Емпірична база дослідження** – дослідження проходило на баз ЗВО м. Запоріжжя, м. Дніпро та м. Києва. В дослідженні прийняли участь 35 студентів майбутніх психологів.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між особистісними рисами, зокрема оптимізмом, і розвитком емоційного інтелекту як важливої компоненти професійної підготовки майбутніх психологів. У межах дослідження розширюється уявлення про роль оптимістичного ставлення до життя як ресурсу емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії.

**Практична значущість** полягає у можливості впровадження результатів дослідження в освітній процес вищих навчальних закладів, які готують майбутніх психологів. На основі отриманих даних можуть бути розроблені спеціальні програми та тренінги, спрямовані на розвиток як оптимізму, так і емоційного інтелекту в студентів.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (51 джерело). Основний зміст роботи викладено на 55 сторінках основного тексту. Робота містить 6 таблиць та 2 рисунки.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

#### **1.1. Історія становлення наукового уявлення про оптимізм**

У системі наукових знань проблема оптимізму має міждисциплінарний характер і вже тривалий час перебуває в полі уваги різних гуманітарних наук – таких як філософія, педагогіка, соціологія та психологія. У кожній із цих галузей оптимізм розглядається крізь призму специфічного підходу: філософського, соціокультурного, релігійного, соціального, психологічного тощо.

Серед гуманітарних наук філософія посідає ключове місце у вивченні феномену оптимізму, оскільки саме вона виступає відправною точкою для осмислення його історичного становлення, концептуального змісту та сутнісних характеристик. Філософська думка заклала підґрунтя для подальшого наукового осмислення оптимізму як ціннісної установки, що формує уявлення про світ, людину, її можливості та майбутнє. У філософії оптимізм розглядається не лише як спосіб світосприйняття, а й як ідея, що відображає віру в прогрес, гармонію, доцільність буття та потенціал людини до самовдосконалення.

Оптимізм є багатовимірним феноменом, що має глибоке коріння в історії людської культури та думки. Його дослідження охоплює широкий спектр життєвих аспектів – від міжособистісних взаємин і родинного добробуту до професійної реалізації, соціальної активності та екзистенційного самовизначення. У сучасному філософському і психологічному дискурсах оптимізм трактується як вираження фундаментальної потреби людини в надії, віри в краще майбутнє, прагнення до досягнення гармонійного і щасливого життя. Це переконання в

можливості позитивного розвитку подій, що надає людині емоційну стійкість, мотивацію до дії та віру у власні сили.

Таким чином, філософія не лише формує загальнотеоретичне бачення оптимізму, а й впливає на його подальше осмислення в межах інших наук про людину – таких як психологія, педагогіка, соціологія – сприяючи міждисциплінарному діалогу щодо природи позитивного світогляду та його значення в житті особистості [9; 10; 21].

Термін «оптимізм» (від латинського *optimus*, що означає «найкращий») належить до тих небагатьох понять, які, подібно до таких концептів, як «демократія», «гуманізм» чи «толерантність», пройшли крізь століття майже без змін. Він належить до категорії стійких гуманітарних феноменів, що не втратили своєї актуальності й ціннісного змісту від античності до наших днів. Ці поняття є своєрідними орієнтирами людської культури, зберігаючи незмінну значущість у різних історичних, соціокультурних і світоглядних контекстах [9; 21].

Отже, філософські уявлення, сформовані ще в античну добу, стали міцним підґрунтям для розвитку сучасних теорій оптимізму та практичних підходів до його вивчення. Саме ці класичні погляди варто розглядати як основу для подальшого наукового осмислення явища. Звернення до витоків дає змогу краще зрозуміти сутність оптимізму як психологічного і світоглядного феномена. Ще давньогрецькі мислителі приділяли увагу питанню позитивного сприйняття життя. Наприклад, Демокріт тлумачив оптимізм як внутрішній стан радості та гармонії, що виникає завдяки пізнанню світу. Він наголошував на тому, що знання про Всесвіт веде людину до душевного спокою та впевненості – саме ці стани є, на його думку, вищою метою будь-якого пізнання.

Демокріт був одним із перших мислителів, який акцентував увагу на проблемі щастя як центральному етичному понятті. У своїх працях він запровадив термін «евдаймонія», що дослівно означає «добрий стан душі»

або «внутрішня гармонія». На думку філософа, справжнє щастя полягає у стані душевної рівноваги й спокою, який досягається завдяки стриманості в задоволеннях, розсудливому способу життя та відмові від надмірностей. Такий стан, за Демокритом, є не просто приємним переживанням, а основою морального буття людини [10; 21].

Внесок Епікура у формування оптимістичного світогляду має виняткове значення. Його філософія була зосереджена на внутрішньому потенціалі людини та вірі в її здатність до розумного й гармонійного життя. Епікурейці вбачали джерело оптимізму саме в раціональному розумінні людської природи та її можливостей. Світогляд Епікура можна розглядати як глибоке утвердження позитивного ставлення до життя, де прагнення до задоволення, спокою та душевної рівноваги набувають особливого змісту [10; 21].

Давньогрецький мислитель Сократ поділяв певні ідеї гедонізму, однак надавав перевагу не тілесним насолодам, а інтелектуальному задоволенню. Він наголошував на важливості розумової діяльності як джерела справжньої радості. На його думку, саме завдяки розуму людина здатна визначати моральні норми поведінки, які дозволяють поєднати особисте щастя з добробутом і гармонією в суспільстві [10; 21].

Платон, аналізуючи поняття добра, торкається й теми оптимізму. Він вводить ідею «сислової структури» чесноти, розглядаючи чесність як незмінну й стабільну сутність, а не як тимчасове чи мінливе явище. У його розумінні добро має абсолютний, універсальний характер. Платон підкреслює, що істинне знання є прекрасним і має силу керувати людськими вчинками, адже той, хто усвідомлює різницю між добром і злом, не зможе діяти всупереч цьому знанню. Розум, на його думку, має ціннісну (аксіологічну) функцію – він здатний скеровувати людину на шлях істини й моральності, що і є основою оптимістичного світогляд [20; 21].

Інший видатний філософ Стародавньої Греції – Аристотель – підтримував загальну ідею Сократа про те, що етика пов'язана з прагненням

до щастя. Проте, на відміну від Платона та інших послідовників Сократа, він приділяв значно більше уваги ролі діяльності в досягненні морального і щасливого життя. Для Аристотеля саме активна реалізація особистісного потенціалу, участь у суспільному житті та здійснення добродійних вчинків були основою етичного і щасливого існування [21; 35].

На думку Аристотеля, життя невід'ємно пов'язане з діяльністю, а сама діяльність є його сутністю. Він стверджував, що поза активною діяльністю неможливо уявити справжнє людське призначення чи досягнення щастя. Людина, за його переконанням, реалізує своє призначення через розумну активність, яка узгоджується з чеснотами. Таким чином, справжнє благополуччя полягає у свідомій діяльності, що відповідає моральним чеснотам і є вираженням гармонії між розумом і добродійністю [21; 35].

З розвитком християнства та християнської філософії оптимістичні уявлення про життя набули нового сенсу, зокрема у працях таких мислителів, як Блаженний Августин, Ф. Аквінський та Г. Палама. Християнська філософія, пронизана глибоким усвідомленням трагічності «падіння людства у гріх», породила потребу в альтернативі – прагненні знайти або, принаймні, вірити в радісні, оптимістичні погляди на життя, що були б здатні компенсувати біль і страждання, пов'язані з гріховністю людського існування [21; 35].

У християнському світогляді оптимізм проявляється через уявлення про перемогу людини над смертю, торжество Царства Божого та присутність божественної сутності в кожній душі, навіть у тій, що «заблукала». Оптимізм цієї епохи ґрунтується на вірі в велич і божественну природу світу та людини. Згодом ці ідеї були передані мислителями Ренесансу та, в свою чергу, значно вплинули на епоху Просвітництва (XVII–XVIII ст.). Вони виразилися у прагненні людства до розуміння істини та об'єктивного «божественного знання», що стало основою для розвитку класичної науки [21; 35].

Наприкінці XIX – початку XX століть М. Я. Грот запропонував концепцію розвитку оптимізму, поділену на чотири етапи, що стосуються як філогенезу людства, так і життєвого шляху окремої особистості. Кожен з цих етапів відображає зміну у світосприйнятті, що зазнає трансформацій у різних періодах розвитку людини та суспільства.

1. Поетичне сприйняття світу: На цьому етапі оптимізм виражається через життєрадісність і емоційний підйом, що характерні для поетичного бачення світу. В цьому контексті комедія стає важливим засобом відображення оптимістичного підходу до життя, акцентуючи увагу на веселій, яскравій і безтурботній стороні існування людини.

2. Релігійне світосприйняття: У цей період оптимізм набуває глибокого філософсько-релігійного змісту. Під час «падіння людини та світу у безодню гріха» оптимізм виникає як можливість спасіння через смирення, аскетичний спосіб життя та прийняття страждань як шляху до духовного очищення. Такий підхід передбачає внутрішню трансформацію і повернення до вищих моральних і релігійних цінностей через осмислення страждань і боротьбу з ними.

3. Філософське розуміння світу: На цьому етапі оптимізм починає виходити за межі релігійного та емоційного сприйняття. Він набуває характеру раціонального осмислення і стає результатом філософських роздумів. Філософи прагнули зрозуміти основи і причини існування світу, аналізуючи його через призму логіки, моралі та людського досвіду. Таким чином, оптимізм стає більш систематичним і структурованим у своїх формах, підкріпленим філософським обґрунтуванням.

4. Наукове сприйняття світу: Останній етап розвитку оптимізму в контексті людської свідомості передбачає застосування наукових методів для осмислення світу. Оптимізм у цьому випадку опирається на здобутки науки, дослідження та технічний прогрес. Людина намагається пояснити і керувати

своїм існуванням через об'єктивні наукові факти, відкриття та технології, що дають можливість покращити якість життя та досягти благополуччя.

Таким чином, М. Я. Грот демонструє еволюцію оптимістичного світогляду, починаючи від поетичного, через релігійне та філософське сприйняття, до наукового підходу, який базується на дослідженнях і розумінні навколишнього світу. Це також відображає загальний розвиток людської свідомості, яка з часом змінювала свої погляди та способи осмислення реальності.

У класичній науці та філософії ХХ століття оптимізм набув важливого значення, ставши об'єктом дослідження різних філософських і наукових шкіл. Мислителі того часу зверталися до сутності і значення людського існування, вивчаючи основні аспекти сучасного життя. Екзистенціалісти, зокрема такі філософи як А. Камю, зосереджувалися на темі «абсурду» існування, водночас розглядаючи основні емоційні стани людини, такі як «страх», «тривога» та «одинокість». Їхні дослідження охоплюють погляди інших представників того часу, включаючи Ж. Бодріяра, П. Бурдьє, М. Вебера, Ж. Дельоза, Ж. Дерриду, Ж. Лакана, К. Поппера, Ж.-П. Сартра і П. Тілліха, які також вивчали сучасні виклики і досвід людини в умовах абсурдності та ізоляції [21; 35].

