

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 159.922(043.2)

SAIDOV NURMUHAMMADJON

**STUDIUL COMPARATIV AL PARTICULARITĂȚILOR
OPTIMISMULUI PERSONALITĂȚII LA DIFERITE
ETAPE ALE MATURITĂȚII**

**SPECIALITATEA 511.02 – PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII
ȘI PSIHOLOGIA EDUCAȚIONALĂ**

**Autoreferatul
tezei de doctor în psihologie**

CHIȘINĂU, 2019

Teza a fost elaborată la Catedra de psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

Conducător științific:

RACU Jana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, USM, Chișinău, specialitatea: 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Referenți oficiali:

BOLBOCEANU Aglaida, doctor habilitat în psihologie, profesor cercetător, IȘE, Chișinău

POTÂNG Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar, USM, Chișinău

Componența Consiliului Științific Specializat:

JELESCU Petru, *președinte*, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

LOSÎI Elena, *secretar științific*, doctor în psihologie, conferențiar universitar

BUCUN Nicolae, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

PLATON Carolina, doctor habilitat în pedagogie, doctor în psihologie, profesor universitar

ADĂSCĂLIȚA Viorica, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Susținerea va avea loc la data de 25.10.2019, ora 13.00, în ședința Consiliului Științific Specializat D 511.02 – 83 din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău; str. Ion Creangă, 1, bloc 2, sala Senatului.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, precum și pe pagina web a ANACEC www.cnaa.md.

Autoreferatul a fost expediat la 24.09.2019.

Secretar științific al Consiliului Științific Specializat:

doctor în psihologie, conferențiar universitar

LOSÎI Elena _____

Conducător științific:

doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

RACU Jana _____

Autor:

SAIDOV Nurmuhhammadjon _____

© Saidov Nurmuhhammadjon, 2019

REPERELE CONCEPTUALE ALE TEZEI

Actualitatea temei. Conceptele de „optimism” și „pesimism” sunt indicatori ai atitudinii unei persoane față de condițiile existente ale propriei vieți, în cazul când, atât la nivel emoțional, cât și la nivel de înțelegere, aceasta este mulțumită de cât de satisfăcute sunt nevoile sale în prezent sau vor fi satisfăcute în viitor [10]. Aceste dimensiuni reflectă trăirile afective, viziunile, așteptările cu privire la anumite situații sau la viitor [14]. Optimismul, în calitate de caracteristică de personalitate, este un vector al dezvoltării armonioase a tuturor componentelor psihice ale unei persoane, îi însuflă încredere în aptitudinile și forțele proprii, în viitor, bunăvoință.

Atitudinea pozitivă față de viață și evenimentele care o acompaniază reprezintă un aspect important în evoluția persoanei. Capacitatea de a percepe pozitiv evenimentele curente și de a evalua viitorul, sau optimismul, este o formațiune complexă, care face posibilă realizarea scopurilor trasate, confruntarea cu dificultățile, păstrând o stare de bine.

Astfel, relevanța acestui subiect este determinată de necesitatea stringentă de a forma un stil de atribuire optimist, în vederea depășirii și anihilării dispozițiilor negative prezente în societate.

Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare

De la începutul anilor '80 ai secolului trecut și până în prezent au fost realizate o mulțime de studii ale stilului atributiv, care au scos în evidență că stilul atributiv negativ este asociat cu factori fiziologici și psihologici, precum sănătatea precară, sentimentul de singurătate, depresia și un nivel scăzut al stimei de sine. Acest fapt a servit drept confirmare a importanței optimismului unei persoane pentru sănătatea și bunăstarea psihologică și fizică a acesteia și, în consecință, a indicat semnificația dezvoltării capacității unei persoane de a gândi într-un mod pozitiv [36].

Analiza literaturii de specialitate a relevat următoarele abordări pentru înțelegerea optimismului, în calitate de: strategie de corectare a incompetenței autoinduse (М. Селигман, К. Петерсон, Л. Абрамсон, Г. Металски) [33; 35], urmare a unei stări de „flux” (М. Чиксентмихайи) [31], fundament în tendința de a menține pacea și viața (А. Швейцер) [28], capacitate de evaluare a propriei eficacități (А. Bandura) [30], mod de a depăși starea de depresie (А. Beck) [7].

Studiile realizate de psihologii ruși conturează următoarele domenii de cercetare a optimismului: în contextul optimismului și bunăstării psihologice (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Перова, С.Н. Ениколопов) [9; 15], în direcția cercetării incompetenței induse și personale (Н.А. Батулин, Д.А. Циринг) [6; 27], sub aspectul motivației de realizare (М.М. Далгатов, Н.Т. Магомедова) [13], în contextul optimismului dispozițional (К. Муздыбаев, О.А. Сычев) [14; 26], optimismul în calitate de componentă a potențialului personal (Д.А. Леонтьев) [12].

Un aport deosebit în cercetarea conceptului de optimism îl au psihologii români și moldoveni N. Bukun, I. Holdevich, I. Mitrofan, K. Platon, V. Ketrar, S. Vîrtosu [1; 2; 3; 4; 8], care au studiat varii aspecte ale acestui fenomen, în special ceea ce privește diverse strategii de depășire a stărilor depresive, ca instrument de realizare a succesului, din punctul de vedere al stilului atributiv.

Deși realizările cercetătorilor care au studiat fenomenul optimismului sunt consistente și valoroase, constatăm totuși că până la ora actuală există o lacună semnificativă în studiul optimismului, deoarece a fost studiat pe baza anumitor caracteristici de personalitate, precum și din punctul de vedere al atribuțiilor utilizate; cu toate acestea, în ceea ce privește manifestarea acestui fenomen la persoane de diferite vârste, nu s-au efectuat cercetări edificatoare.

Astfel, **relevanța și importanța studiului** optimismului se datorează influenței sale asupra dezvoltării unor astfel de caracteristici personale, precum capacitatea de a utiliza strategii mai eficiente pentru a depăși situații dificile, a ține sub control situația, autoreglare și stimă de sine înaltă, stare de bine și confort. În plus, optimismul favorizează persoana în depășirea stărilor de anxietate, depresie, reducerea nivelului de nevrotism etc.

Studiul este orientat spre soluționarea unei probleme științifice, care rezidă într-o contradicție cauzată, pe de o parte, de o elucidare insuficientă a optimismului personalității la diferite etape de maturitate și, pe de altă parte, de necesitatea de a-i crește nivelul pentru o viață de calitate prin intervenție psihologică.

Obiectul cercetării: particularitățile psihologice ale optimismului persoanei de vârstă adultă și modalitățile de formare și dezvoltare ale acestora.

Scopul cercetării constă în identificarea particularităților, nivelurilor și factorilor de dezvoltare a optimismului la persoane de vârstă matură diferită, stabilirea diferențelor de gen ce generează acest fenomen și elaborarea unui program de intervenție psihologică de dezvoltare a optimismului.

Obiectivele cercetării:

1. analiza abordărilor teoretice ale optimismului;
2. elaborarea metodologiei de diagnosticare și identificare a caracteristicilor optimismului la persoanele de vârstă adultă diferită;
3. studierea comparativă a optimismului la bărbați și femei;
4. elaborarea și realizarea unui program de creștere a optimismului unei personalități mature, testarea eficienței acestuia;
5. formularea recomandărilor psihologice cu caracter practic de dezvoltare a optimismului la persoanele de vârstă adultă diferită.

Ipoteza cercetării: presupunem că există diferențe de vârstă și gen în manifestarea optimismului la persoanele de vârstă matură diferită. La persoanele de vârstă adultă precoce și medie, nivelul optimismului poate fi crescut prin acțiuni de intervenție psihologică.

Metodologia cercetării. *Metode teoretice:* analiza și sinteza literaturii de specialitate; metoda ipotetico-deductivă de interpretare a datelor obținute. *Metode empirice:* observația, experimentul de constatare, de formare și de control.

Tehnici de evaluare a optimismului: chestionarul Stilul de explicare a succeselor și eșecurilor (STOUN-B), elaborat de T.O. Гордеева, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевякова; Testul standardizat de determinare a nivelului dezvoltării optimismului, elaborat de Л.М. Рудина; chestionarul Scala stilului optimist de explicație (SHOSTO), elaborat de T.O. Гордеева și В.Ю. Шевякова. Metode statistice: sistemul R pentru analize statistice și grafice; metode descriptive; metode neparametrice de testare a semnificației statistice (testul Mann-Whitney, testul Wilcoxon).

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă în faptul că:

1. pentru prima dată a fost analizat și interpretat din perspectivă psihologică optimismul personalității la diferite etape ale maturității;
2. au fost relevate și descrise particularitățile stilului atributiv optimist de personalitate la diferite etape ale maturității;
3. a fost realizat un studiu comparativ al optimismului la bărbați și femei, la diferite etape ale maturității;
4. au fost stabilite condițiile de ordin psihologic care fac posibilă creșterea nivelului de optimism.

Problema științifică importantă soluționată constă în identificarea particularităților optimismului personalității în diferite etape ale maturității, stabilirea diferențelor de gen ce generează acest fenomen, elaborarea unui program de intervenție psihologică centrat pe dezvoltarea prioritară a stilului atributiv optimist, având drept efect creșterea semnificativă a nivelului optimismului la subiecții experimentali.

Fiabilitatea rezultatelor cercetării este asigurată de validitatea tehnicilor utilizate, de eșantionul reprezentativ și de metodele statistice (sistemul R pentru analize statistice și grafice; metode descriptive; metode neparametrice de testare a semnificației statistice (testul Mann-Whitney, testul Wilcoxon)).

Semnificația teoretică a cercetării este probată de cunoștințele științifice obținute despre esența psihologică a optimismului și particularitățile lui caracteristice persoanelor mature, despre diferențele de vârstă și gen ale stilului de atribuire în diferite stadii ale vârstei adulte, care pot servi drept sursă în studierea și dezvoltarea optimismului în calitate de trăsătură de personalitate.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea, implementarea și validarea programului experimental de intervenție psihologică, centrat pe dezvoltarea și creșterea nivelului de optimism, care poate fi utilizat de psihologi în activitatea de consiliere și profilaxie a maturilor cu atitudini și percepții pesimiste, în elaborarea și punerea în uz practic a metodologiei de diagnosticare, măsurare și evaluare a optimismului și structurantelor acestuia, în propunerea unui set de recomandări practice privind eficientizarea activității și creșterea calității vieții la persoanele mature, în implementarea rezultatelor în cadrul cursurilor de psihologie generală, psihologia personalității și psihologia dezvoltării.

Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării. Aspectele mai importante ale cercetării au fost raportate, discutate și analizate la ședințele Catedrei de psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, în cadrul sesiunilor de comunicări științifice ale mai multor foruri științifice naționale și internaționale: la conferințele științifice anuale de la UPS „Ion Creangă”, în 2014, 2015 și 2016; la a VII-a Conferință internațională științifico-practică „Probleme actuale ale psihologiei și securității sociale și sănătății mintale”, Universitatea Națională „Ivan Ogiienka”, Kamyanets-Podilsky, 23 aprilie 2015; Conferința științifică internațională „Perspectivele și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației”, Cahul, 7 iunie 2016 [18; 19; 21; 22; 38].

