

## СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.63:141.21

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-5>**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОПТИМІЗМУ  
В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ****Горецька Олена Віталіївна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психологіїфакультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв  
*Бердянський державний педагогічний університет*

goreckaya73elena@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2626-885X>

**Мета.** У статті поставлено за мету розкрити сутність оптимізму як психологічного феномену, проаналізувати його зв'язок з іншими психологічними конструктами, визначити психологічні особливості прояву оптимізму у людей похилого віку.

**Методи.** За допомогою описового методу проаналізовано різні підходи до дефініції оптимізму; систематизовано наукові теоретичні й емпіричні дослідження цього конструкту; за допомогою методики Л. Рудіної «Тест на оптимізм» визначено рівень оптимізму, песимізму й надії людей похилого віку.

**Результати.** Здійснено аналіз взаємозв'язку оптимізму з іншими психологічними категоріями. Наведено основні переваги оптимізму на життєвому шляху особистості. Зазначено, що оптимізм – здатність людини переживати надію на успіх, вірити у власні сили й можливості, турбуватися про себе та конструктивно долати перешкоди на шляху до досягнення мети. Описано психологічні характеристики людини-оптиміста й людини-песиміста. Розглянуто соціально-психологічні проблеми літніх. Надано результати емпіричного дослідження прояву оптимізму в людей похилого віку. Оптимістичні люди похилого віку більш щасливі, продуктивні, задоволені життям, упевнені в собі й у власному майбутньому, готові до нового, здатні прийняти себе і власний вік, більш успішно соціалізуються, мають певні цілі в житті та потрібні ресурси для їх реалізації, конструктивні копінг-стратегії подолання життєвих труднощів. У них загалом менше проблем зі здоров'ям. Песимістично налаштовані люди похилого віку гірше адаптуються до нового етапу життя, мають занижений емоційний фон і самооцінку, не приймають старість, очікують найгіршого в майбутньому, почуваються розгубленими у стресових ситуаціях, невпевнені в собі, безініціативні, малопродуктивні, некоммунікбельні, тривожні, бояться проявляти себе, вважають, що життя скінчено, проте набагато точніше, ніж оптимісти, здатні оцінити ситуацію та власні ресурси для її вирішення. У більшості респондентів встановлено переважання помірною песимізму.

**Висновки.** Дослідження акцентує увагу на створенні необхідних умов посилення оптимізму в людей похилого віку задля благополучного старіння, позитивного прийняття себе та світу, формування впевненості в собі, віри у власні сили й успіх, планів на життя, ефективного подолання стресу, підтримки психічного й фізичного здоров'я.

**Ключові слова:** *людина похилого віку, оптимізм, песимізм, щастя, психічне здоров'я, благополучна старість.*

**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF DEMONSTRATION THE OPTIMISM  
IN ELDERLY PERSONS****Horetska Olena Vitaliivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Psychology

of the Faculty of Psychological and Pedagogical Education and Arts

*Berdyansk State Pedagogical University*

goreckaya73elena@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2626-885X>

**Purpose.** The aim of the article is to reveal the essence of optimism as a psychological phenomenon, to analyze its connection with other psychological constructs, to determine the psychological peculiarities of optimism in the elderly persons.



**Methods.** With the help of the descriptive method there have been analyzed the different approaches to the definition of optimism; there have been systematized the scientific theoretical and empirical researches of this construct; with the help of the method of L. Rudina “Test for optimism” there have been defined the role of optimism, pessimism and hope of the elderly persons.

**Results.** There have been done the analysis of the relationship of optimism with other psychological categories. The main advantages of optimism in the personality’s life path have been given. It is noted that optimism is a person’s ability to feel hope for success, believe in own strengths and abilities, take care of themselves and constructively overcome obstacles on the way to achieving the goal. There have been described the psychological features of optimist and pessimist. The social and psychological problems of the elderly persons have been considered. The results of the empirical research of optimism in elderly persons are given. The optimistic elderly persons are happier, more productive, satisfied with life, confident in themselves and their future, ready for new, able to accept themselves and their own age, socialize more successfully, have certain goals in life and necessary resources for their realization, constructive coping-strategies for overcoming life’s difficulties. In general they have fewer health problems. Pessimistic elderly people often adapt worse to the new stage of life, have low emotional background and self-esteem, don’t accept old age, expect the worst in the future, feel confused in stressful situations, insecure, uninitiated, unproductive, uncommunicative, fearless, believe that life is over, but much more accurately than optimists they are able to evaluate the situation and own resources for its solving. The majority of respondents demonstrate a predominance of moderate pessimism.