Проблеми «нігілізму», «екзистенції» та «буття-у-світі» були досліджені через теорії М. Хайдеггера, який звертав увагу на основні аспекти людського існування. В цей період активно обговорювалося ставлення людини до свого життя, її здатність не піддаватися труднощам і прагнення до «абсолютної свободи». Хайдеггер підкреслював, що сутність існування людини полягає в її можливості зберігати оптимістичне очікування кращого майбутнього, що виступає як альтернатива песимізму.

У сучасних філософських словниках «оптимізм» визначається як філософський принцип, згідно з яким світ сприймається як досконалий і завершений, а навіть попри наявність зла, все відбувається на благо. Це

також описується як позитивний настрій, наповнений очікуванням успіху, щастя та виконанням бажань. Крім того, оптимізм виступає як оцінний підхід до життя і конкретна ідеологія або теорія, що визначає природу світу.

В певний період соціологи особливо зацікавилися явищем оптимізму, і це не випадково. Їх завданням було відслідковувати соціальні тенденції та виявляти проблеми, що виникають у суспільстві. Зацікавленість оптимізмом як протилежністю песимізму серед соціологів виникла з кількох важливих причин:

1. Потреба в розумінні громадської думки. Суспільство, держава та еліти потребували точних знань про настрої громадян, щоб краще орієнтуватися в політичних, економічних та соціальних процесах.

2. Активізація участі населення в соціальному житті. Різке зростання участі громадян у соціальних та інформаційних процесах вимагало розуміння їхніх настроїв для прогнозування можливих реакцій та ефективного управління інформаційними потоками.

3. Необхідність регулювання настроїв громадян. В умовах соціальних реформ або під час кризових періодів важливо було вміло спрямовувати настрої громадян, щоб запобігти можливим соціальним вибухам або посилити підтримку необхідних змін.

4. Зростання соціальних конфліктів. У періоди революційних змін чи соціальної напруги збільшувалась ймовірність соціальних конфліктів, і в цьому контексті виникала потреба в ефективному регулюванні та управлінні громадськими настроями.

5. Розвиток комунікаційних технологій. Технічний прогрес і розвиток медіа-комунікацій підвищили важливість контролю за інформаційними потоками та маніпулюванням настроями через різні платформи.

6. Науковий інтерес до оптимізму і песимізму в соціальних групах. Соціологи також досліджували різні соціальні групи, такі як регіональні,

вікові, економічні та освітні, щоб з'ясувати, як рівень оптимізму та песимізму варіюється залежно від соціального контексту та умов життя цих груп.

Ці фактори зумовили інтенсивний інтерес до оптимізму в соціології, оскільки вони дозволяли з'ясувати, як настрої та емоційний стан суспільства впливають на соціальні процеси та допомагають формувати стратегії для управління суспільними змінами.

Соціологи визнали соціальний оптимізм як важливий компонент ефективної державної політики, визнаючи свою роль у його дослідженні та застосуванні. Вони оцінювали оптимізм не лише через уявлення про майбутнє та перспективи розвитку країни, а й через ставлення людей до їхньої поточної ситуації – роботи, сім'ї, дозвілля, урядових рішень і навіть особистого відчуття щастя. Рідше соціологи використовували показники оптимізму, пов'язані виключно з прогнозами майбутнього, при цьому акцентуючи увагу на більш широких аспектах життя.

Дослідження оптимізму стало активно розвиватися в 20-30-х роках ХХ століття, коли суспільство переживало перехід від індустріальної до постіндустріальної епохи. Цей перехід відбився у загальних тенденціях наукового прогресу, який був спрямований на очікування нового етапу розвитку, пов'язаного з посткласичними уявленнями про суспільство та його трансформацію в умовах інформаційного та постінформаційного суспільства.

## **1.2. Зміст категорії оптимізму в психології**

У психології відбулося значне розширення розуміння оптимізму, особливо в контексті вивчення різних аспектів цього явища. Оптимізм зараз активно досліджується в рамках позитивної психології. М. Аргайл стверджує, що оптимізм є важливою складовою суб'єктивного благополуччя, яке, у свою чергу, має значний вплив на фізичне і психічне здоров'я. В результаті своїх досліджень він виявив, що студенти з оптимістичним

світоглядом демонструють вищу активність імунної системи та краще справляються зі стресовими ситуаціями [1].

Досліджуючи феномен щастя, вчений дійшов висновку, що люди, які відчують щастя, мають схильність дивитися на світ з оптимізмом, позитивно оцінювати оточуючих, занурюватися в приємні спогади та демонструють життєрадісне ставлення. Оптимізм і позитивне налаштування сприяють покращенню самооцінки та посилюють позитивне сприйняття власної особистості, особливо в тих сферах, де людина може відчувати свою слабкість [1].

Поєднуючи поняття оптимізму та позитивного настрою, М. Аргайл вважає, що вони стимулюють активізацію творчого мислення та пришвидшення процесу вирішення математичних задач. Це відбувається завдяки тому, що пізнавальна система людини знаходиться в більш розслабленому стані, що дозволяє ефективніше обробляти інформацію [1].

Згідно з Д. Гоулманом, оптимізм є психологічною установкою, яка допомагає уникнути відчуття апатії, безнадійності або депресії під час складних життєвих ситуацій. У той час як песимістична установка веде до відчаю, оптимістична надає надію. Він вважає, що люди за своєю природою не мають визначеного позитивного чи негативного ставлення до подій, а формують його в процесі життя [44].

Мартін Селігман вбачає в оптимізмі важливий фактор, який може значною мірою впливати на тривалість життя людини. За його словами, оптимізм виникає з позитивного сприйняття навколишньої реальності та є тісно пов'язаним з великою кількістю позитивних емоцій, які людина переживає. Він вважає оптимізм однією з ключових духовних якостей, що об'єднує в собі такі важливі риси, як здатність захоплюватися красою навколишнього світу, надія на краще майбутнє, турбота про те, що чекає попереду, віра в себе та інші, а також милосердя. За словами Селігмана, ці риси дозволяють людині вириватися за межі власного «я», виходячи на

рівень взаємодії з більш широкими соціальними структурами, з'єднуючи її з людством, еволюційними процесами та навіть з Всесвітом. Оптимістичний погляд на життя допомагає не лише покращити особисте благополуччя, але й дозволяє людині відчувати свою частину чогось більшого, що має величезне значення для її емоційного та фізичного здоров'я [50].

Людина, яка прагне до найкращого майбутнього, формує своє життя таким чином, щоб ці прагнення стали реальністю. Оптимізм, надія, віра та плани на майбутнє підтримують позитивний настрій, надихають і надають життю глибокого змісту. Внутрішня переконаність у своєму призначенні визначає її вчинки та приносить відчуття гармонії [44].

З урахуванням сказаного, М. Селігман рекомендує завжди сумніватися в негативних думках і орієнтуватися на прагнення робити добрі вчинки, оскільки це допомагає розвивати оптимістичний погляд на життя. Тому гуманізм є важливим і має більшу цінність, ніж егоїзм [50].

Навчання дітей десяти років навичкам оптимістичного мислення значно знижує ймовірність розвитку депресії в їхньому підлітковому віці, зменшуючи цей ризик удвічі. М. Селігман стверджує, що запобігання відчаю та інших негативних явищ потребує розвитку оптимізму, віри в майбутнє, навичок ефективного спілкування, гнучкості, чесності та працелюбства у молоді. Це все можна реалізувати в підтримуючій родині, де батьки та діти усвідомлюють важливість моральних цінностей і спільно працюють над досягненням щасливого життя [50].

П. А. Камміс і Х. Ністіко стверджують, що оптимізм можна охарактеризувати як позитивне переконання, яке в поєднанні з самооцінкою та самоконтролем сприяє покращенню загального стану людини. Результати численних досліджень показують, що люди з вищим рівнем оптимізму зазвичай мають менший рівень дистресу і тривоги. Це вказує на те, що оптимізм є важливим захисним чинником від стресу та важливим елементом у передбаченні особистого благополуччя [25].

Н. М. Чижиченко, об'єднуючи різні підходи, трактує оптимізм і песимізм як когнітивні характеристики особистості, що визначаються двома основними аспектами: пояснювальним стилем (як позитивним або негативним способом оцінки причин подій) та очікуваннями на майбутнє (які включають надію або безнадійність). Вона також зазначає, що ці диспозиції охоплюють здатність вірити в ефективність своїх дій і готовність діяти для досягнення бажаного результату [37; 38].

І. Н. Саїдов визначає песимізм як світогляд, який характеризується відсутністю віри в позитивні зміни у майбутньому та в можливість прогресу. Він розглядає його як внутрішній стан, що супроводжується глибоким розчаруванням і сумнівами щодо досягнення значущих життєвих цілей. Песимізм проявляється також у невірі у власні сили та можливості, що значно знижує мотивацію і сприяє песимістичному ставленню до майбутнього. Таким чином, цей стан обмежує особистісний розвиток і здатність людини справлятися з труднощами, знижуючи її активність та бажання шукати рішення для покращення власного життя [27].

У короткій філософській енциклопедії песимізм визначається як світогляд, що охоплює сумнів у можливості покращення майбутнього, відчуття відчаю та невіри, зображаючи світ у похмурих тонах.

О. Р. Рафіков зазначає, що песимісти часто висувають до життя високі, інколи непосильні вимоги. Коли ці вимоги не виконуються, вони сприймають життя як безглузде та позбавлене сенсу. Такий підхід свідчить про схильність песимістів до негативної оцінки реальності, що обмежує їхній потенціал і здатність бачити позитивні можливості в житті [24; 25].

У соціальній психології песимізм особистості часто вивчається як вроджена риса або результат перших етапів соціалізації. Розглядаючи природу песимізму з різних точок зору, ми можемо аналізувати його окремо від оптимізму. Вивчення ключових аспектів оптимізму виявляється досить ефективним, коли воно фокусується на розвитку цих якостей у людини.

Сучасні класифікації оптимізму були спочатку розроблені соціологами, а згодом адаптовані і використані психологами для глибшого розуміння цього феномену. Одним із перших, хто запропонував таку класифікацію, був польський соціолог А. Сіцінський. Він виділив кілька типів оптимізму, кожен з яких відображає різні аспекти світогляду людини.

1. **Метафізичний оптимізм** – це форма оптимізму, яка базується на загальній позитивній оцінці стану світу в даний момент. Людина, яка сповідує цей тип оптимізму, має переконання, що сучасний світ є добрим або справедливим, і сприймає його таким, як він є на даний момент. Це оптимізм, який фокусується на існуючих реаліях, без особливих очікувань щодо майбутнього.

2. **Метафізичний інструментальний оптимізм** – цей тип оптимізму зосереджений на майбутньому. Люди, що притримуються цієї точки зору, вірять у можливість покращення світу в майбутньому, часто через зусилля людини або соціальних змін. Це оптимізм, який спирається на віру в прогрес і в можливість досягнення кращого стану завдяки діям у майбутньому.

