

УДК 159.9

**ТЕРЕЩЕНКО А. М.**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

## ОПТИМІЗМ, ПЕСИМІЗМ І ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*У статті зазначається, що проблема здоров'я людини є однією з найбільш значущих проблем сучасного суспільства, оскільки фізичне та психологічне здоров'я все більшою мірою визначає ефективність функціонування кожної сфери життєдіяльності. Одним із важливих компонентів здоров'я людини автор визначає позитивне відношення до світу та соціального оточення, а також впливу оптимізму та песимізму на стан здоров'я особистості. Представлено теоретичні уявлення зарубіжних та вітчизняних дослідників про оптимізм, песимізм і суміжні з ними поняття. Розглянуто та проаналізовано найбільш актуальні, часом суперечливі результати практичних досліджень цієї проблеми. Визначено чинники, здатні підтримувати та порушувати психосоціально здоров'я людини.*

*Ключові слова: оптимізм, песимізм, нереалістичний оптимізм, психологічне здоров'я, самопочуття, психологічне благополуччя, самоприйняття, стресостійкість, життєстійкість, життєрадісність.*

**Постановка проблеми.** Однією з фундаментальних цінностей особистості є її фізичне і психічне здоров'я. Саме тому важливим завданням психології є виявлення особистісних чинників, здатних підтримувати психосоціально здоров'я людини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного соціального, біологічного і психологічного благополуччя людини, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Здоров'я – одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху.

Позитивне світовідчуття та життєрадісність – важливі атрибути психосоціального здоров'я людини. Вони можуть бути описані у категорії оптимізму. У свою чергу, негативне світовідчуття, похмурість описуються категорією песимізму. У рамках даної статті ми розглядатимемо ці категорії у соціально-психологічному контексті, де оптимізм і песимізм розуміються як позитивні чи негативні очікування особистості щодо конкретних подій чи майбутнього у цілому.

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Духовність і тілесність – дві найважливіші сторони людського буття, співвідношення яких є центральною філософською проблемою. Питання взаємозв'язку душі і тіла викликало інтерес у мислителів, починаючи з античного періоду. У психології вивченням зв'язку між психологічним та фізичним здоров'ям займається психосоматика. Ця галузь хоч і є відносно новою, проте на сучасному етапі проблемі психосоматичних розладів присвячена велика кількість праць. Разом з тим чимало питань залишається невирішеними. Це зокрема зв'язок окремих психологічних особливостей особистості з її психологічним та фізичним здоров'ям.

Психологія ХХ сторіччя була сфокусована на аномаліях людської природи, кризах та внутрішньоособистісних конфліктах, у той час психічне здоров'я особистості рідко ставало предметом

ґрунтовного дослідження. Лише у другій половині минулого століття у рамках гуманістичної і трансперсональної психології, такі відомі вчені як С. Гроф, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт та ін. – спрямовали свої зусилля на вивчення основ повноцінного функціонування психіки. З цього часу почалася систематизована розробка психологічних концепцій здоров'я. Пізніше серед розмаїття інших психологічних дисциплін було виділено Health psychology (психологію здоров'я) – науково-практичний напрямок, покликаний досліджувати соціокультурні та соціально-психологічні проблеми здоров'я та його охорони.

Посилення дослідницького інтересу у цій царині припадає на останнє десятиліття ХХ століття. Психологія здоров'я як новий і самостійний науковий напрямок проходить початкову стадію свого становлення. З'являється низка наукових праць, у яких розкриваються різні аспекти цієї проблеми. Так, зокрема запропоновано цілісну модель психічного здоров'я особистості (О. С. Васильєва, Р. Ф. Філатова); розглядається проблема норми психічного розвитку (Б. С. Братусь); визначаються критерії психічного здоров'я, зокрема, позитивні критерії, що являють собою еталон здоров'я особистості (К. О. Альбуханова-Славська, Г. О. Балл, М. Й. Боришевський); розробляється валеологічна концепція здоров'я (В. М. Белов, А. Б. Котова, А. В. Магльований); з'являється велика кількість нових концепцій здоров'я, загальною характеристикою яких є тенденція до центрації на розвитку, рості, самореалізації, самотворенні людини (С. І. Болтівець, О. Ф. Бондаренко, В. Д. Менделевич, І. Ф. М'ягков, П. І. Сидоров, Т. С. Яценко та ін.).

