

## ВПЛИВ ОПТИМІЗМУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИ INFLUENCE OF OPTIMISM ON PERSONAL MENTAL HEALTH

*У статті розглядається оптимізм як важливий чинник психічного здоров'я людини. Стверджується, що підвищення рівня оптимізму, імовірно, може допомогти людині подолати не лише різноманітні негативні емоційні стани, а й деякі деструктивні прояви власного характеру. З'ясовано, що оптимізм може бути надійним чинником протидії депресії – одного з найбільш поширених психоемоційних розладів. Окрім того, оптимізм має велике значення в подоланні суїцидальних думок і потягів. Відзначається, що песимізм теж має деякі переваги, але вони є досить обмеженими. Відзначено, що оптимізм детермінується атрибутивним стилем особи. Саме опис себе та навколишньої реальності визначає оптимістичність людини з усіма її перевагами. Стверджується, що формування та розвиток у людини оптимістичного погляду на життя є важливим і актуальним завданням сучасної психології та педагогіки. Охарактеризовано низку способів, якими людина може здобути цю корисну ментальну властивість. У рамках когнітивно-поведінкової психотерапії є методи, що напряму сприяють формуванню оптимістичного сприйняття світу. У процесі діалогу психотерапевта та клієнта останній навчається сприйняття своїх невдач як тимчасових явищ, вчиться не переносити їх негативний ефект на інші сфери життя, намагається віднайти в собі здатність впливати на виникнення позитивних подій у своєму житті тощо. Окреслено також низку опосередкованих способів підвищення рівня оптимізму: заняття окремими видами медитативних практик, сприяння смислової сповненості життя людини, профілактика екзистенційного вакууму, внутрішнього спустошення. Стверджується, що важливими є дослідження вищезазначених способів підвищення рівня оптимізму, перевірка їхньої адекватності нашим соціокультурним реаліям, а також побудова на основі цих досліджень спеціальних програм підвищення рівня оптимізму для різних вразливих категорій населення.*

**Ключові слова:** оптимізм, атрибутивний стиль, ментальне здоров'я, депресія, суїцидальні думки, особистісні розлади.

*The article considers optimism as an important factor in a person's mental health. It is argued that increasing the level of optimism can probably help a person not only to overcome various negative emotional states, but also certain destructive manifestations of one's own character. It has been found that optimism can be a reliable factor in counteracting depression – one of the most common psycho-emotional disorders. In addition, optimism is important in overcoming suicidal thoughts and urges. It is noted that pessimism also has some advantages, but they are quite limited. Optimism is determined by a person's attributional style. It is the description of oneself and the surrounding reality that determines the optimism of a person with all its advantages. It is claimed that the formation and development of a person's optimistic outlook on life is an important and urgent task of modern psychology and pedagogy. A number of ways in which a person can acquire this useful mental property are described. Within the framework of cognitive-behavioral psychotherapy, there are methods that directly contribute to the formation of an optimistic perception of the world. In the process of dialogue between the psychotherapist and the client, the latter learns to perceive his failures as temporary phenomena, learns not to transfer their negative effect to other areas of life, tries to find in himself the ability to influence the occurrence of positive events in his life, etc. A number of indirect ways of increasing the level of optimism are also outlined: engaging in certain types of meditative practices, helping to increase a person's sense of happiness, helping to make a person's life meaningful, preventing existential vacuum. It was found that the formation and development of a person's optimistic outlook on life is an important and urgent task of modern psychology and pedagogy. It is argued that it is important to study the methods listed above to increase the level of optimism, to check their adequacy to our socio-cultural realities, as well as to build based on these studies special programs to increase the level of optimism for various vulnerable categories of the population.*