3. **Ситуаційний оптимізм** – цей вид оптимізму охоплює позитивну оцінку конкретних подій, явищ або фактів як у поточному моменті, так і в перспективі. Люди, які сповідують ситуаційний оптимізм, оцінюють конкретні ситуації і події через призму позитивного бачення, вірячи, що навіть у складних умовах можливо знайти позитивні аспекти.

Ці різні типи оптимізму допомагають краще зрозуміти, як люди сприймають реальність, як реагують на соціальні зміни та які надії покладають на майбутнє.

Класифікація песимізму, запропонована А. В. Куровою, висвітлює різноманітність цього світогляду та його сутність. Вона включає п'ять основних типів песимізму, які охоплюють різні аспекти людського сприйняття і ставлення до життя:

1. **Моральний песимізм**, який поділяється на дві основні категорії:

- Інтуїтивний песимізм, що має кілька варіантів, зокрема:
  - Релігійний песимізм – скептицизм або песимізм щодо моральних і релігійних питань.
  - Поетичний песимізм – вираження сумніву або песимізму через мистецтво та поезію.
  - Песимізм у вигляді настрою – тимчасова емоційна станова невіри в краще майбутнє, що виникає як результат конкретного настрою або переживань.

2. Змішаний тип песимізму та оптимізму, що поєднує елементи обох світоглядів:

- Меліоризм – ідея боротьби з негативними явищами для досягнення доброго та справедливого стану в світі.
- Квієтизм – позиція, що закликає до пасивного сприяння добру, без активного протистояння злу.

3. Агностицизм (інтелектуальний песимізм), що включає:

- Теоретичний агностицизм – сумнів в можливості пізнання світу або розуміння його істинної природи.
- Моральний агностицизм – відсутність віри в моральні основи або цінності, що веде до песимістичного бачення світу.

4. Патологічний песимізм або інтелектуальний нігілізм – радикальна форма песимізму, що заперечує будь-які моральні, інтелектуальні або соціальні цінності, включаючи пропаганду самогубства як філософську ідею або як вихід із життя.

5. Соціальний песимізм, який висловлює сумнів у здатності людства до соціального прогресу, однак підтримує ідею можливого поліпшення суспільства через соціальні реформи та розвиток.

Ця класифікація дозволяє глибше розуміти різні форми песимізму та їх вплив на індивідуальне і колективне ставлення до життя та майбутнього [4].

Я. Чапінські виокремив два різних типи оптимізму: експансивний, який спрямований на досягнення успіху, та оборонний, орієнтований на уникнення невдач. Він зазначає, що ці два типи оптимізму функціонують взаємопов'язано, як «з'єднані посудини», тобто високий рівень одного типу може компенсувати низький рівень іншого.

У стресових ситуаціях, таких як безробіття, серйозні захворювання чи фінансові труднощі, оборонний оптимізм стає більш важливим. Однак деякі негативні явища, наприклад, алкоголізм або наркоманія, можуть шкодити такому оптимізму. Для людей, які мають стабільне фінансове становище, роботу та добре здоров'я, більш ефективним є експансивний оптимізм, що орієнтований на досягнення життєвих цілей. За словами Чапінського, тип оптимізму також корелює з віком: молодші люди здебільшого мають експансивний оптимізм, тоді як для людей старше 45 років властивий оборонний оптимізм. Експансивний оптимізм є характерним для західних культур, зокрема американської, і асоціюється з правом на щастя та прагненням до успіху. Важливим чинником є активна життєва позиція, спосіб життя і основна діяльність особистості.

Існують різні підходи до вивчення оптимізму, які визначають три основні складові формування особистісного оптимізму: емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти.

Емоційний компонент включає позитивні емоційні стани, які орієнтовані на оптимістичне сприйняття майбутнього. Це допомагає активувати нові психологічні ресурси, що сприяють розвитку різних якостей особистості, таких як соціальні, фізичні, інтелектуальні та психологічні, і підтримують її особистісний розвиток.

Д. Гоулман вважає оптимізм складовою частиною емоційного інтелекту. Емоції мають важливе значення для досягнення успіху в різних аспектах життя, таких як сім'я, робота та соціальні взаємини, і їхня роль значно більша, ніж ми зазвичай усвідомлюємо [50].

Б. Фредріксон наголошує на довгострокових ефектах позитивних емоцій. Вони створюють сприятливий емоційний стан, підвищують емоційну стійкість, налаштовують на очікування позитивних подій та заохочують до активних і конструктивних дій. Ці аспекти є важливими для розуміння оптимізму. Без врахування емоційного аспекту оптимізму неможливо повною мірою зрозуміти його мотиваційну роль та значний вплив на поведінку людей [44].

Отже, позитивні емоційні переживання створюють загальний настрій особистості та є важливим елементом особистісного оптимізму. Когнітивний компонент оптимізму охоплює розумову складову, що включає в себе уявлення про свої можливості, мотивацію до дій, формулювання цілей і орієнтацію на цінності. Це сприяє розвитку впевненості в собі та прагненню до активних дій. Оптимізм тісно пов'язаний із здатністю особистості до самовизначення та розуміння власних цілей.

Дж. Селлі вказав, що оптимістичні настрої переважно визначаються домінуючими психічними станами та особливостями мислення людини. Основи оптимізму формуються ще в ранньому дитинстві, що сприяє створенню особистісної теорії реальності, яка в подальшому стає основою для щоденного життя [44].

Теорія реальності поділяється на два компоненти: «теорію власного «Я» та «теорію навколишнього світу». Якщо «теорія власного «Я» ґрунтується на позитивних уявленнях про себе та свої можливості, що надихає та мотивує досягати цілей, то вона має оптимістичний характер. Аналогічно, якщо «теорія навколишнього світу» включає позитивні очікування щодо оточення, стимулює інтерес до життя і розвиток, вона також є оптимістичною [44].

Таким чином, особистісна «теорія реальності» в цілому має оптимістичний характер. Важливо зазначити, що наші когнітивні процеси тісно взаємопов'язані з фізичним тілом і емоціями. Тіло реагує на навколишнє середовище, взаємодіючи з ним через нашу поведінку. У цьому

контексті корисно звернутися до концепції «втіленого пізнання», яка підкреслює глибокий зв'язок між чуттєвими та моторними досвідами, емоціями, прийняттям рішень і поведінкою. Мозок функціонує у тісній взаємодії з фізіологічними процесами, а наші відчуття безпосередньо пов'язані як з усвідомленим, так і з несвідомим мисленням.

Поведінковий аспект оптимізму можна трактувати як активну життєву позицію, що включає наявність цілей, життєвих орієнтирів, результативність та відчуття контролю. Він проявляється у прагненні до дій та виборі методів подолання труднощів, що формують загальну життєву картину особистості. Наявність чітко визначених цілей і намірів робить життя більш свідомим, цілеспрямованим і багатограним.

Цілеспрямованість відображає наше орієнтування на майбутнє та сприйняття життя як захоплюючого, емоційно насиченого та змістовного. Результативність оцінюється через рівень задоволення, досягнень та реалізацію життєвих амбіцій. Локус контролю, або відчуття контролю над власним життям, показує, чи вважає людина себе керівником своєї долі.

Таким чином, оптимізм можна визначити як психічне явище, що виявляється у здатності вірити в успіх, піклуватися про себе та ефективно долати труднощі на шляху до своїх цілей. Вивчення та розвиток оптимізму є важливим етапом у подоланні деструктивних явищ, таких як амбівалентність чи адикції.

Погляди різних авторів на «песимізм» варіюються, але загалом можна визначити його як негативне сприйняття особистістю себе, навколишнього світу та суспільства, а також незадоволення власним життям. Песимізм взаємозв'язаний не лише з очікуваннями людини щодо майбутнього, але й з її рівнем задоволення теперішнім станом благополуччя та загальним ставленням до життя. Важливо зазначити, що прояви песимізму можуть змінюватися залежно від вікового періоду, його змісту, форми та ставлення до реальності.

### 1.3. Теорії та підходи до вивчення емоційного інтелекту в психології

По-перше, варто зазначити, що поєднання понять «інтелект» і «емоції» стало предметом численних суперечок і обговорень серед науковців. Деякі дослідники вважають, що термін «інтелект» у цьому контексті є невідповідною метафорою, яка вводить в оману, і пропонують замінити його на поняття «компетентність». Крім того, на їхню думку, оскільки інтелект визначається як здатність, його не можна застосовувати до емоцій, оскільки немає специфічних здібностей, пов'язаних із емоціями.

Одна з сучасних теорій інтелекту – це модель «множинного інтелекту» Ховарда Гарднера, яка пропонує більш широку та різноманітну концепцію інтелекту, що включає не лише традиційні вербальний і логіко-математичний типи, а й ще п'ять інших основних форм: просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний та внутрішньо-особистісний інтелект. За цією моделлю кожна з цих форм інтелекту є самостійною і важливою для розвитку особистості, оскільки вони відображають різні аспекти людської діяльності та здатності до пізнання і взаємодії з навколишнім світом.

Ця концепція Гарднера лягла в основу для розробки поняття емоційного інтелекту, яке було сформульоване Джоном Мейером, Пітером Селовейем і Деніелем Карузо. Вони використовували ідею множинних інтелектів для створення першої моделі емоційного інтелекту, в якій підкреслюється важливість здатності розпізнавати та керувати емоціями як у себе, так і в інших, що стало важливою віхою в розумінні складних людських когнітивних і емоційних процесів [45].

Модель емоційного інтелекту, розроблена Пітером Селовейем і Джоном Карузо, є прикладом моделі здібностей, яка зосереджується на взаємозв'язку емоційного інтелекту з розумовими можливостями людини. Ця модель включає три основні механізми:

1. Перший механізм наголошує на тому, що емоції можуть бути пов'язані з процесом мислення. Конкретні емоційні стани можуть позитивно впливати на продуктивність мислення та допомагати зосереджувати увагу на важливих завданнях.

2. Другий механізм стосується здатностей до співпереживання і відкритості, які допомагають ефективно регулювати емоційні реакції, сприяючи кращому емоційному самоконтролю.

3. Третій механізм ґрунтується на результатах досліджень олекситимії, які показують, що деякі зони мозку, відповідальні за мислення і емоції, можуть не бути тісно пов'язані між собою.

Пітер Селовей і Джон Карузо також виділяють різні компоненти емоційного інтелекту, які, на їх думку, утворюють певну ієрархію та розвиваються у людини поступово протягом її життя. Кожен з цих компонентів стосується як власних, так і чужих емоцій, що підкреслює важливість розуміння й управління емоціями в контексті міжособистісної взаємодії [45].

Ідентифікація емоцій включає здатність розпізнавати і усвідомлювати емоційні стани. Це включає в себе виявлення наявності емоції, визначення, яка саме емоція виникла, адекватне вираження емоцій і здатність відрізнити справжні емоції від фальшивих.

Компонент використання емоцій зосереджений на тому, як емоції можуть підвищувати ефективність мислення та діяльності. Це включає здатність спрямовувати увагу на важливі події, викликати емоції, що сприяють розв'язанню завдань, а також використовувати емоційні коливання для різноманітних підходів до вирішення проблем.

