

УДК: 159.9

orcid.org/0000-0003-2410-6427

doi.org/10.5281/zenodo.888376

М.М. Кузнєцова  
Національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, г. Харків

## **ОПТИМИЗМ В СИСТЕМІ ПОНЯТЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Розглядаються основні поняття позитивної психології. Проаналізований їх змістовний зв'язок з явищем оптимізму. Розкриття суті оптимізму, його структури і функціональної ролі може допомогти глибшому розумінню позитивних аспектів людського життя.

*Ключові слова:* позитивна психологія, оптимізм, особиста теорія реальності, суб'єктивне благополуччя, позитивні особистісні особливості, мудрість, здоров'я, щаслива старість, щастя, само детермінація, стани Потоку., позитивні емоції.

**М.М. Кузнєцова**

### **ОПТИМИЗМ В СИСТЕМЕ ПОНЯТИЙ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГИИ**

Рассматриваются основные понятия позитивной психологии. Проанализирована их содержательная связь с явлением оптимизма. Раскрытие сущности оптимизма, его структуры и функциональной роли может помочь более глубокому пониманию позитивных аспектов человеческой жизни.

*Ключевые слова:* позитивная психология, оптимизм, личная теория реальности, субъективное благополучие, позитивные личностные особенности, мудрость, здоровье, счастливая старость, счастье, самодетерминация состояния Потока., позитивные эмоции.

**M.M. Kuznetsova**

### **OPTIMISM IN THE SYSTEM OF CONCEPTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY**

The basic concepts of positive psychology are considered. Their informative communication with optimism phenomenon is analyzed. Disclosure of an entity of optimism, its structure and the functional role can help more deep understanding of positive aspects of human life.

*Key words:* positive psychology, optimism, personal theory of reality, subjective wellbeing, positive personal features, wisdom, health, happy old age, happiness, self-determination of the condition of a Flow, positive emotions.

**Актуальність і сучасний стан проблеми.** Відмінності між людьми за ступенем оптимізму пов'язані з образом майбутнього, з досяжністю цілей. Песимістам властиві невпевненість і сумніви, а оптимісти впевнені

в сприятливому майбутньому. Песимісти переконані в постійності і тривалості своїх невдач. При цьому невдачі сприймаються як такі, що мають глобальний, всеосяжний характер, а відповідальність за них лежить на самому суб'єкті. Оптимісти, навпаки, вірять, що невдача тимчасова, що її причини не є універсальними і відповідальність за них несуть інші люди, обставини, невдача тощо. Тому несприятливу ситуацію оптиміст сприймає як виклик і бореться з нею з подвоєною енергією [24].

Оптимістичний погляд на життя дає людині наступні переваги: 1) менший, в порівнянні з песимістами, рівень страждань і негативних переживань при зіткненні з життєвими труднощами, 2) краща адаптація до негативних ситуацій, 3) стимуляція спроб конструктивного і цілеспрямованого розв'язання проблеми, 4) більше виражена, в порівнянні з песимістами, стійкість і готовність подолати проблему, 5) більше виражена систематичність зусиль із подолання проблем, готовність довше не здаватися, 6) наявність великої кількості корисних звичок (наприклад, здоровий спосіб життя, спорт, застосування різноманітних технік ментального "догляду за собою" [11] тощо), які виступають додатковим і дуже потужним джерелом фізичних і психологічних ресурсів особистості, 7) більше виражена, в порівнянні з песимістами, результативність діяльності [10].

Тому оптимізм є соціально цінною особистісною якістю, цілеспрямоване формування якої у дітей і посилення в процесі самовиховання і професійної діяльності у дорослих завжди буде актуальним прикладним завданням. Оптимістичні стани утворюють ресурсний емоційний фон будь-якої продуктивної діяльності людини, тому дослідження оптимізму не перестають бути актуальними для сучасної психології.

У зарубіжній психології оптимізм вивчається як: атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селигман), система настанов, диспозицій особистості (Ч. Карвер, М. Шейер, К. Муздибаєв, Є.П. Ільїн), позитивне ставлення до світу (Е. Еріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек, А. Еліс), позитивна самоустановка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В.В. Столін, І.А. Джидар'ян, С. Любомирські), умова ефективною пошуковою активності суб'єкта (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський), компонент совладаючого поведінки (С.С. Замишляєва) і мотивації досягнення (Т.О. Гордеева).

