

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Железнякова Ю. В.

ВСТУП

Сучасна психологія прагне більш глибокого розуміння людської психіки та розвитку інструментів та підходів для підвищення добробуту та якості життя. У цьому контексті позитивна психологія займає особливе місце, звертаючи увагу на позитивні аспекти людського досвіду, такі як щастя, задоволеність життям, психологічний добробут та зростання особистості.

Однак, незважаючи на значний внесок позитивної психології в розуміння психічних процесів людини, вона все ще залишається динамічною і сферою дослідження, що розвивається. У сучасній психології продовжується активне дослідження та розробка нових підходів та моделей, що розширюють наше розуміння позитивних аспектів людської психіки. Однією з ключових областей дослідження у позитивній психології є вивчення щастя та благополуччя. Вчені досліджують фактори, що сприяють виникненню та підтримці щасливого життя, такі як позитивні емоції, оптимізм, подяка, сенс життя тощо. Ці дослідження дозволяють не тільки краще зрозуміти механізми щастя, а й розробити практичні стратегії та інтервенції підвищення психологічного добробуту людей.

Іншою важливою сферою дослідження є вивчення психологічної резиліентності та стратегій подолання труднощів. Вчені досліджують, які фактори роблять людей більш стійкими до стресу та сприяють їхній психологічній адаптації. Це дозволяє розробити ефективні методи тренування резиліентності та допомогти людям успішніше справлятися з життєвими труднощами. Також у позитивній психології проводяться дослідження, спрямовані на вивчення позитивних відносин та соціальної підтримки, що, в свою чергу, дозволяє виявити ключові аспекти якісних відносин та розробити рекомендації для покращення взаємодії та соціальної підтримки у суспільстві.

Сучасні теоретичні та експериментальні дослідження в позитивній психології є важливою галуззю розвитку психологічної

науки. Цей напрямок не тільки розширює наше розуміння психічних процесів людини, а й має практичне значення для підвищення психологічного добробуту та якості життя. Результати досліджень позитивної психології можуть бути корисними для психологів, практикуючих фахівців та всіх, хто цікавиться особистісним зростанням та досягненням щасливого та задоволеного життя.

1. Передумови виникнення позитивної психології

На щоб усвідомлено чи рефлексивно ми не орієнтувалися, на негативне чи позитивне у процесі нашого життя, – це багато в чому визначає його якість, навіть якщо кардинально у зовнішньому світі нічого не змінюється. Враховуючи, наскільки потужно впливає на нас мотивація на уникнення помилок чи мотивація на досягнення успіху, область на стику психології та соціології, яка називається позитивною психологією, виникла зовсім недавно.

З моменту свого офіційного виникнення – 21 серпня 1999 року на щорічному з'їзді Американської психологічної асоціації – наукова популярність позитивної психології лише посилюється, дозволяючи розширювати та поглиблювати теоретичну та емпіричну базу.

Позитивна психологія – це порівняно новий напрямок у психології, який зосереджений на вивченні позитивних аспектів психіки людини. З самого початку позитивна психологія була визначена як наукова дисципліна, яка вивчає сильні сторони і чесноти, які дозволяють процвітати окремим особистостям і суспільству. Надалі вона була описана як загальний термін для вивчення позитивних емоцій, позитивних рис характеру, а також сприяючих цьому соціальних інститутів

Цей напрямок було створено у відповідь на домінуючий у психології негативний підхід, який був орієнтований на вивчення проблем та розладів. Однак, позитивна психологія не виникла з нізвідки, вона була викликана низкою факторів, а саме:

1. Критика недоліків негативного підходу у психології. Негативний підхід, який домінував у психології протягом багатьох років, був орієнтований на вивчення проблем та розладів. Здебільшого література з психології розглядає людські недоліки, слабкості і вразливості. Більш того, навіть позитивні аспекти людського досвіду розглядаються як результат психологічного захисту і компенсації більш глибоких проблем. Позитивні риси особистості часто розглядалися як засоби

приховування негативних. Однак цей підхід не надавав повної картини людської психіки. Він ігнорував позитивні аспекти життя, такі як радість, щастя, добробут тощо. Це викликало критику деяких психологів, а саме: М. Селігман, К. Петерсон, Б. Фредеріксон, М. Чіксентміхай та інших, які почали шукати нові підходи до вивчення людської психіки.