Розуміння емоцій передбачає вміння визначати зв'язки між різними емоціями, розуміти, як одна емоція може перейти в іншу, та усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки емоцій. Крім того, важливим аспектом є

здатність використовувати вербальну інформацію для кращого розуміння емоцій.

Керування емоціями включає здатність контролювати власні емоційні реакції, зменшувати інтенсивність негативних емоцій і генерувати позитивні емоції відповідно до ситуації. Цей компонент включає глибоке усвідомлення всіх видів власних емоцій. Важливою є здатність вирішувати емоційно важкі проблеми, не пригнічуючи при цьому негативні емоції, пов'язані з ситуацією. Розвинуті навички керування емоціями сприяють особистісному росту та покращують міжособистісні стосунки [41; 51].

Модель емоційного інтелекту (EI), запропонована Д. Гоулманом, має назву «змішаної» і включає п'ять основних компонентів:

1. Самопізнання – це здатність усвідомлювати свої емоційні переживання, мотивацію при прийнятті рішень, а також розуміти свої сильні та слабкі сторони, визначати життєві цілі і цінності.

2. Саморегуляція – здатність контролювати свої емоції та приборкувати імпульсивні реакції.

3. Соціальні навички – уміння встановлювати і підтримувати здорові стосунки з іншими людьми, ефективно спрямовуючи їх поведінку в бажаному напрямку.

4. Емпатія – здатність враховувати емоції інших при прийнятті рішень і здатність співпереживати.

5. Мотивація – здатність досягати поставлених цілей, знаходити внутрішнє спонукання до дій, що ведуть до їх досягнення [62].

К. Петрідес та Е. Фьорнхем розглядають емоційний інтелект як дві окремі концепції: як здатність і як особистісну рису. Вони підкреслюють, що характер і структура моделі емоційного інтелекту більше залежить від вибраної методології вимірювання, а не лише від теоретичних підходів. Якщо розглядати емоційний інтелект через призму здатностей, то цей підхід більше відповідає традиційній психології інтелекту, де для оцінки

використовуються завдання, схожі на ті, що застосовуються в інтелектуальних тестах. Це дозволяє перевірити когнітивні компоненти емоційного інтелекту за допомогою стандартних тестових завдань, а також проєктивних методик, які допомагають розкрити глибші аспекти емоційних процесів. З іншого боку, якщо емоційний інтелект розглядати як рису особистості, то його вимірювання потребує використання опитувальників, які дозволяють оцінити, як індивід реагує на різноманітні життєві ситуації, зокрема, його стійкість та здатність адаптуватися до змінюваних умов. Таким чином, підхід до вимірювання емоційного інтелекту змінюється в залежності від того, чи акцентуємо ми увагу на когнітивних здібностях, чи на особистісних характеристиках [35].

Підсумовуючи, слід зазначити, що складність феномену емоційного інтелекту та його сутності призвела до створення численних моделей цього явища. Кожна з цих моделей орієнтована на розкриття різних аспектів емоційного інтелекту, його функцій, типів тощо. У рамках нашого дослідження ми спираємось на позицію Д.В. Люсіна, який вважає, що емоційний інтелект є конструкцією подвійної природи: з одного боку, він пов'язаний з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними рисами, які безпосередньо впливають на його рівень та індивідуальні особливості.

#### **1.4. Загальна характеристика емоційного інтелекту як психологічного феномену**

Базове уявлення про природу інтелекту було вперше чітко окреслено американським психологом Девідом Векслером. У своїх дослідженнях він визначив інтелект як загальну здатність індивіда до цілеспрямованої діяльності, раціонального мислення та ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Це формулювання охоплює не лише суто когнітивні функції,

пов'язані з логікою та аналізом, а й важливі соціальні та комунікативні навички.

Варто підкреслити, що саме ці елементи – соціальний та комунікативний компоненти – заслуговують на глибше осмислення в умовах сучасних наукових пошуків. Попри те, що вони вже були присутні у первинному визначенні інтелекту, протягом тривалого часу дослідницький фокус залишався переважно на раціональному аспекті. Це зумовило закріплення уявлення про інтелект як здатність до вирішення логічних, математичних, вербальних і просторових завдань, що можна виміряти за допомогою відповідних тестів.

У результаті, в психологічній науці інтелект почав розглядатися переважно як когнітивний конструкт, тісно пов'язаний із продуктивністю мислення, пам'яті, уваги й навчання. Такий підхід, хоч і дав змогу створити численні діагностичні інструменти, водночас суттєво звузив розуміння інтелекту, ігноруючи його цілісну природу. Саме тому сьогодні все більше дослідників звертаються до розширених моделей, які включають емоційний, соціальний, креативний та практичний інтелект, що дозволяє більш точно оцінювати й описувати адаптивні можливості особистості в різноманітних життєвих ситуаціях [24].

Сьогодні поняття інтелекту часто сприймається як складна й багатовимірна категорія, яка не піддається однозначному визначенню. Це зумовлено тим, що в сучасній науковій думці сформувалося багато теорій, які розширили традиційне уявлення про інтелект, включивши до його складу не лише когнітивні, а й особистісні та емоційні аспекти. Зокрема, поява концепції емоційного інтелекту спричинила активні дискусії серед науковців, особливо щодо методів його вивчення та діагностики.

Однією з основних труднощів стало визначення ефективних інструментів дослідження цього феномену. Вчені дійшли висновку, що комплексне розуміння емоційного інтелекту можливе лише за умов

поєднання об'єктивних методів (де існує правильна відповідь) та суб'єктивних методик (наприклад, опитувальників і самооцінювання). Однак подальший аналіз виявив, що навіть так звані об'єктивні тести не позбавлені елементів суб'єктивності – як у побудові завдань, так і в їх інтерпретації. Це ще раз підкреслює складність дослідження емоційного інтелекту та потребу в постійному вдосконаленні діагностичних підходів.

У межах теорій емоційно-інтелектуальних здібностей емоційний інтелект розглядається як складова частина загального процесу обробки емоційної інформації. У цьому контексті він трактується як один із компонентів соціального інтелекту. Йдеться про здатність людини розпізнавати емоційні стани – як власні, так і чужі, вміти їх спостерігати, аналізувати та враховувати у взаємодії. Крім того, емоційний інтелект дозволяє використовувати цю емоційну інформацію для регулювання власного мислення, прийняття рішень і формування поведінки [1; 2; 13].

Перші дослідження емоційного інтелекту (EI) зосереджувалися на його розумінні як здібності до обробки емоційної інформації. З часом ця концепція зазнала розвитку, і на сьогодні EI розглядається як комплекс взаємопов'язаних умінь, які формуються поступово впродовж життя людини. Сучасне розуміння емоційного інтелекту включає чотири основні складові:

1. Сприймання та розпізнавання емоцій – здатність точно виявляти як власні емоції, так і емоції інших людей. Це стосується як фізичних проявів, так і мови почуттів, а також сприйняття емоцій у мистецтві чи символічних образах.

2. Управління емоціями – уміння регулювати власні емоційні стани, а також впливати на емоції інших. Це включає свідоме ставлення до емоцій як джерела важливої інформації, що сприяє розвитку саморефлексії та емоційної зрілості.

3. Розуміння емоцій – здатність аналізувати емоційні переживання, визначати їх походження, зміст та зв'язки з контекстом взаємодії. Це також

передбачає вміння розшифровувати емоційне забарвлення слів, поведінки та ситуацій.

4. Застосування емоцій у мисленні – здатність активізувати або змінювати емоційний стан для підтримки процесів мислення, прийняття рішень, креативності й адаптивної поведінки.

Таким чином, емоційний інтелект є багатовимірною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну емоційну обізнаність, адаптацію, комунікацію та загальний психічний добробут [1; 2; 13].

Дослідження емоційного інтелекту (EI) багатьма вченими, серед яких Р.К. Купер, Р. Варон, А. Саваф та інші, виявило ряд специфічних факторів, які його формують. Зокрема, вони виділяють такі компоненти, як емоційність, здатність до регулювання емоційних станів, а також вміння кодувати і декодувати емоційні сигнали. В загальному контексті, ці вчені розглядають EI як основу соціальної поведінки людини [13; 65].

Одним з основних представників цього підходу є Р. Варон, який розробив одну з найвідоміших і широко визнаних моделей емоційного інтелекту. Він визначав EI як сукупність не когнітивних здібностей, знань та навичок, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій. У межах своєї моделі, Варон виділяв п'ять основних сфер компетенцій, кожна з яких включала певні навички, що забезпечують:

1. Досягнення успіху – здатність справлятися з життєвими труднощами та досягати бажаних результатів.

2. Самопізнання – розуміння власних емоцій і почуттів, що сприяє розвитку самовпевненості, самоповаги, самореалізації та незалежності.

3. Міжособистісне спілкування – включає вміння будувати здорові соціальні зв'язки, співпереживати і взаємодіяти з іншими людьми.

4. Адаптація – здатність адекватно оцінювати ситуації, вирішувати проблеми, ефективно справлятися зі стресом, контролювати емоції та підтримувати оптимістичний настрій [10; 37].

Отже, можна стверджувати, що модель Р. Варона охоплює не лише знання та навички в емоційній сфері, але й особисті якості, такі як адаптивність і оптимізм. Згідно з цим підходом, емоційний інтелект розглядається більше як компетенція в емоційній сфері особистості, аніж як здатність до виконання інтелектуальних операцій та дій.

Емоційний інтелект також розглядається як компетентність у концепції, розробленій Д. Гоулменом. У цій концепції вчений визначає ЕІ як здатність людини розпізнавати та інтерпретувати свої емоції та емоції інших, а також використовувати отриману інформацію для досягнення своїх цілей [19].

У науковій літературі україномовних та російськомовних досліджень існує кілька різних трактувань поняття емоційного інтелекту. Зокрема, Г.Г. Гарскова розглядає ЕІ як здатність людини розуміти емоційні взаємовідносини та ефективно ними керувати, застосовуючи інтелектуальний аналіз ситуацій. Вона підкреслює, що емоції відображають ставлення людини до різних аспектів життя та до себе, а інтелект дозволяє розуміти ці відносини. Таким чином, емоції стають об'єктом інтелектуальних операцій, зокрема через їх вербалізацію, що сприяє усвідомленню та розрізненню емоцій.

М.А. Манойлова визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати, приймати і регулювати свої емоційні стани, а також розуміти емоції інших. Вона вважає, що ключовими компонентами ЕІ є емпатія, толерантність, асертивність та самооцінка особистості [22].

І.М. Мещерякова розглядає емоційний інтелект як складну інтегративну систему, яка поєднує кілька важливих складових: когнітивний, поведінковий і емоційний компоненти. Ці компоненти взаємодіють між собою, сприяючи усвідомленню, розумінню та регуляції власних емоцій, а також емоцій оточуючих людей. Вони, у свою чергу, впливають на ефективність міжособистісних відносин та сприяють особистісному розвитку. Завдяки емоційному інтелекту людина здатна краще адаптуватися до соціальних

ситуацій, вирішувати конфлікти, покращувати взаєморозуміння і підтримувати гармонійні стосунки з іншими [23].

