

## ОПТИМІЗМ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

**Степура Євгеній Вікторович**

кандидат психологічних наук,  
науковий співробітник

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: 0000-0002-7214-0788

Researcher ID: E-8657-2018

Scopus ID: 57223292860

*У статті розглядається зв'язок оптимізму з різними аспектами ментального здоров'я дітей і підлітків. Наголошується, що діти і підлітки є вразливими групами населення, тому проблема збереження ментального здоров'я представників цих вікових груп є дуже актуальною. Вказується, що оптимізм є особистісним фактором, який здатний протистояти негативним психологічним чинникам навколишнього середовища.*

*Визначено, що оптимізм потенційно може покращити відносини дітей і підлітків з однолітками, хоча тут треба враховувати гендерні відмінності, а також необхідні додаткові емпіричні дослідження. Також оптимізм може протидіяти розвитку в дітей стресу, який пов'язаний із навчанням. Крім того, оптимізм може бути одним із чинників психологічного благополуччя підлітків, які часто зазнають дискримінації.*

*Вказується на певну роль оптимізму в зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу в молодших підлітків. Позитивні переконання, які входять у структуру оптимізму як його складники, пов'язані з посттравматичним зростанням у цій віковій категорії. Оптимізм може бути корисним у ситуаціях, коли хвороба загрожує життю дітей та створює значний дискомфорт для їх функціонування, як фактор, що допомагає справлятися із цими негативними життєвими обставинами. Крім того, розвиток оптимізму в дітей і підлітків може сприяти зниженню в них суїцидальних думок.*

*Вказується, що, будучи фактором протидії тривозі й депресії, оптимізм не завжди виконує цю роль відносно дітей. Можна припустити, що оптимізм знижує рівень депресії та тривоги в дітей тільки за наявності якихось інших факторів.*

*Наголошується, що оптимізм, сформований у дитячому та підлітковому віці, може позитивно впливати на майбутнє доросле життя людини: підвищувати задоволеність життям та соціальну інтеграцію в дорослих, а також запобігати розвитку в них депресії.*

**Ключові слова:** оптимізм, депресія, суїцидальні думки, відносини з однолітками, стрес.

## Stepura Ye. OPTIMISM AS A FACTOR IN MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

*The paper deals with the relation of optimism with various aspects of children's and teenagers' mental health. It is underlined that children and teenagers belong to vulnerable groups of population, so the problem of maintaining mental health of these groups' representatives is of high importance. It is pointed out that optimism is a personality factor which is capable to counteract environmental negative psychological impact.*

*It is determined that optimism can improve relations of children and teenagers with their peers, though it is necessary to take into account gender differences and additional investigations are also needed. Optimism can also counteract the development of children's academic stress. Moreover, optimism can be a factor of psychological well-being of teenagers, who often suffer from discrimination.*

*A certain role of optimism in reducing of post-traumatic stress disorder of younger teenagers is indicated. Positive convictions, being constituents of optimism structure, are related to post-traumatic growth in the age group. When some illness endangers children's lives, creating significant discomfort for their functioning, optimism can be useful as a factor that helps to overcome these negative life conditions. Moreover, the development of children's and teenagers' optimism can contribute to the decrease of their suicidal thoughts.*

*It is stated that as a factor which counteracts anxiety and depression optimism does not always perform this role in the case of children. It can be assumed that optimism reduces the level of children's depression and anxiety only when it is combined with some other factors.*

*It is specified that optimism, if it has been formed in childhood or during adolescence, has a positive impact on the future adult life of a person: it increases life satisfaction and social integration of adults and prevents the development of depression.*

**Key words:** optimism, depression, suicidal thoughts, relations with peers, stress.

**Вступ.** У наш складний час важливо знайти психологічні опори, які б могли допомогти протидіяти різноманітним стресогенним факторам і негативним емоційним станам, що провокуються їх впливом. Особливо це стосується вразливих категорій населення, до яких, безумовно, належать

діти й підлітки. Тож проблема збереження ментального здоров'я представників цих вікових груп є дуже актуальною.

