УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-841-852](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-841-852)

Грішин Едуард Олександрович аспірант, Західноукраїнський національний університет, вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46009, тел.: (0352) 51-75-63, <https://orcid.org/0000-0002-1671-5372>

РОЗВИТОК ОПТИМІСТИЧНОГО АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ В ОСІБ, ЩО ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ, ВИКЛИКАНИХ ПАНДЕМІЄЮ COVID-19

Анотація. Оптимістичний атрибутивний стиль є схильністю людини пояснювати причини сприятливих подій як внутрішньо детермінованих глобальних щодо різних сфер життя та стабільних у часі, а невдач – як зовнішньо зумовлених, тимчасових та конкретних. Оптимістичний атрибутивний стиль є важливим чинником резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях життя.

Цілеспрямований розвиток оптимістичного атрибутивного стилю осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, має враховувати як загально-психологічні закономірності розвитку рис, диспозицій, установок та когніцій особистості, так і специфічні фактори – вікову специфіку, а також особливості складної життєвої ситуації клієнта. З урахуванням наслідків пандемії COVID-19 для дорослих осіб розроблений тренінг передбачав такі завдання: освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються життєдіяльності загалом та професійного життя – зокрема; розвиток навичок упевненої поведінки, самоприйняття, подолання песимістичних і деструктивних настанов, що ведуть до невпевненої поведінки; засвоєння умінь ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішній професійній діяльності; оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану в процесі трудової діяльності; розвиток і вдосконалення softskills фахівця (навичок цілепокладання, самомотивації, емоційного інтелекту, тайм-менеджменту).

Після впровадження тренінгу, що містив вступний, основний (розвиток оптимістичного атрибутивного стилю загалом та у професійній діяльності – зокрема) та заключний етапи, було виявлено достовірне зростання показників оптимістичного атрибутивного стилю в учасників програми.

Ключові слова: оптимістичний атрибутивний стиль, складан життєва ситуація, тренінг, пандемія COVID-19.

Hrishin Eduard Oleksandrovyh Graduate student, Western Ukrainian National University, Lvivska St., 11, Ternopil, 46009, tel.: (0352) 51-75-63, <https://orcid.org/0000-0002-1671-5372>

DEVELOPMENT OF OPTIMISTIC ATTRIBUTIVE STYLE IN PERSONS FOUND IN DIFFICULT CIRCUMSTANCES CAUSED BY THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract. Optimistic attributive style is a person's tendency to explain the causes of favorable events as internally determined global in various spheres of life and stable in time, and failures - as externally determined, temporary and specific. Optimistic attributive style is an important factor in the resilience of the individual in difficult life situations. Purposeful development of optimistic attributive style of people in difficult life circumstances should take into account both general psychological patterns of development of traits, dispositions, attitudes and cognitions of personality, and specific factors - age and age-specific life situation of the client. Taking into account the consequences of the COVID-19 pandemic for adults, the developed training included the following tasks: mastering the principles and mastering the skills of positive thinking, overcoming pessimistic and destructive beliefs concerning life in general and professional life in particular; development of skills of confident behavior, self-acceptance, overcoming pessimistic and destructive attitudes leading to insecure behavior; mastering the skills of identification of psycho-emotional states that promote and hinder successful professional activity; mastering the techniques and methods of regulating their psycho-emotional state in the process of work; development and improvement of soft skills specialist (skills of goal setting, self-motivation, emotional intelligence, time management).

After the implementation of the training, which included introductory, basic (development of optimistic attributive style in general and in professional activities - in particular) and final stages, there was a significant increase in optimistic attributive style in program participants.

Keywords: optimistic attributive style, difficult life situation, training, COVID-19 pandemic.