Д.В. Люсін визначає емоційний інтелект як здатність людини розуміти та управляти як власними, так і чужими емоціями. Він розрізняє два основні типи емоційного інтелекту: внутрішньо-особистісний (який стосується розуміння та контролю своїх емоцій) та міжособистісний (який включає розуміння та управління емоціями інших людей). Для оцінки внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту найкраще підходять опитувальники, а для вимірювання міжособистісного емоційного інтелекту – спеціалізовані тести [44; 45].

Д.В. Люсін розробив двокомпонентну модель емоційного інтелекту, яка визначає його як здатність розуміти та управляти як власними, так і чужими емоціями. Він виділяє два типи емоційного інтелекту: міжособистісний, який дозволяє розуміти і регулювати емоції інших людей, та внутрішньо-особистісний, який стосується розуміння та управління власними емоціями.

І.М. Андрєєва пропонує глибше дослідження структури емоційного інтелекту, виокремлюючи кілька ключових компонентів, які визначають його функціонування:

1. Емоційна обізнаність – це здатність розпізнавати емоції як у себе, так і в інших, через вербальні та невербальні сигнали. Цей аспект включає увагу до різних форм емоційних виразів, таких як міміка, жести, тон голосу, а також усвідомлення змін у фізичному стані, що супроводжують емоційні переживання.

2. Управління своїми емоціями – це вміння визначати причини виникнення емоцій і передбачати наслідки їх розвитку. Ключовим є здатність застосовувати ефективні методи регуляції емоційних станів, що дозволяють уникати їх негативного впливу на поведінку та прийняття рішень. Це включає в себе і контроль над емоціями в стресових ситуаціях, і здатність змінювати емоційний стан на позитивний для досягнення цілей.

3. Самомотивація – цей компонент пов'язаний із здатністю діяти на основі емоцій, спрямовуючи їх на досягнення особистих і професійних цілей. Самомотивація допомагає підтримувати стійкість перед труднощами, приймати зважені рішення і рухатися вперед навіть у ситуаціях невизначеності або стресу.

4. Емпатія – здатність розуміти і співпереживати емоційним станам інших людей. Це дозволяє не лише визначити, що відчуває інша людина, а й реагувати на її емоційний стан відповідним чином, що є важливим для підтримки гармонійних взаємин у міжособистісному спілкуванні. Емпатія включає також здатність до активного слухання і розуміння контексту емоційного вираження інших.

Таким чином, кожен з цих аспектів разом утворює цілісну картину емоційного інтелекту, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні компоненти, необхідні для ефективного управління емоціями і міжособистісними відносинами [3].

На сьогоднішній день необхідні додаткові дослідження, що стосуються взаємозв'язку між розумінням емоцій та їхнім управлінням в контексті емоційного інтелекту. Це питання важливе для подальшого розвитку теорії, оскільки точне сприйняття і усвідомлення емоційної інформації не завжди призводить до високого рівня контролю над емоціями. З іншого боку, ще не існує однозначної відповіді на питання, чи можна повністю піддавати інтелектуальному контролю всі прояви емоційного життя людини. Підтвердженням цього є думка А.Ш. Тхостова та І.Т. Колимби, які зазначають, що різні емоції та емоційні стани мають різний рівень керованості. Наприклад, афекти практично не піддаються свідомому контролю і можуть значною мірою пригнічувати психічні процеси.

Наведені твердження та припущення розширюють розуміння емоційного інтелекту, трактуючи його як комплексну здатність людини розпізнавати та усвідомлювати значення емоцій, емоційних станів і

емоційних взаємин у власному житті та житті інших, а також вміння регулювати емоції на рівнях як внутрішньої особистості, так і в міжособистісних стосунках.

На основі узагальнення наявних даних можна виокремити наступні функції емоційного інтелекту в структурі психології особистості:

1. Оціночна функція – полягає в здатності ідентифікувати емоційні реакції, як свої, так і інших людей, та формувати адекватне ставлення до різних ситуацій і поведінки на основі цього розуміння.

2. Адаптивна функція – виявляється в здатності бути гнучким, реалістичним та адаптуватися, зокрема емоційно, до нових, непередбачуваних та швидко змінюваних обставин.

3. Асертивна функція – характеризується здатністю чітко висловлювати свої почуття та емоції, самостійно регулювати свою поведінку, відстоювати свою точку зору та відкрито демонструвати свої емоції.

4. Рефлексивна функція – передбачає участь емоційного інтелекту в осмисленні емоційних переживань, як власних, так і партнерів по взаємодії.

5. Комунікативна функція – визначається здатністю забезпечити успішну комунікацію шляхом емоційно-інтелектуального розуміння як вербальних, так і невербальних аспектів взаємодії.

6. Регулятивна функція – виявляється в участі емоційного інтелекту в розробці стратегій для подолання труднощів та мінімізації проявів емоційного вигорання.

7. Гедоністична функція – виражається в позитивному сприйнятті навколишнього світу та людей, що сприяє успішному задоволенню потреб у позитивних відчуттях та емоціях [15; 18; 37].

Підсумовуючи, слід зазначити, що питання сутності емоційного інтелекту досі залишається невирішеним і потребує подальших досліджень. Однією з найвідоміших є модель емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсіним. Відповідно до цієї моделі, емоційний інтелект можна розглядати як

важливу особистісну характеристику, що дозволяє людині розуміти як власні, так і чужі емоції, правильно їх інтерпретувати з метою ефективного вирішення повсякденних проблем і планування своєї діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

На основі теоретичного аналізу заявлено теми ми зробили наступні висновки:

1. Оптимізм є багатовимірним феноменом, що охоплює різні аспекти людського життя та взаємодіє з різними галузями гуманітарних наук, зокрема філософією, психологією, педагогікою і соціологією. Його дослідження має міждисциплінарний характер і допомагає зрозуміти важливість оптимістичного світогляду для розвитку особистості та суспільства. Філософія займає центральне місце в осмисленні цього явища, оскільки заклала основи для розуміння оптимізму як віри в прогрес, гармонію та самовдосконалення. З античних часів і до сучасних теорій, оптимізм залишався важливою складовою частиною світоглядних концепцій, зокрема в працях таких мислителів, як Демокрит, Епікур, Сократ та Платон. Вони підкреслювали значення гармонії, розуму та моральних чеснот у досягненні щастя та внутрішньої рівноваги.

2. У психології спостерігається значне розширення розуміння оптимізму, зокрема через дослідження його впливу на благополуччя та здоров'я. Оптимізм вважається важливим чинником, що сприяє підвищенню імунної активності, зниженню стресу та покращенню самооцінки. Це позитивне мислення також активізує творчі здібності та допомагає людям справлятися зі складними ситуаціями, забезпечуючи відчуття надії та віри в майбутнє.

3. Поєднання інтелекту та емоцій є складним і багатоаспектним феноменом, який став предметом численних досліджень і дебатів серед

науковців. Моделі емоційного інтелекту, такі як теорії Гарднера, Селовея, Карузо та Гоулмана, намагаються охопити різні аспекти емоційної компетентності людини, від здатності розпізнавати й керувати емоціями до взаємодії з іншими людьми. У цих моделях розглядається як когнітивна, так і особистісна складова емоційного інтелекту, що підкреслює його двоїсту природу.

4. Емоційний інтелект (EI) є багатовимірним концептом, що включає в себе здатність розпізнавати, розуміти і регулювати емоції, як власні, так і чужі. Це дозволяє ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій, покращувати міжособистісні стосунки і сприяти особистісному розвитку. Теорії емоційного інтелекту еволюціонували, і сьогодні виділяють кілька компонентів: сприймання емоцій, управління емоціями, розуміння емоцій та застосування емоцій у мисленні.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

#### **2.1. Організація та обґрунтування емпіричного дослідження**

У сучасному суспільстві, що зазнає постійних соціальних, економічних та політичних змін, особливого значення набувають особистісні якості, які сприяють ефективній адаптації, стресостійкості та збереженню психологічного благополуччя. Для майбутніх фахівців-психологів ці якості є не лише запорукою особистого розвитку, а й важливим чинником професійної компетентності. Одними з ключових психологічних ресурсів, що забезпечують успішну соціальну взаємодію та емоційну стабільність, виступають оптимізм та емоційний інтелект.

Оптимізм, як очікування позитивного результату в майбутньому, дозволяє людині зберігати віру в себе, бачити можливості навіть у складних життєвих ситуаціях і зменшувати сприйняття стресу. Емоційний інтелект, у свою чергу, визначає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Ці два феномени взаємопов'язані: оптимістичний погляд на життя сприяє більш ефективному емоційному саморегулюванню, підвищує емпатію та соціальні навички.

Особливо актуальним є дослідження взаємозв'язку оптимізму та емоційного інтелекту саме у студентів-психологів, адже майбутня професійна діяльність у сфері «людина – людина» потребує високого рівня особистісної зрілості, саморефлексії, емоційної стабільності та позитивного ставлення до світу й людей.

Методологія дослідження базується на ряді загальнонаукових і спеціальних принципів, що забезпечують логічність, цілісність і наукову

обґрунтованість емпіричного вивчення впливу оптимізму на емоційний інтелект студентів.

1. Принцип цілісності особистості. Людина розглядається як єдність когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів. Оптимізм і емоційний інтелект розуміються як взаємозалежні риси, що формуються в контексті загального особистісного розвитку.

2. Принцип детермінізму. Передбачає наявність причинно-наслідкових зв'язків між явищами. У межах дослідження розглядається можливість впливу рівня оптимізму на формування або розвиток компонентів емоційного інтелекту.

3. Принцип розвитку. Підкреслює динамічний характер психічних процесів і властивостей. Емоційний інтелект і оптимізм розглядаються як характеристики, що можуть змінюватися під впливом життєвого досвіду, навчання, саморефлексії тощо.

4. Принцип суб'єктності. Вказує на активну роль особистості в саморозвитку. Студенти-психологи виступають не лише об'єктом дослідження, а й суб'єктами саморозвитку, здатними впливати на власну емоційну сферу.

5. Принцип гуманізму. В основі дослідження лежить визнання цінності особистості, її здатності до самореалізації, подолання труднощів і розкриття позитивного потенціалу, зокрема через розвиток оптимістичного світогляду.

6. Принцип наукової об'єктивності та вірогідності. Передбачає використання валідних та надійних методик, які дозволяють забезпечити достовірність отриманих результатів, а також дотримання етичних норм дослідження.

7. Принцип системного підходу. Оптимізм і емоційний інтелект розглядаються у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості студента, у контексті професійного становлення майбутнього психолога.

Об'єкт дослідження – оптимізм та емоційний інтелект.

Предмет дослідження – вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

Мета дослідження – емпірично дослідити вплив оптимізму на розвиток емоційного інтелекту у студентів майбутніх психологів.