Rezultatele științifice obținute au fost implementate în activitatea de consultanță și consiliere psihologică a persoanelor de vârstă matură în Centrul Psihologic pentru Dezvoltarea Oportunităților Umane „Totul e în noi”, care își desfășoară activitatea la Chișinău, Kiev, Harkov și în alte orașe din Ucraina.

Publicații la tema tezei. Ideile principale ale tezei au fost reflectate în 8 lucrări publicate, dintre care 3 articole în reviste de specialitate și 6 articole publicate fără coautor.

Volumul și structura tezei. Teza este alcătuită din adnotare (în limbile română, engleză, rusă), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări (143 de pagini text de bază), bibliografie constituită din 196 de titluri, 9 anexe, 28 de figuri și 42 de tabele.

Cuvinte-cheie: optimism, pesimism, autoeficiență, rezistență, stil atributiv optimist, stil atributiv pesimist.

CONȚINUTUL TEZEI

În *Introducere* este argumentată actualitatea temei de cercetare, este expusă și fundamentată baza conceptuală și metodologică a cercetării, sunt formulate scopul și obiectivele cercetării, este enunțată problema științifică importantă soluționată, sunt relevate noutatea și originalitatea științifică ale rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării.

În capitolul 1, intitulat „*Aspecte teoretice ale cercetării optimismului la persoanele mature*”, sunt expuse demersul și rezultatele studiului teoretic al problemei optimismului: sunt discutate conceptele de „optimism” și „pesimism”, sunt prezentate surse care explorează aceste concepte în diverse aspecte, sunt analizate varii abordări conceptuale ale cercetării acestora, sunt determinate principiile de interpretare a acestor fenomene, sunt descrise structura și caracteristicile lor, sunt expuse concepțiile esențiale care definesc stilul atributiv optimist și pesimist, precum teoria optimismului dispozițional (C. Carver și M. Scheyer) și cea a stilului atributiv (M. Seligman), sunt prezentate caracteristicile vârstei adulte și periodizarea acestei etape a vieții.

Optimismul și pesimismul sunt fenomene care determină viziunea despre lume a unei persoane, ce se constituie din evaluarea pozitivă sau negativă a prezentului și viitorului. Aceste concepte, pe de o parte, se pot raporta la viziunea despre lume în ansamblu, dacă sunt ridicate la rangul unei pietre de temelie în înțelegerea esenței existenței umane, iar pe de altă parte, sunt considerate principii independente, care se află într-o luptă constantă între ele și în raport cu percepția emoțională. Aceasta caracterizează situațiile în care starea de spirit a unei persoane și atitudinea sa față de viață sunt formate în baza unei percepții emoționale pozitive sau negative asupra a tot ceea ce se întâmplă.

Demersul teoretic vizând relevarea esenței psihologice a optimismului și a manifestărilor lui ne-au permis să formulăm ca definiție de lucru pentru studiul nostru următoarea definiție: optimismul este capacitatea persoanei de a percepe viața și tot ceea ce se întâmplă din punct de vedere pozitiv, de a menține încrederea în dezvoltarea pozitivă a evenimentelor, indiferent de situație, de a crede că lumea și oamenii din ea sunt frumoși, pentru a putea găsi o cale de ieșire din orice situație.

Un aport deosebit în elucidarea conceptelor de „optimism” și „pesimism” îl au teoriile elaborate de К.А. Абульханов, Н.Г. Капустин, К. Муздыбаев, О.А. Сычев, L. Abramson, K. Peterson, C. Carver, M. Scheyer, M. Seligman și alții [5; 11; 14; 26; 29; 33; 34; 35].

În baza literaturii studiate, am elaborat o caracteristică psihologică a unui stil de atribuire optimist și pesimist: un stil optimist recunoaște eșecul ca pe un fenomen temporar, legat de o anumită situație și asociat cu factori externi. Evenimentele favorabile sunt considerate de persoană ca fiind extinse în toate sferile vieții, permanente și dependente de ea însăși. O persoană cu un stil pesimist, dimpotrivă, consideră evenimentele negative drept permanente, provocate de factori interni, care sunt obișnuiți în viață. Succesul este evaluat ca un accident temporar, asociat cu un caz specific și cauzat de cauze externe.

Femeile sunt considerate mai puțin optimiste. Optimismul femeilor, datorită emoționalității lor, depinde mai mult de schimbările de dispoziție și de fondul hormonal. Bărbații, în această privință, sunt mai stabili și mai capabili să-și controleze emoțiile și atitudinea față de situațiile actuale [24].

În calitate de bilanț al studiului teoretic al optimismului, se poate concluziona că nivelurile lui sunt influențate de astfel de caracteristici de personalitate, cum ar fi stima de sine ridicată, starea de bine, capacitatea de autoreglare eficientă, utilizarea strategiilor constructive pentru a depăși și a rezolva probleme și niveluri scăzute de depresie, anxietate și nevrotism și strâns asociate cu acestea.

Problema științifică abordată în cercetare constă în identificarea nivelului de optimism al persoanei în diferite etape de maturitate, stabilirea diferențelor de gen în manifestarea optimismului la această vârstă, precum și în crearea condițiilor favorabile pentru influențarea asupra acestei variabile printr-un program de intervenție psihologică.

Tabelul 1. Abordări conceptuale ale optimismului

Autorul	Perioada	Abordarea teoretică
Pitagora	570-490 î.Hr.	Tot ce există în lume are o componentă optimistă. Armonia constă din unitatea pozitivului și negativului: răul este la fel de necesar, precum binele. Armonie poate fi doar pe pământ, începutul divin nu poate conține rău.
Democrit	460-370 î.Hr.	Scopul principal al tot ceea ce se întâmplă este fericirea – o stare sufletească de veselie, care apare ca rezultat al cunoașterii lumii, în condiția moderării plăcerilor și a unei vieți chibzuite.
Epicur	342-271 î.Hr.	Fundamentul optimismului este însuși omul, evaluarea rezonabilă a capacităților sale, credința sa într-un viitor mai bun. Plăcerea este un fenomen necesar în viața omului, dar este temporară.
Aristippus	435-355 î.Hr.	Fericirea este necesară, dar plăcerea este aproape singura condiție pentru o viață fericită, de aceea nu te lipsi de nimic.
Socrate	470-369 î.Hr.	Fericirea este necesară, dar plăcerea are sens numai din punctul de vedere al minții, ceea ce ne permite să stabilim norme de comportament în care fericirea individului se intersectează armonios cu interesele întregii societăți.
Platon	427-347 î.Hr.	Bunățatea este un fenomen absolut, determinat de faptul existenței sale; intrând în posesia ei, o persoană nu va mai putea acționa altfel decât vorbește cunoașterea, mintea lui este capabilă să ofere această putere unei persoane.
Aristotel	384-322 î.Hr.	Etica determină nevoia de fericire; cu toate acestea, fericirea umană și scopul ei sunt imposibile fără activitate rațională, „în concordanță cu virtutea”.
Seneca	4 î.Hr.-65 d.Hr.	Etica depășește sfera unei persoane și își pierde caracterul egoist, este orientată pe deplin către relația dintre oameni, în care domnește loialitatea și sacrificiul de sine.
Leibniz	1646-1716	În lume, cantitatea de bine depășește răul, această lume este ideală și este cea mai bună, de aceea toate nenorocirile, răul și lipsa fericirii sunt justificate.
J.J. Rousseau	1712-1778	Omul este inițial bun, ceea ce corespunde stării sale naturale, deoarece binele este o capacitate naturală a omului. Omul tinde să fie fericit, dar este împiedicat de „natura” lui, care a apărut ca urmare a „păcătuirii”, nu de Dumnezeu. Prin urmare, o persoană trebuie să-și găsească natura pierdută, să se întoarcă la esența inițială, să schimbe mediul social, ceea ce este nerezonabil și provoacă suferință; el are dreptul la fericire și o poate avea.
Schopenhauer	1788-1860	A negat valoarea vieții. În opinia sa, lumea noastră este cea mai rea dintre toate lumile. „Suferința mondială” este un concept definitoriu, dar el se referă doar la individualități și nu se poate raporta la lume, datorită universalității sale.
J. Selly	1843-1923	Răul este inevitabil, dar prin eforturile omului lumea poate fi îmbunătățită și răul poate fi redus sau neutralizat. Eforturile umane pot și trebuie exprimate sub formă de iluminare, formare, autodezvoltare individuală și perfecționare de sine.
A. Schweizer	1875-1965	Optimismul se reduce la dorința de stabilire consecventă a vieții și a păcii, adică la idealul conștient spre care tinde lumea. Esența eticii este reverența fiecărui individ față de viață, binele înseamnă orice contribuție la viață, iar răul înseamnă distrugerea sa fără sens.
C. Carver, M. Scheyer	1950	Optimismul este un sentiment enorm de încredere, care apare în situații complet diferite și se bazează pe așteptări pozitive cu privire la viitor într-o varietate de domenii.
M. Seligman	1942	De-a lungul vieții, se produce un proces de izbăvire de starea de neputință, care este dobândită ca răspuns la factorii negativi și la formarea optimismului ca opusul neputinței, o calitate care este utilizată destul de flexibil, adică în funcție de situație.
M. Chicxentmihai	1934	Una dintre cele mai strălucitoare stări ale personalității este „fluxul”, care e o stare de satisfacție spirituală completă și lansare în propria activitate, ceea ce duce la un sentiment de înălțare spirituală.

În capitolul 2, „*Cercetarea experimentală a optimismului personalității la diferite etape ale maturității*”, sunt prezentate mersul și rezultatele experimentului de constatare privind optimismul la persoanele de vârstă adultă diferită, sunt stabilite scopul, obiectivele și etapele experimentului de constatare; de asemenea, sunt prezentate instrumentele psihologice de cercetare utilizate, sunt descrise rezultatele obținute în experimentul de constatare, se realizează analiza lor, pe baza căreia sunt formulate concluziile cu privire la nivelul de dezvoltare a optimismului personalității și a componentelor sale pentru categoriile de vârstă cercetate.

Rezultatele științifice obținute au permis caracterizarea subiecților fiecărei etape de vârstă din perspectiva gradul de dezvoltare a stilului lor atributiv optimist sau pesimist.

În etapa de constatare a studiului experimental, ne-am propus să investigăm empiric nivelurile de optimism ale personalității la cele trei etape ale maturității (timpurie, mijlocie și târzie), precum și în ceea ce privește caracteristicile de gen.

Scopul experimentului a constat în relevarea nivelului și particularităților optimismului la persoanele de vârstă adultă diferită și în ceea ce privește diferențele de gen într-o anumită perioadă de vârstă.

Ipoteza de cercetare supusă verificărilor experimentale: presupunem că ar exista diferențe legate de vârstă și gen, în caracteristicile personalității optimiste în diferite etape ale maturității.

Obiectivele care au însoțit realizarea scopului propus au fost:

1. elaborarea designului experimental, formarea eșantionului de cercetare, formularea ipotezelor experimentale și statistice;
2. determinarea parametrilor care caracterizează nivelul de dezvoltare a optimismului subiecților în diferite stadii de maturitate;
3. selectarea instrumentelor psihologice de măsurare și evaluare a variabilelor;
4. realizarea experimentului propriu-zis, prelucrarea datelor experimentale, interpretarea rezultatelor obținute și discutarea lor.