**Key words:** optimism, attributional style, mental health, depression, suicidal thoughts, personality disorders.

УДК 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.22>

### Завгородня О.В.

д.психол.н.,  
головний науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

### Степура Є.В.

к.психол.н.,  
науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

Сучасний мінливий, невизначений, складний і неоднозначний світ (VUCA world) ставить високі вимоги до здатності людини долати стресові стани, конструктивно діяти в ситуації викликів. Тож у цей складний час ще актуальнішою постає проблема збереження ментального здоров'я особи та вивчення психологічних чинників, які сприятимуть цьому. Зокрема, лікарі відзначали позитивний вплив оптимістичної налаштованості хворих або постраждалих під час природних чи соціальних лих на швидкість їх одужання, проте експериментальним дослідженням зазначеного феномену ми завдячуємо М. Селігману. Він висловив

ідею про велике значення для особи контролю над доквіллям. На основі низки експериментів ним було визначено, що вплив неконтрольованих суб'єктом і неунікних більшових стимулів призводить до переживання ним почуття безпорадності, яке, у свою чергу, веде до депресії [21]. Розвиток цієї моделі сприяв формуванню теорії атрибутивного стилю. Атрибутивний стиль визначає опис людиною життєвих подій і обставин, які трапляються з нею, та є основою оптимізму або песимізму особи із супутніми наслідками для ментального здоров'я, про які йтиметься в цій статті. Наперед зазначимо, що оптимізм позитивно корелює із психічним

і фізичним здоров'ям, довголіттям, відчуттям щастя, успішністю в подоланні різних стресогенних ситуацій і різних життєвих труднощів, успішністю у виконанні різних видів діяльності [5]. Саме від оптимістичного стилю опису навколишньої реальності залежить спроможність людини виявити свою індивідуальність і досягти успіху. Треба відмітити, що песимізм теж має деякі переваги, але вони є досить обмеженими, як, наприклад, більша точність у передбаченні різних негативних подій, що може бути корисним для представників деяких професій. Наприклад, військовий керівник має моделювати й опрацьовувати всі, а насамперед передбачати найгірші варіанти перебігу воєнних подій, бути до них готовим. В умовах постійних загроз життю «рожеві окуляри» несумісні з виживанням, але людина може бути носієм оптимізму в духовно-ціннісному сенсі та надихатися вірою в перемогу добра над злом. Поза таким «стратегічним» оптимізмом тактичні переваги песимізму нівелюються його значною шкодою для ментального здоров'я людини, коли екстремальна ситуація вже минула. Тож М. Селігман радить людям, які вимушені мислити песимістично через свої професійні обов'язки, заради збереження ментального здоров'я дотримуватись гнучкості, не дозволяти песимізму впливати на інші сфери свого життя [5].

В Україні за останні роки здійснювалося відносно небагато досліджень феномену оптимізму, але все ж ми можемо вказати на наявність цікавих знахідок у цьому напрямі досліджень. У загальнотеоретичному плані проводились дослідження зв'язку оптимізму та життєстійкості, що є важливим для побудови теоретичної психологічної моделі протидії особи несприятливим життєвим умовам [6]. Цікавим є також дослідження, яке показує значення оптимізму в подоланні емоційного вигорання [7]. У світі ж давно досліджується значення оптимізму для профілактики та подолання різних проявів психічних розладів і негативних психологічних станів.

**Метою** статті є розгляд можливостей впливу оптимізму на ментальне здоров'я особи.

Згідно з теорією М. Селігмана, атрибутивний стиль опису та пояснення людиною результатів власної діяльності та важливих для неї життєвих подій (як позитивних, так і негативних) можна схарактеризувати визначенням трьох аспектів. Це: 1) стабільність – зумовленість результату постійними або короткочасними причинами; 2) глобальність – причини, які визначають результат, є глобальними (узагальнювальними для різних ситуацій) або конкретними, локальними (обмеженими поточною ситуацією та якоюсь сферою життя); 3) контроль – результат є наслідком дій суб'єкта або дії зовнішніх обставин. Так, песимістичний