Вітчизняні психологи вивчають оптимізм як особливу соціальну установку (О.Є. Хурчак, М.М. Чижиченко), компонент саморозвитку особистості (І.Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, Т.Б. Хомуленко), чинник губристичної мотивації (К.І. Фоменко).

Дж. Селлі [25], що вивчав оптимізм одним з перших ще у кінці XIX століття, проаналізував багато філософських, релігійних і етичних пере-

конань людей різних епох. Він спробував оцінити ці переконання з точки зору оптимістичності і песимістичної їх змісту. Дж. Селлі виявив, що оптимістичні і песимістичні установки і переконання можуть визначатися переважаючими психічними станами і особливим складом розуму їх авторів.

На думку Л. Тайгера оптимізм – це придбана в ході еволюції і необхідна для успішної адаптації людська характеристика [цит. за 16]. У сучасній психології сформувався два основні підходи до оптимізму: 1) трактування його як системи диспозицій (Ч. Карвер і М. Шейер) [38] і 2) розгляд його як стилю причинних пояснень (тобто атрибутивного стилю) [24]. Обидва підходи до оптимізму багато в чому доповнюють один одного. Вони виникли в руслі когнітивної психології і, відповідно, зв'язують оптимізм, передусім з динамікою процесів переробки інформації в психіці людини.

Останнім часом концепцію, альтернативну суто когнітивному підходу до оптимізму, розвиває І.А. Джидарьян [8]. Предметом розгляду в цієї концепції є не стільки процеси переробки інформації, властиві індивідові, скільки прояв оптимізму усередині емоційно-чуттєвої тріади "Віра – Надія – Любов" (ВНЛ). Оптимізм як позитивне ставлення і сприйняття майбутнього, якнайповніше виражений в компоненті Віри. Він є вірою у світле майбутнє в можливість поліпшити суспільство, незважаючи на можливі перешкоди.

**Мета** цієї статті – теоретично розглянути напрями в психологічних дослідженнях, автори яких, розробляючи різні категорії психології, внесли певний вклад в розуміння різних аспектів оптимізму.

У другій половині ХХ століття сформувалася особлива галузь психологічної науки – позитивна психологія. Предмет вивчення в позитивній психології – оптимізм, суб'єктивне благополуччя, щастя, креативність, мудрість, психологічне здоров'я та інші позитивні прояви людського життя. Одним з перших словосполучення "позитивна психологія" став використувати А. Маслоу [19, 28], коли створював психологічний портрет особистості, що самоактуалізується.

М. Селігман, роботи якого сприяли перетворенню позитивної психології на особливу галузь, що має усі ознаки академічної науки, вважав, що вона вивчає чинники оптимального функціонування і благополуччя людини та людських співтовариств [24]. При цьому позитивна психологія істотно відрізняється від традиційних підходів, що акцентують увагу на патології, проблемах і недоліках людей. Її цікавить, передусім, потенціал людини і її здатність діяти. І. Бонівел відмічає, що "позитивна психологія

– це наука про позитивні аспекти людського життя, таких як щастя, благополуччя і процвітання" [4, 12].

Позитивна психологія вивчає: 1) доступний людині і позитивний суб'єктивний досвід, що розширюється (наприклад, стани "Потоку" [27]), 2) "сильні" особистісні якості (наприклад, воля, мудрість тощо [7; 18]) і 3) особливості позитивно функціонуючих установ і організацій (наприклад, здатність членів організацій до "генеративних діалогів" [6]). В.В. Левченко у зв'язку з цим виділяє три рівні, на яких позитивна психологія функціонує як наука: суб'єктивному, індивідуальному і груповому [16]. На суб'єктивному рівні вивчаються оптимізм, радість, благополуччя, щастя, Потік та інші позитивні переживання.