La etapa experimentului de constatare au fost aplicate următoarelor **instrumente psihologice de cercetare** a optimismului și a caracteristicilor acestuia:

1. *Chestionarul Stilul de explicare a succeselor și eșecurilor* (STOUN-B), elaborat de T.O. Гордеева, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевякова;
2. *Testul standardizat de determinare a nivelului dezvoltării optimismului*, elaborat de Л.М. Рудина;
3. *Chestionarul Scala stilului optimist de explicație* (SHOSTO), elaborat de T.O. Гордеева și В.Ю. Шевякова [9].

Eșantionul de cercetare a fost constituit din 180 de subiecți: 90 de gen feminin și 90 de gen masculin, dintre care 60 de vârstă adultă precoce (18-25 de ani), 60 de vârstă adultă medie (26-46 de ani) și 60 de vârstă adultă tardivă (47-60 de ani).

În scopul procesării cantitative a datelor experimentale, a fost utilizat testul neparametric U Mann-Whitney. Criteriul de rang Mann-Whitney este un analog nonparametric al criteriului Student și se folosește atunci când s-au efectuat măsurări ordinale sau lipsesc informații despre legea distribuției caracteristicii

studiate la subiecți. Metodele neparametrice permit prelucrarea datelor din eșantioane mici cu variabile a căror distribuție este joasă sau nu se cunoaște [25].

Criteriul este destinat să verifice fiabilitatea diferențelor dintre două eșantioane independente în funcție de nivelul criteriului, măsurat pe o scară de ordine. Servește pentru a testa ipoteza conform căreia cele două populații generale din două probe diferite nu sunt egale, cu condiția că cercetarea se caracterizează printr-o abatere de la distribuția normală. Limitele de aplicare a criteriului U sunt: 1) dimensiunea eșantionului trebuie să fie de cel puțin trei; 2) volumul fiecăruia dintre eșantioane nu trebuie să depășească 60 (acest lucru se datorează tabelelor limitate de valori critice).

Diagnosticul efectuat a permis o analiză complexă a rezultatelor și o evaluare a nivelului de optimism și a componentelor sale la subiecții de vârstă matură timpurie, medie și târzie, precum și la bărbați și femei în perioadele indicate.

Tabelul 2. Rezultatele cercetării optimismului prin utilizarea chestionarului STOUN-B (în puncte)

	S C A L E							
GRUPURI	S	G	C	S	E	R	I	Σ
MATURITATEA TIMPURIE								
FEMEI	60,73	65,70	74,83	89,40	111,87	119,73	81,53	201,27
BĂRBAȚI	59,73	68,60	73,77	88,17	113,93	120,17	81,93	202,10
MEDIA	60,23	67,15	74,30	88,78	112,90	119,95	81,73	201,68
MATURITATEA MEDIE								
FEMEI	63,27	74,40	72,47	95,70	114,43	122,53	87,60	210,13
BĂRBAȚI	61,90	69,03	78,63	97,83	111,73	126,27	83,30	209,57
MEDIA	62,59	71,72	75,55	96,77	113,08	124,40	85,45	209,85
MATURITATEA TÂRZIE								
FEMEI	57,53	68,47	67,37	82,13	111,23	110,90	82,47	193,37
BĂRBAȚI	58,57	67,57	70,67	83,47	113,33	115,20	81,60	196,80
MEDIA	58,05	68,02	69,02	82,80	112,28	113,05	82,03	195,08
TOTAL	60,29	69,00	73,00	89,45	112,80	119,13	83,07	202,20

Distribuția datelor conform chestionarului STOUN-V ne permite să concluzionăm că, practic, pentru toate criteriile studiate, cele mai înalte rezultate s-au înregistrat la subiecții din stadiul mediu de maturitate. Rezultatele au fost calculate în puncte conform sceleror: Indicatorul general de optimism (Σ) este rezumat în trei grupe de scale: 1) Stabilitate (S), Globalitate (G), Control (C); 2) Optimism în situații de succes (S), Optimism în situații de eșec (E); 3) Optimism în situații de rezultate (R), Optimism în situații interpersonale (I).

Analiza rezultatelor la scalele chestionarului STOUN-B ne-a permis să formulăm următoarele concluzii:

Subiecții de vârstă matură se caracterizează printr-un nivel mediu de optimism la toate scalele. Nu au fost atestate diferențe statistic semnificative în ceea ce

privește nivelul de optimism general la femei și bărbați, cu excepția percepției participării lor la evenimentele care s-au dovedit a fi mai optimiste la bărbații de vârstă matură mijlocie. Acest lucru indică asupra faptului că reacția la evenimentele actuale se bazează pe o situație specifică și pe semnificația sa pentru persoană. Deci, pe de o parte, persoana are speranță și credință într-o evoluție pozitivă a evenimentelor, iar pe de altă parte, există o teamă că lucrurile ar putea derula nu așa cum și-ar dori. Așteptările subiecților cu privire la viitor pot fi pozitive sau negative, deoarece aceștia își asumă responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă, dar nu întotdeauna și nu în orice situație.

Tabelul 3. Diferențele statistice privind nivelul optimismului în diferite etape de maturitate conform testului U Mann-Whitney, chestionarul STOUN-B

SCALE		S	G	C	S	E	R	I	Σ
Grupuri		MATURITATEA TIMPURIE							
MATURITATEA MEDIE	Femei	360,5	238**	396,5	323*	411	378,5	289**	287**
	Bărbați	393	426,5	319,5*	282,5**	437	343	387	364
	Total	1508,5	1330**	1646,5	1189,5**	1755	1432*	1338**	1311**
		MATURITATEA TIMPURIE							
MATURITATEA TÂRZIE	Femei	346	404,5	305,5*	344	426	292,5*	408	370,5
	Bărbați	414,5	409	372,5	386,5	439	357,5	445,5	390,5
	Total	1516	1786,5	1359,5*	1438,5*	1757	1304**	1706	1501
		MATURITATEA MEDIE							
MATURITATEA TÂRZIE	Femei	284**	313,5*	338*	235,5**	376	257**	335,5*	266,5**
	Bărbați	356	396,5	271,5**	218**	424	263,5**	393	303,5*
	Total	1272,5**	1389,5*	1228,5**	901**	1713,5	1040,5**	1454,5*	1140,5**

**U=292 ($p \leq 0,01$) *U=338 ($p \leq 0,05$)

**U=1356 ($p \leq 0,01$) *U=1486 ($p \leq 0,05$)

Compararea rezultatelor reprezentanților diferitor perioade de vârstă a evidențiat o diferență statistic semnificativă în nivelul de optimism în perioada de maturitate medie. Reprezentanții acestei perioade de vârstă, în general, au demonstrat un nivel mai ridicat de optimism, spre deosebire de majoritatea subiecților, la care s-a înregistrat un nivel mediu al optimismului.

Distribuția datelor conform chestionarului STOUN-B indică faptul că, în rândul bărbaților (209,57 p) și al femeilor (210,13 p), cele mai înalte cote ale optimismului au fost atinse de subiecții de vârstă matură medie. Pe poziția a doua s-au plasat bărbații și femeile de vârstă matură precoce, caracterizându-se prin valori mai mici ale optimismului, respectiv, 202,1 p. și 201,27 p. Subliniem că cele mai scăzute valori ale optimismului au fost înregistrate la bărbații (195,8 p.) și femeile (193,37 p.) de vârstă matură tardivă. Aceste diferențe sunt statistic semnificative.

Mai mult ca atât, aceste diferențe sunt mai accentuate la femei decât la bărbați. În ceea ce privește optimismul, bărbații de vârstă matură mijlocie practic nu diferă de bărbații de vârstă matură timpurie, cu excepția faptului că sunt mai optimiști în ceea ce privește participarea lor la evenimente curente (78,63 p. și 73,77 p.) și mai orientați spre succesul viitor, în cazul unei evoluții ascendente (97,83 p. și 88,17 p.).

Nu se atestă mari divergențe între rezultatele obținute de subiecții de vârstă matură precoce și cei cu vârstă tardivă. Optimismul, în general, este la fel de pronunțat, majoritatea dovedind un nivel mediu de optimism, deși în perioada maturității târzii așteptările de la viitor sunt totuși mai pesimiste (119,73 p. la maturitatea timpurie și 110,90 p. în perioada tardivă), ca și evaluarea influenței sale asupra a ceea ce se întâmplă (74,83 p. și, respectiv, 67,37 p.). Aceste diferențe se referă exclusiv la femeii; la bărbații de vârstă matură precoce și tardivă, nu au fost atestate diferențe statistic semnificative la parametrii cercetați.

În baza rezultatelor obținute, putem concluziona că atât bărbații, cât și femeile care se află în stadiul maturității timpurii sunt foarte pesimiști. În stadiul maturității medii, situația evoluează până la nivelul „pesimismului moderat”.

Tabelul 4. Rezultatele cercetării prin utilizarea Testului de determinare a nivelului dezvoltării optimismului, elaborat de Л.М. Рудина (în puncte)

GRUPURI	S C A L E									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
MATURITATEA TIMPURIE										
FEMEI	4,17	2,03	4,40	3,40	8,57	5,50	3,23	14,07	8,67	-5,40
BĂRBAȚI	4,00	3,07	3,33	3,63	7,33	5,00	3,67	12,33	10,37	-1,97
MEDIA	4,09	2,55	3,87	3,52	7,95	5,25	3,45	13,20	9,52	-3,69
MATURITATEA MEDIE										
FEMEI	2,40	3,80	2,93	4,57	5,33	6,07	4,43	11,40	12,80	1,40
BĂRBAȚI	3,37	4,30	3,40	4,50	6,77	6,23	4,27	13,00	13,07	0,07
MEDIA	2,89	4,05	3,17	4,54	6,05	6,15	4,35	12,20	12,94	0,74
MATURITATEA TÂRZIE										
FEMEI	2,97	2,60	3,87	3,53	6,83	5,90	3,37	12,73	9,50	-3,23
BĂRBAȚI	4,23	2,60	3,60	2,93	7,83	5,93	3,30	13,77	8,83	-4,93
MEDIA	3,60	2,60	3,73	3,23	7,33	5,92	3,34	13,25	9,17	-4,08
TOTAL	3,53	3,07	3,59	3,76	7,11	5,77	3,71	12,90	10,54	-2,34

Distribuția datelor Testului de determinare a nivelului dezvoltării optimismului, elaborat de Л.М. Рудина (vezi Tabelul 4) relevă că cercetarea s-a desfășurat în raport cu următoarele scale: PmB – o scală care caracterizează constanța evenimentelor negative (Bad Bad) – arată cât de frecvent subiectul conștientizează cauzele propriilor eșecuri; PmG – o scală care caracterizează constanța evenimentelor (Permanent Good) – definește constanța în explicarea evenimentelor pozitive; PvB – o scală care caracterizează larghețea evenimentelor negative (PervasivenessBad) – elucidează parametrul latitudinii (o explicație specifică sau universală a neputinței); PvG – o scală care caracterizează vastitatea evenimentelor favorabile (PervasivenessGood) – realizează o evaluare a optimismului din poziția unei explicații specifice sau universale a motivelor apariției evenimentelor pozitive; PsB – o scală care caracterizează personalizarea evenimentelor negative (PersonalizationBad) – prezintă o evaluare a vinovăției persoanei pentru debutul evenimentelor adverse; PsG – o scală care caracterizează personalizarea evenimentelor pozitive (PersonalizationGood) – realizează o evaluare a influenței

cuiva asupra declanșării de evenimente favorabile. De asemenea, au fost analizate datele pentru scalele secundare: HoB – coeficientul de speranță care caracterizează nivelul speranței în situații adverse (Hope Bad); B – rezultat cumulativ în raport cu evenimentele negative (Bad); G – rezultat cumulativ în raport cu evenimentele favorabile (Good); G-B – rezultatul final care caracterizează nivelul de optimism (Good-Bad).