Одним з особистісних факторів, який у принципі здатний протистояти негативним психологічним чинникам навколишнього середовища, є оптимізм. Він, як механізм саморегуляції, сприяє розвитку самоефективності та стійкості в подоланні життєвих труднощів, що є важливими складниками психічного здоров'я. Загалом, оптимісти мають кращий рівень фізичного та психічного благополуччя порівняно з песимістами, адже вони частіше дотримуються здорового способу життя й уживають профілактичних заходів для зміцнення здоров'я. Оптимістичний світогляд асоціюється з нижчим рівнем стресу після пережитих травматичних подій, а також з активнішим пошуком і більшою доступністю соціальної підтримки. Крім того, оптимізм зменшує рівень тривожності та підвищує відчуття щастя. До того ж оптимізм може бути посередником між якістю життя та больовими відчуттями. Також оптимізм має вагоме значення в профілактиці суїцидальних тенденцій [15].

Треба відмітити, що вищенаведені дані отримано на вибірках дорослих людей. Постає питання, як позитивний ефект оптимізму проявляється серед дітей і підлітків.

**Метою статті** є теоретичний аналіз зв'язку оптимізму з різними аспектами ментального здоров'я дітей і підлітків.

**Матеріали та методи.** Логіка розкриття зв'язку оптимізму з ментальним здоров'ям дітей і підлітків передбачає послідовний аналіз наявних у джерельній базі теоретичних поглядів та емпіричних досліджень, обґрунтування місця й ролі оптимізму як чинника ментального здоров'я зазначених вікових груп. У роботі використано: теоретичний аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з теми дослідження.

**Результати.** Одним із важливих аспектів ментального здоров'я людини є здатність підтримувати соціальні контакти, вступати в значущі стосунки (дружба, кохання) тощо. Вагомого значення відносини з іншими (особливо з однолітками) набувають у підлітковому віці, але мають певне значення для ментального здоров'я дітей більш раннього віку. Оптимізм може покращити відносини дітей з однолітками, хоча тут є деякі гендерні відмінності. Так, оптимізм дівчат був негативно пов'язаний з почуттям ізоляції, а оптимізм хлопчиків – з набагато ширшим спектром аспектів соціальної взаємодії, включно з вищим соціометричним статусом, більшою кількістю дружніх стосунків та нижчим рівнем відторгнення, віктимізації та самотності [1]. Результати цього дослідження підкреслюють важливість оптимізму для стосунків дітей з однолітками. Загалом, оптимізм сприяє виникненню в дітей просоціальної поведінки [9]. Це не може не сприяти побудові хороших стосунків з однолітками й дорослими.

Роль оптимізму в спілкуванні з однолітками показує не такі однозначні результати, як у дітей більш раннього віку. Здебільшого хлопці показали, що щоденний позитивний досвід спілкування з однолітками в школі пов'язаний з оптимізмом, тоді як для песимізму все навпаки. Щодо дівчат, сімейне спілкування, цілком можливо, є значним предиктором оптимізму, тоді як сімейні конфлікти, як правило, пов'язані з песимізмом. Але водночас дослідники зазначають, що і в хлопців, і в дівчат труднощі в спілкуванні з однолітками, імовірно, будуть асоціюватися з песимізмом, тоді як відсутність таких труднощів у підлітків більше пов'язана з оптимізмом [7]. Можна погодитися з дослідниками про велике значення сімейних відносин у формуванні оптимізму дівчат-підлітків, хоча й тут можна припустити наявність деякого зворотного впливу рівня оптимізму дівчат на ступінь конфліктів з батьками. Щодо спілкування підлітків з однолітками, то важко сказати, що є первинним: вплив позитивної взаємодії з однолітками на формування оптимізму чи, навпаки, оптимізм є предиктором успіху в спілкуванні підлітків, особливо хлопців, з однолітками. Тож зазначене питання потребує додаткових досліджень.

Оптимізм може протидіяти розвитку в дітей стресу, який пов'язаний із навчанням. Результати одного з досліджень свідчать про те, що оптимізм може полегшити стрес для дітей, які живуть у надзвичайно стресовому академічному середовищі, яке характеризується високими вимогами до академічної успішності та нормативності поведінки з боку батьків і вчителів [4].

