

**SCI-CONF.COM.UA**

# **SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD**



**PROCEEDINGS OF XI INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
AUGUST 24-26, 2023**

**TORONTO  
2023**

# **SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD**

Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference

Toronto, Canada

24-26 August 2023

**Toronto, Canada**

**2023**

## UDC 001.1

The 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (August 24-26, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 395 p.

## ISBN 978-1-4879-3795-9

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Scientific research in the modern world. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/xi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-research-in-the-modern-world-24-26-08-2023-toronto-kanada-arhiv/>.*

### Editor

**Komarytsky M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [toronto@sci-conf.com.ua](mailto:toronto@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua/>

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 Perfect Publishing ®

©2023 Authors of the articles

## ПСИХОЛОГІЧНІ АТРИБУТИ ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

**Шиделко Анна Володимирівна**

к.соц.н., доцент,  
доцент кафедри соціально-поведінкових,  
гуманітарних наук та економічної безпеки  
Інституту управління, психології та безпеки,  
Львівський державний  
університет внутрішніх справ

**Шпирковський Олександр Віталійович**

магістрант 2 курсу, спеціальності «Психологія»  
Національний університет «Львівська Політехніка»  
Інститут права, психології та інноваційної освіти

**Анотація.** Висвітлено поняття «оптимізму» як форми психологічної особливості особистості. Зазначено, що оптимізм – це складна та глибока емоційно-психологічна якість, яка переповнює наше мислення та відношення до світу. Описано атрибути оптиміста: позитивний самовпевнений атрибут, позитивний стиль атрибуції, здатність до регуляції емоцій, реалістичний підхід до труднощів, віра у контроль, адаптивний підхід до невизначеності.

**Ключові слова:** психологія, особистість, оптимізм, атрибути, чинник, мета.

Сучасний розвиток суспільних процесів пов'язаний із постійними викликами для особистості. Одним із ключових психологічних факторів, що впливає на якість життя та досягнення цілей, є оптимізм. Дослідження й висвітлення психологічних детермінантів оптимізму дозволить краще зрозуміти механізми формування та розвитку оптимізму, а також виявити, які фактори можуть впливати на його стабільність у різних контекстах. Тому вважаємо, що заявлена тема є актуальною та на часі.

Передусім визначимо основні поняття заявленої тематики статті. Оптимізм – це складна та глибока емоційно-психологічна якість, яка

переповнює наше мислення та відношення до світу. Це ставлення, що визначається здатністю особистості сприймати світ у позитивних фарбах й водночас вірити у сприятливе розв'язання найскладніших питань. Оптимізм відображається не лише у позитивному сприйнятті подій, але й у ставленні до них та відповідному способі дії. Сутність оптимізму полягає в тому, що особистість, володіючи означеною якістю, вірить у можливість позитивних результатів, розв'язання труднощів та досягнення мети. Орієнтуючись при цьому на позитивні сторони ситуації, розглядає труднощі як виклики для особистого зростання та навчання, і завжди готова прагнути до кращого.

Таким чином, у понятті оптимізму можна виділити кілька ключових аспектів, які визначають його сутність. Це віра в позитивні можливості, готовність побачити добро та вірити в краще майбутнє, а також активне ставлення до подій та діяльності, спрямоване на досягнення позитивних результатів та розвитку своїх умінь та навичок й збагаченню знань відповідно до поставленої мети.

Оптимізм, як психологічний стан і світогляд, є ще однією з найважливіших складових психічного стану людини. Це ставлення до життя, яке визначає, наскільки індивід сприймає події, виклики та можливості навколишнього світу. Психологічний оптимізм може бути великою силою, яка сприяє стійкому розвитку, адаптації до змін і досягненню особистих і професійних цілей.

Погляд на оптимізм як на важливий аспект психічного стану відкриває широкі можливості для вивчення психологічних чинників, які впливають на його формування та розвиток. Визначення яких допомагає зрозуміти, чому одні люди схильні до оптимістичного бачення життєвої ситуації, а інші – до песимістичного. Ці знання можуть бути використані для підтримки позитивних психологічних налаштувань та розвитку ресурсів, що дозволить краще впоратися з життєвими викликами та стрімкими змінами [1, с. 56-60].

Висвітливо атрибути оптиміста. *Позитивний самовпевнений атрибут:* оптимісти вірять у власні здібності та віддано працюють над досягненням своїх

цілей. Вони вірять, що їхні зусилля матимуть позитивний вплив на результати [2, с. 106-111].