Tabelul 5. Diferențele statistice privind nivelul optimismului în diferite etape de maturitate conform testului U Mann-Whitney, testul elaborat de Л.М. Рудина

Scale	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
Grupuri		Maturitatea timpurie									
Maturitatea medie	Femei	224**	212,5**	270,5**	280**	232**	384	269**	284,5**	213,5**	209,5**
	Bărbați	352	274**	444	340,5	412	253**	375,5	398	293,5*	358,5
	Total	1162**	987**	1449,5*	1248**	1258**	1221,5**	1273,5**	1511,5	1000**	1123**
		Maturitatea târzie									
Maturitatea târzie	Femei	274,5**	366,5	373,5	418	304*	402,5	419	353	374	356
	Bărbați	424,5	382	386	343	397,5	301,5*	398,5	299*	358	306,5*
	Total	1492	1774	1779,5	1653,5	1572	1393,5*	1734	1732	1771	1702
		Maturitatea medie									
Maturitatea târzie	Femei	348,5	276**	327,5*	295*	323*	424,5	289,5**	338*	264**	257**
	Bărbați	314*	238,5**	411,5	259,5**	378,5	391,5	340,5	388	243,5**	239**
	Total	1366,5*	1026**	1480*	1125**	1406,5*	1630,5	1272,5**	1471*	1016**	1017,5**

**U=292 ($p \leq 0,01$) *U=338 ($p \leq 0,05$)

**U=1356 ($p \leq 0,01$) *U=1486 ($p \leq 0,05$)

Rezultatele *Testului standardizat de determinare a nivelului dezvoltării optimismului*, elaborat de Л.М. Рудина, au evidențiat aceleași tendințe, dovedite prin utilizarea chestionarului anterior; totuși, rezultatele exprimă un pesimism evident. Pentru anumite caracteristici, nivelul optimismului a fluctuat între pesimismul mediu și moderat, însă, în total, o combinație a acestor factori duce la aceea că, la vârsta adultă, conform rezultatelor acestei tehnici, am observat o atitudine destul de pesimistă în rândul subiecților cercetați. Aceasta se exprimă printr-un puternic sentiment de vinovăție pentru evenimentele care au loc, dubii profunde că li se pot întâmpla evenimente pozitive. Ca răspuns la diverse incidente negative, subiecții se îngrijorează mai mult, devin descurajați și atunci când apar evenimente pozitive, de asemenea, se confruntă cu teama de a le rata sau că acest lucru nu se va mai întâmpla.

Analiza comparativă a rezultatelor bărbaților și femeilor a evidențiat un nivel mai ridicat al optimismului la stadiul de maturitate mijlocie pentru ambele probe: atât pentru femei, cât și pentru bărbați. La compararea indicatorilor subiecților în funcție de gen, s-a constatat că mediile femeilor de vârstă matură medie (1,4 p.) și târzie (-3,23 p.) sunt mai mari decât ale bărbaților (respectiv, 0,07 p. și -4,93 p.). Bărbații de vârstă matură tardivă sunt mai optimiști (-1,97 p.) decât femeile (-5,4 p.).

Comparația rezultatelor obținute de subiecții aflați în diferite perioade de vârstă matură a evidențiat o diferență vizibilă a nivelului de optimism în perioada de maturitate medie. Majoritatea subiecților de maturitate medie (aproximativ 55%) au prezentat un indicator de la „pesimism moderat” la „foarte optimist”, spre deosebire de reprezentanții altor perioade de vârstă. Printre subiecții de vârstă matură medie a fost atestat un număr relativ mare de optimiști (20%). Diferențele enumerate sunt inerente la femei; la bărbați, practic, ele nu se manifestă. Bărbații de vârstă matură mijlocie s-au remarcat printr-o percepție mai optimistă a evenimentelor pozitive și prin faptul că sunt mai înclinați să creadă că evenimentele favorabile sunt fenomene obișnuite în viața lor.

Reprezentanții maturității timpurii și târzii diferă puțin unul de celălalt. Optimismul, în general, este același pentru ei la un nivel foarte scăzut (aproximativ 70%). Cu toate acestea, subiecții de vârstă matură târzie se deosebesc prin faptul că își percep mai pesimism participarea la evenimente curente, se simt mai des vinovați pentru ce li se întâmplă. Acest lucru se atestă, în mare parte, doar în cazul bărbaților (5.00 p. și 5.93 p.).

Rezultatele obținute prin aplicarea chestionarului Scala stilului optimist de explicație (SHOSTO), elaborat de T.O. Гордеева și В.Ю. Шевяхова, sunt prezentate în tabelul 6.

**Tabelul 6. Rezultatele cercetării prin utilizarea chestionarului
Scala stilului optimist de explicație (SHOSTO), elaborat de T.O. Гордеева
și В.Ю. Шевяхова (în puncte)**

GRUPURI	MATURITATEA TIMPURIE	MATURITATEA MEDIE	MATURITATEA TÂRZIE
FEMEI	15,93	20,60	15,87
BĂRBAȚI	17,33	19,57	15,67
MEDIA	16,63	20,09	15,77

Analiza comparativă a rezultatelor la Scala stilului optimist de explicație (SHOSTO) a dovedit aceleași tendințe, ca și în cazul celor două tehnici anterioare. Așadar, la majoritatea subiecților s-a atestat un nivel moderat al optimismului. În mare măsură, acest lucru este exprimat printr-un sentiment puternic de vinovăție pentru evenimentele care se produc cu ei și îndoieli destul de puternice că li se pot întâmpla evenimente pozitive. Subiecții cercetării, drept răspuns la incidentele negative, se îngrijorează mai mult, devin descurajați și atunci când apar evenimente pozitive, de asemenea, se confruntă cu teama de a le rata sau că acest lucru nu se va mai întâmpla. Ei nu se așteaptă la lucruri rele în viitor, dar, în general, speranța pentru ceva mai bun este destul de mare la vârsta adultă. În același timp, nu au fost identificate diferențe între optimismul femeilor și bărbaților.

Conform rezultatelor obținute, nivelul de optimism al subiecților în stadiul de maturitate mijlocie este mai înalt (20,9 p.) decât la reprezentanții altor grupuri de vârstă; deci la subiecții de vârstă matură timpurie, s-a ridicat la 16,63 p., iar cel mai mic rezultat a fost atestat la stadiul de maturitate târzie (15,77 p.).

Tabelul 7. Diferențele statistice privind nivelul optimismului în diferite etape de maturitate conform testului U Mann-Whitney, chestionarul (SHOSTO)

SCALE	FEMEI	BĂRBAȚI	TOTAL
GRUPURI	MATURITATEA TIMPURIE		
MATURITATEA MEDIE	185,5**	274**	910**
	MATURITATEA TÂRZIE		
MATURITATEA TÂRZIE	446	341,5	1584
	MATURITATEA MEDIE		
MATURITATEA TÂRZIE	185,5**	176,5**	726,5**

**U=292 ($p \leq 0,01$) *U=338 ($p \leq 0,05$)

**U=1356 ($p \leq 0,01$) *U=1486 ($p \leq 0,05$)

Distribuția datelor la indicatorii de optimism relevă tendința acestora de a se plasa la nivelul înalt în stadiul de maturitate medie, în timp ce la subiecții de vârstă matură timpurie și matură aceste tendințe gravitează preponderent în jurul nivelului mediu și redus. Singura excepție a fost nivelul de optimism în situații de eșec, care a rămas la un nivel mediu la toate etapele maturității.

În urma analizei comparative a rezultatelor subiecților de vârstă matură timpurie și târzie, putem afirma că nivelul de optimism în aceste etape este aproximativ același. Cu toate acestea, potrivit unor indicatori, și anume nivelului de control în situații de succes și realizare, rezultatele la stadiul maturității timpurii sunt vizibil mai înalte, în comparație cu maturitatea târzie. Aceste diferențe sunt caracteristice femeilor; ele nu au fost atestate și la bărbați.

Nu au fost relevate diferențe statistice semnificative între parametrii studiați la bărbați și femei în funcție de etapa de vârstă matură. Singura excepție a constituit-o nivelul autocontrolului. Acesta s-a dovedit a fi mai înalt în rândul bărbaților de vârstă matură mijlocie, în comparație cu femeile, ceea ce, în general, nu a afectat nivelul general de optimism, care, la stadiul maturității mijlocii, precum și tardive, nu s-a modificat în funcție de criteriul de gen al subiecților.

Ca remarcă de bilanț privind experimentul de constatare, putem considera că la persoanele de vârstă matură există un potențial de dezvoltare a optimismului. Acest eșantion de subiecți poate fi ținta unor intervenții psihologice de creștere a nivelului optimismului.

Acest fapt stabilit ne-a servit drept bază pentru a concepe și a realiza experimentul formativ, despre care vom discuta în capitolul 3.

Capitolul 3. „Dezvoltarea optimismului personalității în condiții experimentale” prezintă modul în care a fost realizat experimentul formativ și rezultatele științifice la care s-a ajuns. Rezultatele prezentate reflectă datele

obținute înainte și după experimentul de formare, precum și o comparație a rezultatelor GE și GC. Analiza calitativă a rezultatelor studiului este orientată atât spre nivelul general al optimismului la diferite etape de maturitate, cât și spre caracterizarea de gen.

Scopul experimentului formativ constă în formarea și dezvoltarea printr-un program de intervenție psihologică a optimismului la subiecții de vârstă matură.

Analiza datelor obținute în cadrul experimentului de constatare a demonstrat prevalarea unui stil atributiv pesimist puternic, manifestat la subiecții cercetați. El s-a dovedit a fi mai pronunțat la reprezentanții maturității timpurii și târzii. Pe baza rezultatelor, putem argumenta că, pentru a crește nivelul de optimism într-o anumită perioadă de vârstă, este necesară intervenția psihologică, sub forma unui antrenament, pentru a forma la subiecți un stil atributiv optimist.

Ipoteza de cercetare. Presupunem că implementarea unui program de intervenție psihologică ar putea dezvolta și crește nivelul de optimism la persoanele de vârstă adultă, schimba nivelul de optimism la subiecții din diferite etape ale maturității; demonstra diferențele existente în ceea ce privește schimbările nivelului de optimism la bărbații și femeile din această perioadă de vârstă.

În vederea realizării scopului propus, au fost trasate următoarele **obiective:**

1. elaborarea programului de intervenție psihologică pentru dezvoltarea și creșterea nivelului de optimism al subiecților din GE;
2. formarea eșantionului de cercetare;
3. realizarea programului de intervenție psihologică;
4. efectuarea experimentului de control;
5. prelucrarea datelor experimentale și analiza lor;
6. discutarea și interpretarea rezultatelor obținute în experimentul de control.