Вони привернули увагу громадськості до важливості звернення і до позитивних сторін життя, таких як радість, щастя, благополуччя та психологічне здоров'я. Завдяки їхнім роботам позитивна психологія стала невід'ємною частиною сучасної психологічної науки.

Сьогодні позитивна психологія продовжує активно розвиватися, і її принципи широко застосовуються у різних галузях, включаючи освіту, бізнес та медицину. Завдяки цьому новий напрямок психології допомагає людям покращувати своє життя і досягати більшого благополуччя.

2. Розвиток позитивної філософії. Позитивна психологія перестала бути суто науковим напрямом. Вона також базується на позитивній філософії, яка орієнтувалася на вивченні щастя, благополуччя і позитивних аспектів життя.

Серед античних філософів можна виділити кілька представників, чії ідеї та вчення мали позитивну спрямованість. Наприклад, Епікур пропонував концепцію щастя, засновану на задоволенні бажань, які не завдають шкоди іншим людям і не призводять до хвороби та страждання. Він вважав, що насолода – це вища форма блаженства і пропонував своїм послідовникам дотримуватися простого життя, поміркованості та дружби.

Іншим представником позитивної античної філософії був Аристотель, який пропонував концепцію еудемонії, чи благополуччя. Він вважав, що добробут – це мета життя і може бути досягнутий шляхом розвитку душі, здійсненням своїх потенціалів та досягненням гармонії між душею та тілом.

Ще одним представником позитивної античної філософії був Еразм Роттердамський, який закликав людей дотримуватися ідеалів мудрості, шляхетності та чесноти, а також поважати та цінувати культуру та освіту¹.

Одним із ключових філософів сучасності у цій галузі був Е. Фромм, німецько-американський психолог та філософ. У своїх

¹ Сандюк Л. Основи філософії: навчальний посібник. 2021. С. 412.

роботах, включаючи книгу «Мистецтво любові» (The Art of Loving)², Е. Фромм висував ідеї про те, що справжнє щастя може бути досягнуте лише через любов, креативність та самореалізацію. Він вважав, що людина повинна прагнути до своєї справжньої сутності та усвідомлювати свої потреби та бажання. Е. Фромм стверджував, що кохання – це не просто емоція, а певний стиль життя, який спрямований на розвиток особистості та розкриття потенціалу кожної людини.

Також до передумов виникнення позитивної психології можемо віднести відому теорію потреб А. Маслоу. В ній акцент ставиться на концепцію самореалізації, яка є центральною ідеєю позитивної філософії. У своїй книзі «Мотивація і особистість»³ А. Маслоу описує, як самореалізація може допомогти людині досягти щастя та благополуччя у житті. На його думку, кожна людина має жити в гармонії із самим собою і займатися тим, чим вона хоче й може займатися.

Саме позитивна філософія дозволила вченим зосередитися на вивченні позитивних аспектів життя людини, завдяки чому позитивна психологія стала одним із найбільш перспективних напрямів у психології, який допомагає людям досягати щастя та благополуччя в житті.

3. Розвиток позитивної соціальної психології. Розвиток позитивної соціальної психології був ще одним фактором, що призвів до виникнення позитивної психології. Цей напрямок психології спрямовано на вивчення позитивних міжособистісних відносин, емпатії, альтруїзму та інших соціальних аспектів життя. Розвиток позитивної соціальної психології було значною мірою пов'язане з роботами таких вчених, як Б. Фредеріксон, Ш. Коен, С. Любомирські, Е. Діккерсон та інші.