**Conclusions.** The research pays attention on creating the necessary conditions as for strengthening optimism in the elderly for healthy aging, positive acceptance of yourself and the world, building self-confidence and success, life plans, effective coping with stress, mental and physical health.

**Key words:** *elderly person, optimism, pessimism, happiness, mental health, prosperous old age.*

### Вступ

Соціальна, економічна та політична нестабільність, епідеміологічна ситуація, які викликають у масовій свідомості стани емоційного напруження, песимізму, безпорадності, безперспективності, невпевненості, зневіри та нездатності долати труднощі, вимагають від людини вибору правильної життєвої стратегії, яка б сприяла збереженню особистісної цілісності, психічного здоров’я та досягненню само-реалізації в майбутньому.

Позитивне прийняття себе та інших, оптимістичне ставлення до життя допомагають людині зберегти психічне здоров’я, душевну рівновагу, розкрити власні ресурси, долати життєві перешкоди, мати надію на краще.

Сучасне розуміння оптимізму ґрунтується на життєрадісному світовідчутті, вірі людини у власні можливості, успіх, перспективне майбутнє. Люди з оптимістичними поглядами на життя більш впевнені у справедливості, позитивному началі, добрі й усвідомлюють перспективи особистісного зростання, творчої самореалізації.

Особливо актуальною проблема оптимізму є для людей похилого віку, оскільки з початком процесу старіння у них виникає низка проблем: адаптація до нового періоду життя, звуження сфери спілкування, почуття самотності, відхід від активної трудової діяльності, орієнтація на минуле, «небачення» майбутнього, відсутність тривалої перспективи, сприйняття факту скінченості власного життя. Оптимізм чи песимізм відграють велику роль у тому, як саме людина похилого віку вирішує ці проблеми. Дехто розглядає цей життєвий етап як

певну можливість у розкритті та реалізації власного потенціалу, використання нових можливостей, а інші – як песимістичну стратегію адаптації до старіння: відчують незадоволеність, розгубленість, тривогу, невпевненість у майбутньому, негативне ставлення до себе та світу, не бачать життєвих перспектив.

Саме тому дослідження психологічних особливостей прояву оптимізму в осіб похилого віку зумовлює актуальність окресленої проблеми.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Оптимізм у філософському сенсі трактується як переконання та віра у краще майбутнє, справедливість, у можливість перемоги добра над злом. Оптимізм супроводжується щастям, вірою у благополучний хід подій, очікуванням успіху та здійсненням сподівань, подоланням будь-яких перешкод (Філософський енциклопедичний словник, 2002: 452–453).

Комплексний підхід (біологічний, філософський і психологічний аспекти) до визначення оптимізму здійснив І. Мечников, котрий розглядав його як «розвиток людини з метою досягти довгої, діяльної та бадьорої старості, яка веде до «почуття насиченості життям» (Мечников, 1964: 232).

Є. Ільїн розглядає оптимізм як психоемоційну характеристику людини – сприйняття й оцінку світу й інших, виходячи із загального настрою (Ільїн, 2008).

Вивчаючи феномен щастя, М. Арґайл робить висновок, що ці категорії пов’язані. Оптимізм як прояв суб’єктивного благополуччя суттєво впливає на формування життєрадісного світогляду, зростання

активності творчого мислення, гарного настрою, на уявлення про себе – і це підвищує позитивне сприйняття власної особистості й інших. Отже, людина почувається щасливою (Аргайл, 2003).

Досліджуючи проблему емоційного інтелекту, Д. Гоулман вважає, що люди від народження схильні до позитивного або негативного способу дій, і тому оптимізм він розглядає через установку, яка не дає можливості проявам негативних думок, смутку, апатії, безнадійності майбутнього, втрати задоволення від життя, інтересу та прихильності до інших (Гоулман, 2008).

Цікавою є ідея антрополога Л. Тайгера, котрий вважав, що оптимізм – це одна з адаптивних характеристик людини, яка виникла у процесі природного відбору. Він допомагає людині протистояти страху, що паралізує волю, тому оптимізм виступає як вроджена характеристика, яку мають певною мірою всі (Замышляева, 2006).

У зарубіжній науці виділяють два напрями дослідження оптимізму: диспозиційний та атрибутивний, що розглядаються в рамках позитивної психології. Диспозиційний базується на теорії саморегуляції поведінки Аткинсона: поведінка людини спрямована на досягнення певної мети й очікування, яке проявляється як упевненість або сумніння щодо досягнення цілі. Отже, оптимісти мають позитивні очікування стосовно майбутнього, а песимісти, навпаки, – негативні.