Предметом дослідження на індивідуальному рівні є обдарованість, потенціал, спрямованість на майбутнє, стійкість, завзятість, здатність любити, уміння прощати, мудрість, інші "сильні сторони" і достоїнства людини. Дослідження на груповому рівні сконцентровані на аналізі особливостей успішних організацій, трудовій етиці, соціальній відповідальності, альтруїзмі, терпимості тощо. Оптимізм як явище і як наукова категорія вивчається на усіх трьох рівнях, маючи при цьому специфіку прояву і визначаючи особливості дослідницьких стратегій і завдань.

Основи оптимізму конкретної людини закладені вже в її *особистій "теорії реальності"*, яку вона виробила з раннього дитинства і на яку спирається в повсякденній життєдіяльності. С. Епштейн у своєї когнітивно-експериментальної моделі [31] припустив, що особиста "теорія реальності" є імпліцитною, функціонує автоматично і складається з двох основних блоків – теорії власного Я і теорії навколишнього світу. За С. Епштейном, існують два шляхи набуття досвіду – раціональний (за рахунок розумових дій) і експериментальний (на основі інсайтів та емоцій). Інформація про світ і про себе, яка була отримана експериментально, проникає в глибинні структури особистості і тіла, має виражений емоційний тон і фіксується дуже міцно. Експериментальні імпліцитні переконання про світ і про себе можуть містити значний оптимістичний компонент, який включається в схеми інтерпретації реальності. Світ при цьому сприймається як прихильний (доброчливий), передбачуваний і осмислений.

Оптимізм є компонентом *суб'єктивного благополуччя* людини. У позитивній психології утворилися два світоглядні і дослідницькі напрями аналізу природи благополуччя – гедоністичне (головне в ньому – суб'єктивне переживання благополуччя) і евдемонічне (воно містить тезу про те, що далеко не всяке приємне переживання є справжнім благополуччям). Ідеал гедонізму – максимізація задоволення і мінімізація страждань, а ідеал евдемонізму – добротесне життя. Зрозуміло, що міцніші основи для оптимізму містить евдемонічний підхід (для древніх греків евдемонія

означала прихильність богів), оскільки прагнення до кращого, добродесне життя на відміну від гедоністичних спроб уникнути гіршого, сприяє надбанню справжнього щастя.

Проте саме поняття добродесного життя неоднозначне і його критерії є різними в різні історичні епохи. Незалежно від конкретного змісту цих критеріїв, для психологів суб'єктивне благополуччя – це думки і почуття людей (когнітивні і афективні узагальнення), що виникають при оцінці ними свого існування у світі. Так, для Е. Дінера суб'єктивне благополуччя – це співвідношення трьох основних компонентів (задоволеності, позитивних і негативних емоцій), що склалося в даний момент [30]. К. Ріфф виділила шість компонентів суб'єктивного благополуччя – самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління довкіллям, мета в житті, особистісне зростання [37].

Оптимізм пов'язаний з *позитивними особистісними особливостями* людини. Е. Дінер, що багато зробив для виявлення особистісних передумов і предикторів суб'єктивного благополуччя, проаналізував роль глобальної самооцінки, темпераменту, цінностей і цілей людей. Однією з важливих диспозиційних змінних, на його думку, є оптимістичні установки. Вони проявляються в процесі інтерпретації і визначення сенсу тих, або інших життєвих ситуацій. При цьому оптимістичні установки можуть істотно розрізнятися за широтою охоплення життєвих інтервалів і систем стосунків людини зі світом ("маленький" та "великий" оптимізм).

У структурі оптимізму виділяють когнітивні, емоційні і мотиваційні компоненти. Як правило, в емпіричних дослідженнях виявляють кореляції таких особистісних змінних, як оптимістичні установки з показниками здоров'я, фізичного самопочуття, настрою, здібності бути наполегливим і успішним в роботі.

Оптимізм внутрішньо пов'язаний із зрілими і розвиненими формами *самодетермінації* людини [29]. Спираючись на ідею локусу каузальності, Е. Десі і Р. Райан виділили зовнішньоорганізовану (екстринсивну) і внутрішньоорганізовану (інтринсивну) мотивацію. Локус каузальної – це завоює людиною з раннього дитинства система особистісних орієнтацій, типи переконань про природу причинності. Каузальні орієнтації проявляються в тенденції людини інтерпретувати (шукати, створювати, оцінювати) життєві події як 1) такі, що інформують, 2) контролюючі, або 3) амотивуючі. Залежно від специфіки каузальних орієнтацій люди проявляють різні типи і якості поведінки в практичній і когнітивній сферах, а також у сфері емоцій.