Так Б. Фредеріксон⁴ займалася вивченням позитивних емоцій та їхнього впливу на наше благополуччя та здоров'я. Ш. Коен⁵ досліджував зв'язок між соціальною підтримкою та здоров'ям, а

² Фромм Е. Мистецтво любові. 2017. С. 224.

³ Maslow A. Motivation and Personality. 1954. С. 600.

⁴ Fredrickson B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American psychologist. 2001. №. 56.3. P. 218-226. URL: doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

⁵ Cohen Sh. Social relationships and health. American psychologist. 2004. №. 59.8. P. 676-684. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>

С. Любомирські⁶ працювала над дослідженням впливу подяки, щастя та задоволеності на якість життя. Е. Діккерсон⁷ був відомий своїми роботами у сфері соціальної респонсивності та емпатії. Спільні зусилля цих вчених призвели до створення важливої галузі психологічного дослідження, що має велике значення для підвищення якості життя людей.

4. Розвиток методології позитивної психології. Одними із перших вчених, які зробили суттєвий внесок у розвиток методології позитивної психології, були Е. Діккерсон і М. Селігман⁸. Розвиток методології позитивної психології також став одним із факторів, що призвели до виникнення цього напрямку. Класичні методи дослідження, такі як опитування, спостереження та експерименти, дозволили психологам точніше вивчати позитивні аспекти психіки людини. Сучасні методи включають нові технології, такі як використання функціональної магнітно-резонансної томографії і електроенцефалографії (EEG), які дозволяють вимірювати активність мозку під час різних позитивних ситуацій і розуміти, як це впливає на психічні процеси людей. У цілому, методи дослідження позитивної психології різноманітні і може бути застосовані залежно від конкретних цілей дослідження.

5. Розвиток позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія орієнтована на вивчення позитивних аспектів психіки і допомагає людям навчитися ефективніше використовувати свої сильні риси характеру. Одним із основних принципів позитивної психотерапії є акцент на позитивних аспектах психіки, на виявленні сильних сторін та досягнень клієнта, на відміну від традиційних методів психотерапії, які часто фокусуються на його проблемах та недоліках.

Незалежно від загальної значущості вкладу вчених у галузь позитивної психотерапії, важливо відзначити окремий внесок Н. Пезешкіана – німецького психіатра та психотерапевта іранського походження. Н. Пезешкіан був одним із перших, хто зробив внесок

⁶ Lyubomirsky S., Kennon M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of general psychology. 2005. №. 9.2. P. 111-131. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

⁷ Dickerson S., Sally S., Kemeny M. Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. Psychological bulletin. 2004. №. 130.3. P. 355-391. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>

⁸ Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. 2011. С. 368.

у розвиток позитивної психотерапії. Він розробив метод позитивної психотерапії, який був заснований на ідеях позитивної філософії і психології та орієнтований на посилення позитивних аспектів психіки клієнта. В даний час метод Н. Пезешкіана⁹ використовується в практиці психотерапії в різних країнах світу і продовжує бути активно розвивається.

Таким чином, фактори, що призвели до виникнення позитивної психології, включають критику недоліків негативного підходу в психології, розвиток позитивної філософії, розвиток позитивної соціальної психології, розвиток методології позитивної психології та розвиток позитивної психотерапії. Завдяки цим факторам, позитивна психологія стала одним із провідних напрямків у сучасній психології, що вивчає позитивні аспекти психіки людини.

2. Теорії і концепції позитивної психології

Прямим результатом передумов розвитку позитивної психології стало зміщення фокусу уваги з негативного на позитивний у наукових дослідженнях психології людини. В зв'язку з чим М. Селігман сформулював наступні цілі позитивної психології:

- Чітко визначити образ «доброго життя»;
- Дослідити, які дії ведуть до благополуччя;
- Дослідити чинники формування позитивної спрямованості особистості;
- Дослідити чинники благополуччя суспільства;
- Визначити особливості родин, в яких діти зростають успішними і щасливими людьми;
- Визначити, які особливості соціальної роботи і політики призводять до сильного громадянського суспільства.