Позитивний самовпевнений атрибут є однією з ключових особистісних якостей, яка визначає ступінь оптимізму та спрямованість людини на досягнення своїх цілей. Ця особливість характеризується глибокою вірою у власні здібності, позитивним ставленням до власних можливостей та внутрішньою мотивацією до активної діяльності. Особистість із позитивним самовпевненим атрибутом вірить, що його зусилля можуть впливати на результати та досягнення поставлених цілей, розуміючи водночас, що успіх потребує відданості, наполегливості та працездатності. Така внутрішня віра і мотивація дають їй енергію та рішучість долати перешкоди та труднощі на шляху до досягнення бажаної мети.

Позитивний самовпевнений атрибут також підкреслює важливість самодисципліни та внутрішньої саморегуляції. Оптимісти не лише вірять у власні таланти та задатки, а й готові вкласти час та зусилля для розвитку цих здібностей. Вони активно прагнуть розвивати свої уміння та набувати нові знання, впевнені, що це принесе позитивний результат.

Позитивний самовпевнений атрибут також може стати джерелом натхнення та мотивації для інших. Через свій приклад та віру у власні можливості, оптимісти можуть стимулювати інших до вдосконалення, активної діяльності та досягнення власних цілей [3, с. 446-447].

Загалом, позитивний самовпевнений атрибут є важливою особистісною рисою, яка впливає на рівень оптимізму та готовність працювати над досягненням успіху. Ця внутрішня віра в себе може стати рушійним каталізатором для активності, розвитку та досягнення найвищих прагнень.

*Позитивний стиль атрибуції.* Оптимісти пояснюють позитивні результати своїх дій як наслідок внутрішніх факторів (їхніх зусиль, здібностей), а негативні результати – як тимчасові та обмежені обставинами. Цей стиль допомагає підтримувати оптимістичну перспективу.

Позитивний стиль атрибуції є важливою психологічною характеристикою,

яка визначає спосіб, яким оптимісти сприймають та пояснюють події у своєму житті. Цей стиль атрибуції відображає їхню унікальну перспективу та підтримує їхній оптимістичний настрій.

Особистість із позитивним стилем атрибуції пояснює схвальні результати своїх дій як наслідок суб'єктивних внутрішніх факторів, таких як власні зусилля та здібності. Особистість переконана, що зусилля, наполегливість, самопожертва, чіткість, самодисципліна – сприяли й допомогли досягнути перемоги та успіху. Така внутрішня віра у свої можливості підтримує їхній оптимізм та прагнення продовжувати долати труднощі.

Водночас негативні результати у досягненні мети, вважаються оптимістичною особистістю тимчасовими, випадковими, які все ж обов'язково матимуть «щасливий кінець». Такий підхід до справи, обставин, життєвих негараздів допомагає особистості зберігати позитивний настрій й потужну віру у свої можливості навіть у вкрай трагічних ситуаціях.

Отже, позитивний стиль атрибуції допомагає підтримувати оптимістичну перспективу та впевненість у власних силах. Ця особливість допомагає оптимістам ставитися до життя з вірою у позитивні можливості, навіть у важкі моменти. Вони переконані, що своїми діями та ставленням вони можуть впливати на події та досягнення своїх цілей [4, с. 59-69].

*Здатність до регуляції емоцій.* Оптимісти зазвичай мають високу здатність контролювати та регулювати свої емоції. Вони вміють перетворювати негативні емоції на конструктивні дії. Здатність до регуляції емоцій є важливим психологічним аспектом, який впливає на оптимізм людей. Оптимісти відрізняються високою здатністю контролювати та керувати своїми емоціями. Вони володіють навичками, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти зі своїми почуттями та реагувати на різні ситуації з оптимізмом та розумінням.

Вони вміють аналізувати свої почуття, розуміти, як вони виникають, і знаходити способи змінювати свій емоційний стан на більш позитивний. Навіть у важких ситуаціях оптимісти шукають позитивні аспекти та можливості для розв'язання проблеми, що допомагає їм підтримувати свій оптимістичний

настрій.

Контроль над емоціями допомагає оптимістам уникати довготривалого стресу та депресії. Вони активно використовують стратегії саморегуляції, такі як різноманітні практики вдосконалення особистісних ресурсів, медитації, фізичну активність, зосередження на позитивних аспектах життя та розв'язання проблем [5, с. 106-111]. Означені навички допомагають оптимістам зберігати позитивний погляд на світ та збалансованість навіть під час випробувань.