Також треба відмітити, що оптимізм може бути одним із чинників психологічного благополуччя підлітків, які часто зазнають дискримінації, що, безумовно, є сильним стресовим фактором. Зокрема, ідеться про підлітків, які мають нетрадиційну сексуальну орієнтацію і пов'язані із цією особливістю проблеми з прийняттям їх оточенням [2]. Тож практичним психологам, які працюють із цією категорією клієнтів, доцільно розвивати в них оптимізм як чинник протидії стресогенному впливу негативно налаштованого соціального оточення.

Уважається, що, як і в дорослих, оптимізм є фактором протидії депресії в дітей і підлітків, тоді як песимізм сприяє розвитку депресивних симптомів у представників цих вікових груп [11]. Результати одного з досліджень показали, що оптимізм серед інших психологічних факторів може пом'якшувати зв'язок між негативними афектами та симптомами депресії із суїцидальними ідеями серед підлітків, які відчувають негативні емоційні стани. Підлітки, що продемонстрували високий рівень оптимізму, також повідомили про меншу вірогідність вчинення ними суїциду [10]. Тож розвиток оптимізму може бути одним із засобів запобігання ризику суїциду серед цієї вікової категорії. Інше доволі

велике дослідження показало, що розвиток оптимізму в дітей, які перебувають на межі підліткового віку, може сприяти зниженню в останніх суїцидальних думок. Але водночас розвиток оптимізму суттєво не впливав на виникнення тривожних і депресивних розладів у дітей цього віку [9]. Цілком можливо припустити, що оптимізм знижує рівень депресії та тривоги в дітей тільки за наявності якихось інших факторів. Ця гіпотеза потребує подальших досліджень.

Треба відмітити, що негативний вплив відсутності оптимізму в молодших підлітків опосередкований наявністю батьківської підтримки, яка, своєю чергою, теж може протидіяти розвитку депресії. Тож для протидії розвитку депресії важливою є можливість співпраці психотерапевта з батьками, направленої на покращення психологічного стану песимістичних підлітків [12]. Батьківська підтримка може бути важливим ресурсом, який сприятиме протидії депресії в період, коли в підлітка ще не сформовані внутрішні механізми (оптимізм тощо) для цього. Крім того, як зазначалося вище, позитивне сімейне спілкування може сприяти розвитку оптимізму, особливо в дівчат [7].

Ще одне дослідження показало, що в такій стресовій ситуації, як онкологічна хвороба, оптимізм у підлітків був пов'язаний із меншою кількістю повідомлень про біль, кращим спілкуванням з лікарями, вищим психологічним функціонуванням і кращим загальним рівнем якості життя [6]. Інше дослідження дітей, хворих на рак, дійшло таких висновків: вищий оптимізм також був пов'язаний з нижчими самооцінками про біль, кращим емоційним і поведінковим функціонуванням. Крім того, песимізм, як окремий фактор, був пов'язаний з гіршим психічним здоров'ям та загальною поведінкою в онкохворих дітей [14]. Тож оптимізм цілком може бути корисним у ситуаціях, коли хвороба загрожує життю дітей та створює значний дискомфорт для їх функціонування, як фактор, що допомагає справлятися з цими негативними життєвими обставинами.

Є дослідження, що свідчать про певну роль оптимізму в зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу в молодших підлітків. Також це дослідження показало, що позитивні переконання, які входять у структуру оптимізму як його складники, пов'язані з посттравматичним зростанням у цій віковій категорії [5].

Загалом дослідження вказують, що в дітей і підлітків можна розвивати оптимізм як засіб протидії тривожності, депресії, а також суїцидальним думкам та намірам. Але дослідники зазначають, що поодинокі психоформувальні втручання не будуть ефективними, якщо вони не вбудовані в середовище, у якому проживають діти, а саме: сім'ю, школу, заклади дозвілля тощо [3]. Можна погодитися з дослідниками, які наголошують, що пропагування оптимізму в освітніх закладах та розвивальних програмах, спрямованих на дитинство та підлітковий вік, набуває першорядного значення. Це може сформувати оптимізм як рису характеру та слугувати профілактичним заходом проти майбутніх проблем психічного здоров'я та сприяти культивуванню різноманітних форм благополуччя, особливо в критичний підлітковий період [8].