Постановка проблеми. Проблема пошуку та підсилення ресурсів конструктивного виходу людини зі складних життєвих ситуацій є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві в останні роки у зв'язку з низкою подій у соціально-економічній та політичній сферах, а також внаслідок пандемії COVID 19. Складні життєві обставини та ситуації, кризові та конфліктні ситуації супроводжують особистісний розвиток та зумовлюють особистісні трансформації, що передбачають можливості опанування стресом, розширення арсеналу стратегій поведінки і реагування на стресори, життєстійкість та резильєнтність, міра яких визначає подальше більш продуктивне, повноцінне життя, або, навпаки, призводять до дисбалансування особистості, виникнення гострих емоційних переживань, депресивних розладів та інших деструктивних наслідків. Одним із ключових факторів того чи іншого результату виходу із складних життєвих обставин є атрибутивний стиль, тому розвиток його оптимістичної форми є психологічною мішенню у процесі супроводу осіб, що опинились у складних життєвих обставинах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створення тренінгу оптимізму, представленого у поданому дослідженні, ґрунтувалось на психологічних концепціях та емпіричних дослідженнях у руслі позитивної психології (Е. Дінер, С. Любомирські та ін.) та психології оптимізму (І.А. Джидар'ян, Ч. Карвер, М.М. Кузнецова, С. Петерсон, М. Селігман, Л. Тайгер, К.І. Фоменко, М. Шейер та ін.).

Мета статті – теоретичного обґрунтувати та емпірично верифікувати програму тренінгу оптимістичного атрибутивного стилю для осіб, що опинились у складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу. У наших попередніх дослідженнях було показано, що складна життєва ситуація є результатом суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомокомплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умов наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості [7], яка в свою чергу є психологічним ресурсом особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування [6]. До психологічних ресурсів розвитку резильєнтності як основи для виходу зі складної життєвої ситуації нами було віднесено оптимістичний атрибутивний стиль [7].

Оптимізм є «набутою в ході еволюції і необхідною для успішної адаптації характеристикою людини» [цит. за 11]; системою диспозицій (Ч. Карвер і М. Шейер) [34] і стилем причинних пояснень (тобто атрибутивним стилем) [21]. Ці три підходи до оптимізму доповнюють один одного, оскільки вони виникли в межах когнітивної парадигми і, відповідно, пов'язують оптимізм, передусім, з динамікою процесів переробки інформації в психіці людини [26].

У концепції Ч. Карвера і М. Шейера оптимізм визначається стабільною особистісною особливістю, системою узагальнених і проникаючих в різні сфери життя позитивних очікувань від майбутнього, які породжують у почуття упевненості. Ця концепція переносить в проблематику оптимізму феномен віри в досяжність сприятливого для суб'єкта результату діяльності. Оптимісти перевершують песимістів в здатності активно і наполегливо долати труднощі саме через віру в досяжність результату. Ця віра є активатором позитивних емоційних переживань. Іншими словами, оптимізм виступає позитивним ставленням і сприйняттям майбутнього, вірою у світле майбутнє, в можливість поліпшити суспільство, незважаючи на можливі перешкоди [8]. Отже, у концепції Ч. Карвера і М. Шейера оптимізм і песимізм утворюють протилежні полюси континууму, тобто є єдиним біполярним конструктом, утім існує й інша точка зору, яка розглядає оптимізм і песимізм як непов'язані між собою незалежні конструкти [30; 32], де песимізм взаємообумовлений із нейротизмом і негативним афектом, а оптимізм – з екстраверсією і позитивним афектом [26, с. 519].

М. Селігманом і К. Петерсоном був запропонований дотичний до концептів «оптимізм – песимізм» конструкт атрибутивного стилю, тобто способу, яким люди пояснюють причини різних подій у своєму житті. Параметрами атрибутивного стилю авторами спершу було визначено 1) локус як спрямованість причинного пояснення на зовнішній світ, або на себе, 2) стабільність як міра сталості причини в часі і 3) глобальність як універсальність або конкретність причинного пояснення. Було показано, що песимісти схильні пояснювати несприятливі для себе події внутрішніми, постійними і глобальними причинами, а сприятливі – тимчасовими зовнішніми і конкретними, натомість оптимісти пояснюють причини подій протилежним чином [31]. У подальших розвідках М. Селігман уточнив концепцію атрибутивного стилю, замінивши параметр локусу на параметр контрольованості: оптимісти розглядають свої успіхи і невдачі як контрольовані, а песимісти – як неконтрольовані.