Представник атрибутивного підходу М. Селігман наголошує, що очікування майбутніх подій визначається причинами минулих ситуацій. Оптимізм або песимізм залежать від гнучкості чи ригідності засобів їхнього пояснення. Учений визначає оптимізм як «інструмент» досягнення мети, яким людина повинна оволодіти. Оптимістична людина використовує конструктивні копінг-стратегії поведінки, що дозволяють приймати невдачу як тимчасове явище, сприймати несприятливу ситуацію як виклик та активно й наполегливо долати перешкоди, досягати бажаного, і це позитивно впливає на самосприйняття та самооцінку; формує установку на успіх і щасливе майбутнє (Селигман, 2006).

Для нашого дослідження цікавими є результати експерименту медиків, описаного в роботах М. Селігмана, що працювали з людьми похилого віку й регулювали їхню можливість впливати на щоденні життєві події. Фахівці визначили, що група людей, якій надавалася можливість вибору в їхніх повсякденних справах, відрізняється більшою активністю і почуттям щастя, задоволеністю життям від іншої групи, яка не мала можливості впливати та розпоря-

джатися додатковими благами. Окрім того, у першій групі померло менше людей, ніж у другій.

Також М. Селігман розглядає оптимізм у вимірі вічних духовних категорій поряд із надією, турботою про майбутнє, вірою, милосердям, щастям. Саме оптимізм допомагає людині підтримувати гарний настрій, сприяє активності, робить життя насиченим і цікавим. Автор визначає і шляхи, які допомагають бути оптимістом: робити добрі вчинки, мислити позитивно, мати надію на краще, будувати життєві перспективи, вміти спілкуватися з іншими, підтримувати родинні зв'язки, бути чесним і працьовитим (Селигман, 2015).

Ч. Карвер, М. Шейер підкреслюють, що обидва підходи мають схожі положення: загальним є те, що очікування людини визначають її поведінку; різниця ж полягає в тому, як вимірюють оптимізм: або через очікування, або атрибуції (Замышляева, 2006).

У психологічному словнику оптимізм (від лат. – *optimus* – найкращий) – це властивість особистості, що відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів і характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні й очікувані події тощо (Сучасний тлумачний психологічний словник, 2007: 300).

Ми будемо розглядати оптимізм як здатність людини переживати надію на успіх, вірити у власні сили та можливості, турбуватися про себе і конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Оптимістична людина має позитивне світосприйняття, володіє способами подолання життєвих труднощів, спрямована на конструктивну взаємодію з навколишнім світом та особистісне зростання. Оптимізм є компонентом суб'єктивного благополуччя людини, а навчатися знаходити позитивне для себе в кожній ситуації, а також виробляти оптимістичну позицію – необхідна умова подолання деструктивних явищ.

Оптимізм виступає як необхідний компонент розвитку особистості та важлива умова психологічного та соматичного здоров'я людини (Коцан, 2011).

Як зазначає А. Калошин, чим більшим є позитивне уявлення людини про себе, тим оптимістичнішим є її ставлення до життя (Калошин, 1999). Тому треба насамперед сформулювати позитивне уявлення про себе.

На думку К. Муздыбаєва, оптимізм позитивно впливає на перебіг таких позитивних психічних станів особистості: почуття щастя, активність, бадьорість, задоволеність життям (Муздыбаев, 2003).



В. Левченко наводить основні переваги оптимізму на життєвому шляху особистості: він сприяє соціальній адаптації, цілеспрямованому вирішенню проблем, позитивному ставленню до життєвих негараздів, формуванню планів на майбутнє, успішності, активності та продуктивності; зберігає психосоціальне здоров'я особистості; допомагає ефективно долати стресові ситуації; виступає як професійно важлива якість (Левченко, 2014).

Як бачимо, науковцями розглянуто багато аспектів взаємозв'язку оптимізму та інших психологічних категорій.