Отже, здатність до регуляції емоцій є важливим ресурсом для оптимістів, оскільки вона дозволяє їм підтримувати психологічний комфорт, зберігати впевненість у власних силах та продовжувати працювати над досягненням своїх цілей попри труднощі [1, с. 56-60].

*Реалістичний підхід до труднощів.* Оптимісти розглядають труднощі як можливість для особистого зростання та навчання. Вони вірять, що навіть найскладніші обставини можуть мати позитивний результат. Реалістичний підхід до труднощів є однією з ключових характеристик оптимістів, які дозволяють їм ефективно ставитися до викликів та перешкод у житті. Вони переконані, що труднощі та негаразди є не просто неприємністю, але й можливістю для особистого росту, розвитку та навчання [2, с. 106-111].

Оптимісти вважають, що навіть у найважчих ситуаціях можна знайти позитивний аспект або важливий життєвий урок. Вони орієнтовані на активний пошук способів розв'язання проблем та знаходження нових можливостей. Такий підхід допомагає їм змінювати негативну перспективу на позитивну, зберігати оптимістичний настрій та відношення навіть у важких ситуаціях.

Реалістичний підхід до труднощів сприяє розвитку внутрішньої міцності, психологічній стійкості та стресостійкості. Оптимісти не схильні втрачати надію та віру у свої можливості, навіть коли зіштовхуються з великими труднощами. Вони вбачають у кожній ситуації можливість для вдосконалення, адаптації та зростання.

Важливим аспектом реалістичного підходу оптимістів є їхня здатність засвоювати важливі життєві уроки, навіть якщо вони були неприємними або



болісними. Це дозволяє їм мінімізувати ризик повторення помилок у майбутньому та вдосконалювати свої стратегії та підходи до розв'язання проблем [6, с. 169-178].

Отже, висвітлений реалістичний підхід до труднощів підтримує оптимістичну життєву позицію, допомагає зберігати позитивний настрій та використовувати навіть найскладніші обставини на можливості для зростання та досягнення успіху.

*Соціальна підтримка.* Наявність соціального середовища, що висловлює свою підтримку сприяє розвитку оптимізму. Зв'язки з позитивно налаштованими людьми підсилюють віру в можливість позитивних змін. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у розвитку та зміцненні оптимізму у людей. Наявність опорного соціального середовища впливає на сприйняття життя та віру в можливість позитивних змін.

Зв'язки з позитивно налаштованими людьми конструктивно впливають на формування оптимістичної перспективи. Підтримка друзів, родичів, колег та інших людей у соціальному оточенні надають особистості віру у свої сили, допомагають пережити важкі моменти та сприяти розвитку позитивного погляду на життя.

Соціальна підтримка може включати як емоційну, так і інструментальну підтримку. Емоційна підтримка полягає у вираженні розуміння, підтримки та співчуття, що допомагає особистості відчувати, що вона не одна зі своїми проблемами. Інструментальна підтримка передбачає конкретну допомогу у вирішенні певних завдань або проблем.

Соціальна підтримка також може створювати позитивні очікування та переконання у можливості позитивних змін. Взаємодія з людьми, які вірять у досягнення успіху, може передавати цю позитивну енергію й оптимізм на індивіда. Позитивні враження та досвід від позитивних зв'язків стимулюють розвиток оптимістичного ставлення до життя [6, с. 169-178].

Таким чином, соціальна підтримка є важливим фактором, який сприяє розвитку та підтримці оптимізму у людей. Вона забезпечує відчуття підтримки,

створює аспект позитивних очікувань та переконань й формує оптимістичну життєву позицію.

*Віра у контроль.* Віра в контроль є однією з ключових психологічних характеристик оптимізму, яка визначає спосіб, яким люди сприймають та реагують на події у своєму житті. Оптимісти переконані, що вони мають здатність впливати на те, що відбувається навколо них, і можуть контролювати результати своїх дій. Ця віра в контроль може мати значущий вплив на їхню стійкість, рішучість та загальний позитивний настрій.

Люди з вірою в контроль переконані у своїх здібностях та внутрішніх ресурсах, які допоможуть їм подолати труднощі та досягти бажаних результатів. Вони прагнуть знаходити способи впливу на ситуації, навіть якщо вони важкі чи вимагають зусиль. Ця віра надає їм внутрішню мотивацію та наполегливість в праці над досягненням своїх цілей.