Отже, провідні концепції оптимізму описують його з різних точок зору: як позитивне очікування від майбутнього, та як пояснення різних життєвих ситуацій (особливо успіхів і невдач). Відповідно до першої групи концепцій, диспозиційний оптимізм взаємообумовлений з емоційною сферою особистості і емоційно забарвленими уявленнями суб'єкта, тому розвиток оптимізму має спиратись на корекції емоційної сфери особистості. Натомість розуміння оптимізму через атрибутивний стиль передбачає аналіз закономірностей когнітивної активності індивіда, його здатностей міркувати певним чином, здійснювати припущення і висновки про причини подій життя, що вимагає застосування когнітивних психотехнологій у розвитку оптимістичного атрибутивного стилю. З іншого боку, спільним для обох підходів є розгляд оптимізму та оптимістичного стилю атрибуції як джерел психологічного благополуччя особистості, яке, в свою чергу, визначається нами як індикатор подолання людиною кризового стану та результатом виходу зі складних життєвих обставин.

Суб'єктивне благополуччя є результатом взаємодії трьох складових – стану задоволеності, позитивних і негативних емоцій, актуальних на певний момент [29], крім того виділяються й інші складові суб'єктивного благополуччя – самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління середовищем, мета в житті, особистісне зростання [33]. Ці характеристики, представлені у психологічних розвідках з проблеми оптимізму, виступають в якості параметрів прояву оптимізму особистості [26].

У розробці програми розвитку оптимістичного атрибутивного стилю були використані прикладні методологічні і прикладні доробки низки авторів:

- робота з моделлю «Неприємність – Переконавання – Наслідок» за М. Селігманом [21], «А, В, С» А. Елліса [22], впровадження психотехнологій когнітивної та метакогнітивної [1] терапії;
- оптимізація установок за Й.-У. Мартенсом [15];
- психотехнології управління психоемоційними станами за А.Б. Леоновою та А.С. Кузнецовою [11] та О.О. Прохоровим [19];

- емоційні тренінги (Л.В. Грачова [1] Л. Кемерон-Бендлер [11], М. Лебо; Ю.В. Саєнко [20]), тренінги емоційного інтелекту (Ж. Крайг; І.В. Трімаскіна, Д.Б. Тарантін, С.В. Матвиєнко) [11; 22], психотехнології роботи з настроями та їхніми коливаннями (Д. Грінбергер, К. Падескі; Дж. Скотт) [3; 22];

- психотехнології роботи із стресовими станами (С. Гремлінг, С. Ауербах; Дж. Грінберг; А.Г. Каменюкін, Д.В. Ковпак) [3; 4; 9] та депресією (Дж. Мак-Каллоу; М. Маккей, М. Уільямс) [16; 17; 24],

- психологічні технології роботи з поведінкою в цілому: «Дії щастя» за С. Любомірські [15].

Розвиток оптимістичного атрибутивного стилю осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, має враховувати як загально-психологічні закономірності розвитку рис, диспозицій, установок та когніцій особистості, так і специфічні фактори – вікову специфіку, а також особливості складної життєвої ситуації клієнта. У представленому дослідженні програма тренінгу була розрахована на розвиток оптимістичного атрибутивного стилю для осіб вікового періоду дорослості. Усі учасники тренінгу були особами із власним досвідом не контрольованості певних життєвих обставин, які зводяться до такої узагальненої життєвої ситуації, як втрата місця роботи / джерела матеріального забезпечення через пандемію COVID-19 (без досвіду тяжкого захворювання – свого чи близьких). З урахуванням віку та специфіки життєвих обставин учасників тренінгу його завданнями виступили:

- 1) освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються життєдіяльності загалом та професійного життя – зокрема;
- 2) розвиток навичок упевненої поведінки, самоприйняття, подолання песимістичних і деструктивних настанов, що ведуть до невпевненої поведінки;
- 3) засвоєння умінь ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішній професійній діяльності; оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану в процесі трудової діяльності;
- 4) розвиток і вдосконалення softskills фахівця (навичок цілепокладання, самомотивації, емоційного інтелекту, тайм-менеджменту).

Порядок тренінгової роботи в ході окремого заняття: 1) створення єдиного психологічного простору, забезпечення зворотного зв'язку; 2) проведення рольової гри, кейсів та вправ; 3) отримання зворотного зв'язку у вигляді суджень, думок, нових ідей, пропозицій від усіх її учасників, впорядкування інформації і її узагальнення; 4) зняття психологічної напруги (релаксаційні вправи), підведення підсумків заняття (шерінг) і домашнє завдання. У кінці кожного заняття проводилася вправа «Рефлексія заняття». Тренінг складався зі вступної частини, двох блоків і завершальної частини.