Таким чином, оптимісти позитивно сприймають себе в світ, спрямовані на духовне зростання і самореалізацію, самодостатні, упевнені у кращому майбутньому; мають активну особистісну й соціальну позицію, більш високий рівень стресостійкості, широкий і продуктивний вибір ролей та адаптивних моделей поведінки, ширші перспективи та здатність не фіксуватися на забобонах і упередженнях, перешкодах, мати менше страждань і негативних переживань при зіткненні із життєвими труднощами, хорошій настрій і більш міцне здоров'я, більшу кількість корисних звичок, які виступають додатковим і потужним джерелом фізичних і психологічних ресурсів; несприятливу ситуацію сприймають як виклик і докладають більших зусиль, щоб подолати труднощі, легше орієнтуються у проблемній ситуації, наділені творчим потенціалом, більш результативні та продуктивні, вірять в успіх, легко переживають невдачі, радіють успіхам і не схильні до невротичних захворювань, почуваються більш щасливими, готові прийти на допомогу, більш емпатійні.

Дійсно, оптимізм позитивно впливає на функціонування особистості, проте в деяких ситуаціях і контекстах песимізм також має перевагу. Так, у дослідженнях І. Джидар'ян було доведено, що песимісти більш об'єктивно сприймають реальність, менш необачні, а в негативних ситуаціях життя, коли людина нічого не може змінити, є більш конструктивними, ніж активні оптимісти. «Обережні» песимісти виявляються більш підготовленими до небезпечних ситуацій, ніж більш схильні до ризику оптимісти (Джидар'ян, 2013).

Пізній вік – заключний період онтогенезу, яскравим проявом якого виступає процес старіння, що супроводжується обмеженням життєдіяльності організму, зниженням адаптаційних можливостей, припиненням або обмеженням трудової діяльності, трансформацією ціннісних орієнтирів, способу життя та спілкування, а також виникненням

різних ускладнень як у соціально-побутовій, так і у психологічній адаптації до нових умов життя.

Від того, як людина ставиться до процесу старіння, залежить установка на подальше життя. Є. Холостова вважає: якщо людина похилого віку приймає думку про завершення власного існування та необхідність виконання тих життєвих завдань, які не виконувалися упродовж прожитих років, то в неї зникає установка на старість як на період спокою та відпочинку, і цей віковий етап починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи та внутрішнього руху (Холостова, 1999).

Психологічна сторона життя людини похилого віку проявляється передусім у тому, як сама людина визначила для себе межі та рамки власного благополуччя, пріоритети життя, як вона оцінює можливості для задоволення потреб і чи вона детермінує наявний потенціал для досягнення індивідуального рівня благополучного життя (Віговська, 2013).

Старість людини індивідуальна й неповторна. Успішність старіння, адаптація до нього визначається тим, наскільки людина підготовлена до вступу в новий віковий період, оптимістично чи песимістично ставиться до свого життя.

## 2. Методологія та методи

На основі теоретичного аналізу проблеми оптимізму нами було проведено емпіричне дослідження проявів оптимізму в людей похилого віку. Вибірку склали 28 респондентів віком від 68 до 80 років – представники організації «Благодійний Фонд Хесед Велвеле». Була використана методика Л. Рудіної «Тест на оптимізм», розроблена на основі опитувальника атрибутивного стилю М. Селігмана. Методика є багатовимірною і складається із 48 тверджень, зібраних у 6 шкал: атрибуція невдач сталими причинами; атрибуція успіхів сталими причинами; атрибуція невдач універсальними причинами; атрибуція успіхів універсальними причинами; рівень персоналізації за негативних і позитивних умов. Додатково – шкала надії (Сычѳв, 2008: 61–67).

Розглянемо показники за шкалами.

Перші дві шкали (PmB, PmG) відображають пояснення невдач та успіху сталими причинами. Сталість проявляється в тому, як людина пояснює події: визначає, наскільки постійними чи тимчасовими вважаються причини неприємностей або успіху. Так, наприклад, низькі показники (0–3) за сталістю відносно негативних подій вказують на оптимізм («Зараз я дуже збуджена, щоб легко заснути», високі (5–8) – на песимізм («Я завжди хвилююся у нетипових ситуа-

ціях»). Високі показники (6–8) за шкалою «Атрибуція успіхів сталими причинами» визначають людину-оптиміста, котра вірить у власні сили, успіх, упевнена, що все буде добре, демонструє сталість оптимістичної установки («Я легко долаю конфліктні ситуації» або «Я завжди багато працюю для досягнення мети»). Низькі показники (0–3) визначають песимізм, оскільки людина вважає ситуації успіху тимчасовими («Саме сьогодні мені пощастило»).