Людську мотивацію Е. Десі і Р. Райан розглядають як континуум, один полюс якого утворює стан амотивації, а протилежний – повністю

внутрішня (інтринсивна) мотивація. Між крайніми полюсами континууму знаходяться чотири види (рівня) мотивації – екстернальний, інтроєктивний, ідентифікований і інтегральний. При видаленні від амотивації і наближенні до інтегрального рівня підвищується ступінь прийняття суб'єктом зовнішніх спонукань в якості "своїх", внутрішніх. Найбільш оптимістична внутрішня система каузальних орієнтацій, оскільки суб'єкт сприймає свою поведінку як вибрану саме їм, а не нав'язану. Від усвідомлення власної компетентності і самодетермінації він переживає позитивні емоції і почуття, має чіткі уявлення про те, що йому треба насправді, не звинувачує себе при невдачах, легко і ефективно вчиться на помилках.

Концепції оптимізму в психології розроблялися в тісному зв'язку з категорією *здоров'я*. Оцінка здоров'я, як правило, містить патоцентричну термінологію і ґрунтується на так званій "моделі хвороби" [28]. Проте існують і позитивні опреділення здоров'я. Так, у визначенні, яке пропонує ВОЗ, використовується поняття психологічного благополуччя.

У роботі М. Ягоди виділені шість критеріїв психологічного здоров'я, кожен з яких, так, або інакше, корелює з оптимізмом (1 – позитивна установка по відношенню до власної особи; 2 – духовне зростання і самореалізація; 3 – інтегрованість особистості, її автономія і самодостатність; 4 – адекватність сприйняття реальності і 5 – компетентність у виконанні вимог навколишнього світу [31]. У ще більшому ступені відчувається присутність оптимізму в критеріях психологічного здоров'я, що виділяються К. Менінгером: відчуття щастя, задоволеність, урівноважений темперамент, інтелектуальність і "зразкова" соціальна поведінка [33].

Великий масив емпіричних даних, що підтверджують тісний зв'язок оптимізму з параметрами соціального, психологічного і фізичного здоров'я, отриманий у рамках атрибутивного підходу до оптимізму. Так, С. Петерсон, М. Селігман і Г. Вайлент виявили, що песимістичний стиль пояснення у літніх людей перетворюється на істотний чинник ризику для здоров'я [36]. Тривалість життя вище при домінуванні оптимістичного стилю атрибуцій [34]. Схильність студентів до простудних захворювань, а також необхідність відвідувати лікаря тим вище, чим сильніше у них виражена тенденція інтерпретувати причини поганих подій як глобальні і стабільні [35].

У дослідженні М.А. Кузнецова і Л.М. Зотової виявлено, що студенти, схильні до прояву песимістичного атрибутивного стилю, демонструють зниження самооцінок здоров'я у ряді сфер (психологічної, фізичної, соціальної та ін.) Психологи пояснюють усі ці взаємозв'язки таким чином. Песимістичний атрибутивний стиль, по-перше, блокує спроби суб'єкта приступити до систематичних заходів з профілактики можливих захворювань. Людина не може виявити взаємозв'язок між своїм неправильним способом життя і хворобою, яка із-за нього може розвинути. По-друге, коли хво-

роба почалася, такі люди не можуть з нею ефективно боротися, оскільки не вірять у свої можливості як-небудь вплинути на її течію [14].

Можливо, оптимістична віра в майбутнє допомагає людині якось захиститися від хвороби. Результати численних досліджень пацієнтів з найнебезпечнішими хворобами (таким, як СНІД та ін.) свідчать про те, що у оптимістів розвиток хвороби відбувається повільніше, симптоми з'являються пізніше, тривалість життя після постановки діагнозу більша, ніж у пацієнтів-реалістів. При цьому оптимізм може виступати як когнітивний посередник, завдяки якому полегшується звернення хворого за соціальною підтримкою, а також культивується цінність здоров'я. Не виключено також і те, що оптимістичні переживання, які є позитивними емоціями, викликають і прямиї, корисний для здоров'я, фізіологічний ефект, що уповільнює хід хвороби [16].