Вступний етап призначений для створення сприятливого психологічного клімату к групі, засвоєння правил роботи з групою, забезпечення зворотного зв'язку в системах «Учасник – група» і «група – учасник», створення ситуації рефлексії власних психічних станів, почуттів, бажань, установок, переконань.

Етап 1 – «Формування оптимістичного атрибутивного стилю особистості», – включає тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички визначення, спростування і корекції песимістичних диспозицій взагалі і в структурі трудової діяльності – зокрема.

Етап 2 (Специфічний) – «Розвиток оптимістичного атрибутивного стилю у професійній діяльності» за допомогою: 1) освоєння конструктивних тактик і стратегій самомотивування і стимуляції вольових зусиль у трудовій діяльності 2) формування прийомів ефективного цілепокладання в процесі трудової діяльності 3) розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності до саморегуляції психоемоційних станів, розуміння емоцій та управління ними в процесі трудової діяльності; 4) формування умінь самоорганізації трудової діяльності, навичок тайм-менеджменту.

Заключний етап – спрямований на усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників стосовно реалізації їхніх очікувань від тренінгу.

Кожен етап програми складався з окремого заняття, яке містило міні-лекції, різноманітні практичні вправи, групові дискусії.

У таблиці 1 показано особливості атрибутивного стилю у досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку формувального експерименту.

Істотних відмінностей у рівні розвитку показників атрибутивного стилю між учасниками контрольної та експериментальної групи встановлено не було.

Таблиця 1

Особливості атрибутивного стилю у досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку формувального експерименту

Показники атрибутивного стилю	Групи досліджуваних				U	Z	p
	Контрольна		Експериментальна				
	М	σ	М	σ			
Стабільність невдачі	38,00	3,71	40,60	4,12	32,00	1,36	0,174
Стабільність успіху	16,10	5,07	12,90	3,90	32,50	-1,32	0,186
Глобальність невдачі	48,20	6,23	47,20	5,85	44,50	-0,42	0,678
Глобальність успіху	16,70	3,74	15,20	4,73	38,00	-0,91	0,364
Контроль невдачі	26,40	7,75	28,00	5,60	45,00	0,38	0,705
Контроль успіху	26,50	7,79	26,30	4,97	49,50	-0,04	0,970

У контрольній групі статистично значущих зрушень у показниках атрибутивного стилю не відбулось (таблиця 2).

Таблиця 2

Показники атрибутивного стилю досліджуваних контрольної групи на початку та наприкінці впровадження програми

Показники атрибутивного стилю	Етапи дослідження				Т	Z	р
	До впровадження тренінгу		Після впровадження тренінгу				
	М	σ	М	σ			
Стабільність невдачі	38,00	3,71	38,10	4,18	9,00	0,31	0,75
Стабільність успіху	16,10	5,07	15,00	4,32	0	1,82	0,07
Глобальність невдачі	48,20	6,23	48,10	5,53	4,50	0,18	0,88
Глобальність успіху	16,70	3,74	16,10	3,41	0	1,82	0,07
Контроль невдачі	26,40	7,75	27,00	7,33	2	1,09	0,27
Контроль успіху	26,50	7,79	23,30	6,52	00	2,36	0,02

З таблиці 3 видно, що усі параметри оптимістичного атрибутивного стилю зросли в експериментальній групі, натомість у досліджуваних контрольної групи зрушення показників не відбулись.

Таблиця 3

Показники атрибутивного стилю досліджуваних експериментальної групи на початку та наприкінці впровадження програми

Показники атрибутивного стилю	Етапи дослідження				Т	Z	р
	До впровадження тренінгу		Після впровадження тренінгу				
	М	σ	М	σ			
Стабільність невдачі	40,60	4,12	31,10	4,63	0	2,80	0,005
Стабільність успіху	12,90	3,90	20,80	4,05	0	2,80	0,005
Глобальність невдачі	47,20	5,85	41,50	5,42	0	2,80	0,005
Глобальність успіху	15,20	4,73	23,30	3,71	2	2,59	0,009
Контроль невдачі	28,00	5,60	23,40	4,84	0	2,80	0,005
Контроль успіху	26,30	4,97	37,60	2,99	0	2,80	0,005

Після впровадження програми у досліджуваних експериментальної групи показники атрибутивного стилю стали вищими, ніж у досліджуваних контрольної групи (таблиця 4).