атрибутивний стиль характеризується хронічним приписуванням невдач внутрішнім, стабільним і глобальним причинам. Такий атрибутивний стиль часто спостерігається в людей із депресією, тому його іноді означають як депресивний або депресогенний. В оптимізмі ж негативні події пояснюються впливом короткочасних, локальних і зовнішніх чинників, а позитивні події, навпаки, пояснюються тривалими, глобальними та внутрішніми чинниками. Подальші дослідження показали, що песимістичний атрибутивний стиль є надійним предиктором виникнення депресії. І навпаки, наявність у людини оптимістичного атрибутивного стилю є важливим чинником у профілактиці виникнення та розвитку депресії. Сам М. Селігман зазначав, що більшість випадків виникнення депресії спричинені саме психологічними чинниками, зміна стилю пояснення життєвих подій цілком може допомогти людині в її подоланні [5].

Загалом же оптимістичне пояснення різних життєвих ситуацій корисно для психічного здоров'я [11]. Теорія атрибутивного стилю вказує, що оптимістичні люди оцінюють стресові ситуації більш позитивно та вірять у позитив, який може відбутися в майбутньому, на відміну від людей із песимістичним атрибутивним стилем із протилежними настановами. І саме це робить оптимізм захисним чинником щодо впливу на здоров'я стресу, зумовленого несприятливими життєвими подіями [22]. Також оптимізм сприяє меншому хвилюванню та більшому відчуттю щастя [19].

Оптимізм як механізм саморегуляції може сприяти самоєфективності та стійкості в подоланні різних життєвих труднощів, а ці риси є важливими компонентами психічного здоров'я. Загалом фізичне та психічне здоров'я оптимістів є кращим, ніж у їхніх протилежностей, оскільки вони більш схильні до дотримання здорового способу життя та здійснення різних профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я [14]. Оптимістичний настрій пов'язаний із меншим стресом після переживання травматичної події, меншим використанням допінг-стратегій уникнення та прийняттям бажаного за реальне, ширшим орієнтуванням на пошук соціальної підтримки, більшою доступністю цієї соціальної підтримки [17]. Дослідники також установили, що оптимізм виступає чинником, який опосередковує зв'язок між якістю життя та больовими відчуттями [26].

Продовжуються дослідження зв'язку концепту «оптимізм – песимізм» з іншими психічними якостями особи. Так, цікавим є дослідження зв'язку оптимізму зі страхом смерті в людей похилого віку, яке виявило наявність підвищеного рівня страху смерті в осіб із песимістичними настановами, що відкриває широкі

перспективи для створення програм корекції цих негативних емоційних переживань [12]. Інше дослідження показало, що оптимізм і надія є важливими чинниками запобігання суїциду серед дорослого населення, що також можна використати у тренінгових програмах для груп суїцидального ризику [15]. Особливо актуальним для нашої країни є те, що оптимізм зменшує рівень суїцидальних думок і серед військових ветеранів, що можна використувати у процесі психотерапевтичної роботи з їх реінтеграції в цивільне життя [13]. Окрім того, велике дослідження показало, що оптимізм є одним із чинників, що сприяє загальному зниженню ризику виникнення різних психічних розладів у військовослужбовців [25]. Треба відмітити, що високий рівень оптимізму сприяє адаптації в соціумі не тільки військовослужбовців, але й представників інших категорій населення, які входять у групу високого ризику виникнення дистресу під час взаємодії з іншими членами суспільства. Зокрема, рівень оптимізму виявився важливим чинником задоволеності життям у людей із шизофренією, які не перебувають у спеціалізованих закладах, а проживають у суспільстві [23].