К. Петерсон докладно вказав на три основні напрямки досліджень:

1. Позитивний суб'єктивний досвід (щастя, задоволення, задоволеність, наповненість);
2. Позитивні індивідуальні особливості (сильні сторони характеру, здібності, інтереси, цінності);

⁹ Pezeshkian H. Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode der Psychotherapie [Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method of Psychotherapy. 1996. С. 442.

3. Позитивні інститути (сімя, школа, підприємства, громади, суспільства).

Для психологів всі три теми викликають зацікавленість. Але в той же час Н. Парк наголошує, що все ж таки головним питанням позитивної психології є питання характеру людини¹⁰. Позитивні установи лише тоді можуть бути позитивними, якщо вони складаються з людей, які мають позитивний характер.

Не дивлячись на те, що особистісні і між особистісні переваги щастя і благополуччя очевидні, і можуть бути вимірянні, все ж таки, досі активно досліджується питання, що сприяє людському щастю і благополуччю – як в теоретичних, так і експериментальних дослідженнях однастайної думки немає.

Так теорія персонального зростання, розроблена А. Маслоу, є однією з основних теорій позитивної психології. Вона базується на концепції самоактуалізації – процесу, при якому людина досягає свого максимального потенціалу та реалізує свої таланти та здібності. Ті, хто розкриває в собі найвищий потенціал, має такі риси характеру: безкорисливість, креативність, відвертість, правдивість, схильність до прийняття, незалежність і сміливість. В той же час, А. Маслоу не стверджував, що людина повинна бути саме такою. В своїх роботах він аналізував приклади, коли людиною оволодівала певна потреба, і те, як через неї змінювався образ майбутнього. Наприклад, той, хто голодує, визначить Утопію, як місце де, достатньо їжі. І така людина буде переконана: якщо харчів буде вдосталь до кінця життя, то вона буде абсолютно щасливою. Все інше буде неважливим. В межах теорії персонального зростання така ідея щастя хибна. А. Маслоу вказував на те, що зазвичай будь-яка поведінка залежить від кількох або всіх потреб одночасно, а не лише від однієї. І що для окремої особистості ступінь важливості потреб змінюється в процесі її розвитку. Вчений наголошував на тому, що будь-яка людина завжди перебуває в процесі становлення, а «внутрішнє ядро» складається з потенційних можливостей. А. Маслоу об'єднав всі потреби у два основних класи – дефіцитарність і зростання, які слід інтегрувати, щоб досягти цілісності. Мотивацією дефіцитарних потреб стає захист і невдоволеність, мотивацією зростання – вибір і пізнання.

¹⁰ Park N., Peterson C., Seligman M. Strengths of character and well-being. Journal of social and Clinical Psychology. 2004. №. 23.5. P. 603-619. URL: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Потяг до пізнання – основний рушій самоактуалізації. То за думкою вченого, щастя, добре життя – це не те, чого можна досягнути, це не стан, а процес. Це спосіб існування. Більш того, він вважав, що досягнення кожного рівня потреб сприяє збільшенню рівня самоактуалізації та особистісного зростання. Люди, які досягли рівня самоактуалізації, мають такі спільні риси як почуття цілісності, спонтанність, визнання та повага до інших людей, а також підвищену здатність до саморефлексії¹¹.

Незважаючи на те, що теорія персонального зростання А. Маслоу набула широкого поширення і вплинула на розвиток психології, вона не позбавлена критики. Деякі дослідники вважають, що досягнення рівня самоактуалізації не може бути головною метою всіх людей. Проте теорія персонального зростання А. Маслоу, як і раніше, є важливим внеском як у розуміння особистісного зростання та розвитку, так і позитивної психології.