Таблиця 4

Показники атрибутивного стилю досліджуваних після впровадження експерименту

Показники атрибутивного стилю	Групи досліджуваних				U	Z	p
	Контрольна		Експериментальна				
	М	σ	М	σ			
Стабільність невдачі	38,10	4,18	31,10	4,63	9,50	3,06	0,002
Стабільність успіху	15,00	4,32	20,80	4,05	15,50	-2,61	0,009
Глобальність невдачі	48,10	5,53	41,50	5,42	18,00	2,42	0,016
Глобальність успіху	16,10	3,41	23,30	3,71	6,50	-3,29	0,001
Контроль невдачі	27,00	7,33	23,40	4,84	30,50	1,47	0,140
Контроль успіху	23,30	6,52	37,60	2,99	0,00	-3,78	0,000

Найбільш значуще зростання зафіксовано для показників контролю успіху, тобто після участі у програмі учасники почали почувати себе більш впевнено стосовно контрольованості власних досягнень та успіху. Крім того, досліджувані експериментальної групи почали виявляти більший оптимізм, вважати, що їх досягнення є стабільними та всеохоплюючими, а невдачі та поразки – тимчасовими та локальними.

Висновки. Оптимістичний атрибутивний стиль є схильністю людини пояснювати причини сприятливих подій як внутрішньо детермінованих глобальних щодо різних сфер життя та стабільних у часі, а невдач – як зовнішньо зумовлених, тимчасових та конкретних. Оптимістичний атрибутивний стиль є важливим чинником резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях життя.

Цілеспрямований розвиток оптимістичного атрибутивного стилю осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, має враховувати як загально-психологічні закономірності розвитку рис, диспозицій, установок та когніцій особистості, так і специфічні фактори – вікову специфіку, а також особливості складної життєвої ситуації клієнта. З урахуванням наслідків пандемії COVID-19 для дорослих осіб розроблений тренінг передбачав такі завдання: освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються життєдіяльності загалом та професійного життя – зокрема; розвиток навичок упевненої поведінки, самоприйняття, подолання песимістичних і деструктивних настанов, що ведуть до невпевненої поведінки; засвоєння умінь ідентифікації психоемоційних станів, що сприяють та перешкоджають успішній професійній діяльності; оволодіння технікою і прийомами регуляції свого психоемоційного стану в процесі трудової діяльності; розвиток і вдосконалення softskills фахівця (навичок цілепокладання, самомотивації, емоційного інтелекту, тайм-менеджменту).

Після впровадження тренінгу, що містив вступний, основний (розвиток оптимістичного атрибутивного стилю загалом та у професійній діяльності –

зокрема) та заключний етапи, було виявлено достовірне зростання показників оптимістичного атрибутивного стилю в учасників програми.

Література:

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. (2009). Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. М.: Смысл. 152 с.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб.: Речь, 2004. 120 с.
3. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом; пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 240 с.
4. Гринберг Г. Управление стрессом; пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
5. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения; пер. с англ. СПб.: Питер, 2008. 224 с.
6. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 64. С. 62 – 81.
7. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 65. С. 25 – 41.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
9. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2004. 192 с.
10. Корн О., Рудольф С. Не бойся будущего, не живи прошлым. Как научиться думать по-другому. Применение метакогнитивной терапии для самопомощи себе и в терапии; пер. с нем. Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2018. 196 с.
11. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай. СПб.: Питер, 2010. 176 с.
12. Кэмерон-Бендлер Л., Лебо М. Заложник эмоций. Как спасти вашу эмоциональную жизнь; пер. с англ. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. 256 с.
13. Левченко В.В. Позитивная психология. М.: ФЛИНТА, 2014. 258 с.
14. Леонова А.Б., Кузнецова С.А. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 311 с.
15. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
16. Мак-Каллоу Дж. Лечение хронической депрессии; пер. с англ. СПб.: Речь, 2003. 368 с.
17. Маккей Й., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию; пер. с англ. СПб.: Питер, 2011. 288 с.
18. Мартенс Й.-У. Искусство управлять своей жизнью: распознавание, влияние и изменение установок; пер. с нем. Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2013. 208 с.
19. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. 360 с.
20. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2010. 232 с.
21. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
22. Скотт Дж. Перепады настроения: как с этим справиться. Пособие по самопомощи: Когнитивная поведенческая психотерапия. М.: ООО «Изд-во Астрель»; ООО «Изд-во АСТ», 2004. 271.
23. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2012. 230 с.
24. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности; пер. с англ. СПб.: Питер, 2009. 288 с.