Віра в контроль також допомагає оптимістам долати труднощі та реагувати на стресові ситуації. Вони переконані, що їхні зусилля можуть вплинути на покращення обставин, навіть якщо ситуація виглядає незворотною. Це дає їм впевненість у тому, що їхня реакція на труднощі має сенс та може привести до позитивних змін.

Однак важливо відрізнити реалістичний контроль від перебільшеного чи необґрунтованого. Оптимісти вірять у свої можливості, але це не завжди означає, що вони ігнорують об'єктивні обставини чи відмовляються визнавати обмеження. Вони вміють розрізняти те, на що вони можуть вплинути, від того, що лежить поза їхнім контролем [2, с. 106-111].

Отже, віра в контроль допомагає оптимістам залишатися наполегливими, відкритими до викликів та стійкими в обличчі труднощів. Вона надає їм відчуття впливу на своє життя та позитивне ставлення до нього, що сприяє досягненню успіху та задоволеності.

*Адаптивний підхід до невизначеності.* Оптимісти відкриті до невизначеності та здатні адаптуватися до змін. Вони бачать можливості в нових ситуаціях та готові приймати виклики [1, с. 56-60]. Адаптивний підхід до

невизначеності є важливою психологічною характеристикою оптимістів, яка визначає їхню здатність ефективно реагувати на зміни та невизначеність в навколишньому середовищі. Цей підхід допомагає оптимістам зберігати позитивну настанову та продуктивно діяти навіть у складних ситуаціях.

Люди з адаптивним підходом до невизначеності не бояться нових ситуацій або змін, а натомість бачать в них можливість для особистого росту та розвитку. Вони відкриті до викликів та готові впроваджувати нові підходи, навіть якщо це вимагає адаптації до незнайомих обставин.

Цей адаптивний підхід дає оптимістам перевагу в ситуаціях невизначеності, коли звичні шляхи дії можуть бути обмежені або недоступні. Вони можуть краще розв'язувати проблеми та знаходити креативні рішення, оскільки їхня відкритість до невідомого дозволяє їм розглядати різні альтернативи [5, с. 106-111].

Адаптивні оптимісти також здатні до змін у своїх підходах, якщо це веде до досягнення бажаних результатів. Вони готові ризикувати та впроваджувати нові ідеї, що сприяє створенню нових можливостей до досягнення цілей, які в інших обставинах можуть бути недосяжними.

Адаптивний підхід до невизначеності сприяє розвитку гнучкості, креативності та позитивного ставлення до змін. Ця характеристика допомагає оптимістам залишатися активними та ефективними, навіть коли ситуація стає непередбачуваною чи складною.

Розкривши й описавши означені вище атрибуції оптимістичної особистості розуміємо, що перелік їх неповний. У наступних публікаціях розкриємо ще такі атрибуції позитивної особистості: вплив виховання на формування оптимізму, навчання розв'язанню проблем, стимулювання самостійності у дитячому віці, підтримка у невдачах; індивідуальні риси особистості та їх вплив на прояви оптимізму; відкритість до нового досвіду; саморефлексія; здатність до адаптації та гнучкості; здатність до конструктивного розв'язання проблем; самодисципліна; спрямованість на розвиток та вдосконалення; аксіологічні компоненти оптиміста; взаємодія з

рольовими моделями в соціальному оточенні оптиміста. Розуміємо, що психологічні атрибути оптиміста відіграють важливу роль у його життєвій концепції та у досягненні поставлених цілей, у сприйнятті деструктивних подій власного життя чи життя суспільства, а також у вірі у позитивне вирішення будь-яких труднощів, негараздів та проблем.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Куций О. А. Теоретико-гіпотетична модель психологічної складової кар'єри. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1, № 45. С. 56-60.
2. Лич О. М. Життєстійкість як показник адаптованості людини похилого віку. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2020. Т. 41 № 5. С. 106-111.
3. Ізюмцева Н. В., Іващенко М. В. Механізм підвищення відповідальності працівників. *Фінансово-кредитна діяльність: проблеми теорії та практики*. 2018. № 2. С. 446-447.
4. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 59-69.
5. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб'єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (1). С. 106-111.
6. Петрунько О. В., Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. *Актуальні проблеми психології*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 12. 2016. С. 169-178.