Проведене нами дослідження стало логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми впливу оптимізму на емоційний інтелект студентів, які здобувають фах психолога. Це дало можливість перейти до емпіричної частини роботи, яка була структурована у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

Підготовчий етап передбачав всебічне планування дослідження. Зокрема, було визначено мету та завдання емпіричної частини, сформовано програму дослідження, підібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, а також розроблено схему збору, аналізу та інтерпретації даних. Особливу увагу приділено статистичному інструментарію, який дозволяє забезпечити об'єктивність та наукову достовірність результатів.

На цьому ж етапі було сформовано дослідницьку вибірку, яка включала 35 студентів закладів вищої освіти з різних міст України (зокрема, Запоріжжя, Дніпра, Києва та інших). З метою всебічного вивчення досліджуваного явища було складено діагностичний блок, який включав перевірені, стандартизовані методики, адаптовані до українського контексту. Основними з них стали:

1. Методика вивчення оптимізму Ч. Шейєра та М. Карвера (Life Orientation Test);
2. Методика дослідження оптимізму у трактуванні Є.С. Чанга;
3. Методика Н. Холла для вимірювання компонентів емоційного інтелекту;
4. Тест емоційного інтелекту за Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test – SSEIT).

Другий етап, емпіричний, був спрямований на безпосередній збір даних. З огляду на складну суспільно-політичну ситуацію в Україні та забезпечення максимального комфорту і безпеки учасників, дослідження проводилось онлайн за допомогою Google-форм. Це дозволило залучити учасників з різних регіонів та дотримати етичних принципів дослідження.

Третій етап включав систематизацію, кількісну обробку та якісну інтерпретацію отриманих результатів. Дані були проаналізовані із застосуванням методів математичної статистики та подані у наочній формі (гістограми, таблиці, графіки), що дозволило виявити наявність зв'язків між показниками оптимізму та рівнем емоційного інтелекту студентів.

## **2.2. Опис діагностичного інструментарію**

В рамках виконання поставлених завдань, в якості методів емпіричного дослідження, нами було обрано:

1. методика дослідження оптимізму Ч. Шейера та М. Карвера;
2. методика дослідження оптимізму Є.С. Чанга;
3. методика Н. Холла на вимір емоційного інтелекту;
4. Тест Емоційного інтелекту Шутте.

1. Методика Ч. Шейера та М. Карвера – є широко визнаним інструментом для оцінки тенденції до загального оптимістичного або песимістичного сприйняття життя. Її автори – Чарльз Шейер та Майкл Карвер – розробили шкалу як інструмент для вимірювання узагальнених очікувань позитивного розвитку подій. Методика дозволяє оцінити ступінь, з яким людина зазвичай очікує сприятливих чи несприятливих результатів у різних життєвих ситуаціях.

Інструмент складається з низки тверджень, з якими респондент має погодитись або не погодитись відповідно до особистих переконань. Отримані

відповіді дозволяють визначити загальний індекс оптимізму, а також виявити схильність до песимістичних переконань.

Методика відзначається високою валідністю та надійністю, широко застосовується у психологічних дослідженнях у різних культурах та контекстах.

2. Тест діагностики оптимізму-песимізму, розроблений Є.С. Чангом. Методика була розроблена Є.С. Чангом (E.C. Chang) на основі моделі оптимізму як особистісної риси, яка розглядається як відносно стійка когнітивна установка щодо майбутніх подій. Методика складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти ставлення до життя. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Методика дозволяє отримати два незалежних показники:

1. Оптимізм – відображає очікування позитивних подій.
2. Песимізм – фіксує схильність до очікування несприятливого перебігу подій.

3. Методика Н. Холла на вимір емоційного інтелекту – розроблена американським психологом Ніколасом Холлом (Nicholas Hall), є інструментом для діагностики рівня емоційного інтелекту (EQ) особистості. Вона ґрунтується на теоретичній моделі емоційної компетентності, запропонованій Р. Бар-Оном, і дозволяє оцінити не лише загальний рівень EQ, але й визначити провідні складові, які формують емоційний інтелект.

Методика містить 30 тверджень, які стосуються різних аспектів емоційної сфери. Респондент повинен оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою. Методика дозволяє визначити п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. Емоційна усвідомленість – здатність розпізнавати власні емоції та усвідомлювати причини їх виникнення.
2. Керування емоціями – вміння контролювати власні емоційні стани, знижувати вплив негативних емоцій.

3. Самомотивація – здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей, підтримувати внутрішню мотивацію.

4. Емпатія – вміння розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати.

5. Розпізнавання емоцій інших (соціальні навички) – ефективна взаємодія з іншими, здатність до конструктивного спілкування.

4. Тест Емоційного інтелекту Шутте. Розроблений Ніколасом Шутте (N. S. Schutte) та співавторами в 1998 році на основі моделі емоційного інтелекту Салавея і Майєра (Salovey & Mayer, 1990). Модель емоційного інтелекту, що лежить в основі тесту, включає такі ключові компоненти:

1. Сприйняття і вираження емоцій (розпізнавання своїх і чужих емоцій).
2. Регуляція емоцій (контроль та управління емоційними станами).
3. Використання емоцій для мотивації і прийняття рішень.

Тест складається з 33 тверджень. Респондент оцінює свою згоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження ґрунтується на глибокому теоретичному обґрунтуванні й ретельно розробленій методології, що забезпечує його наукову цінність та практичну значущість. Вибір об'єкта й предмета дослідження, а також чітке формулювання мети й завдань дозволили сфокусуватись на вивченні важливого психологічного феномену – впливу оптимізму на розвиток емоційного інтелекту студентів, які навчаються за спеціальністю «психологія».

Особлива увага приділена дотриманню основоположних наукових принципів – цілісності особистості, детермінізму, розвитку, суб'єктності, гуманізму, об'єктивності та системного підходу. Це забезпечило цілісне

бачення досліджуваних явищ у контексті особистісного та професійного становлення майбутніх психологів.

Завдяки використанню валідних і надійних психодіагностичних методик, таких як методика Ч. Шейера та М. Карвера, тест Є.С. Чанга, методика Н. Холла та тест емоційного інтелекту Шутте, дослідження набуло високого рівня точності, репрезентативності та достовірності. Проведення онлайн-опитування дало можливість охопити учасників із різних регіонів України та забезпечити зручність і безпеку участі в дослідженні.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОПТИМІЗМУ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

#### **3.1. Особливості прояв оптимізму студентів майбутніх психологів**

Діагностичний етап нашого дослідження був організований послідовно та структурувався за кількома етапами. Кожна методика для вивчення досліджуваних феноменів пропонувалася учасникам поступово, з урахуванням логіки дослідницького процесу та потреб у дотриманні єдиних стандартів проведення. Ми докладали зусиль для забезпечення максимально однорідних умов під час виконання діагностичних процедур, щоб уникнути спотворення результатів під впливом зовнішніх обставин. З метою мінімізації таких факторів опитування було організоване у дистанційному форматі – за допомогою Google-форм. Це дало змогу кожному учаснику проходити тестування у звичному та комфортному для себе середовищі, без тиску та відволікаючих чинників.

Отримані у ході дослідження дані були систематизовані, піддані первинній обробці, узагальнені та оформлені у вигляді таблиць і графічних зображень, що полегшує сприйняття і подальший аналіз інформації.

На початковому етапі дослідження ми використали методiku вимірювання рівня оптимізму, створену Чарлзом Шейером та Майклом Карвером. Вибір саме цього інструменту був зумовлений двома ключовими чинниками. По-перше, ця методика вважається однією з найбільш валідних, надійних і поширених на сьогодні засобів для оцінки рівня загального оптимізму особистості. По-друге, теоретична та методологічна база, на якій ґрунтується дана методика, повністю відповідає концептуальним засадам

нашого дослідження, зокрема – у контексті розгляду оптимізму та песимізму як ключових складових особистісної орієнтації.

Результати діагностики рівня оптимізму серед юнаків представлено у таблиці 3.1. Для кращого візуального представлення ми також подали ці дані у вигляді діаграми (рис. 3.1), що дає змогу швидко оцінити загальні тенденції та виявити можливі закономірності.

*Таблиця 3.1*

**Результати діагностики рівня оптимізму за методикою Шейера та Карвера**

Рівень оптимізму	Кількість балів	Кількість респондентів n=35
Високий	22 і більше	6
Вище середнього	19-21	6
Нижче середнього	17-18	17
Низький рівень	16 і менше	6

Як ми бачимо, 12 студентів продемонстрували високий або вище середнього рівень оптимізму, що свідчить про достатньо сформовану здатність до позитивного сприйняття життєвих ситуацій та віру в краще майбутнє.

Основна частина вибірки 17 осіб має оптимізм нижче середнього рівня, що може вказувати на знижений рівень віри у власні можливості чи труднощі у позитивному прогнозуванні подій.

Ще 6 студентів мають низький рівень оптимізму, що потенційно може бути індикатором песимістичних очікувань, тривожності або недостатнього рівня життєвої стійкості.

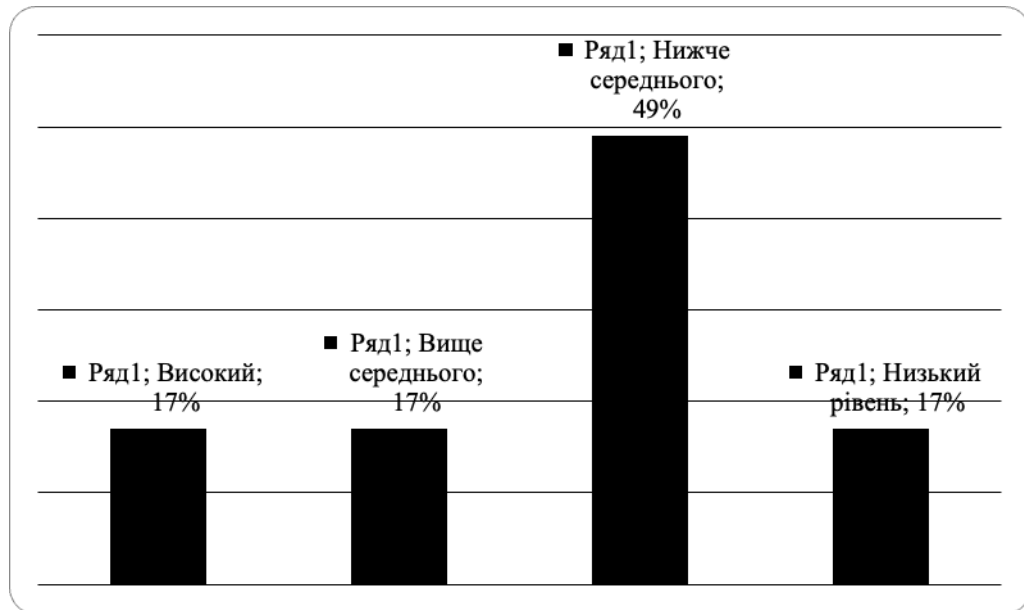


Рис. 3.1. Рівень прояву оптимізму у студентів майбутніх психологів

Отримані результати засвідчують, що значна частина студентів-психологів демонструє ознаки зниженого рівня емоційного тону та психоемоційної вразливості, що може свідчити про наявність певних внутрішніх бар'єрів у сприйнятті майбутньої професійної ролі. Це може проявлятися у труднощах з формуванням життєвого оптимізму, недостатньою впевненістю у собі, схильністю до сумнівів і тривожності щодо власного майбутнього.