Оптимізм як науково-дослідна проблема і об'єкт спеціального дослідження часто виходить на передній план у зв'язку з аналізом *мудрості* в геронтопсихології. Дослідники довели не лише можливість, але і необхідність так званої "щасливої старості", яка є особливо сприятливою формою старіння [1]. Оптимістичні і щасливі переживання в старості не проєктуються на майбутнє як в молодості. Вони цілком вичерпуються сьогоденням. При цьому, існування в старості приймається повністю, без намірів що-небудь змінити на краще. Оптимізм в старості базується на самодостатній, споглядальній і спокійній життєвій позиції. Минулі правила, цільові установки і переконання переглядаються у напрямку відмови від боротьби, що веде до зростання толерантності. Зміцнюються моральні установки, з'являється бажання бути безкорисливо корисним іншим людям.

Найважливішим чинником, що сприяє "щасливій старості", є мудрість як здатність знайти рівновагу між суперечливими силами і продукувати зважені судження, давати корисні поради з неясних питань життя. Це поєднання практичного інтелекту і неявного знання, що застосовується до розв'язання проблем з метою досягти загального блага [20] За П. Балтесом, мудрість – це експертна система знань, орієнтована на практичну сторону життя [3]. Вона включає фактуальні і процедурні знання, пов'язані з контекстом. Це – знання, ґрунтовані на розумінні відносності життєвих цінностей і прийнятті непередбачуваної мінливості життя. Мудрість допомагає людині впоратися із складними і вимагаючими напруги усіх сил ситуаціями, і вже тому "вселяє оптимізм" на завершальних стадіях онтогенезу.

Великий внесок у розвиток наукових уявлень про оптимізм внесли фахівці з психології емоцій, що вивчали виникнення, закономірності, динаміку, структуру і функціональну роль *позитивних емоційних пережи-*

вань [9; 12; 17 та ін.]. Це не є випадковим, оскільки стани оптимізму характеризуються насиченістю позитивними емоціями, які утворюють, кажучи словами А.В. Прохорова особливі "ешелони розгортання" [21]. У психології довгий час позитивні емоції несправедливо ігнорувалися, і увага вчених була зосереджена на тривозі, гніві, печалі, депресії, горі, відразі, презирстві, заздрості тощо. Негативні емоції сигналізують про порушення ходу діяльності, про невідповідність її результатів, цілям, планам і очікуванням суб'єкта. Тому саме вони привертають увагу, і пошук їх причин перетворюється на першочергове завдання людини.

Позитивні емоції сприймаються "як належне", як "само собою зрозуміле", таке, що не вимагає спеціального зосередження на ньому. Тому кількість понять, що відбивають різні аспекти і деталі негативних переживань, значно перевищує перелік слів, якими позначаються нюанси позитивних емоцій. Цей факт зафіксований навіть в списку фундаментальних емоцій, запропонованому автором "диференціальної теорії емоцій" К. Ізардом [12]. З десяти, виділених їм емоцій, явно позитивною є тільки радість і частково – інтерес. Із-за відставання наукових досліджень позитивних емоцій від досліджень емоцій негативних довгий час (і не лише в життєвій, але і в науковій психології) підтримувалися помилкові тези. Це – тези про те, що: 1) позитивні емоції порушують процес логічного мислення, 2) позитивні емоції недовговічні, 3) вони, як правило, не мають віддалених наслідків. 4) позитивна емоція простіше у порівнянні з негативною.