Оптимізм, сформований у дитячому та підлітковому віці, може позитивно впливати на майбутнє доросле життя людини. Результати одного з досліджень показали, що оптимізм у підлітковому віці підвищує задоволеність життям та соціальну інтеграцію в дорослих, а також запобігає депресії. Крім того, оптимістичний настрій у підлітковому віці може допомогти людям відчувати важливість своєї роботи та бути задоволеним нею, а також запобігає психосоматичним симптомам, незважаючи на соціально-економічні негаразди [13].

**Висновки.** Оптимізм може сприяти формуванню відносин з оточенням, що має позитивно відбиватися на ментальному здоров'ї дітей і підлітків. Вплив оптимізму на здатність представників цих вікових категорій протидіяти стресу та пов'язаним з ним негативним емоційним станам заслуговує на подальші дослідження. Оптимізм може протидіяти стресовому впливу ситуацій, які несуть потенційну загрозу для здоров'я та життя підлітків. Крім того, оптимізм може протидіяти повсякденному стресу, що асоціюється з навчанням. Також можна сказати, що розвиток оптимізму може зробити певний внесок у профілактику тривожності й депресії серед дітей та підлітків. Але, безумовно, треба проведення досліджень, спрямованих на виявлення додаткових факторів, які впливають на становлення захисної функції оптимізму, направленої на протидію тривозі й депресії в дітей. Важливою є здатність оптимізму протидіяти суїцидальним думкам і намірам серед дітей та підлітків. Уже цієї переваги оптимізму достатньо для його розвитку в представників окреслених вікових груп. Крім того, оптимізм є фактором соціальної адаптації та профілактики емоційних порушень у дорослому віці. Тож його формування відповідає основній функції навчання, а саме: підготовці дітей і підлітків до викликів дорослого життя.

### Література:

1. Deputa D. P., Cohen R., Phillipsen L. C., Ey S. Expecting the best: The relation between peer optimism and social competence. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1. № 3. 2006. P. 130–141.
2. Freitas D. F., D'Aguelli A. R., Coimbra S., Fontaine, A. M. Discrimination and mental health among gay, lesbian, and bisexual youths in Portugal: The moderating role of family relationships and optimism. *Journal of GLBT Family Studies*. Vol. 12. № 1. 2016. P. 68–90.
3. Gillham J., Reivich K. Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. Vol. 591. № 1. 2004. P. 146–163.

4. Kim Y., Kwak K., Lee S. Does optimism moderate parental achievement pressure and academic stress in Korean children? *Current Psychology*. 35. 2016. P. 39–43.
5. Li Y., Ye Y., Zhou X. Optimism, Posttraumatic Stress Disorder, and Posttraumatic Growth Among Adolescents: A Longitudinal Analysis of the Mediating Effects of Adversity Belief and Affect. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 25. № 6. 2024. P. 60.
6. Mannix M. M., Feldman J. M., Moody K. Optimism and health-related quality of life in adolescents with cancer. *Child: care, health and development*. Vol. 35 № 4. 2009. P. 482–488.
7. Orejudo S., Puyuelo M., Fernández-Turrado T., Ramos T. Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences*. Vol. 52. № 7. 2012. P. 812–817.
8. Oriol X., Miranda R. The prospective relationships between dispositional optimism and subjective and psychological well-being in children and adolescents. *Applied Research in Quality of Life*. Vol. 19. № 1. 2024. P. 195–214.
9. Roberts C. M., Kane R. T., Rooney R. M., Pintabona Y., Baughman N., Hassan S., Cross D., Zubrick S. R., Silburn S. R. Efficacy of the Aussie optimism program: Promoting pro-social behavior and preventing suicidality in primary school students. A randomised-controlled trial. *Frontiers in psychology*. 8. 2018. P. 1392.
10. Sánchez-Álvarez N., Brás M., Carmo C., de Jesus S. N., Extremera N. Negative Affectivity and Suicide Risk: The Buffering Role of Gratitude and Optimism in Spanish Adolescents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. 2025. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00302228251325286>
11. Seligman M. E. *Learned Optimism*. London. John Murray Press 2018. 336 p.
12. Sumer M., Giannotta F., Settanni M., Ciairano S. Parental support as mediator between optimism and depression in early adolescents. *Journal of Psychology and Counseling*. Vol. 1. № 8. 2009. P. 139–146.
13. Tetzner J., Becker M. Long-Term Advantages of Adolescent Optimism: Nonlinear Associations With Adult Outcomes and its Protective Role in Buffering Socioeconomic Risk. *European Journal of Personality*. Vol. 39. № 3. 2025. P. 336–356
14. Williams N. A., Davis G., Hancock M., Phipps S. Optimism and pessimism in children with cancer and healthy children: Confirmatory factor analysis of the youth life orientation test and relations with health-related quality of life. *Journal of pediatric psychology*. Vol. 35. № 6. P. 672–682.
15. Завгородня О. В., Степура Є. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус*. 46. 2023. С. 139–143.