З кінця ХХ століття у своїх дослідженнях учені особливу увагу приділяють вивченню впливу різних психологічних особливостей особистості на стан здоров'я. Зокрема дослідники (Х. Анісман, Дж. Вейлант, М. Вісінтейнер, М. Замишляє-

ва, Ч. Карвер, Т. Крюкова, К. Мудзибаєв, Дж. Пеннебекер, К. Петерсон, М. Селігман, Л. Склар, Д. Уотсон, М. Шейер та ін.) вивчають оптимізм та песимізм особистості [3; 4; 5; 6 та ін.]. Результати наукових пошуків з цієї проблематики враховуються практикуючими лікарями, психологами та іншими фахівцями при складанні програм з профілактики та лікування різних захворювань.

Виходячи з зазначених теоретичних положень, **метою статті** є аналіз досліджень зв'язку оптимізму, песимізму і здоров'я особистості.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Незважаючи на чисельні дослідження впливу різних психологічних особливостей особистості на стан її здоров'я, ця проблема залишається актуальною. Стикаючись з перешкодами чи труднощами, люди можуть переживати різні емоції у широкому спектрі, від схвильованості та пристрасті до гніву, тривоги чи депресії. Баланс позитивних і негативних емоцій у таких ситуаціях, ймовірно, пов'язаний з рівнем оптимізму.

Оптимісти очікують позитивного результату, навіть якщо справи йдуть досить погано, і ця впевненість породжує позитивний комплекс емоцій. Песимісти ж очікують негативних результатів або сумніваються у можливості успіху, що посилює негативні емоції: тривогу, почуття провини, страх, сум, розчарування.

Взаємозв'язок між оптимізмом-песимізмом і здоров'ям особистості досліджувався у різновікових групах людей, що переживали різного роду труднощі. У дослідженнях взяли участь люди, що страждають від СНІДу, з хворобою серця, з онкологічним діагнозом, а також ті, хто піклується про тяжкохворих на рак, хворобу Альцгеймера. Серед досліджуваних були жінки, що перенесли тяжкі пологи, а також ті, хто зробив аборт. Окрім досліджуваних, що мали серйозні життєві проблеми були і ті, що переживали звичайні труднощі – студенти-першокурсники, бізнесмени, службовці, люди похилого віку.

Вагомий внесок у дослідження оптимізму-песимізму зробив американський психолог М. Селігман. У своїй книзі «Як навчитися оптимізму» він описує експерименти Е. Лангер і Дж. Роден, у той час молодих медиків. Вони працювали з людьми похилого віку у приватному пансіонаті і регулювали їх можливість впливати на щоденні події у житті. Одній групі людей надавалась можливість вибору у їх повсякденних справах – вибір однієї з двох запропонованих страв на сніданок, кімнатної рослини для догляду за нею, проведення вільного часу (перегляду кіно). Інша група отримала чіткі інструкції: у які дні можна подивитись кіно, які страви готує персонал для пацієнтів, рослину у кожному кімнату підбирала медсест-

ра. Таким чином, перша група людей мала можливість розпоряджатися додатковими благами, тоді як інша група, отримуючи ті ж блага, не мала можливості впливати на них. Через 18 місяців Е. Лангер і Дж. Роден, використовуючи спеціальні оціночні шкали, виявили, що перша група людей була більш активною і щасливою. Окрім того, у цій групі померло менше людей, ніж у другій.

Цей експеримент надихнув аспірантку М. Вісінтейнер дослідити це явище у лабораторних умовах. У ході експерименту на тваринах (мишах і щурах) вдалося досить переконливо довести, що стан безпорадності, який у людини пов'язаний з песимізмом, істотно знижує ймовірність виживання при ракових захворюваннях [5]. Ще один цікавий результат експериментів дослідника полягав у тому, що на імунітет й опірність до ракових захворювань у дорослих щурів впливав пережитий у дитинстві досвід безпорадності. М. Селігман, інтерпретуючи ці дані, робить висновок про те, що набута безпорадність не тільки впливає на поведінку, але діє навіть на клітинному рівні, роблячи імунну систему більш пасивною. Позитивний вплив оптимізму на стан здоров'я, отже, полягає у тому, що він запобігає безпорадності і, відповідно, підтримує працездатність імунної системи.