Думки про більш виражену структурну простоту позитивної емоції в порівнянні з негативною дотримувалися, зокрема, Б.І. Додонов [9]. Негативна емоція складніша в силу своєї структурної суперечності. З одного боку, людині потрібні негативні емоції помірної інтенсивності, оскільки очевидна їх важлива інформаційна, спонукальна і регулююча роль. Ці емоції цікавлять людину, "притягують" її до себе. Вони є для неї особливою цінністю. З іншого боку, негативна емоція містить в собі потужний потенціал "відштовхування": під її впливом людина прагне віддалитися від об'єкту, що лякає, вийти з ситуації безнадійності, позбавитися від печалі, провини тощо. Тут цілком є доречною аналогія з одним з видів мотиваційного конфлікту "притягнення – відштовхування", описаним К. Левіним [15]. Очевидно, що позитивна емоція усередині себе такого конфлікту не містить.

Б. Фредріксон у своїй теорії позитивних емоцій ("теорії розширення і творення") акцентує увагу на довгострокових наслідках позитивних емоцій (у тому числі і оптимізму). Вони включені в процес розвитку і особистісного зростання [цит. по 16]. По-перше, позитивні емоції розширюють набір доступних людині інтелектуальних дій (розширюють мислення).



По-друге, вони можуть протистояти негативним емоціям і навіть відмінити їх, забезпечивши, тим самим, самозаспокоєння, переривання депресії тощо. По-третє, позитивні емоції підвищують емоційну стійкість, здатність справлятися з труднощами і стресами, наповнювати негативні події позитивним сенсом. По-четверте, позитивні емоції творять нові психологічні ресурси, сприяють формуванню фізичних, інтелектуальних, соціальних і психологічних якостей особистості, що забезпечують виживання. По-п'яте, позитивні емоції запускають механізми особистісного зростання.

Існує щось загальне між переживанням оптимізму і *станами Поток*. М. Чиксентміхайї на основі багатого емпіричного матеріалу виділив особливості аутотелічного (тобто самоцільного, потокового) стану [27]. Умова його виникнення – зіткнення із складною проблемою, з викликом здібності людини. Важливо також, щоб суб'єкт мав здібності і уміння, що дозволяють йому гідно відповісти на цей виклик.

Потоковому стану властиві наступні особливості: 1) повна концентрація на справжньому моменті, 2) ясність мети, 3) відсутність альтернативних цілей, 4) злиття дії з його усвідомленням, автоматичне виконання дій, 5) негайний зворотний зв'язок в процесі діяльності, 6) втрата усвідомлення себе при парадоксальному посиленні (зростанні) власного Я після аутотелічних переживань, 7) відчуття повного контролю над діяльністю, 8) спотворення сприйняття часу (його прискорення), 9) процес діяльності виступає в ролі нагороди: її сенс знаходиться у ній самій; при цьому діяльність приносить задоволення, 10) свобода від страху і тривоги з приводу можливої невдачі.

Не випадково М. Чиксентміхайї назвав потокові переживання оптимальними: в діяльності, що викликає потоковий стан, контакт суб'єкта з об'єктом будується оптимально з точки зору особистісних особливостей, спрямованості, типологічних властивостей, особистої історії і психофізіології людини. Для досліджень оптимізму роботи з психології аутотелічних станів корисні тим, що містять цінні рекомендації з технології посилення оптимізму. Систематичне і послідовне подолання песимізму може полягати в оволодінні уміннями занурення в Потік.

Дослідження *щастя*, проведені в психології за останні 40 років, переконливо свідчать про його зв'язок з оптимізмом [2]. Щасливі люди успішніше соціалізуються. У них в цілому спостерігається менше проблем із здоров'ям. Вони перевершують нещасливих за рівнем саморегуляції діяльності, прагнуть допомагати іншим людям, здатні довше за інших залишатися зосередженими на діяльності, яка не приносить їм задоволення. Вони краще справляються з багатозадачністю, а також більш методичні і

уважні. Існує прямий зв'язок стану щастя з довголіттям. Багатократні виміри настроїв, які рекомендує робити Д. Канеман [13] для визначення кількісної оцінки щастя, свідчать про більш високий ступінь прояву і частоти переживання позитивних емоцій щасливими досліджуваними. При цьому тести на щастя і оптимізм, як правило, тісно корелюють. У роботах, що розглядають щастя в психотерапевтичному аспекті [5; 22; 23], більшість рекомендацій містять ідею розвитку оптимізму особистості.