Як ми бачимо, когнітивні настановлення, репрезентовані у формі оптимістичного атрибутивного стилю, пов'язані із психічним здоров'ям, на противагу песимістичному атрибутивному стилю, який корелює з емоційними розладами та невдалими способами подолання стресу. Варто відзначити, що емоційні проблеми та неконструктивні способи подолання стресу можуть бути зумовлені особистісними розладами, які з позиції когнітивно орієнтованих авторів теж вважаються результатом дії комплексу глибинних когнітивних настановлень [2]. Цілком можливо, що атрибутивний стиль є дотичним до цього неусвідомлюваного емоційно-когнітивного комплексу. Висловлюються ідеї про оптимізм як рису, характерну для деяких людей з особистісними розладами, і важливість цієї риси для їх терапії та соціальної адаптації [18]. Ілюстрацією вищенаведених тез може бути дослідження, яке вказує на зв'язок нарцисизму з оптимістичною оцінкою своїх здібностей до розв'язання лабораторних завдань [17]. Інше дослідження показало зв'язок позитивних аспектів нарцисизму з оптимізмом [20]. Тож підвищення рівня оптимізму, імовірно, може допомогти людині в подоланні не тільки різних негативних емоційних станів, але й окремих деструктивних проявів власного характеру.

Отже, ми можемо бачити, що оптимізм є важливим чинником ментального здоров'я людини. Тепер коротко розглянемо способи, якими людина може здобути цю корисну властивість психіки. Загалом дослідження свідчать, що оптимізм можна розвивати цілеспрямовано [14]. Як уже згадувалось, оптимізм детермінується атрибутивним стилем особи. Саме опис себе та навколишньої реальності визначає оптимістичність людини з усіма її перевагами. На цьому ґрунтуються і методики, створені переважно в рамках когнітивно-бігевіоральної психотерапії та спрямовані на усвідомлену зміну опису подій, які відбуваються в житті людини, у бік їх оптимістичного сприйняття [5]. У процесі діалогу психотерапевта та клієнта останній навчається сприйняття своїх невдач як тимчасових явищ, вчиться не переносити, у своїй уяві, їх негативний ефект на інші сфери життя, намагається віднайти в собі здатність впливати на виникнення позитивних подій у своєму житті тощо.

Окрім прямих цілеспрямованих методів формування оптимістичного сприйняття світу, про які йшлося вище, є немало більш опосередкованих способів підвищення рівня оптимізму. Розглянемо деякі з них, як-от: 1) сприяння посиленню в людини відчуття щастя (зокрема, через практикування улюбленої справи, діяльності, хобі); 2) заняття певними видами медитації, 3) сприяння смислової сповненості життя людини, профілактика екзистенційного вакууму.

Відчуття щастя й оптимізм корелюють один з одним [1; 19]. Уважається, що оптимізм – один із найважливіших компонентів щастя [1]. Оскільки психіка людини є складною системою, у якій практично неможливі односторонні зв'язки між її компонентами, насиченість життя людини відчуттям щастя обов'язково буде сприяти виробленню нею оптимістичного погляду на своє життя. Окрім того, один із яскравих проявів щастя – стан потоку (див. [10]), що виникає під час інтенсивного заняття якоюсь діяльністю, разом із самою цією діяльністю, може відтіснити або дезактуалізувати песимістичні думки, сприяти виникненню оптимізму.

Заняття особи певними видами медитативних практик також має вплив на її рівень оптимізму. Відзначимо, що люди за своєю природою є більш схильними до песимізму, а не оптимізму. Філогенетично песимістичні очікування сприяли виживанню предків сучасної людини в несприятливому ворожому середовищі. Тому песимістичні очікування пов'язані з активізацією давніх структур головного мозку. Оптимізм же, навпаки, асоціюється з більш новими в еволюційному плані структурами мозку. Ці ж самі ділянки мозку активізуються під час заняття медитацією [9]. До того ж медитативні практики можуть пригнічувати ділянки мозку, пов'язані з виникненням та циркулюванням песимістичних думок, які часто перебувають на межі свідомості людини [8]. Хоча такий ефект може мати будь-яка інтенсивна діяльність, що сприяє виникненню

в людини стану потоку. Загалом варто зазначити, що вплив заняття медитативними практиками на рівень оптимізму не є занадто великим, але його не можна заперечувати [3].