Pentru o evaluare statistică a semnificației diferențelor dintre rezultatele subiecților din GC și GE, a fost utilizat testul U Mann-Whitney. În mod similar, acest test a fost folosit pentru a identifica diferențele dintre rezultatele la bărbați și femei în experimentul formativ. Pentru a stabili semnificația diferențelor între eșantioane înainte și după intervenția psihologică la nivelul GE, precum și în diagnosticul repetat al GC, am utilizat testul Wilcoxon.

Experimentul a fost realizat pe un **eșantion** format din 48 de subiecți, extrași din loturile persoanelor de vârstă matură precoce și mijlocie. În (GE) și grupul de control au fost incluși 24 de subiecți (câte 6 bărbați și câte 6 femei din ambele categorii de vârstă). În grupul de control (GC), de asemenea, au fost incluși 24 de subiecți (câte 6 bărbați și câte 6 femei din ambele categorii de vârstă), dar care nu au participat la activitățile de intervenție psihologică.

Programul este structurat pe mai multe componente, fiecare având ca scop dezvoltarea personalității și a atitudinii sale pozitive față de lume și sine.

Componenta introductivă: cunoașterea membrilor grupului, familiarizarea cu regulile muncii de grup, acceptarea condițiilor grupului, formarea unui mediu de încredere.

Componente esențiale: 1. studiul problemei conștiinței de sine și al stimei de sine a persoanei, familiarizarea și aplicarea abilităților și tehnicilor pentru creșterea nivelului de stimă de sine și încredere în sine, optimism; 2. reflectarea direcționată a calităților pozitive ale sinelui, stăpânirea și utilizarea sistematică a mijloacelor și tehnicilor pentru a crește nivelul de optimism, capacitatea de stabilire a obiectivelor și de dezvoltare a motivației pentru autorealizare. Subiecții sunt familiarizați cu conceptul de „stres” și efectul său asupra persoanei.

Componenta finală: consolidarea cunoștințelor și a experienței dobândite, obținerea de feedback, rezumarea, recomandări pentru subiecți, care îi vor ajuta să-și mențină optimismul și să-l dezvolte în viitor.

Programul de intervenție psihologică se fundamentează pe justificarea teoretică și metodologică prezentată în el și este axat pe dezvoltarea optimismului la subiecții incluși în GE. Activitățile ulterioare au fost realizate cu scopul de a evalua și studia rezultatele obiective pe care subiecții le-au prezentat după intervenția realizată.

Experimentul de control a presupus aplicarea în reluare a unor probe psihologice, administrate și în experimentul de constatare: *chestionarul Stilul de explicare a succeselor și eșecurilor (STOUN-B)*; *Testul standardizat de determinare a nivelului dezvoltării optimismului*; *chestionarul Scala stilului optimist de explicație (SHOSTO)*.

Rezultatele sumare ale diagnosticării nivelurilor de optimism ale subiecților din EG prin chestionarul STOUN-B la etapele test și retest sunt prezentate în tabelul 8.

Examinarea mediilor grupului experimental la etapele test și retest la proba STOUN-B, la indicatorul optimismului, a relevat valori mai înalte la toate scalele, cu excepția celei de control (C), în cazul subiecților de vârstă matură timpurie, pentru care rezultatele au fost la aceleași cote la etapa retest.

Diferențe statistic semnificative nu au fost atestate doar la indicatorul de control (C), la stadiul de maturitate timpurie, adică la această categorie de vârstă nu s-au produs modificări semnificative ale controlului în urma intervenției psihologice. La toate celelalte scale se atestă diferențe statistic semnificative în creșterea nivelului de optimism. Rezultatele obținute de subiecții de vârstă matură timpurie la scala *optimism în situații de eșec* și cele ale subiecților de vârstă matură medie la scala *control* se află într-o zonă de incertitudine.

Tabelul 8. Rezultatele cercetării optimismului ale subiecților din GE la etapele test și retest prin utilizarea chestionarului STOUN-B (în puncte)

GRUPURI	ETAPE	S	G	C	S	E	R	I	Σ
MATURITATE TIMPURIE									
FEMEI									
GE	test	59,50	68,17	75,50	91,33	111,83	122,17	81,00	203,17
	retest	71,83	81,17	72,33	106,17	119,17	135,67	89,67	225,33
BĂRBAȚI									
GE	test	61,33	67,00	74,50	92,33	110,50	121,83	81,00	202,83
	retest	68,00	82,00	79,33	109,83	119,50	137,83	91,50	229,33
TOTAL									
GE	test	60,41	67,59	75,00	91,83	111,17	122,00	81,00	203,00
	retest	69,92	81,59	75,83	108,00	119,34	136,75	90,59	227,33
MATURITATE TÂRZIE									
FEMEI									
GE	test	59,50	66,00	74,17	89,00	110,67	116,50	83,17	199,67
	retest	65,50	83,17	83,17	109,00	122,83	136,33	95,50	231,83
BĂRBAȚI									
GE	test	56,17	54,67	84,33	97,00	98,17	121,67	73,50	195,17
	retest	66,83	72,50	85,83	109,00	116,17	135,17	90,00	225,17
TOTAL									
GE	test	57,84	60,34	79,25	93,00	104,42	119,09	78,34	197,42
	retest	66,17	77,84	84,50	109,00	119,50	135,75	92,75	228,50

Analiza comparativă a rezultatelor de la test și retest ale subiecților din perspectiva de gen a relevat o creștere importantă a nivelului de optimism la subiecții de gen feminin și masculin din ambele categorii de vârstă. Datele test-retest ale subiecților din GE de gen feminin de vârstă matură precoce indică o creștere de 11%, în timp ce pentru bărbați acest indicator este chiar mai înalt – de 13%. Rezultatele subiecților de vârstă matură medie atestă o creștere la acest parametru, respectiv, la femei – cu 15%, iar la bărbați – cu 16%.

Tabelul 9. Diferențele statistic semnificative conform testului Wilcoxon la parametrul nivelul optimismului, GE și GC, la etapele test și retest, STOUN-B

		Scale	S	G	C	S	E	R	I	Σ
		Grupuri	Experimentul de constatare							
Experimentul de control	KGC	Maturitate timpurie	28	1,5**	18	29,5	11,5*	31,5	7,5**	13*
		Maturitate medie	34	42,5	30	39,5	23,5	45	36	43
	∅GE	Maturitate timpurie	3**	1**	32	0**	10,5*	2,5**	0**	0**
		Maturitate medie	3**	0**	15*	2**	1**	0**	2**	0**

* $T_{kp}=17$ ($p \leq 0.05$) ** $T_{kp}=9$ ($p \leq 0.01$)

Atât datele test-retest ale subiecților, conform criteriului de gen din GE, cât și analiza lor comparativă cu cele ale subiecților din GC la faza retest ne permit să atestăm diferențe statistic semnificative, conform testului t Wilcoxon. GE a înregistrat la parametrii sus-numiți niveluri de îmbunătățire a optimismului net superioare celor atestate la GC. Rezultatele de la parametrii control (C) Optimism în situații de eșec (E) și Stabilitate (S) pentru bărbații de vârstă matură precoce din GE au înregistrat diferențe nesemnificative.

Tabelul 10. Diferențele statistic semnificative din perspectiva de gen conform testului Wilcoxon la parametrul nivelul optimismului, GE și GC, test-retest, STOUN-B

Scale		S	G	C	S	E	R	I	Σ	
Grupuri		Experimentul de constatare								
Experimentul de control	KGC	FEMEI								
		Maturitate timpurie	3	2*	00**	7	4	9	4	7
		Maturitate medie	9.5	5	1*	5	3	4	9	3
		BĂRBAȚI								
		Maturitate timpurie	4	0**	6	9.5	3	8	*	3
	Maturitate medie	7	4,5	7	6	11	5	10	3	
	GE	FEMEI								
		Maturitate timpurie	0**	0**	7	0**	3	0**	0**	0**
		Maturitate medie	2*	0**	0**	0**	1*	0**	1*	0**
		BĂRBAȚI								
Maturitate timpurie		3	1*	3	0**	4	1*	0**	0**	
Maturitate medie	1*	0**	8,5	2*	0**	0**	1*	0**		

** $T_{kp}=0$ ($p \leq 0.01$) * $T_{kp}=2$ ($p \leq 0.05$)

Analizând rezultatele cu privire la evoluția optimismului, putem concluziona că în urma programului de intervenție psihologică subiecții din GE, din ambele grupuri de vârstă, au un nivel mai înalt (o medie de 12-16%) al optimismului la toți parametrii cercetați, în comparație cu subiecții din GC și în comparație cu propriile performanțe de la faza test. Indiciile „scăzut” și „mediu” ale nivelului de optimism au fost redistribuite la indicatorii „mediu” și „înalt”. De remarcat că programul de intervenție psihologică a avut un impact mai mare asupra optimismului subiecților de vârstă matură medie, în comparație cu cei de vârstă matură precoce.

Analiza valorilor medii ale subiecților din GE la *Testul de determinare a nivelului dezvoltării optimismului*, elaborat de Rudina, la etapele test și retest a relevat creșterea acestuia la retest (vezi Tabelul 11).

Examinând rezultatele subiecților de vârstă matură precoce GE de la etapele test și retest, observăm diferențe aproape la toți parametrii cercetați: Atitudinea față de evenimentele adverse (B) a scăzut cu 28% și Atitudinea față de evenimentele favorabile (G) a crescut cu 68%, în general, nivelul de optimism (GB) a crescut cu 76%, fapt care arată o creștere a nivelului de optimism.

Comparând rezultatele subiecților de vârstă matură mijlocie GE de la etapele test și retest, am constat modificări semnificative: Atitudinea lor față de evenimentele adverse (B) a scăzut cu 27%, iar Atitudinea față de evenimentele favorabile (G) a crescut cu 57%; în general, nivelul optimismului (G-B) a crescut semnificativ. Astfel, intervenția psihologică a contribuit la o creștere semnificativă a nivelului de optimism.

Tabelul 11. Scorurile medii la testul Nivelul dezvoltării optimismului, GE, test-retest

GRUPURI	ETAPE	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
MATURITATEA TIMPURIE											
FEMEI											
GE	test	4,33	1,67	4,67	2,50	9,00	5,33	3,50	14,33	7,67	-6,67
	retest	3,33	4,17	2,17	4,67	5,50	4,67	5,00	10,17	13,83	3,67
BĂRBAȚI											
GE	test	3,50	3,83	3,00	3,83	6,50	5,17	3,33	11,67	11,00	-0,67
	retest	3,00	5,67	1,83	5,83	4,83	3,67	5,67	8,50	17,50	9,00
MEDIA											
GE	test	3,91	2,75	3,84	3,17	7,75	5,25	3,42	13,00	9,34	-3,66
	retest	3,17	4,92	2,00	5,25	5,17	4,17	5,34	9,34	15,67	4,84
MATURITATEA MIJLOCIE											
FEMEI											
GE	test	2,17	4,00	2,17	4,33	4,33	6,17	4,83	10,50	13,17	2,67
	retest	1,67	6,33	2,00	6,50	3,67	4,50	6,83	8,17	19,67	11,5
BĂRBAȚI											
GE	test	2,83	2,83	3,50	3,17	6,33	7,00	4,00	13,33	10,00	-3,33
	retest	1,50	4,50	2,00	6,33	3,50	5,67	5,83	9,17	16,67	7,50
MEDIA											
GE	test	2,50	3,42	2,84	3,75	5,33	6,59	4,42	11,92	11,59	-0,33
	retest	1,59	5,42	2,00	6,42	3,59	5,09	6,33	8,67	18,17	9,50

Compararea rezultatelor subiecților de vârstă matură precoce GE, test-retest, la parametrii Consistența răului (PmB), Personalizarea răului (PsB) cu rezultatele subiecților de vârstă matură mijlocie GE la Consistența răului (PmB), Vastitatea evenimentelor favorabile (PvB) și nivelul Speranței în situații adverse (HoB) a evidențiat diferențe statistic nesemnificative. Așadar, la nivelul acestor parametri nu s-au produs modificări esențiale. La ceilalți parametri și la nivelul de optimism, în ansamblu, se atestă diferențe statistic semnificative.