Третя і четверта шкали (PvB, PvG) пов'язані із широтою, яка проявляється в тому, що людина схильна пояснювати невдачі конкретними причинами або поширює безпорадність на інші сфери життєдіяльності, а оцінка оптимізму з позиції широти для позитивних подій – це широта успіху. Високі показники (5–8) за шкалою «Атрибуція невдач універсальними причинами» визначають песимізм («Я дуже важко переживаю невдачі»), а низькі (0–3) – оптимізм («Я дуже схвилювана саме цією подією»). Високі показники (6–8) за шкалою «Атрибуція успіхів універсальними причинами» визначають оптимістичну людину («Я вмію перемагати»), а низькі – песимістично налаштовану («Я змогла успішно виконати це завдання, тому що готувалася до цього випробування»).

П'ята (HoB) – шкала надії, яка дає можливість простежити, чи переповнена людина сподіваннями, внутрішньо активна, зберігає стійкість до проблем у повсякденному житті, відчувається потрібною, ініціативною, комунікабельною, задоволеною життям, з вірою у краще майбутнє чи безнадійна, котра живе зневірою в себе, інших, світ; відчуває тривогу, страх перед майбутнім, не має сподівань на краще.

Досліджуючи проблему віри, І. Джидар'ян підкреслює схожість цього особистісного конструкта з оптимізмом, наголосуючи, що віра у всіх своїх формах і проявах – це життєва сила, наділена здатністю виходити за межі «наявного буття» у простір майбутнього як бажаного, виправданого й одночасно реально можливого. А надія – це «генералізатор» і потужний фактор оптимістичного світовідчуття людини (Джидар'ян, 2013).

Шоста й сьома шкали (PsB, PsG) дають можливість визначити рівень персоналізації (схильність людини приписувати собі або іншим причини успіхів і невдач) за негативних і позитивних умов.

Високі показники (5–8) за «персоналізацією за поганих умов» свідчать, що людина звинувачує себе в тому що сталося («Я неправильно це записав» або «Я дуже незграбний»), низькі (0–3) свідчать про

оптимізм за поганих умов – пошук зовнішніх причин того, що сталося («І хто написав цю незрозумілу інструкцію?!»).

Високі показники (6–8) за «персоналізацією за хороших умов» визначають констатацію власних заслуг («У мене відмінна інтуїція»), низькі (0–3) – песимізм («У мене гарні сусіди» або «Я розсмішив інших, тому що історія була цікава»).

Підсумок за негативними подіями:  $B = PmB + PvB + PsB$ .

Підсумок за позитивними подіями:  $G = PmG + PvG + PsG$ .

Інтегральний показник оптимізму – песимізму  $\Sigma = G - B$ .

Різниця другого та першого результатів діагностує вираженість оптимізму – песимізму особистості.

### 3. Результати та дискусії

Проаналізувавши отримані за методикою «Тест на оптимізм» дані, ми отримали підсумкові результати прояву оптимізму – песимізму, які представлено на рис. 1.

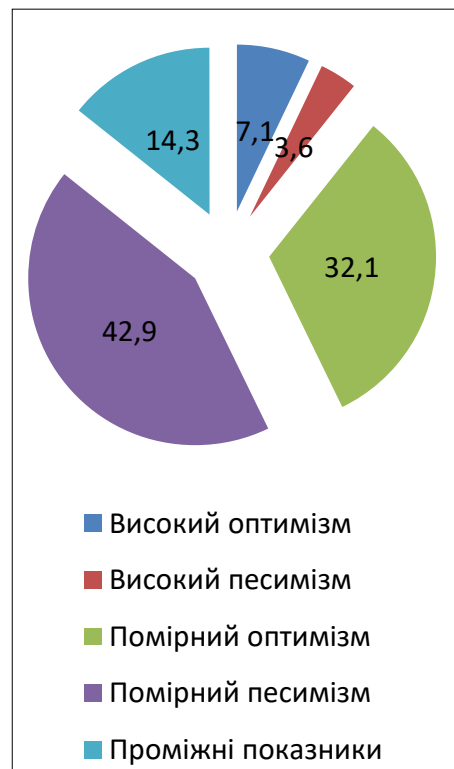


Рис. 1. Діаграма розподілу респондентів за показниками оптимізму – песимізму (%) (n=28)

Як бачимо, більшість досліджуваних налаштовані песимістично – 46,5% (з них: одна особа (жінка) – 3,6% має показники глибокого песимізму й 42,9% (12 осіб) – помірною). 39,2% – оптимісти (з них: дві особи (жінки) 7,1% – яскраві представники



та 32,1% (9 осіб) виявили помірний оптимізм). 14,3% (4 респонденти) отримали інтегральний показник оптимізму – песимізму в діапазоні від 3 до 5 балів, що відповідає проміжному показнику.