Сприяння смисловій сповненості життя людини може бути здійснено через саморозуміння, ціннісне самовизначення особи, прояснення своїх смислів, мрій, цілей і перспектив майбутнього. Подолання екзистенційного вакууму, відновлення смислової сповненості в разі внутрішнього спустошення, відчаю, втрати надії може бути здійснено під час психотерапевтичної роботи через опрацювання травматичного досвіду особи, активізацію ресурсів посттравматичного зростання, ревізію своїх цінностей, смислів, цілей, реконструкцію внутрішньої картини майбутнього.

Деякий вплив на рівень оптимізму в людини чинить наявність у неї якоїсь віри. Так, представники нейротеології – напряду досліджень психофізіологічних основ релігійності, трактують віру, зокрема й релігійну, як форму оптимізму [4]. Можна вказати на існування відмінностей у рівні оптимізму між адептами різних релігійних груп. Так, згідно з емпіричними дослідженнями, люди, які дотримуються більш фундаменталістських версій християнства, оптимістичніші, ніж представники ліберальних течій християнства [24]. Цікавим є історико-психологічне дослідження релігійних текстів часів Російської імперії, аналіз яких засвідчує більшу оптимістичність юдаїзму порівняно із православ'ям [5]. Але загалом проблема зв'язку оптимізму та віри як варіанта світогляду залишається малодослідженою. Віра в широкому розумінні тісно пов'язана з особистісними цінностями людини і, звичайно, виходить за межі релігій і конфесій. Це може бути віра у світле майбутнє людства, конструктивну природу людини, безмежні можливості пізнання, науки та технологій.

Віри мають різне співвідношення біофільних і некрофільних складових частин, більш або менш виражений гуманістичний потенціал. Гуманістично орієнтовані віри тісно пов'язані з базовою довірою та надією, існують у різноманітних культуральних варіантах, релігійних і світських, групових та індивідуальних формах, є доступним засобом уникнення екзистенційного вакууму, знаходження смислу існування особи та бачення позитивних перспектив майбутнього людства.

Досліджень впливу різних нерелігійних вірувань особи на рівень її оптимізму вкрай мало. Відзначимо перспективність цих досліджень, оскільки, з огляду на важливість оптимізму, на основі таких студій можуть бути сформовані критерії для оцінки типів індивідуальних вірувань і колективних, підтримуваних релігійними, квазірелігійними, ідеологічними організаціями з позиції їхньої шкоди або користі для

ментального здоров'я, розвитку та самореалізації особи.

На останок відмітимо, що проблема оптимізму виходить за межі психологічних наук і прямо пов'язана з такими сферами, як соматичне здоров'я, соціальні комунікації, професійна успішність тощо. Тому постає питання, чи варто займатися лише оптимізмом поза контекстом якості життя, чи враховувати різні складові частини якості життя та вивчати їх зв'язок з оптимізмом. Але це тема для інших досліджень.