Враховуючи специфіку професії психолога, яка передбачає активне емоційне включення, підтримку інших людей у складних життєвих ситуаціях, вміння зберігати внутрішню рівновагу та бути джерелом стабільності для клієнтів, очевидним є те, що розвиток особистісного ресурсу, зокрема оптимістичного мислення та стресостійкості, повинен стати одним із ключових напрямів підготовки майбутніх фахівців.

На наступному етапі дослідження з метою більш глибокого вивчення особистісної установки студентів щодо майбутнього та рівня їх життєвого оптимізму/песимізму було застосовано опитувальник Є.С. Чанга. Цей методичний інструмент дозволяє оцінити, чи переважає в особистості

схильність до оптимістичного чи песимістичного стилю мислення, а також окреслити загальну тенденцію у ставленні до життєвих труднощів та очікувань від майбутнього. Результати, отримані за допомогою опитувальника Є.С. Чанга серед юнаків, наведено в таблиці 3.2 та візуалізовано на рисунку 3.2.

*Таблиця 3.2*

**Результати діагностика рівня оптимізму за методикою Є.С. Чанга**

	Кількість респондентів n=35
Оптимізм	15
Песимізм	20

Як ми бачимо, у 15 студентів виявлено домінування оптимістичної життєвої позиції, що свідчить про наявність конструктивного ставлення до майбутнього, віру у власні сили та здатність до подолання життєвих труднощів.

Більшість опитаних студентів, 20 осіб, мають виражену песимістичну орієнтацію, що може бути індикатором низького рівня емоційної стійкості, тривожності, невпевненості або негативного досвіду, який вплинув на їх світосприйняття.

Візуальне відображення співвідношення рівнів оптимізму та песимізму серед студентів, які здобувають спеціальність «Психологія», наведено на рисунку 3.2.

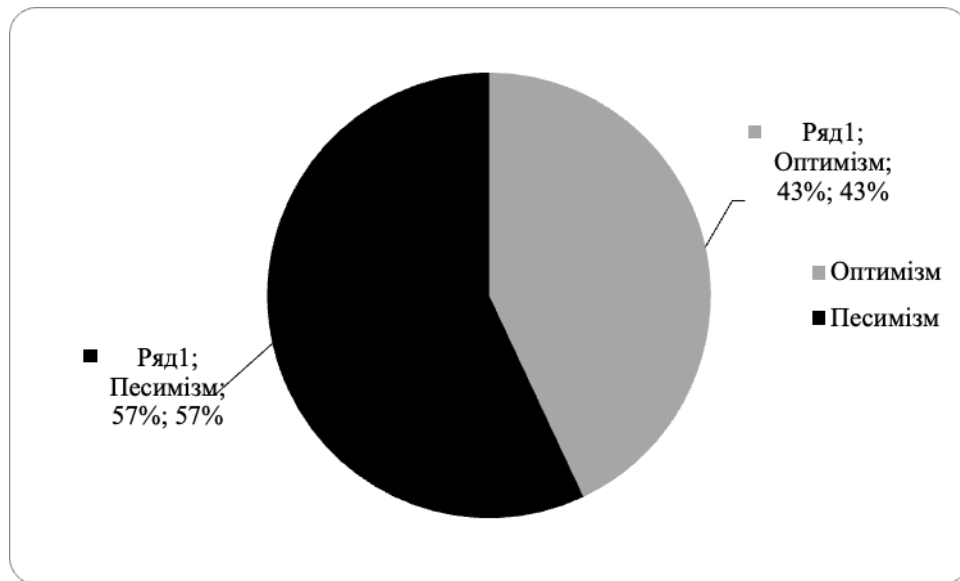


Рис. 3.2. Прояв оптимізму/песимізму серед студентів майбутніх психологів

Переважаання песимізму може свідчити про внутрішні емоційні бар'єри, підвищений рівень тривожності або невпевненість у власному майбутньому. Це також може бути наслідком впливу соціальних, економічних або особистих чинників, які негативно впливають на загальний психоемоційний стан студентів.

### **3.2. Особливості прояву емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів**

Після завершення етапу збору емпіричних даних щодо рівня оптимізму в учасників дослідження, ми перейшли до наступного кроку – використання додаткової діагностичної методики. Обраній групі респондентів було запропоновано ознайомитися з інструкцією та пройти опитування за допомогою стимульного матеріалу, підготовленого відповідно до методики Н. Холла. Застосування цього інструменту мало на меті поглибити наше розуміння досліджуваного явища, а також розкрити додаткові аспекти

особистісної сфери учасників, які можуть мати зв'язок із їхнім рівнем оптимізму.

Результати, отримані на цьому етапі, були ретельно впорядковані, оброблені та узагальнені. З метою зручності аналізу і подальшої інтерпретації вони представлені у структурованій формі в таблиці 3.3.

*Таблиця 3.3.*

**Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холл**

Загальний рівень EI	Бали	Кількість респондентів n=35
Високий	70 і більше	7
Середній	40-69	16
Низький	39 і менше	12

Як ми бачимо, лише 7 осіб продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про їхню здатність добре розуміти власні емоції, ефективно регулювати їх, а також вибудовувати продуктивні міжособистісні стосунки. Такі респонденти, як правило, мають розвинену емпатію, вміють адаптуватися до соціальних ситуацій і зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах.

Найбільша частина – 16 студентів – продемонструвала середній рівень EI. Це свідчить про наявність базових навичок емоційної регуляції та емпатії, однак в окремих аспектах, таких як саморегуляція чи усвідомлення власних емоцій, можуть спостерігатися труднощі або нестабільність.

З опитаних, 12 осіб мають низький рівень емоційного інтелекту, що є приводом для занепокоєння, особливо з огляду на специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності. Недостатній рівень EI може ускладнювати процеси емоційної саморегуляції, знижувати здатність до

співпереживання, викликати труднощі у побудові ефективної комунікації з клієнтами.

На наступному кроці студенти пройшли методику Шутте. Отримані результати узагальнені та систематизовані в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Шутте

Рівень EI	Бали	Кількість респондентів n=35
Високий	141-165	8
Середній	109-140	16
Низький	33-108	11

Як ми бачимо, повторна діагностика не показала суттєвих відмінностей. Серед опитаних студентів 8 осіб продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про здатність ефективно розпізнавати й інтерпретувати емоційні сигнали, регулювати емоційні реакції та вибудовувати гармонійні міжособистісні стосунки. Це позитивний показник для представників професії, де емоційна компетентність є критично важливою.

Середній рівень EI було виявлено у 16 опитаних, що вказує на наявність основних емоційних навичок, однак може супроводжуватися певними труднощами в саморегуляції емоцій або виявленні емпатії в складних ситуаціях. Такий результат є типовим для студентської молоді, що перебуває на етапі формування особистісної і професійної ідентичності.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 11 респондентів, що викликає занепокоєння, зважаючи на майбутню професійну діяльність цих студентів. Емоційна нечутливість або недостатня здатність керувати емоціями може стати перешкодою у побудові ефективної взаємодії з клієнтами та колегами, а також підвищує ризик професійного стресу й емоційного вигорання.

### **3.5. Дослідження впливу оптимізму на розвиток емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів**

Завершальним етапом нашого дослідження стало вивчення характеру взаємозв'язку між рівнем оптимізму/песимізму та емоційним інтелектом у студентів, які здобувають фах психолога. Такий аналіз дозволяє краще зрозуміти, як когнітивно-емоційна установка особистості (оптимізм чи песимізм) впливає на її здатність усвідомлювати, регулювати та виражати емоції, що є критично важливим у майбутній професійній діяльності психолога.

З метою кількісного оцінювання взаємозв'язку між цими змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дає змогу визначити напрямок і силу статистичної залежності між двома порядковими величинами.

Кореляційний аналіз проводився поетапно, що дало можливість отримати більш точну картину взаємозв'язку між окремими компонентами емоційного інтелекту та рівнем оптимізму/песимізму. Всі результати розрахунків представлені у таблицях 3.5–3.6, де відображено як загальні тенденції, так і специфічні зв'язки між показниками.

Зокрема, таблиця 3.5. містить результати кореляційного аналізу між рівнем оптимізму, визначеним за методикою Ч. Шейера та М. Карвера, та показниками емоційного інтелекту, отриманими за опитувальниками

Н. Холла та Шутте. Аналіз цих даних дозволив виявити певні кореляційні залежності, які можуть свідчити про взаємозумовленість позитивного емоційного налаштування з емоційною компетентністю особистості.

Таким чином, цей етап дослідження відкриває перспективу для глибшого розуміння психологічного портрета майбутніх фахівців, а також слугує підґрунтям для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту шляхом формування більш оптимістичного сприйняття дійсності.

Таблиця 3.5.

Результати кореляційного підрахунку серед опитаних юнаків

	Оптимізм методика Ч. Шейера та М. Карвера	
	r	Рівень значимості
Методика Н. Холл	0,473	0,009
Методика Шутте	0,531	0,002

Кореляція між оптимізмом і емоційним інтелектом за методикою Н. Холла. Коефіцієнт кореляції  $r = 0,473$  вказує на помірний позитивний зв'язок між оптимізмом та емоційним інтелектом. Це означає, що студенти з високим рівнем оптимізму, як правило, демонструють кращі результати в аспектах емоційної свідомості та регуляції.

Кореляція між оптимізмом і емоційним інтелектом за методикою Шутте. Коефіцієнт кореляції  $r = 0,531$  свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між оптимізмом і емоційним інтелектом. Це вказує на те, що особистості з оптимістичним світосприйняттям мають високий рівень

здатності до розпізнавання, вираження та регулювання власних емоцій, а також здатні до емоційної взаємодії з іншими.

На наступному етапі дослідження, результати якого представлені в таблиці 3.6, був проведений кореляційний аналіз, який мав на меті вивчити взаємозв'язок між рівнями оптимізму та песимізму, визначеними за допомогою методики Є.С. Чанга, і показниками емоційного інтелекту у студентів психологів. Цей етап дозволяє більш детально оцінити, як позитивне або негативне ставлення до життя (оптимізм/песимізм) взаємодіє з рівнем розвитку емоційних здібностей, таких як саморегуляція, усвідомлення емоцій і емпатія, у майбутніх фахівців у галузі психології.

Таблиця 3.6.

Результати кореляційного підрахунку серед опитаних юнаків

	Оптимізм методика Є.С. Чанга	
	г	Рівень значимості
Методика Н. Холл	0,505	0,012
Методика Шутте	0,432	0,004

Кореляція між оптимізмом за методикою Є.С. Чанга та емоційним інтелектом за методикою Н. Холла. Коефіцієнт кореляції  $r = 0,505$  вказує на помірно сильний позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та емоційним інтелектом, виміряним за методикою Н. Холла. Це означає, що студенти з високим рівнем оптимізму, ймовірно, мають також високі показники емоційного інтелекту, зокрема, в аспектах розпізнавання, вираження і регуляції емоцій.