25. Тримаскина И.В., Тарантин Д.Б., Матвиенко С.В. Тренинг эмоционального интеллекта. СПб.: Речь, 2010. 157.
26. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
27. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты; пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 651 с.
28. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии; пер. с англ. СПб.: Речь, 2002. 352 с.
29. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. 39 (4), PP. 391-406.
30. Marshall G.N., Wortman C.B., Kusulas J.W., Hervig L.K., Vickers R.R. Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62(6), 1067–1074.
31. Mezulis A.H., Abramson L.Y., Hyde J.S., Hankin B.L. Is there a Universal Positivity Bias in Attributions: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130. № 5. P. 711–747.
32. Robinson-Whelen S., Kim C., MacCallum R.C., Kiecolt-Glaser J.K. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73(6), 1345–1353.
33. 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.
34. 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.

References:

1. Gordeeva, T.O., Osin, E.N., Shevjahova, V.Ju. (2009). *Diagnostika optimizma kak stilja ob#jasnenija uspehov i neudach [Diagnosis of optimism as a style of explaining success and failure]*. M.: Smysl [in Russian].
2. Gracheva, L.V. (2004). *Jemocional'nyj trening: iskusstvo vlastvovat' soboj. Samoindukcija jemocij, uprazhnenija akterskogo treninga, issledovanija [Emotional training: the art of mastering yourself. Self-induction of emotions, acting training exercises, research]*. SPb.: Rech' [in Russian].
3. Gremling, S., Auferbach, S. (2002). *Praktikum po upravleniju stressom [Workshop on stress management]*. SPb.: Piter [in Russian].
4. Grinberg, G. (2002). *Upravlenie stressom [Stress management]*. SPb.: Piter [in Russian].
5. Grinberger, D., Padeski, K. (2008). *Upravlenie nastroyeniyem: metody i uprazhneniya [Mood management: methods and exercises]*. SPb.: Piter [in Russian].
6. Grishin, E.O. *Reziliyentnost' osobistosti: сутnist' fenomenu, psihodiagnostika ta zasobi rozvitku [Resilience of specialty: essence of the phenomenon, psychodiagnostics and development]*. *Visnik HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija - Bulletin of KhNPU named after G.S. Scovoroda*, 64, 62 – 81 [in Ukrainian].
7. Grishin, E.O. *Skladna zhitteva situacija jak peredumova formuvannja rezil'entnosti osobistosti [Folded life situation as a rethinking formation of the resilience of specialty]*. *Visnik HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija - Bulletin of KhNPU named after G.S. Scovoroda*, 65, 25 – 41 [in Ukrainian].
8. Dzhidar'jan, I.A. (2013). *Psihologija schast'ja i optimizma [Psychology of happiness and optimism. M.: Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences"]*. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN» [in Russian].
9. Kamenjukin, A.G., Kovpak, D.V. (2004). *Antistress-trening [Antistress training]*. SPb.: Piter [in Russian].
10. Korn, O., Rudol'f, S. (2018). *Ne bojsja budushhego, ne zhivi proshlym. Kak nauchit'sja dumat' po-drogomu. Primenenie metakognitivnoj terapii dlja samopomoshhi sebe i v terapii [Do not be afraid of the future, do not live in the past. How to learn to think differently. The use of metacognitive therapy for self-help and in therapy]*. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj Centr» [in Ukrainian].