**Висновок.** Тож ми можемо вказати, що оптимізм є важливим чинником ментального здоров'я людини, який може бути пов'язаний як із повсякденними емоційними станами, так і з її глибинними психічними структурами, на кшталт характеру. Уважаємо доцільним продовження вивчення зв'язків оптимізму з рисами особи, які вважаються дезадаптивними. Окрім того, саме оптимізм може допомогти людині в подоланні різних тяжких, кризових життєвих ситуацій, які стосуються конфронтації з неунікними трагічно-екзистенційними фактичностями нашого існування (як от непоправна втрата, невиліковна хвороба, усвідомлення наближення смерті, власної чи коханої людини). Особливо важливе значення оптимізму в подоланні суїцидальних думок і потягів. Також вагома роль оптимізму у зниженні повсякденного стресу, яким наповнене сучасне динамічне життя, який є значним чинником розвитку психоемоційних розладів у людини. До того ж оптимізм чи не єдина риса, яка може бути надійним чинником протидії депресії – одного з найбільш поширених психоемоційних розладів. Також не варто забувати про значення оптимізму у профілактиці стресових розладів у внутрішньо переміщених осіб, що є актуальним для нашої країни, військових, зокрема й госпіталізованих, ветеранів, у контексті їх реінтеграції в цивільне життя. Тож формування та розвиток у людини оптимістичного погляду на життя є важливим і актуальним завданням сучасної психології та педагогіки. Важливі дослідження вищезазначених способів підвищення рівня оптимізму, перевірка їхньої адекватності нашим соціокультурним реаліям, а також побудова на основі цих досліджень спеціальних програм підвищення рівня оптимізму для різних вразливих категорій населення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 272 с.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 448 с.
3. Дэвитсон Р., Гоумен Д. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и

тело. Пер. с англ. Москва : Манн, Иванов, Фербер, 2016. 336 с.

4. Ньюберг Э., Уолдман М.Р. Как Бог влияет на ваш мозг: Революционные открытия в нейробиологии. Пер. с англ. Москва : Эксмо, 2012. 576 с.

5. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. Пер. с англ. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 430 с.

6. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1 (36). С. 373–379.

7. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86.

8. Уолдман М.Р., Ньюберг Э. Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства. Пер. с англ. Москва : Эксмо, 2017. 320 с.

9. Хансон Р., Мендиус Р. Мозг Будды: нейробиология счастья, любви и мудрости. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 304 с.

10. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. Пер. с англ. Москва : Альпина Паблишер, 2018. 461 с.

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

12. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? / M.D. Barnett et al. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2018. № 77. P. 169–173.

13. Optimism reduces suicidal ideation and weakens the effect of hopelessness among military personnel / C.J. Bryan et al. *Cognitive therapy and research*. 2013. № 37. P. 996–1003.

14. Optimism / C.S. Carver et al. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (7). P. 879–889.

15. Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? / E.C. Chang et al. *Death Studies*. 2018. № 42 (1). P. 63–68.

16. Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping / A.L. Dougall et al. *Journal of Applied Social Psychology*. 2001. № 31 (2). P. 223–245.

17. Farwell L., Wohlwend-Lloyd R. Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of personality*. 1998. № 66 (1). P. 65–83.

18. Gould C.S. Why the histrionic personality disorder should not be in the DSM: A new taxonomic and moral analysis. *IJFAB – International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*. 2011. № 4 (1). P. 26–40.

19. Optimism, pessimism, and false failure feedback: Effects on vigilance performance / W.S. Helton et al. *Current Psychology*. 1999. № 18 (4). P. 311–325.

20. Optimism, pessimism, and the complexity of narcissism / S.E. Hickman et al. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 20 (4). P. 521–525.

21. Hiroto D.S., Seligman M.E.P. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. № 31. P. 311–327.

22. Perceptions of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis / T. Jackson et al. *The Journal of Psychology*. 2002. № 136 (5). P. 521–532.

23. Seo M.A., Lim Y.J. Optimism and life satisfaction in persons with schizophrenia living in the community. *International Journal of Social Psychiatry*. 2019. № 65 (7–8). P. 615–620.

24. Sethi S., Seligman M.E.P. Optimism and fundamentalism. *Psychological Society*. 1993. № 4 (4). P. 256–259.

25. Protective effects of psychological strengths against psychiatric disorders among soldiers / A. Shrestha et al. *Military medicine*. 2018. 183 (suppl 1). P. 386–395.

26. Wong W.S., Fielding R. Quality of life and pain in Chinese lung cancer patients: Is optimism a moderator or mediator? *Quality of Life Research*. 2006. № 16 (1). P. 53–63.