Існує ще декілька доказів того, що оптимізм сприяє покращенню здоров'я, роботі імунної системи (К. Шейер). Дослідження дозволяють говорити про зв'язок оптимізму і песимізму особистості з особливостями роботи серцево-судинної системи: у песимістів порівняно з оптимістами, відмічають підвищений систолічний та діастолічний кров'яний тиск (Raikkonen, Matthews, Flory, Owens & Gump). У дослідження свідчать про те, що серцево-судинна реактивність у стресових ситуаціях менш інтенсивна в оптимістів, унаслідок чого знижується ризик виникнення психосоматичного захворювання [3].

У дослідженні, проведеному Ч. Карвером і Гейнсом, брали участь вагітні жінки. Жінки заповнювали LOT і шкалу депресії в останньому триместрі вагітності. Повторне вимірювання депресії проводилось через три тижні після народження дитини. У результаті дослідження виявилось, що оптимізм у вагітних жінок пов'язаний з меншим рівнем депресії на першому етапі дослідження. Окрім того, високий рівень оптимізму сприяв меншому рівню депресії навіть, після народження дитини [7].

За С. М. Meadows, велике значення для здоров'я особистості має емоція радості. Радісна людина стає впевненою у собі, надає своєму життю глибокого сенсу. Радісна людина відчуває себе здатною подолати будь-які труднощі, така

людина сповнена енергії та сил. За свідченням багатьох людей, які перенесли те чи інше захворювання, радісні переживання прискорюють процес виздоровлення. Клінічні дослідження показують, що відсутність позитивної соціальної стимуляції, що слугує джерелом позитивних емоцій інтересу і радості, може викликати у людини серйозні психічні і фізичні порушення [9].

Серед чинників, здатних підтримувати здоров'я особистості, М. Селігман виділяє вміння підтримувати глибокі дружні стосунки і любов. Неодружені люди більш схильні до депресії, а ніж одружені. Навіть звичайні соціальні контакти протидіють хворобам. Люди, які усамітнюються при хворобі, ще більше поглиблюють її [5].

У проблемних ситуаціях оптимістам, на відміну від песимістів, властиве менше переживання стресу, а отже, оптимісти використовують ефективні стилі його подолання. Оптимісти схильні використовувати активні, діяльнісні копінг-стилі, тоді як песимісти – пасивні, емоційні.

У результаті досліджень М. Шейєр та Ч. Карвер виявили, що оптимісти частіше обирали проблемно-фокусовані і соціально-орієнтовані копінг-стратегії, їм властива позитивна переоцінка стресової ситуації. Песимісти ж акцентували увагу на емоційних переживаннях, заперечуючи позитивні аспекти негативної події, іноді використовували стратегію дистанціювання від стресової ситуації [7]. Подібні дані за результатами дослідження отримала й Т. Гордєєва з колегами. Ними встановлено, що респонденти з оптимістичним атрибутивним стилем пояснення використовують продуктивні копінг-стратегії, у них відсутні непродуктивні стратегії подолання.

Вплив позитивних емоцій на психічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма ознаками, зокрема виділяють такі характеристики позитивного мислення: відчуття впевненості та самоповаги, позитивне відношення до себе, самоприйняття, самовдосконалення, адекватна самооцінка, сприйняття себе як соціально-компетентної особистості.

Оптимістично налаштованим людям характерні такі риси, як щедрість і готовність прийти на допомогу, їм більшою мірою, на відміну від песимістів, притаманна емпатія та альтруїзм.

Оптимізм позитивно впливає на такі психічні процеси, як пам'ять та увага. У людей, що перебувають у гарному настрої, відмічається підвищена реакція, їм легше зорієнтуватися у проблемній ситуації. Окрім того, позитивно налаштовані люди володіють більшим творчим потенціалом.

Аналізуючи результати досліджень, не можна виключати вплив інших характеристик на

показники здоров'я. Так, К. Шейєр та Ч. Карвер відмічають, що оптимісти більш схильні до здорового способу життя, дотримуватись рекомендацій лікарів, що може впливати на їх здоров'я.