Кореляція між оптимізмом за методикою Є.С. Чанга та емоційним інтелектом за методикою Шутте. Коефіцієнт кореляції  $r = 0,432$  свідчить про

помірний позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та емоційним інтелектом, вимірним за методикою Шутте. Це також вказує на те, що оптимістичні студенти мають тенденцію до високих результатів в оцінках емоційного інтелекту, включаючи здатність до емпатії, саморегуляції емоцій та усвідомлення почуттів.

### **Висновки до третього розділу**

На основі отриманих, в ході емпіричного дослідження, даних, ми зробили наступні висновки:

1. Згідно з даними, отриманими за методикою Шейера та Карвера, більшість студентів (48% осіб) мають оптимізм, що оцінюється як «нижче середнього». Це вказує на певну обмежену здатність до позитивного сприйняття життєвих ситуацій і на можливі труднощі у віру у власні можливості. Водночас 34% студентів виявили високий або вище середнього рівень оптимізму, що свідчить про наявність деякої групи осіб, здатних до позитивного прогнозування та віри у краще майбутнє.

За результатами опитувальника Є.С. Чанга, 57% студентів продемонстрували схильність до песимістичної орієнтації. Це означає, що більшість студентів мають негативне ставлення до майбутнього, що може бути індикатором низької емоційної стійкості, підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. Песимістичні настрої можуть бути пов'язані з особистими, соціальними або економічними чинниками, які негативно впливають на психоемоційний стан молоді.

2. Результати діагностики емоційного інтелекту студентів майбутніх психологів (методика Н. Холл) засвідчили наявність значного розмаїття в рівнях розвитку емоційної компетентності. Лише 20% респондентів продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про сформовані навички самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії та

міжособистісної взаємодії. Найбільшу частку (45,7%) склали студенти із середнім рівнем EI, які потребують подальшого вдосконалення емоційно-комунікативних здібностей. Тривожним є той факт, що понад третина (34,3%) респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може негативно впливати на їхню здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та зберігати емоційну стійкість у професійній діяльності.

Результати дослідження за методикою Шутте вказують на неоднорідність рівнів емоційного інтелекту серед студентів-психологів. Хоча майже чверть опитаних (22,9%) вже мають високий рівень розвитку EI, який відповідає вимогам майбутньої професії, водночас близько третини студентів (31,4%) потребують додаткової підтримки у формуванні емоційної свідомості, навичок саморегуляції та емпатійної взаємодії.

3. Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність позитивного зв'язку між оптимізмом та емоційним інтелектом у студентів психологів, що виявляється за допомогою двох методик – Н. Холла та Шутте. Студенти з високим рівнем оптимізму, як правило, мають вищі показники емоційного інтелекту, що вказує на їх здатність до кращої регуляції емоцій та розуміння емоцій інших людей. Цей результат підкреслює важливість оптимізму як ресурсу для розвитку емоційного інтелекту, що є критично важливим у професії психолога, де емпатія та емоційна грамотність є ключовими аспектами ефективної роботи.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Оптимізм – це складне явище, яке охоплює різні аспекти життя та взаємодіє з філософією, психологією, педагогікою та соціологією. Його вивчення допомагає зрозуміти важливість позитивного світогляду для розвитку особистості та суспільства. З давніх часів оптимізм був частиною світоглядних концепцій філософів, таких як Демокрит, Сократ і Платон, які підкреслювали значення гармонії і моральних чеснот для досягнення щастя.

У психології оптимізм розглядається як фактор, що сприяє покращенню здоров'я та благополуччя. Він зміцнює імунітет, знижує стрес і покращує самооцінку, а також допомагає людям справлятися зі складними ситуаціями, даючи надію та віру в майбутнє.

Поєднання інтелекту та емоцій є складним явищем, яке досліджується в рамках теорій емоційного інтелекту. Моделі таких вчених, як Гарднер, Селовей і Гоулман, охоплюють різні аспекти емоційної компетентності, включаючи здатність керувати емоціями та взаємодіяти з іншими людьми.

Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. Це допомагає адаптуватися до життєвих ситуацій, покращує міжособистісні стосунки та сприяє особистісному розвитку. Сучасні теорії виділяють компоненти емоційного інтелекту, такі як сприймання, управління та застосування емоцій у мисленні.

2. Результати дослідження вказують на те, що в більшості студентів спостерігається знижений рівень оптимістичного ставлення до життя, що свідчить про труднощі в позитивному сприйнятті життєвих ситуацій і сумніви у власних силах. Водночас є й частина молоді, якій притаманне позитивне мислення та віра в краще майбутнє.

Щодо ставлення до майбутнього, у значної частини студентів виявлено схильність до песимізму. Це може свідчити про певну емоційну вразливість,

підвищену тривожність і невпевненість у собі, що ймовірно пов'язано з особистими чи соціальними труднощами.

3. Діагностика емоційного інтелекту майбутніх психологів показала різноманітність у рівнях емоційної компетентності. Лише окрема частина студентів продемонструвала високий рівень сформованих емоційних навичок, необхідних для професійної діяльності. Більшість мають середній рівень розвитку, що вказує на потребу в подальшому вдосконаленні. Водночас є група студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту, що може ускладнювати ефективну міжособистісну взаємодію та професійне зростання. Результати також підтверджують неоднорідність розвитку емоційного інтелекту, де частина студентів потребує додаткової підтримки в опануванні емоційно-комунікативних навичок.

4. Результати кореляційного аналізу показують, що існує позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та емоційним інтелектом у студентів психологів. Це означає, що студенти з високим рівнем оптимізму, як правило, мають більш розвинений емоційний інтелект, що включає здатність до саморегуляції емоцій та емпатії.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що у студентів, майбутніх психологів рівень оптимізму має прямий вплив на рівень емоційного інтелекту – підтвердилася.

Подальші дослідження, на нашу думку, доцільно спрямувати на глибше вивчення того, як оптимізм впливає на розвиток емоційного інтелекту та його окремих складових не лише у студентів-психологів, а й у представників інших спеціальностей типу «людина-людина»..

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплеева О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
2. Аргайл М. Психологія щастя. К.: Либідь, 2015. 254
3. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с.
4. Булгакова О. Ю. Соціальна взаємодія у системі навчання студенті у вищому навчальному закладі. Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 25 травня 2015 р. Одеса, 2015. С. 18-20.
5. Варава Л.А., Морозова Ю.А. Роль особистісного оптимізму у побудові життєвих перспектив в дорослому віці. *Наукові перспективи*. 2021. № 12(18). С. 368-384.
6. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
7. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
8. Вітебська П. Педагогічний оптимізм вихователя як гуманістична цінність у світлі сучасного навчально-виховного процесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 23 (186), С.2733.
9. Головченко, О.В. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях М.Я. Грота, А. Швейцера, Н. Аббаньяно. Філософія: конспект лекцій: збірник праць. Київ: Науковий вісник. 2020. С. 22-29.

10. Горещька О.В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2020. №4. С. 33-40.
11. Дерев'янка С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: видавець «Лозовий В.М.», 2016. 312 с.
12. Дерев'янка С.П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Вип. 1. с.23-27.
13. Живоглядюв Ю. О. Екзистенціальна психологія про виклики прикордонної ситуації і можливості відповіді на них у філософії та психології мужності. Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України : матеріали Науково-практичної конференції, 21 жовтня 2015 р. К. : Університет економіки та права «КРОК». 2015. С. 243-244.
14. Живоглядюв Ю. О. Практическая философия повседневной жизни: опыт проведения экзистенциального коучинга. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2012. Вип. 12. С. 127-134.
15. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Запоріжжя, 2012. 40 с.
16. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.
17. Карпенко Є. В. Аксиологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип. 1. С. 67–73. 93.
18. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип.30. С. 50-63.

19. Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2019. Том 6 (59). С.127-140.
20. Кіреєва З. О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету*. Т.17. Випуск 5. Серія Психологія. 2018. 48-57.
21. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278-295.
22. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ : Грамота, 2017. 447 с.
23. Кузнецова М. М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів: дис. ... кандидата психолог. наук : 19.00.07 / Кузнецова Марія Маратівна. Харків : Хнпу ім. Г.С. Сковороди, 2018. 356 с.
24. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.
25. Курова, А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №1. С. 26-29.
26. Ляц О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 210-216.
27. Оптимізм і песимізм: амбівалентність українського соціуму в духовному і матеріальному вимірах : *Матеріали XVI науковопрактичної конференції*. К. : ВНЗ «Національна академія управління», 2018. 144 с.

28. Рафіков О. Р. Вивчення уявлень студентів про соціальний оптимізм за допомогою констатувального експерименту. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 3. С. 99-103.
29. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм у дослідженнях соціологів та соціальних психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3-4. С. 78-81.
30. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як чинник конкурентоздатності організації: оцінка експертів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2017. Вип. 1. С. 57-62.
31. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. № 28. С. 21–34
32. Терещенко А. М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 25. С. 494-506.
33. Терещенко А. М. Оптимізм, песимізм і здоров'я особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014, вип. 2.13. С. 205-208.
34. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86.
35. Філософський енциклопедичний словник / голов. ред. В. І. Шинкарук ; НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
36. Хорєв І. Педагогічний оптимізм викладача. *Нові технології навчання: науковометодичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України*. Київ. Вип.65 С.2531.
37. Чижиченко Н. М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07;

наук. кер. Т. М. Зелінська; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.

38. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 146-155.

39. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584.

40. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2000. P. 1-26.

41. Carver, C.S. & Scheier, M.F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (ed.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 2002.

42. Chang H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling psychology quarterly*. 2003. Vol. 16 (2). P. 121-130.

43. Cummins R., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3. P. 37-69.

44. Garber, J. Optimism: Definitions and origins. In J. E. Gillham (Ed.), *Laws of life symposia series. The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* p. 299–314.

45. Optimism, well-being, and perceived stigma in individuals living with HIV / R.J. Ammirati et al. *AIDS Care*. 2015. № 27 (7). P. 926–933.

46. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. No 8. Pp. 1294–1299

47. Park N., Peterson C. Seligman M.E.P. Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 118-129.
48. Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges M. W. (1994). 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*, 67, 1063-1078.
49. Schneider, S. L. In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), 2001. 250–263. 13. Seligman, Martin E. *The Optimistic Child*. Houghton Mifflin Company. 1995. C. 295–299.
50. Seligman, Martin E. *The Optimistic Child*. Houghton Mifflin Company. 1995. C. 295–299.
51. Thompson K.A., Bulls H.W, Sibille K.T. Optimism and Psychological Resilience are Beneficially Associated With Measures of Clinical and Experimental Pain in Adults With or at Risk for Knee Osteoarthritis. *American Psychologist*, 59(3), 283–297.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Грицан на перевірку**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**Грицан\_дипломна роботаОлександр Непша**

Підроддін

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		2
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		90

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в рідних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фраз для коефіцієнта подібності 2



10494

Кількість слів

80990

Кількість символів