Наступна теорія, яка була розроблена М. Чиксентміхасем, – це теорія потоку. Щастя – це бути в потоці. Відповідно до теорії Чиксентміхаю, для досягнення стану потоку необхідно, щоб людина була повністю занурена в завдання або діяльність, яка представляє для неї певний виклик, але при цьому вона не повинна бути надто складною чи надто простою. Ключовими факторами, що визначають виникнення стану потоку, є ясні цілі, миттєвий зворотний зв'язок, збалансований рівень складності завдання, глибоке занурення, почуття контролю та відсутність факторів, що відволікають.

Одним із важливих елементів теорії потоку є поняття «оптимальний досвід». Цей стан виникає, коли людина перебуває у стані потоку і відчувається цілком задоволеною своєю діяльністю. Чиксентміхай вважав, що оптимальний досвід може сприяти особистісному зростанню та розвитку. Дослідження показують, що стан потоку може бути досягнуто у різних сферах життя, таких як робота, спорт, мистецтво і навіть у звичайних справах. Наприклад, дослідження, проведене М. Чиксентміхасем та його колегами, показало, що люди, які часто перебувають у стані потоку, мають більш високий рівень щастя та задоволеності життям, ніж ті, хто рідко відчуває цей стан¹².

¹¹ Кауфман С. За межами піраміди потреб. 2021. С. 400.

¹² Csikszentmihalyi M. Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Basic Books. 1997. С. 460.

Основна думка М. Чіксентміхаї полягає в тому, що люди повинні поступово звільнитися від винагород, які пропонує соціум, припинити прагнути до них і замінити їх задоволеннями, які підвладні самій людині. Самий важливий крок в такому напрямку – це розвиток здатності отримувати почуття радості від кожної події, від кожної хвилини життя. Також необхідно стати незалежним і від влади власного тіла і навчитися керувати тим, що відбувається у свідомості, бо біль і задоволення виникають тільки в свідомості і тільки там і існують.

Концепція потоку має широке застосування у різних галузях, включаючи роботу, освіту, спорт та творчість. Вона може бути використана для покращення продуктивності, підвищення мотивації, покращення якості життя та зменшення стресу. Наприклад, в галузі освіти теорія потоку може допомогти студентам досягати кращих результатів у навчанні, оскільки вона передбачає створення умов для досягнення максимальної концентрації та задоволення у процесі навчання. У спорті, концепція потоку може допомогти спортсменам досягати найвищої продуктивності та переваги, а також насолоджуватися процесом тренувань. Теорія потоку також має застосування у галузі управління та мотивації персоналу. Створення умов для досягнення стану потоку може підвищити продуктивність та мотивацію співробітників, а також покращити якість продукції та послуг.

Наступна, не менш важлива теорія, належить К. Петерсону і М. Селігману і має назву – теорія сильних сторін. Вчені розробили теорію сильних сторін, яка передбачає, що фокусування на розвитку та використанні сильних сторін людини сприяє її благополуччю та успіху. Сильні сторони зазвичай визначаються як ті якості, які людина має природно і які їй легко проявляти.

На відміну від психіатричних посібників, в яких визначено і описано патологію психічних процесів, вченими були визначені і якісно перевірені міжнаціональні, крос-культурні данні і знання відносно того, через які властивості і риси характеру прийнято вважати, що у людини «сильний характер». Так як головним аспектом теорії сильних сторін є визначення сильних сторін, було розроблено інструменти, такі як опитувальники, які дозволяють людині виявити свої сильні сторони. Ці сильні риси у різних людей можуть відрізнятися за своїм типом і проявом. Класично до них відносять:

1. Мудрість і знання (творчість, допитливість, сприйнятливність, любов до знань, відкритість новому);
2. Хоробрість (простота, сміливість, наполегливість, зацікавленість життям);
3. Людяність (доброта, любов, соціальна інтелігентність);
4. Справедливість (чесність, лідерство, робота в команді);
5. Толерантність (прощення, скромність, розсудливість, саморегуляція);
6. Трансцендентність (визнання краси і досконалості, подяка, надія гумор, духовність).