11. Krajg, Zh. (2010). *Jemocional'nyj intellekt. Dumaj, proschityvaj, pobezhdaj* [Emotional intelligence. Think, calculate, win]. SPb.: Piter [in Russian].
12. Kjemeron-Bendler, L., Lebo, M. (1999). *Zalozhnik jemocij. Kak spasti vashu jemocional'nuju zhizn'* [Hostage of emotions. How to save your emotional life]. Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODJeK» [in Russian].
13. Levchenko, V.V. (2014). *Pozitivnaja psihologija* [Positive psychology]. M.: FLINTA [in Russian].
14. Leonova, A.B., Kuznecova, S.A. (2009). *Psihologicheskie tehnologii upravlenija sostojaniem cheloveka* [Psychological technologies for managing the human condition]. M.: Smysl [in Russian].
15. Ljubomirski, S. (2014). *Psihologija schast'ja. Novyj podhod* [Psychology of happiness. New approach]. SPb.: Piter [in Russian].
16. Mak-Kallou, Dzh. (2003). *Lechenie hronicheskoy depressii* [Treatment of chronic depression]. SPb.: Rech' [in Russian].
17. Makkej, J., Djevis, M., Fjenning, P. (2011). *Kak pobedit' stress i depressiju* [How to beat stress and depression]. SPb.: Piter [in Russian].
18. Martens, J.-U. (2013). *Iskusstvo upravljat' svoej zhizn'ju: raspoznavanie, vlijanie i izmenenie ustanovok* [The art of managing your life: recognizing, influencing and changing attitudes]. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj Centr» [in Russian].
19. Prohorov, A.O. (2017). *Tehnologii psihicheskoy samoreguljaczii* [Technologies of mental self-regulation]. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj Centr» [in Russian].
20. Saenko, Ju.V. (2010). *Reguljacija jemocij: treningi upravlenija chuvstvami i nastroenijami* [Emotion regulation: training in the management of feelings and moods]. SPb.: Rech' [in Russian].
21. Seligman, M. (2015). *Kak nauchit'sja optimizmu: Izmenite vzgljad na mir i svoju zhizn'* [How to learn optimism: Change your outlook on the world and your life]. M.: Al'pina Publisher [in Russian].
22. Skott, Dzh. (2004). *Perepady nastroenija: kak s jetim spravljat'sja. Posobie po samopomoshhi: Kognitivnaja povedencheskaja psihoterapija* [Mood swings: how to deal with them. Self-help manual: Cognitive behavioral psychotherapy]. M.: OOO «Izd-vo Astrel'»; OOO «Izd-vo AST» [in Russian].
23. Stishenok, I.V. (2012). *Trening uverenosti v sebe. Razvitie i realizacija novyh vozmozhnostej* [Self-confidence training. Development and implementation of new opportunities]. SPb.: Rech' [in Russian].
24. Uil'jams, M., Tisdejl, Dzh., Sigal, Z., Kabat-Cinn, J. (2009). *Vyhod iz depressii. Osvobodite sebja ot hronicheskoy neudovletvorennosti* [Out of depression. Free yourself from chronic dissatisfaction]. SPb.: Piter [in Russian].
25. Trimaskina, I.V., Tarantin, D.B., Matvienko, S.V. (2010). *Trening jemocional'nogo intellekta* [Emotional intelligence training]. SPb.: Rech' [in Russian].
26. Fomenko, K.I., Kuznecova, M.M. (2019). Samoreguljacija navchal'no-profesijnoi dijal'nosti u optimistichnih ta pesimistichnih [Self-regulation of primary and professional activity among optimistic and pessimistic ones]. Harkiv: HNPU [in Ukrainian].
27. Frjenkin, R. (2003). *Motivacija povedenija: biologicheskie, kognitivnye i social'nye aspekty* [Motivation of behavior: biological, cognitive and social aspects]. SPb.: Piter [in Russian].
28. Jellis, A., Drajden, U. (2002). *Praktika racional'no-jemocional'noj povedencheskoj terapii* [The practice of rational-emotional behavioral therapy]. SPb.: Rech', 2002 [in Russian].
29. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. 39 (4), PP. 391-406.
30. Marshall G.N., Wortman C.B., Kusulas J.W., Hervig L.K., Vickers R.R. Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62(6), 1067–1074.

31. Mezulis A.H., Abramson L.Y., Hyde J.S., Hankin B.L. Is there a Universal Positivity Bias in Attributions: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130. № 5. P. 711–747.

32. Robinson-Whelen S., Kim C., MacCallum R.C., Kiecolt-Glaser J.K. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73(6), 1345–1353.

33. 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.

34. 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.