Tabelul 12. Diferențele statistic semnificative la testul *Nivelul dezvoltării optimismului, GE și GC, test-retest*

SCALE		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
GRUPURI		Experimentul de constatare										
Experimentul de control	KGC	Maturitate timpurie	29	13*	21,5	15*	33	12*	33	20,5	15*	26,5
		Maturitate medie	24	25,5	30	33	23,5	26	25,5	27	32,5	36
	ƏGE	Maturitate timpurie	20	7**	8**	2**	3**	14,5*	4,5**	0**	0**	0**
		Maturitate medie	19	12*	20	2,5**	18,5	10*	3,5**	11*	3,5**	2**

** $T_{kp}=9$ ($p \leq 0.01$) * $T_{kp}=17$ ($p \leq 0.05$)

Analiză comparativă a diferențelor de gen la etapele test și retest a demonstrat rezultate similare cu cele obținute prin administrarea tehnicii anterioare; bărbații și femeile din ambele grupuri de vârstă se caracterizează prin schimbări pozitive ale nivelului de optimism.

Pentru a identifica parametrii optimismului la nivelul cărora programul de intervenție a produs cele mai importante influențe, am realizat analiza separată a valorilor pentru fiecare din scalele testului. Rezultatele denotă că subiecții din GE au înregistrat la parametrii sus-numiți niveluri de îmbunătățire a optimismului net superioare celor atestate la GC. La subiecții de vârstă matură precoce, conform scalei Atitudinea față de evenimentele adverse (B), indicatorul a scăzut la femeile cu 29% și la bărbați cu 27%, indicatorul la scala Atitudinea față de evenimentele favorabile (G) a crescut la femeile cu 81% și la bărbați cu 59%. Programul de intervenție a produs modificări esențiale în nivelul general de optimism: el a crescut, de asemenea, de 10 ori atât la femeile, cât și la bărbați. Pentru subiecții de vârstă matură medie, conform parametrului Atitudinea față de evenimentele negative (B), rezultatele au scăzut la femeile cu 22%, la bărbați – cu 31%, la parametrul Evenimente favorabile (G), rezultatele au crescut pentru femeile cu 49% și pentru bărbați cu 67%, iar pentru indicatorul general al optimismului, rezultatele pentru femeile au crescut de patru ori și pentru bărbați – de cinci ori.

Cercetarea comparativă a rezultatelor GE test-retest la scala Consistența evenimentelor (PmG) pentru femeile tinere și la scala Evenimente favorabile (PvG) pentru toate eșantioanele, cu excepția femeilor de vârstă mijlocie, a înregistrat diferențe statistic nesemnificative. Diferențe statistic semnificative au fost atestate la scala de Personalizare a evenimentelor pozitive (PsG) pentru toate eșantioanele, cu excepția femeilor de vârstă matură timpurie, la scala Evenimente negative (PvB) pentru femeile de maturitate timpurie, Atitudinea față de evenimentele adverse (B) pentru bărbații de vârstă mijlocie.

Examinând rezultatele GE și cele ale GC de la retest, observăm că GE înregistrează valori mai înalte decât GC, fapt care arată o creștere a optimismului și a caracteristicilor sale. Compararea rezultatelor celor două loturi de la retest a relevat o diferență statistic semnificativă la scalele Speranța (HoB) pentru femeile de vârstă matură timpurie, Consistența binelui (PmG) și Evenimente favorabile (PvG) pentru femeile de vârstă matură medie, la scalele Atitudinea față de evenimentele adverse (B) pentru subiecții de vârstă matură timpurie, Atitudinea față de evenimentele favorabile (G) pentru toate eșantioanele, cu excepția bărbaților de vârstă matură medie și rezultatul general al optimismului (GB) pentru toate eșantioanele de femei de vârstă matură mijlocie.

Tabelul 13. Diferențele statistic semnificative la testul Nivelul dezvoltării optimismului, din perspectiva de gen, GE și GC, test-retest

SCALE		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
Eșantioane		Experimentul de constatare										
Experimental de control	KGC	FEMEI										
		Maturitate timpurie	10	4	5,5	15	10,5	8	4	8	2*	15
		Maturitate medie	3,5	4	7	8,5	4	4	3,5	7	4	5
		BĂRBAȚI										
		Maturitate timpurie	5	3,5	6	7	6	1*	7	2*	7	15
		Maturitate medie	9	5	4	8	8,5	8	10	6	7	13
	ЭGE	FEMEI										
		Maturitate timpurie	2,5	1*	1*	1*	0**	4	3	0**	0**	0**
		Maturitate medie	8	0**	6	0**	5,5	3	1*	4	0**	1*
		BĂRBAȚI										
Maturitate timpurie		11	3	4	1*	2,5	4,5	1,5*	0**	0**	0**	
Maturitate medie	3	5	4	1,5*	3	3	1,5*	2*	3	0**		

** $T_{kp}=0$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{kp}=2$ ($p \leq 0.05$)

Analiza datelor oferite de testul *Nivelul dezvoltării optimismului*, elaborat de Л.М. Рудина, ale subiecților din GE de la fazele test și retest a stabilit valori mai ridicate ale acestora în faza de retest (vezi Tabelul 13). Atât datele test-retest ale subiecților din GE, cât și analiza lor comparativă cu cele ale subiecților din GC la faza retest ne permit să concluzionăm că în urma programului de intervenție psihologică subiecții din GE au un nivel al optimismului mai înalt, în comparație cu subiecții din GC și în comparație cu propriile performanțe de la faza test.

Tabelul 14. Scorurile medii la chestionarul SHOSTO, GE, test-retest

EȘANTIOANE	ETAPE	MATURITATEA PRECOCE	MATURITATEA MEDIE
FEMEI			
GE	test	15,67	20,33
	retest	21,67	24,83
BĂRBAȚI			
GE	test	18,83	18,17
	retest	22,33	26,00
MEDIA			
GE	test	17,25	19,25
	retest	22,00	25,42

Programul formativ a avut un impact vădit asupra subiecților, din perspectiva nivelurilor de optimism „foarte pesimiști” și „moderat pesimiști”; după ce au beneficiat de program, rezultatele au fost redistribuite în indicatori „foarte optimiști” și „moderat optimiști”. Conform datelor retest, obținute prin administrarea tehnicii STOUN-V la subiecții din GE de vârstă matură medie, efectul programului s-a manifestat mult mai puternic decât pentru vârstă matură precoce: la subiecții de vârstă matură medie optimismul a crescut cu 32%, iar la cei de vârstă matură precoce – cu 27%.

Analiza rezultatelor experimentului de control separat pentru bărbați și femei prin chestionarul SHOSTO a relevat următoarele modificări ale nivelului de optimism: în stadiul maturității timpurii, nivelul de optimism, după implementarea programului, a crescut la femei cu 38%, iar pentru bărbați – cu 19%, la stadiul de maturitate medie, acest indicator a crescut pentru femei cu 22% și pentru bărbați – cu 43%.

Tabelul 15. Diferențele statistic semnificative la chestionarul SHOSTO, GE și GC, test-retest

	Loturi		Experimentul de constatare
Experimentul de control	GC	Maturitate timpurie	34
		Maturitate medie	33
	GE	Maturitate timpurie	0**
		Maturitate medie	0**

** $T_{kp}=9$ ($p \leq 0.01$) * $T_{kp}=17$ ($p \leq 0.05$)

Compararea datelor subiecților din GE din perspectiva de gen și de vârstă a scos în evidență diferențe statistic semnificative după testul t Wilcoxon, fapt ce dovedește eficiența programului în creșterea nivelului de optimism.

Tabelul 16. Diferențele statistic semnificative la chestionarul SHOSTO, din perspectiva de gen, GE și GC, test-retest

	LOTURI		FEMEI	BĂRBAȚI
Experiment	Experiment de constatare			
Experiment de control	GC	Maturitate timpurie	7	11
		Maturitate medie	6	4,5
	GE	Maturitate timpurie	0**	0**
		Maturitate medie	0**	0**

** $T_{kp}=0$ ($p \leq 0.01$) * $T_{kp}=2$ ($p \leq 0.05$)

Analizând nivelul de optimism și componentele sale, putem afirma că, în urma programului de intervenție psihologică la subiecții din GE, acestea au crescut semnificativ. Această creștere a fost deosebit de pronunțată pentru reprezentanții maturității medii. Rezultatele evaluării au trecut de la un nivel „scăzut” și „mediu” la un nivel de optimism „mediu” și „ridicat”, în ambele categorii de vârstă.

Rezultatele obținute la toate probele atestă o creștere semnificativă a nivelului optimismului la subiecții din GE.

Rezumând analiza rezultatelor obținute în experimentul formativ și de control, putem formula următoarele concluzii:

La subiecții din GE care au beneficiat de programul formativ nivelul de optimism și componentele sale au crescut semnificativ. Modificările pozitive indicate le sunt caracteristice mai ales reprezentanților maturității medii.

Rezultate mai înalte au fost atestate la subiecții din GE pentru parametri care caracterizează convingerea subiecților în natura constantă a evenimentelor favorabile care apar și evaluarea evenimentelor favorabile ca fiind comune tuturor domeniilor vieții. Cele mai slabe rezultate au fost identificate pentru indicatorii care caracterizează tendința subiecților de a considera cauzele evenimentelor care apar ca fiind dependente de ei înșiși și o convingere a naturii constante a evenimentelor nefavorabile care apar.

Rezultatele studiului nu înregistrează diferențe semnificative între femei și bărbați. Cu toate acestea, s-a remarcat o sensibilitate mai mare a femeilor de vârstă matură precoce.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În cercetarea dată, am studiat posibilitățile și caracteristicile procesului de dezvoltare și creștere a nivelului de optimism al unei persoane de vârstă adultă sub incidența unui program formativ.