У результаті дослідження часової перспективи Weinstein виявив феномен «нереалістичного оптимізму». Молоді люди (студенти) повинні були оцінити ймовірність того, що ті чи інші позитивні чи негативні події, представлені у стандартних експериментальних списках, відбудуться у їх житті. Далі вимагалось дати оцінку ймовірності тих же подій у житті їх товаришів. Виявилось, що досліджувані схильні більш високо оцінювати свої власні шанси щодо позитивних життєвих подій і значно нижче – відносно негативних. Нереалістичний оптимізм – це особлива форма самооцінки майбутнього, яка дається людиною через соціальне порівняння. Нереалістичний оптимізм виступає як одна з форм захисних атрибутцій, за допомогою котрих людина уникає відчуття власної вразливості і слабкості.

У цілому, серед дослідників немає узгодженості щодо розуміння впливу нереалістичного оптимізму на особистісний розвиток та психологічне здоров'я. Так, Дж. Вуд відмічає, що феномен нереалістичного оптимізму пов'язаний з прагненням суб'єкта покращити свій емоційний стан. К. Меннінгер зазначає, що нереалістичний оптимізм призводить до дистанціювання від реальності. М. Селігман зазначає, що позитивний вплив оптимізму не підлягає сумніву у тому випадку, коли людина впевнена, що невдачі неминучі, але у результаті відповідних зусиль, ситуація може бути змінена на краще. Все зводиться до одного важливого моменту: людина має усвідомити невинуватий зв'язок між активністю і подіями, що слідує за нею [5].

Дж. Пеннебекен та Д. Уотсон ще у 1989 р., провівши дослідження, встановили, що песимістично налаштовані люди звертаються до лікарні не частіше, ніж оптимісти. Таким чином, дослідники стверджують, що песимізм ніяким чином не впливає на здоров'я особистості. Демонструє схильність до подібних міркувань і Дж. Норм. Автор зазначає, що роль оптимізму у суспільстві переоцінюється. Хоча такі дослідження часто не витримують активної критики з боку колег, проте вони також мають право на існування.

**Висновки.** Переважна більшість досліджень підтверджує позитивний вплив оптимізму на здоров'я особистості. Негативний погляд на світ приводить до ускладненої взаємодії з ним: людина сприймає процес життєдіяльності як перелік поразок та невдач. Така установка формує негативне уявлення про майбутнє, що найгіршим чином впливає на психічне здоров'я особистості.

Оптимісти, на відміну від песимістів, меншою мірою схильні до стресів та соматичних захворювань. Репертуар копінг-стратегій оптимістично налаштованих людей широкий і продуктивний, що може призводити до кращого протистояння стресу і щоденних життєвих труднощів.

Отримані результати підтверджують ідею про те, що варто підтримувати позитивний емоційний настрій. Однак, необхідно усвідомлювати зв'язок між активними діями та позитивним перебігом подій.

### Список використаних джерел

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека [Текст] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 345 с.
2. Гордеева Т. О., Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Сычев О. А. // Психологическая диагностика. — 2010. — № 2. — С. 36—64.
3. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст] : автореф. канд. психол. наук : 19.00.03. / М. С. Замышляева. — М., 2006. — 26 с.
4. Коцан І. Я. 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.
5. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. — М.: София, 2006. — 368 с.
6. Сычѳв, О. А. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу / О. А. Сычѳв — Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина, 2008. — 69 с.
7. Carver C. S. Optimism [Text] / C. S. Carver, M. F. Scheier // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C. R., Lopez S. J. — Oxford, N. Y. : Oxford University Press, 2002. — P. 231—243.

### ТЕРЕЩЕНКО А. Н.

#### ОПТИМИЗМ, ПЕССИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

*В статье подчеркнута, что проблема здоровья человека одна из наиболее значимых проблем современного общества, поскольку физическое и психологическое здоровье все в большей степени определяет эффективность функционирования каждой сферы жизнедеятельности. Одним из важных компонентов здоровья человека автор определяет положительное отношение к миру и социальному окружению, влияние оптимизма и пессимизма на состояние здоровья личности. Приведены теоретические представления зарубежных и отечественных исследователей об оптимизме, пессимизме и смежны с ними понятия. Рассмотрены и проанализированы наиболее актуальные, порой противоречивые результаты практических исследований данной проблемы. Определены факторы, поддерживающие и ухудшающие психоциальное здоровье человека.*

*Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, нереалистический оптимизм, психологическое здоровье, самочувствие, психологическое благополучие, самопринятие, стрессоустойчивость, жизнестойкость, жизнерадостность.*

### TERESHCHENKO A. M.

#### OPTIMISM, PESSIMISM, AND PERSONALITY'S HEALTH

*The problem of individual's health is one of the most significant issues of modern society. The physical and the psychological health has the more and more considerable impact on the effectiveness of the human's functioning in each sphere of life-sustaining activity. One of the important components of the individual's health is the positive world perception and sanguinity. These components can be described in the category of optimism whereas the negative world perception must be included in the category of pessimism. In this article, the abovementioned categories are considered as either positive or negative expectations of a personality concerning certain events or future in general.*

*In the paper, the problems of the influence of optimism and pessimism on the individual's state of health that are of current interest are investigated. The theoretical concepts of foreign and homeland researchers that concise with optimism, pessimism, and the terms which are correlated to them, for instance, psychological well-being, sanguinity, stress resistance, self-confidence, good state of health, self-perception were represented. The most topical results of the practical studies of the abovementioned problem that sometimes are even controversial were observed and analyzed. In particularly, both the positive influence of optimism on the psychological and the physical health of a personality as well as its negative impact was studied. The factors that are able to support and to harm the individual's psychological and social health were under consideration.*

*Keywords: optimism, pessimism, unrealistic optimism, psychological health, state of health, psychological well-being, stress resistance, viability, world perception, sanguinity.*

8. Norem J. K. The Positive Psychology of Negative Thinking [Text] / J. K. Norem, C. C. Chang // Journal of Clinical Psychology. — 2002. — Vol. 58. — № 9. — P. 993—1001.
9. Meadows C. M. Joy in Psychological and Theological Perspective: A Constructive Approach / C. M. Meadows. — Unpublished Doctoral Dissertation, Princeton Theological Seminary, Princeton, NJ, 1968.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Vasil'eva O. S., Psihologiya zdorov'ya cheloveka [Tekst] / O. S. Vasil'eva, F. R. Filatov. — M.: Akademiya, 2001. — 345 s.
2. Gordeeva T. O., Razrabotka russkoyazychnoj versii Testa dispozicionnogo optimizma (LOT) / Gordeeva T. O., Osin E. N., Sychev O. A. // Psihologicheskaya diagnostika. — 2010. — № 2. — S. 36—64.
3. Zamyshlyayeva M. S. Optimizm i pessimizm v sovladayushchem povedenii v yunosheskom vozraste [tekst] : avtoref. kand. psihol. nauk : 19.00.03. / M. S. Zamyshlyayeva. — M., 2006. — 26 s.
4. Kocan I. Ya., Psihologiya zdorov'ya lyudini / Kocan I. Ya., Lozhkin G. V., Mushkevich M. I.; za red. I. Ya. Kocana. — Luc'k: RVV Vezha Volin. nac. un-tu im. Lesi Ukraïnki, 2011. — 430 s.
5. Seligman M. Novaya pozitivnaya psihologiya. Nauchnyy vzglyad na schast'e i smysl zhizni [Tekst] / M. Seligman. — M.: Sofiya, 2006. — 368 s.
6. Sychyov, O. A. Psihologiya optimizma : uchebno-metodicheskoe posobie k speckursu / O. A. Sychyov — Bijskij ped. gos. un-t im. V. M. Shukshina, 2008. — 69 s.
7. Carver C. S. Optimism [Text] / C. S. Carver, M. F. Scheier // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C. R., Lopez S. J. — Oxford, N. Y. : Oxford University Press, 2002. — P. 231—243.
8. Norem J. K. The Positive Psychology of Negative Thinking [Text] / J. K. Norem, C. C. Chang // Journal of Clinical Psychology. — 2002. — Vol. 58. — № 9. — P. 993—1001.
9. Meadows C. M. Joy in Psychological and Theological Perspective: A Constructive Approach / S. M. Meadows. — Unpublished Doctoral Dissertation, Princeton Theological Seminary, Princeton, NJ, 1968.