**Висновки і перспектива подальших досліджень.** Таким чином, будучи категорією позитивної психології, оптимізм займає одно з основних місць в системі понять цієї галузі психологічної науки. Явища, що вивчаються позитивною психологією є предметом системного дослідження. Вони відрізняються багатоаспектністю, багатовимірністю і багаторівневістю. Подібність оптимізму потоковим станам, мудрості, щастю, суб'єктивному благополуччю та іншим явищам полягає в їхній насиченості позитивними емоційними переживаннями, які представлені в самозвітах досліджуваних і легко фіксуються за допомогою діагностичних методик. Показники оптимізму в емпіричних дослідженнях корелюють з різними проявами людської діяльності і особистісними якостями приблизно так само, як і інші феномени позитивної психології.

Потрібна теоретична і емпірична розробка системи критеріїв, що дозволяють надійно диференціювати феномен оптимізму від інших позитивних явищ людського життя. Перспективною є розробка психологічних моделей оптимізму, в яких він виступив би в ролі предиктора психічної регуляції різних видів діяльності, зокрема – навчальної.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 512 с.
2. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
3. Балтес Б.П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. Т. 15. № 1. 1994. С. 60-80.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Ван Дорцен Э. Психотерапия и поиски счастья. М.: ИОИ, 2015. 296 с.
6. Герген К.Дж. Социальная конструкция в контексте. Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2016. 328 с.
7. Голдберг Э. Парадокс мудрости. Научное опровержение «старческого слабоумия». М.: Поколение, 2007. 384 с.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.

9. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
10. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук; 19.00.03 – психология развития, акмеология. М., 2006. 237 с.
11. Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. М.: Смысл, 2009. 304 с.
12. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
13. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2014. 653 с.
14. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Монография. Х.: Изд-во «Диса Плюс», 2017. 398 с.
15. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
16. Левченко В.В. Позитивная психология. М.: ФЛИНТА, 2014. 258 с.
17. Лоуэн А. Радость. Минск: ООО «Попурри», 1999. 464 с.
18. Мартенс Й.-У. Куль Ю. Самомотивация. Искусство мотивировать себя. Х. Изд-во Гуманитарный Центр, 2015. 324 с.
19. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
20. Практический интеллект / Р.Дж. Стернберг, Дж.Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
21. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
22. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.
23. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
24. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
25. Селли Дж. Пессимизм: история и критика. СПб., 1893. 334 с.
26. Хомуленко Т.Б., Нестеренко М.О. та ін. Історія психології: психосоматичний підхід: навчально-методичний посібник. Х.: Діса плюс, 2016. 188 с.
27. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина-нон-фикшн, 2011. 461 с.
28. Шульте Д. Психическое здоровье, психическая болезнь, психическое расстройство // Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб.: Питер, 2002. С. 49-65.
29. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.
30. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // South African Journal of Psychology/ 2009. 39 (4), PP. 391-406.
31. Epstein S. Cognitive experiential self-theory // Handbook of personality: Theory and research / Ed. L. A. Pervin. NY: Guilford, 1990. P. 165-192.
32. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. NY.: Basic Books, 1958. 136 p.
33. Menninger K. The human mind. NY.: Alfred A. Knopf., 1946.
34. Peterson C., Bossio L.M. Optimism and health. New York: Free press, 1991.

35. Peterson C., Seligman M.E.P. Explanatory style and illness // *Journal of Personality*. 1987. V. 55. P. 2.

36. Peterson C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. V. 55. P. 23-27.

37. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. PP. 1069-1081.

38. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 67. P. 1063-1078.

1. Ancyferova L.I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2006. 512 s.

2. Argajl M. Psihologija schast'ja. SPb.: Piter, 2003. 271 s.

3. Baltes B.P. Vsevozrastnoj podhod v psihologii razvitiya: issledovanie dinamiki pod#emov i spadov na protjazhenii zhizni // *Psihologicheskij zhurnal*. T. 15. № 1. 1994. C. 60-80.

4. Bonivell I. Kljuchi k blagopoluchiju: Chto mozhet pozitivnaja psihologija. M.: Vremja, 2009. 192 s.

5. Van Dorcen Je. Psihoterapija i poiski schast'ja. M.: IOi, 2015. 296 s.

6. Gergen K.Dzh. Social'naja konstrukcija v kontekste. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj centr, 2016. 328 s.