Scopul cercetării a fost identificarea caracteristicilor, nivelurilor și factorilor de dezvoltare a optimismului în diferite stadii ale vârstei adulte, atât în general, cât și în funcție de gen. Obiectivul lucrării a fost dezvoltarea, testarea și evaluarea eficacității programului de formare care vizează dezvoltarea optimismului în categoria reprezentanților maturității timpurii și

mijlocii. Analiza rezultatelor obținute în cercetarea noastră de doctorat a condus la următoarele **concluzii**:

1. Partea teoretică prezintă o analiză complexă a abordărilor moderne ale problemei optimismului, rolul stilului atributiv optimist, diferențele de gen în nivelul optimismului și componentele sale, precum și modalitățile de dezvoltare și creștere a nivelului de optimism. Abordările teoretice ale acestui fenomen au făcut posibilă definirea optimismului ca o formare specifică a unui nivel personal care determină sistemul viziunii despre lume a unei persoane în baza unei evaluări pozitive sau negative atât a viitorului actual, cât și a celui așteptat de către o persoană [19; 20].

2. În baza rezultatelor experimentului efectuat, s-a constatat că reprezentanții vârstei mature au un nivel mediu inerent de optimism pentru toți indicatorii care îl caracterizează. Aceasta reflectă reacția unei personalități mature la evenimentele curente, bazate pe o situație specifică și pe semnificația acesteia pentru o persoană. Deci personalitatea matură este dominată de speranță și credință într-o evoluție pozitivă a evenimentelor; cu toate acestea, există, de asemenea, o teamă suficientă ca ceva să nu funcționeze așa cum ne-am dori. Așteptările omului în raport cu ceea ce-i poate aduce viitorul sunt atât pozitive, cât și negative, deoarece el își asumă responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă. Totuși, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna și nu în toate cazurile [16; 18].

3. O analiză comparativă a rezultatelor reprezentanților diferitor perioade de vârstă a relevat o diferență semnificativă a nivelului de optimism în perioada de maturitate medie. Aproximativ 50% din subiecții din această categorie au prezentat un nivel de optimism mediu și peste medie. De asemenea, la compararea rezultatelor reprezentanților maturității timpurii și târzii, nu s-au constatat diferențe semnificative în nivelul lor de optimism și la parametrii componentelor sale; 70% din reprezentanții acestor perioade de vârstă au fost foarte pesimiști [16; 18].

4. S-a stabilit experimental că nu există diferențe semnificative în rezultate, bazate pe repartizarea în funcție de sex în cadrul aceleiași grupe de vârstă. O analiză comparativă a dinamicii modificărilor nivelurilor de optimism, separat pentru bărbați și femei, a relevat modele similare în funcție de vârstă, atât în probele studiate, cât și la general. Deci, în acest aspect, rămâne tendința generală, și anume, nivelul de optimism în stadiul de maturitate mijlocie este semnificativ mai înalt, în comparație cu alte etape, atât pentru femei, cât și pentru bărbați [16; 22].

5. Studiul a propus și a testat pregătirea pentru corectarea unui nivel scăzut de optimism al unei persoane la stadiile timpurii și mijlocii ale maturității. Baza principală a programului formativ a fost „terapia de atribuire”, care urmărește formarea motivelor pentru eforturile de succes, dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și de lumea din jurul nostru, folosind strategii educaționale care încurajează independența [23].

6. Evaluarea eficienței intervenției psihologice care vizează creșterea nivelului de optimism a demonstrat că pesimismul poate fi depășit, iar optimismul poate fi consolidat prin tehnici psihologice speciale, bazate pe premisele și factorii care determină formarea acestuia. Creșterea indicatorilor de optimism a fost deosebit de puternică pentru reprezentanții maturității medii. Acest lucru se datorează capacității lor mai mari de a controla evenimentele și de a-și asuma responsabilitatea pentru ei înșiși, în timp ce în stadiul maturității timpurii, fondul emoțional al unei persoane nu face întotdeauna posibilă evaluarea adecvată a situațiilor și răspunsul la ele [23].

7. Studiul a obținut date care prezintă că, datorită emoționalității lor mai mari și nivelului inferior de control, femeile sunt inițial mai puțin optimiste decât bărbații. Cu toate acestea, datorită acelorași factori, efectul impactului asupra antrenamentului pentru ele s-a dovedit a fi mai mare și, potrivit rezultatelor experimentului formativ, femeile s-au egalat, de fapt, în ceea ce privește nivelul de optimism, cu bărbații [23].

Rezultatele studiului confirmă ipotezele prezentate de noi și, prin urmare, conturează semnificația teoretică și practică a lucrării. Astfel, studiul prezintă înțelegerea stilului atributiv optimist, precum și o idee sistematizatoare a conținutului psihologic, structurii, formării și manifestărilor de optimism la vârsta adultă la diferite etape și în funcție de sex.

În baza rezultatelor studiului și a concluziilor la care s-a ajuns, pot fi formulate următoarele **recomandări pentru dezvoltarea în continuare a optimismului**:

1. Este necesar să se includă mai multe exerciții în trainingul care vizează dezvoltarea sferei emoționale și capacitatea de a reconsidera cauzele situațiilor nefavorabile din punctul de vedere al variabilității pe termen scurt. În baza rezultatelor obținute în experimentul formativ, se observă că tendința de a lua vina în legătură cu evenimentele nefavorabile asupra propriei persoane și de a părăsi dispoziția pesimistă în legătură cu acestea, după ce antrenamentul a luat sfârșit, nu a suferit modificări suficiente.

2. În diferite stadii de maturitate, este necesară o abordare diferită a dezvoltării optimismului, datorită prezenței caracteristicilor personalității la etapele de vârstă corespunzătoare. În acest caz, este necesar să se acorde mai multă atenție componentelor optimismului și să se influențeze asupra celor care sunt mai puțin pronunțate tocmai în această perioadă de vârstă.

3. Rezultatele cercetării pot fi recomandate pentru utilizarea în practica consilierii psihologice, în formarea abordărilor individuale ale procesului de dezvoltare a optimismului. Ele pot fi utilizate cu succes în activitatea psihologilor orientată spre rezolvarea problemelor legate de depresie, viziunea pesimistă asupra lumii, care implică manifestări și consecințe negative corespunzătoare.

Investigația noastră nu elucidează toate aspectele problemei studiate. Evident, este nevoie de un studiu suplimentar al caracteristicilor personalității care determină formarea optimismului, precum și de dezvoltarea unor criterii

adecvate pentru evidențierea trăsăturilor de personalitate care contribuie la dezvoltarea acesteia.

Unul dintre *domeniile promițătoare ale cercetării optimismului* este studiul nu doar al relației sale cu diferite caracteristici personale, ci și studiul interdependenței trăsăturilor de optimism și personalitate la diferite etape de vârstă. O astfel de direcție de cercetare poate servi drept bază pentru o înțelegere mai profundă a mecanismelor esențiale ale acestui fenomen și posibilitatea unei corecții psihologice eficiente a percepției pesimiste pentru reprezentanții diferitor categorii de vârstă.

BIBLIOGRAFIE

1. BUCUN N., ANȚIBOR L. Relațiile interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2, pp. 21-32.
2. HOLDEVICI I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București, Editura Trei, 2011. 720 p.
3. MITROFAN I. *Psihoterapie (repere teoretice, metodologice și aplicative)*. București, Editura SPER, 2008. 517 p.
4. PLATON C., CHETRARI V. Stima de sine: delimitări conceptuale. În: *Materialele conf. șt. internaț. „Învățămîntul postmodern între eficiență și funcționalitate”* (15 noiembrie 2013). Chisinau, CEP USM, 2014, pp. 407-410.
5. АБУЛЬХАНОВА К.А. *Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта*. Москва, Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики, 1997. С. 56-75.
6. БАТУРИН Н.А. *Ситуативная и личностная беспомощность*. 52 научная конференция: материалы конф. преподавателей фак-та психологии, под ред. Н.А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. С. 21-22.
7. БЕК А. *Когнитивная терапия депрессии*. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
8. ВЪРТОСУ С., ГИНГУЛЯК В. Особенности проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов. *Studia universitatis moldaviae, Seria „Științe ale educației”*, 2017, nr. 5 (105), pp. 188-193.
9. ГОРДЕЕВА Т.О., ОСИН Е.Н., ШЕВЯХОВА В.Ю. *Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач*. Опросник СТОУН.М.: «Смысл», 2009. 220 с.
10. ДЕМЕНЕВ А.Г., МЕЧНИКОВ И.И., АКВИЛОНОВ Е.П. *Проблема оптимизма (историко-философский анализ)*. Москва, 2001. С. 3-19.
11. КАПУСТИНА Н.Г. *Эмоциональное мироощущение как категория психологии. Теоретико-методологические и психологические основы коррекционно-развивающей работы психологов: материалы междунар. науч.-практ. конф.: в 3-х ч.* Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2006. Ч. 1. С. 26-38.
12. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. и коллектив авторов. *Личностный потенциал. Структура и диагностика*. Москва, Смысл, 2011. 343 с.
13. МАГОМЕДОВА Н.Т., ДАЛГАТОВ М.М. *Каузальная атрибуция и индивидуально-психологические особенности личности*. Ярославский психологический вестник, 2005, № 16. С. 76-81.
14. МУЗДЫБАЕВ К. *Оптимизм и пессимизм личности*. Социология культуры. М., 2003. С. 87-96.
15. ПЕРОВА Е.А., ЕНИКОЛОПОВ С.Н. *Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия*. Вопросы психологии, 2009, № 1, с. 51-58.
16. РАКУ Ж.П., САИДОВ Н.А. *Специфика оптимизма личности в разные периоды зрелости*. În: *Studia universitatis moldaviae. Seria „Științe ale educației”*. Chișinău. 2016, nr. 9 (99), pp. 167-174.

17. РУДИНА Л.М. Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей. Метод. пособие. под ред. В.М. Русалова. М., 2002. 24 с.
18. **САИДОВ Н.А.** Влияние уровня оптимизма на жизненные перспективы личности в зрелом возрасте. În: Problemele actuale ale științelor umanistice, Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor, Conferința anuală: Volumul XV, Partea II, 2016. Chișinău, UPSC, 2016, pp. 26-30.
19. **САИДОВ Н.А.** Влияние уровня оптимизма на успешность и жизнеспособность личности. În: Problemele actuale ale științelor umanistice, Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Conferința anuală: Volumul XIV, Partea II, 2015. Chișinău, UPSC, 2015, pp. 23-30.
20. **САИДОВ Н.А.** Психологические особенности оптимизма зрелой личности. În: Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială. Chișinău, 2014, nr. 4 (37), pp. 103-109.
21. **САИДОВ Н.А.,** РАКУ Ж.П. Основные аспекты изучения оптимизма зрелой личности в современной психологии. În: Problemele actuale ale științelor umanistice. Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Conferința anuală: Volumul XIII, Partea I, 2014. Chișinău, UPSC, 2014, pp. 27-33.
22. **САИДОВ Н.А.** Жизненные перспективы личности на разных этапах зрелости. În: Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională: Volumul II, 7 iunie 2016. Cahul, Universitatea de Stat, 2016, pp. 248-251.
23. **САИДОВ Н.А.** Развитие оптимизма личности в экспериментальных условиях. În: Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială. Chișinău, 2019, nr. 54 (1), pp.110-122.
24. СЕЛИГМАН М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва: Альпина Паблишер, 2013. 338 с.
25. СТАРИЧЕНКО Б.Е. Обработка и представление данных педагогических исследований с помощью компьютера. Урал. ГПУ. Екатеринбург, 2004. 218 с.
26. СЫЧЁВ О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. 120 с.
27. ЦИРИНГ Д.А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности: автореф. дис. канд. психол. наук. Пермь, 2001. 25 с.
28. ШВЕЙЦЕР А. Культура и этика. М.: Прогресс, 1973. С. 25-86.
29. ABRAMSON L. Learned helpless nessinhumans: critique and reformulation. NewYork: Harper Perennial, 1991. 336 p.
30. BANDURA A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997, pp. 191-215.
31. CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: The psychology of optimal experience (P.S.). New York: Harper Perennial, 1991, 336 p.