Теорія сильних сторін передбачає, що фокусування на розвитку та використанні сильних сторін людини може сприяти її благополуччю та успіху в житті. Сильні сторони можуть бути визначені як ті якості, які людина має природно і які їй легко виявляти. Відповідно до цієї теорії, розвиток та використання сильних сторін є більш ефективним, ніж спроби виправити слабкі сторони.

Проте К. Петерсон і М. Селігман стверджують, що вивчення сильних сторін не значить, що людина повинна ігнорувати свої слабкі сторони. Але через те, що ресурси людини обмежені, то краще прикладати зусилля на розвиток здібностей, позитивних рис характеру, ніж намагатися виправити усі свої недоліки. І розвиток сильних сторін може компенсувати слабкі або негативні властивості особистості.

В останні роки було проведено кілька наукових досліджень, що підтверджують ефективність використання теорії сильних сторін у психологічній практиці. Так, наприклад, у дослідженнях С. Харзера було показано, що люди, які фокусуються на розвитку та використанні своїх сильних сторін, мають більш високий рівень благополуччя, менше страждають від депресії та краще справляються з життєвими труднощами¹³.

Інше дослідження таких науковців, як Ф. Гарднер, Р. Проєр, У. Раш, показало, що розвиток та використання сильних сторін може призвести до збільшення рівня самоефективності та покращення відносин з оточуючими людьми. Крім того,

¹³ Harzer C., Ruch W. The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation, and organizational support. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2013. №. 22(3). P. 3-17. URL: <https://doi.org/10.1080/08959285.2014.913592>

використання теорії сильних сторін може допомогти людям досягати більш високих результатів у роботі та освіті¹⁴. Також дослідження, проведене П. Лінлі, показало, що використання сильних сторін може підвищити рівень самооцінки, зменшити симптоми депресії та покращити фізичне здоров'я¹⁵.

Таким чином, теорія сильних сторін передбачає, що відчуття щастя і благополуччя залежить від того, наскільки розкритий потенціал людини та чи використовуються сильні сторони для досягнення найкращих результатів у житті.

Концепція теорії зростання особистості – стверджує, що людина може досягти особистісного зростання через подолання труднощів, розвиток умінь та навичок, постійного вдосконалення себе. Автор цієї теорії, К. Двек, переконаний, що це може бути досягнуто шляхом зміни своїх думок, поведінки та переконань.

Теорія зростання особистості також наголошує на важливості процесу самопізнання, який дозволяє людині розуміти свої цінності, сильні та слабкі сторони, а також виявляти потенційні можливості для особистісного зростання. Одним із ключових елементів теорії зростання особистості є концепція «побудови мостів» між важкими життєвими ситуаціями та особистісним зростанням. Як зазначає К. Двек «побудова мостів» означає підходити до життєвих подій як до можливостей для особистісного зростання, а не як до перешкод на шляху до щастя¹⁶.

Теорія зростання особистості передбачає, що особистісне зростання можливе у будь-якому віці, навіть за наявності труднощів і негараздів. В основі цієї теорії лежить ідея, що люди можуть отримати користь із важких життєвих ситуацій, які можуть стати джерелом особистісного зростання та розвитку, якщо вони навчаться правильно їх сприймати та використовувати у своїх інтересах.

¹⁴ Gander F., Proyer R., Ruch W., Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*. 2016. №. 17(5). P. 2235-2250. URL: doi:10.1007/s10902-012-9380-0

¹⁵ Linley P., Nielsen K., Gillett R., Biswas-Diener R. Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*. 2010. №. 5(1). P. 6-15. URL: doi:10.53841/bpsicpr.2010.5.1.6

¹⁶ Yeager D., Dweck C. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*. 2012. №. 47.4. P. 302-314. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>

Теорія посттравматичного зростання була запропонована Р. Тедескі і Л. Калхуном. Ця теорія розглядає посттравматичний стресовий синдром не як негативне явище, а й як можливість особистісного зростання та розвитку. У порівнянні з традиційною моделлю негативних наслідків, яка розглядає травму як негативний фактор, теорія посттравматичного зростання стверджує, що травматичні події можуть спричинити позитивні зміни у житті людей.