Отже, виявлено, що 3,6% респондентів мають високий рівень песимізму (жінка 78 років), що свідчить про негативне ставлення до себе й життя. Вона не бачить майбутнього і вважає, що життя вже скінчене. Жінка нічого не робить для того, щоб змінити своє життя на краще. Виконання будь-якого завдання викликає в неї труднощі, вона легко здається, опускає руки, недооцінює власні можливості та роль власної активності в досягненні успіху, зневіри у благополучному перебігу подій (за шкалою надії – абсолютна безнадія). У важких ситуаціях надає перевагу стратегії уникнення рішення проблем, вважає себе жертвою обставин; частіше звинувачує себе в усіх невдачах, вважає, що інші більш успішні, боїться ставити собі якусь мету, бо наперед впевнена, що вона недосяжна. У неї постійно похмурий і пригнічений настрій, який впливає на фізичне самопочуття.

42,9% респондентів мають помірний рівень песимізму. Вони впевнені в постійності негативних подій і, навпаки, в непостійності та тимчасовості позитивних. Вони вважають, що невдачі будуть у них завжди, а потім важко переживають поразки. Така позиція сприяє пасивності, тривожності, невпевненості у собі та власних силах, заниженому рівню стресостійкості. Вони постійно на щось скаржаться, применшують внутрішнє відчуття радості, вважаючи, що тільки в молоді роки були щасливими. Живуть одним днем, не будують планів на майбутнє, вважають свій вік перешкодою в досягненні мрій. Майже всі мають проблеми з фізичним здоров'ям.

14,3% (4 респонденти) отримали проміжні показники. Вони адекватно оцінюють поточну ситуацію, не схильні до переоцінки можливостей, задовольняються наявним, не надто переймаються через нездійснені плани. Обачні в ситуаціях, що вимагають ризику, демонструють невпевненість, пояснюють успіх збігом обставин: навряд чи ще коли так пощастить... Дехто вірить, що матиме можливість проявити себе.

32,1% (9 осіб) виявило помірний оптимізм. Вони добродушні, життєрадісні та навіть у поганому намагаються знаходити щось хороше; будують плани на майбутнє, проте можуть відкладати ухвалення рішень; не впадають у відчай через труднощі, вірять у благополуччя. Вони впевнені в тому, що все буде добре, хоча й не

демонструють власної активності, більше сподіваються на випадок, удачу, допомогу інших. Досить комунікабельні, легко заводять нові знайомства, мають хобі, фізично активні, люблять життя, прагнуть зробити його щасливим.

Високий оптимізм притаманний 7,1% респондентів (дві жінки віком 72 і 77 років). Їм притаманна віра в те, що все буде добре за будь-яких обставин. Якщо в них щось виходить, це тільки підсилює їх ентузіазм, а невдачі засмучують ненадовго. Енергійні, яскраві, творчі, вірять у власні сили й успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, ставлять цілі й роблять все для того, щоб їх досягти. У перешкодах бачать новий виклик, нові можливості та концентрують зусилля на вирішенні проблеми, побудові нових цілей. Іноді занадто активні та втручаються в життя інших, схильні до ризику, іноді необачні, довірливі; вірять у те, що все можна виправити і змінити на краще. Вони бадьорі, життєрадісні, перебувають у доброму гуморі, мають позитивні очікування від життя. Упевнені в собі, ініціативні, продуктивні, спілкуються з багатьма, допомагають іншим. Радіють кожному дню, турбуються про здоров'я, відчувати себе повними сил, схильні керувати власною долею.

Наведемо приклад відповідей однієї із жінок-оптимісток. Людмила, 77 років: у 60 років навилася керувати, у 68 відкрила власний бізнес. Головна мета: допомогти онукам влаштуватися у житті. Про себе: цікава, симпатична, весела, компанійська, щедра, темпераментна, працьовита, активна, допитлива, терпляча; співаю, все прощаю; люблю дітей, тварин, робити вино. Майбутнє мені вважається дуже цікавим.

Отже, оптимізм як система життєрадісного світосприйняття і світогляду є активною життєвою позицією особистості, що впливає на вибір адаптивних моделей поведінки, рольову позицію і стійкість до психологічного стресу, є важливою складовою частиною психологічного здоров'я особистості (Водопьянова, 2003).