32. PETERSON, C., SCHULMAN P., CASTELLON C., SELIGMAN M. CAVE: content analysis of verbatim explanations. In: C. Smith (Ed.), *Motivation and personality: handbook of thematic content analysts*. New York: Cambridge University Press, 1992, pp. 383-92.
33. PETERSON C., SEMMEL A., VON BAEYER C., ABRAMSON L., METALSKY G., SELIGMAN M., ROBINSON-WHELEN S., KIM C., MACCALLUM R., KIECOLT-GLASER J. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73 (6), pp. 1345-1353.
34. SCHEIER M., CARVER C. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 1992, 16 (2), pp. 201-228.
35. SELIGMAN M., ABRAMSON L., SEMMEL A., VON BAEYER C. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. V. 88, pp. 242-247.
36. SELIGMAN M. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. Vol. 88, pp. 242-247.
37. SELIGMAN M. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman, 1975. 250 p.
38. САЇДОВ Н.А. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. În: *Актуальні проблем и психології особистості та міжособисті сних взаємин, Проблеми Сучасної Психології, VII Міжнародная науково-практична конференція: Volumul 28. Камянець-Подільскіі, Національнїі Університетім. Івана Огіенка, 23.04.2015*, pp. 517-529.

ADNOTARE

SAIDOV Nurmuhammadjon. „Studiul comparativ al particularităților optimismului personalității la diferite etape ale maturității”.

Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2019

Structura tezei. Lucrarea constă din introducere, trei capitole, concluzii, recomandări (143 de pagini text de bază), bibliografie (196 de surse), 9 anexe, 28 de figuri, 42 de tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: optimism, pesimism, autoeficacitate, rezistență, stil atributiv optimist, stil atributiv pesimist.

Scopul lucrării științifice: identificarea trăsăturilor și nivelurilor de dezvoltare ale optimismului la diferite etape ale maturității, atât în general, cât și în ceea ce privește diferențele dintre femei și bărbați, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică care să vizeze dezvoltarea unui stil atributiv optimist printre subiecții categoriilor de vârstă indicate.

Obiectivele cercetării: investigarea conceptelor și analiza abordărilor teoretice ale optimismului și pesimismului; elaborarea metodologiei de diagnosticare și cercetarea optimismului personalității și a caracteristicilor aferente în diferite stadii de maturitate; analiza comparativă a optimismului la bărbați și femei; elaborarea și implementarea unui program de formare care să vizeze creșterea nivelului de optimism printre subiecții incluși în grupul experimental și testarea eficacității acestuia; formularea de recomandări pentru dezvoltarea optimismului individual în maturitate în baza rezultatelor obținute.

Noutatea și originalitatea științifică. Pentru prima dată, s-a cercetat influența optimismului asupra dezvoltării unei persoane la diferite perioade ale maturității; au fost identificate diferențe în manifestarea stilului atributiv optimist, precum și particularități de gen ale optimismului la diferite etape ale maturității.

Problema științifică semnificativă rezolvată constă în stabilirea optimismului personalității în diferite stadii de maturitate, identificarea diferențelor în manifestarea optimismului între bărbați și femei din această grupă de vârstă, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică care să permită influențarea eficientă a dezvoltării unui stil atributiv optimist și promovarea nivelului optimismului unei personalități mature.

Semnificația teoretică a lucrării constă în faptul că datele obținute în cadrul studiului completează și concretizează cunoașterea științifică a mecanismelor de formare a optimismului. Cercetarea efectuată completează într-o oarecare măsură studiile fenomenului optimismului în psihologie. Au fost obținute date privind diferențele de vârstă și sex în stilul atributiv la vârsta adultă, care pot servi ca bază pentru studierea dinamicii schimbărilor în diferențele de sex în dezvoltarea optimismului în calitate de caracteristică personală.

Semnificația practică a lucrării constă în elaborarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea și creșterea nivelului de optimism la persoanele de vârstă matură, în propunerea unui set de recomandări practice privind eficientizarea optimismului și prevenirea stilurilor atributive pesimiste. Metodele psihodiagnostice utilizate în lucrare, axate pe studiul componentelor motivaționale, emoționale, volitive și cognitive ale optimismului, pot fi, de asemenea, puse în uz într-un studiu mai detaliat și structurat al acestor componente referitor la diferite perioade de vârstă.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele studiului au fost utilizate în consilierea psihologică și în elaborarea cursurilor de psihologia generală, psihologia personalității și psihologia dezvoltării. În plus, acestea au fost utilizate în activitățile Centrului pentru Dezvoltarea Oportunităților Umane „Totul este în noi”, la Chișinău, Kiev, Harkov și în alte orașe din Ucraina, în cadrul căruia a fost inclus și realizat cu succes trainingul oferit de noi pentru creșterea nivelului de optimism.

АННОТАЦИЯ

САИДОВ Нурмухаммаджон. „Сравнительный анализ особенностей оптимизма личности в разные периоды зрелости”. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2019

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций (143 страница основного текста), библиографии (196 источников), 9 приложений, 28 рисунков и 42 таблиц. Результаты исследования опубликованы в 8 научных работах.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, самоэффективность, жизнестойкость, оптимистический атрибутивный стиль, пессимистический атрибутивный стиль.

Цели научной работы: выявление особенностей, уровней и факторов развития оптимизма на разных этапах зрелого возраста, как в целом, так и с точки зрения гендерных различий, а также разработка и апробация тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у представителей данной возрастной категории.

Задачи исследования: изучение понятий и анализ теоретических подходов и научных исследований оптимизма и пессимизма; исследование особенностей оптимизма личности и связанных с ним характеристик на разных этапах зрелости; сравнительный анализ оптимизма у мужчин и женщин; разработка тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у испытуемых, входящих в экспериментальную группу и проверка ее эффективности; разработка рекомендаций для развития оптимизма личности в зрелости на основе полученных результатов.

Научная новизна и оригинальность. Впервые предпринята попытка изучения влияния оптимизма на развитие личности в разные периоды зрелости; выявлены различия в проявлении оптимистического атрибутивного стиля, а также гендерные особенности оптимизма на разных этапах зрелости.

Решенная значимая научная проблема состоит в установлении особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости, выявлении различий в проявлении оптимизма между мужчинами и женщинами данной возрастной категории, а также в создании тренинговой программы, позволяющей эффективно воздействовать на развитие оптимистического атрибутивного стиля и способствующей повышению уровня оптимизма зрелой личности.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что полученные в исследовании данные дополняют и конкретизируют научное знание механизмов формирования оптимизма. Работа в определенной мере восполняет пробел изучения феномена оптимизма в психологии. Получены данные о возрастных и половых различиях в стиле атрибуции в зрелом возрасте, что может служить основой для изучения динамики изменения различий в развитии оптимизма как личностной характеристики.

Практическая значимость работы состоит в том, что она может послужить основой для разработки программ коррекции уровня оптимизма и рекомендаций по профилактике пессимистического атрибутивного стиля. Примененные в работе психодиагностические методики, ориентированные на исследование оптимизма и его составляющих, также могут использоваться для более детального и структурированного изучения данных компонентов для разных возрастных периодов.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования применялись в психологическом консультировании и при разработке лекционных курсов по общей психологии, психологии личности и психологии развития. Кроме того, они были использованы в деятельности Центра Развития Возможностей Человека «Всё в нас», работа которого осуществляется в Кишиневе, Киеве, Харькове и других городах Украины, в программу которого был включен и успешно проводится предложенный нами тренинг, направленный на повышение уровня оптимизма.

ANNOTATION

SAIDOV Nurmuhammadjon. „Comparative analysis of personality optimism in different periods of maturity”. Thesis for the degree of Doctor of Psychology. Chisinau, 2019

The structure of the thesis. The work consists of an introduction, three chapters, general conclusions and recommendations (143 pages of the main text), a bibliography (196 sources), 9 annexes, 28 figures and 42 tables. The research results are published in 8 scientific papers.

Keywords: optimism, pessimism, self-efficacy, resilience, optimistic attributive style, pessimistic attributive style.

The objectives of the scientific work: identifying the features, levels and factors of development of optimism at different stages of adulthood, both in general and in terms of gender differences, as well as the development and testing of a training program aimed at developing optimism among members of this age group.

Research objectives: the study of concepts and analysis of theoretical approaches and scientific research on optimism and pessimism; study of the personality optimism and related characteristics at different stages of maturity; comparative analysis of optimism for men and women; development of a training program aimed at developing optimism among the targeted experimental group, and testing its effectiveness; elaboration of recommendations for developing personality optimism at maturity based on the obtained results.

Scientific novelty and originality. For the first time, it was made an attempt to study the effect of optimism on the development of a person at different periods of maturity; the differences in the manifestation of the optimistic attributive style, as well as gender features of optimism at different stages of maturity are revealed.

Scientific problem is to establish the personality optimism at different stages of maturity, identify differences in the manifestation of optimism between men and women of this age group, as well as create a training program that allows you to effectively influence the development of optimistic attribution style and mature personality.

The theoretical significance of the work lies on the fact that the data obtained in the study complement and concretize the scientific knowledge of the mechanisms of optimism formation. The research to a certain extent fills the gap in the study of the phenomenon of optimism in psychology. The data on age and gender differences in attribution in adulthood were obtained, which can serve as a basis for studying the dynamics of changes in differences in the development of optimism as a personal characteristic.

The practical significance of the work lies on the fact that it can serve as the basis for the development of programs for the correction of the level of optimism and recommendations for the prevention of pessimistic attributive style. The psycho-diagnostic methods used in the work, focused on the study of the optimism and its components, can also be used for more detailed and structured study of these components for different age periods.

The implementation of scientific results. The results of the study were used in psychological counseling and in the development of lecture courses in general psychology, personality psychology and developmental psychology. In addition, they were used in the activities of the Center for the Human Development “Everything in us”, which is carried out in Chisinau, Kiev, Kharkov and other cities of Ukraine, whose trainings are included in the program and are targeting to increase the level of optimism.

SAIDOV NURMUHAMMADJON

**STUDIUL COMPARATIV AL PARTICULARITĂȚILOR
OPTIMISMULUI PERSONALITĂȚII LA DIFERITE
ETAPE ALE MATURITĂȚII**

**SPECIALITATEA 511.02: PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII
ȘI PSIHOLOGIA EDUCAȚIONALĂ**

**Autoreferatul
tezei de doctor în psihologie**

Aprobat spre tipar: 11.09.2019

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei: 60*84 1/16

Tirajul: 40 ex.

Comanda: Nr.14

Complexul Editorial, INCE,
mun. Chișinău, MD-2064, str. Ion Creangă, nr. 45,
www.ince.md, tel. + 373 22 501 130; fax. +373 22 743 794