7. Goldberg Je. Paradoks mudrosti. Nauchnoe oproverzhenie «starcheskogo slaboumija». M.: Pokolenie, 2007. 384 s.

8. Dzhidar'jan I.A. Psihologija schast'ja i optimizma. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2013. 268 s.

9. Dodonov B.I. Jemocija kak cennost'. M.: Politizdat, 1978. 272 s.

10. Zamyshljaeva M.S. Optimizm i pessimizm v sovladajushhem povedenii v junosheskom vozraste: dis. kand. psihol. nauk; 19.00.03 – psihologija razvitiya, akmeologija. M., 2006. 237 s.

11. Ivanchenko G.V. Zabota o sebe: istorija i sovremennost'. M.: Smysl, 2009. 304 s.

12. Izard K. Psihologija jemocij. SPb.: Piter, 1999. 464 s.

13. Kaneman D. Dumaj medlenno... reshaj bystro. M.: AST, 2014. 653 s.

14. Kuznecov M.A., Zotova L.N. Zhiznestojkost' i obraz zdorov'ja u studentov. Monografija. H.: Izd-vo «Disa Pljus», 2017. 398 s.

15. Levin K. Dinamicheskaja psihologija: izbrannye trudy. M.: Smysl, 2001. 572 s.

16. Levchenko V.V. Pozitivnaja psihologija. M.: FLINTA, 2014. 258 s.

17. Loujen A. Radost'. Minsk: OOO «Popurri», 1999. 464 s.

18. Martens J.-U. Kul' Ju. Samomotivacija. Iskusstvo motivirovat' sebja. H. Izd-vo Gumanitarnyj Centr, 2015. 324 s.

19. Maslou A.G. Motivacija i lichnost'. SPb.: Evrazija, 1999. 478 s.

20. Prakticheskij intellekt / R.Dzh. Sternberg, Dzh.B. Forsajt, Dzh. Hedland i dr. SPb.: Piter, 2002. 272 s.
21. Prohorov A.O. Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij: fenomenologija, mehanizmy, zakonmernosti. M.: PER SJE, 2005. 352 s.
22. Seligman M. V poiskah schast'ja. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyj den'. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2011. 320 s.
23. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni. M.: Sofija, 2006. 368 s.
24. Seligman M. Kak nauchit'sja optimizmu: Izmenite vzgljad na mir i svoju zhizn'. M.: Al'pina Publisher, 2015. 338 s.
25. Selli Dzh. Pessimizm: istorija i kritika. SPb., 1893. 334 s.
26. Homulenko T.B., Nesterenko M.O. ta in. Istorija psihologii: psihosomatichnij pidhid: navchal'no-metodichnij posibnik. H.: Disa pljus, 2016. 188 s.
27. Chiksentmihaji M. Potok: Psihologija optimal'nogo perezhivanija. M.: Smysl; Al'pina-non-fikshn, 2011. 461 s.
28. Shul'te D. Psihicheskoe zdorov'e, psihicheskaja bolezn', psihicheskoe rasstrojstvo // Klinicheskaja psihologija / Pod red. M. Perre, U. Baumanna. SPb.: Piter, 2002. S. 49-65.
29. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.
30. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // South African Journal of Psychology/ 2009. 39 (4), PP. 391-406.
31. Epstein S. Cognitive experiential self-theory // Handbook of personality: Theory and research / Ed. L. A. Pervin. NY: Guilford, 1990. P. 165-192.
32. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. NY.: Basic Books, 1958. 136 p.
33. Menninger K. The human mind. NY.: Alfred A. Knopf., 1946.
34. Peterson C., Bossio L.M. Optimism and health. New York: Free press, 1991.
35. Peterson C., Seligman M.E.P. Explanatory style and illness // Journal of Personality. 1987. V. 55. P. 2.
36. Peterson C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. V. 55. P. 23-27.
37. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 57. PP. 1069-1081.
38. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test // Journal of Personality and Social Psychology. 1994. V. 67. P. 1063-1078.

Надійшла до редколегії 21.03.2017 р.