Результати теоретичного й емпіричного дослідження особливостей прояву оптимізму в людей похилого віку засвідчили, що оптимістичні люди похилого віку почувуються більш щасливими, задоволеними життям, успішніше соціалізуються, будують плани на майбутнє, мають певні цілі в житті, які мають реалістичний характер, для досягнення яких людина має потрібні ресурси. Мають конструктивні копінг-стратегії подолання життєвих труднощів. У них загалом спостерігається менше проблем зі здоров'ям. Вони прагнуть допомагати іншим людям, більш продуктивні. У них достатньо

розвинуті соціальні навички та переважають позитивні емоції. Вони більш упевнені в собі та в своєму майбутньому, готові до нового, здатні прийняти себе і власний вік.

Песимістично налаштовані люди похилого віку гірше адаптуються до нового етапу життя, мають занижений емоційний фон, самооцінку, витрачають енергію на минуле, не приймають старість, очікують найгіршого від майбутнього життя, почуваються розгубленими у стресових ситуаціях, невпевнені в собі, безініціативні, часто мають депресивні стани, малопродуктивні, некоммукабельні, звужують коло спілкування, тривожні, бояться проявляти себе, вважають життя скінченим. Проте набагато

точніше, ніж оптимісти, здатні оцінити ситуацію та власні ресурси для її вирішення.

### Висновки

Дослідження прояву оптимізму у людей похилого віку показало, що в більшості респондентів переважає помірний песимізм. Отже, психологічна робота з людьми похилого може бути спрямована на створення умов позитивного прийняття себе й світу, усвідомленого життя, ефективного подолання стресу, підтримки психічного й фізичного здоров'я; формування впевненості у собі, віри у свої сили й успіх, планів на подальше життя, позитивних очікувань, гарного настрою задля посилення оптимізму.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 271 с.
2. Віговська О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. № 2. 2013. С. 161–166.
3. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. *Психология здоровья* / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург, 2003. С 13.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2008. 478 с.
5. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. Москва : Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
6. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Москва, 2006. 237 с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 783 с.
8. Калошин А. Теорія та практика позитивного мислення. *Педагогіка толерантності*. 1999. № 2. С. 80–88.
9. Психологія здоров'я людини / Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. ; за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
10. Левченко В.В. Позитивная психология. Москва : ФЛИНТА, 2014. 258 с.
11. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва, 1964. 339 с.
12. Мудзыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности. *Социологические исследования*. 2003. № 12. С. 87–96.
13. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва : Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
14. Селигман М. Новая позитивная психология: новый взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : София, 2006. 368 с.
15. Сычѳв О.А. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск : БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. 69 с.
16. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
17. Холостова Е.И. Пожилой человек в обществе : в 2 ч. Москва : Соц.-технол. ин-т, 1999. 320 с.
18. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
19. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, N. Y. : Oxford University Press, 2002. P. 231–243.
20. 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.

### REFERENCES:

1. Arhail M. (2003). Psihologiya schastyia [Psychology of happiness]. *SPb.: Pyter – SPb.: Peter* [in Russian].
2. Vihovska O. (2013). Yakist zhyttia osobystosti: teoretiko-empyrychni dorobky suchasnoi psykholohii [Personality's life quality: theoretical and empirical development of modern psychology]. *Osvita rehionu. Politolohiia. Psykholohiia. Komunikatsii – Region education. Politology. Psychology. Communications*, 2, 161–166 [in Ukrainian].
3. Vodopyanova N.E. (2003). Professionalnoe vygoranie i resursy ego preodoleniya. *Psihologiya zdorovya* / Pod red. G.S. Nikiforova. [Professional burnout and resources of overcoming it. *Health psychology* / Edited by G.S. Nikiforov]. *SPb. – SPb.: Peter* [in Russian].
4. Goulman D. (2008). Emocionalnyj intellekt [Emotional intelligence]. *Moskva – Moscow* [in Russian].
5. Dzhidaryan I.A. (2013). Psihologiya schastyia i optimizma [Psychology of happiness and optimism]. *Moskva : Institut psihologii RAN – Moscow: Institute of psychology of RAS* [in Russian].
6. Zamyshlyayeva M.S. (2006). Optimizm i pessimizm v sovladayushem povedenii v yunosheskom vozraste : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.03. [Optimism and pessimism in coping behavior in adolescence : dissertation of candidate of psychological sciences 19.00.03]. *Moskva – Moscow* [in Russian].
7. Ilin E.P. (2008). Emocii i chuvstva [Emotions and feelings]. *SPb.: Pyter – SPb.: Peter* [in Russian].