Р. Тедескі та Л. Калхун виділили п'ять основних факторів, які сприяють посттравматичному зростанню: переоцінка цінностей та пріоритетів, особистісне зростання, встановлення нових відносин, збільшення особистої сили та духовності, а також підвищення почуття цілісності та зв'язності. Особистісна трансформація характеризується усвідомленням реакцій на саму травму (втрата віри в себе, в інших і в майбутнє); зниженням тривожного розладу за допомогою методики контролю за нав'язливими думками та образами; конструктивним саморозкриттям; створення історії травми; формуванням нових життєвих принципів і установок, які більше пристосовані до труднощів, створення нової сутності людини, яка пережила травму і заново навчилась співчуттю¹⁷.

Однією із ключових ідей теорії є концепція посттравматичного зростання як динамічного процесу, що розвивається протягом часу. Також теорія посттравматичного зростання передбачає, що різні типи травм можуть викликати різні види посттравматичного зростання.

Теорія зростання особистості та теорія посттравматичного зростання мають подібності, але також є й відмінності. Основна відмінність між цими теоріями у тому, що теорія зростання особистості передбачає, що особистісне зростання і розвитку можуть відбуватися як після травматичної події, так й у процесі нормального життя за наявності різних труднощів і викликів. З іншого боку, теорія посттравматичного зростання стверджує, що травматична подія може призвести до позитивної зміни особистості, і тому концепція посттравматичного зростання має справу лише з певними подіями. Однак обидві теорії сходяться в тому, що важкі життєві ситуації можуть стати стимулом для розвитку особистості і

¹⁷ Calhoun L., Tedeschi R. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological inquiry*. 2006. №. 17(2). P. 72-76. URL: doi:10.1207/s15327965pli1501_03

привести до кращого саморозуміння, поліпшення відносин, підвищення ціннісних орієнтацій та духовності.

Теорія позитивних емоцій Б. Фредеріксон є однією з ключових концепцій позитивної психології. Відповідно до цієї теорії, позитивні емоції відіграють важливу роль у нашому житті, сприяючи нашому благополуччю та здоров'ю. Б. Фредеріксон стверджує, що позитивні емоції допомагають нам побачити нові можливості, розширюють нашу когнітивну гнучкість та покращують наші стосунки з оточуючими людьми. В межах цієї теорії представлена концепція «теорії розширення-і-побудови», в рамках якої є припущення, що позитивні емоції розширюють нашу когнітивну базу знань та досвіду, що сприяє поліпшенню нашої когнітивної гнучкості. Б. Фредеріксон наголошує на тому, що позитивні емоції не тільки приносять нам миттєве почуття задоволення, вони також збільшують нашу гнучкість у мисленні та поведінці, а також збагачують наші взаємини та зміцнюють наше фізичне та психічне здоров'я.

Крім того, Б. Фредеріксон розробила спеціальні практики, які допомагають збільшувати кількість позитивних емоцій у повсякденному житті. Вона називає їх «лабораторіями любові», оскільки вони спрямовані на розвиток позитивних відносин з оточуючими людьми. Наприклад, одна з таких практик передбачає, що людина має щодня робити щось добре для когось іншого¹⁸.