### References:

1. Deptula, D. P., Cohen, R., Phillipsen, L. C., & Ey, S. (2006). Expecting the best: The relation between peer optimism and social competence. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 130–141.
2. Freitas, D. F., D'Augelli, A. R., Coimbra, S., & Fontaine, A. M. (2016). Discrimination and mental health among gay, lesbian, and bisexual youths in Portugal: The moderating role of family relationships and optimism. *Journal of GLBT Family Studies*, 12(1), 68–90.
3. Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 591(1), 146–163.
4. Kim, Y., Kwak, K., & Lee, S. (2016). Does optimism moderate parental achievement pressure and academic stress in Korean children?. *Current Psychology*, 35, 39–43.
5. Li, Y., Ye, Y., & Zhou, X. (2024). Optimism, Posttraumatic Stress Disorder, and Posttraumatic Growth Among Adolescents: A Longitudinal Analysis of the Mediating Effects of Adversity Belief and Affect. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 60.
6. Mannix, M. M., Feldman, J. M., & Moody, K. (2009). Optimism and health-related quality of life in adolescents with cancer. *Child: care, health and development*, 35(4), 482–488.
7. Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T., & Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 812–817.
8. Oriol, X., & Miranda, R. (2024). The prospective relationships between dispositional optimism and subjective and psychological well-being in children and adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 19(1), 195–214.
9. Roberts, C. M., Kane, R. T., Rooney, R. M., Pintabona, Y., Baughman, N., Hassan, S., Cross, D., Zubrick, S. R. & Silburn, S. R. (2018). Efficacy of the Aussie optimism program: Promoting pro-social behavior and preventing suicidality in primary school students. A randomised-controlled trial. *Frontiers in psychology*, 8, 1392.
10. Sánchez-Álvarez N., Brás M., Carmo C., de Jesus S. N., Extremera N. (2025). Negative Affectivity and Suicide Risk: The Buffering Role of Gratitude and Optimism in Spanish Adolescents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. 2025. Retrieved from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00302228251325286>
11. Seligman, M. E. (2018). *Learned Optimism*. London: John Murray Press. 336 p.
12. Sumer, M., Giannotta, F., Settanni, M., & Ciairano, S. (2009). Parental support as mediator between optimism and depression in early adolescents. *Journal of Psychology and Counseling*, 1(8), 139–146.
13. Tetzner, J., & Becker, M. (2025). Long-Term Advantages of Adolescent Optimism: Nonlinear Associations With Adult Outcomes and its Protective Role in Buffering Socioeconomic Risk. *European Journal of Personality*, 39(3), 336–356
14. Williams, N. A., Davis, G., Hancock, M., & Phipps, S. (2009). Optimism and pessimism in children with cancer and healthy children: Confirmatory factor analysis of the youth life orientation test and relations with health-related quality of life. *Journal of pediatric psychology*, 35(6), 672–682.
15. Zavorodnia O. V., Stepura Ye. V. Vplyv optymizmu na mentalne zdorovia osoby [The impact of optimism on a person's mental health]. *Habitus*. 46, 2023. S. 139–143. [in Ukrainian].

**Стаття надійшла до редакції 15.08.2025**  
**Статтю прийнято до публікації 20.09.2025**  
**Стаття опублікована 16.10.2025**