8. Kaloshyn A. (1999). Teoriia ta praktyka pozytyvnoho myslennia [Theory and practice of positive thinking]. *Pedahohika tolerantnosti – Pedagogy of tolerance*, 2, 80–88 [in Ukrainian].
9. Psihologiya zdorov'ya lyudini (2011) / Kocan I.Ya., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. ; za red. I.Ya. Kocana [Psychology of man's health]. *Luck : RVV Vezha Volin. nac. un-tuim. Lesi Ukrayinki – Lutsk :RVV Vezha Volyn national university named after Lesya Ukrainka* [in Ukrainian].
10. Levchenko V.V. (2014). Pozitivnaya psihologiya [Positive psychology]. *Moskva: FLINTA – Moscow : FLINTA* [in Russian].
11. Mechnikov I.I. (1964). Etyudy optimizma [Studies of optimism]. *Moskva – Moscow* [in Russian].
12. Mudzybaev K. (2003). Optimizm i pessimizm lichnosti [Optimism and pessimism of personality]. *Sociologicheskie issledovaniya – Sociological researches*, 12, 87–96.
13. Seligman M. (2015). Kak nauchitsya optimizmu: Izmenite vzglyad na mir i svoyu zhizn [How to learn to be optimistic: Change the world view and your life]. *Moskva : AlpinaPabliher – Moscow : Alpina Publisher* [in Russian].
14. Seligman M. (2006). Novaya pozitivnaya psihologiya: novyj vzglyad na schaste i smysl zhizni [New positive psychology: new outlook on happiness and meaning of life]. *Moskva : Softya –Moscow : Sofia* [in Russian].
15. Sychyov O.A. (2008). Psihologiya optimizma: uchebno-metodicheskoe posobie k speckursu [Psychology of optimism]. *Biysk : BPGU im. V.M. Shukshina – Biysk : BPSU named after V.M. Shukshin* [in Russian].
16. Filosofskij enciklopedichnij slovník (2002). [Philosophical encyclopedic dictionary]. *Kiyiv : Abris – Kyiv : Abris* [in Ukrainian].
17. Holostova E.I. (1999). Pozhiloj chelovek v obshestve : V 2 ch. [Elderly man in society]. *Moskva : Coc.-tehnol. in-t – Moscow : Social and technological institute* [in Russian].
18. Shapar V.B. (2007). Suchasnij tлумachnij psihologichnij slovník [Modern explanatory dictionary]. *Harkiv : Prapor – Kharkiv: Prapor* [in Ukrainian].
19. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism / Handbook of Positive Psychology. Oxford, N. Y. : Oxford University Press, 2002. P. 231–243.
20. 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.

Стаття надійшла до редакції 28.07.2020.

The article was received 28 July 2020.

УДК 159.942.5-057.875:378.091.33-027.22  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-6>

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ НА ЛАБОРАТОРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ

**Гричук Оксана Вікторівна,**

докторантка кафедри практичної психології

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

[oxana.gri@gmail.com](mailto:oxana.gri@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-6672-4701>

**Мета.** Статтю присвячено вивченню емоційних станів хлопців і дівчат залежно від виду навчального заняття у вищій школі. Метою роботи є виявлення особливостей складових частин емоційних станів студентів на лабораторних заняттях у вищій залежно від курсу навчання.

**Методи.** Психодіагностичним інструментарієм використано «Тест диференційованої самооцінки функціонального стану». Отримані первинні дані оброблено за допомогою пакету STATISTICA 12.0.

**Результати.** Проведене дослідження дало змогу встановити, що у студентів самопочуття на лабораторних навчальних заняттях має позитивні ознаки, причому у дівчат рівень їх вираженості статистично значущо вищий, ніж у хлопців. Студенти почуваються сильними, витривалими, працездатними, бадьорими. На лабораторних заняттях вони можуть проявити особистісні якості, такі як самостійність, ініціативність, лідерські, організаторські й комунікативні здібності. У студентів вираженість активності на лабораторних навчальних заняттях має позитивні ознаки. На лабораторних заняттях у студентів виражене бажання працювати й розмірковувати, вони активні, швидкі, діяльні, уважні, виконують різноманітні практико-орієнтовані завдання, відчують захопленість ходом занять. У хлопців і у дівчат міра вираженості настрою на лабораторних навчальних заняттях статистично значущо не відрізняється. Загалом студенти мають гарний настрій на лабораторних заняттях. Вони оптимістичні, задоволені, щасливі, спокійні, життєрадісні, веселі.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження встановили, що у студентів самопочуття на лабораторних навчальних заняттях має позитивні ознаки, причому у дівчат рівень їх вираженості статистично значущо вищий, ніж у хлопців. У студентів вираженість активності на лабораторних навчальних