Теорія самовизначення або самодетермінації – це концепція, яка пояснює, як люди мотивуються і досягають своїх цілей через задоволення базових потреб в автономії, компетенції та зв'язку. Ця теорія була запропонована Р. Райаном та Е. Деці. Вона ґрунтується на припущенні про те, що задоволення цих потреб допомагає людям почуватися більш щасливими, впевненими та мотивованими. Основні ідеї підходу:

- основа внутрішньої мотивації базується на трьох базових потребах, які забезпечують її природне функціонування, і сприяють психологічному добробуту особистості;

- існує кілька типів зовнішньої мотивації, що регулюють поведінку індивіда, які якісно відрізняються один від одного;

¹⁸ Fredrickson B. Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*. Academic Press. 2013. №.47. P. 1-53. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>

– підкреслюється значимість соціального контексту у ефективному функціонуванні індивіда.

Вчені у своїх роботах наголошують, що задоволення таких потреб, як автономія, компетенція та зв'язок, не тільки призводить до збільшення мотивації, але пов'язане і з почуттям вищого добробуту, задоволеності життям та психологічною інтеграцією¹⁹.

Ці і інші теорії та концепції позитивної психології наголошують на важливості певного особистісного розвитку, пов'язаного з відчуттям щастя і благополуччя, та вивченням факторів, які викликають ці феномени людського буття. Найскладнішим у вивченні щастя є те, що нам завжди здається, що ми знаємо як його досягти, але на практика показує хибність цього відчуття. Та навіть з дуже складних обставин щастя не є чимось недосяжним для нас. Так Аристотель у своїх роботах відзначав, що щастя досягається за допомогою досягнення евтаксії – гармонії між душею та тілом, між розумом та емоціями, і що саме завдяки щастю людина має такі чесноти, як мужність, щедрість і справедливість, а також певний рівень матеріального постачання. Платон у своїх роботах розглядав ідею щастя як ідею добра, яка є абсолютною істиною. Він стверджував, що щастя охоплює духовне вдосконалення, яке включає розгляд істини, справедливості і краси. Св. Августин підкреслював, що справжнє щастя може бути досягнуто лише через Бога та духовне життя. Г. Сковорода у своїх роботах досліджував щастя як стан душі, що включає шляхи самопізнання і духовного розвитку – за його думкою щастя може бути досягнуто лише через усунення потреби матеріальних благ та встановлення гармонії між душею та тілом. А. Маслоу у своїх роботах стверджував, що справжнє щастя можна досягти лише через самоактуалізацію, тобто через саморозвиток та самореалізація. М. Селігман відчував щастя як стан задоволеності життям через позитивні емоції, захопленість, стосунки, переживання та досягнення. Б. Фредріксон приділяє особливу увагу поняттю позитивних емоцій, таких як радість, вдячність та любов, і вважає, що вони відіграють важливу роль щодо щастя та витрат. М. Чіксентміхай робить висновок, що саме відчуття потоку, яке виходить при повному поглинанні в діяльності, призводить до відчуття щастя та задоволеності життям. Ці і інші

¹⁹ Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000. №. 55(1). P. 68-78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

ідеї, концепції і теорії розуміння того, що таке щастя, благополуччя, зумовили сучасний напрямок досліджень позитивних аспектів психіки.

3. Аналіз наукових досліджень позитивної психології

У сучасному світі, насиченому стресом та викликами, все більше людей шукають способи покращити своє життя та досягти психологічної рівноваги. Позитивна психологія пропонує новий підхід до вивчення та розуміння факторів, що сприяють нашому благополуччю та щастю, і може бути основою для розробки ефективних практичних стратегій та методів. Так А. Брукс через свої дослідження наголошує на тому, що щастя це не почуття, і що позитивні почуття – це тільки свідчення щастя. Щастя – це щось більш реальне ніж почуття. Вчений переконаний, що щастя не пов'язане із накопиченням матеріальних благ. За його думкою щастя складається з трьох речей: задоволення, задоволеність, вища мета. А. Брукс стверджує, що люди стають щасливішими, коли вони вирішують складні проблеми та навчаються на своїх помилках. Він вважає, що життєві уроки допомагають людям краще розуміти себе та свої цінності. І відповідь на питання «Чому одні люди можуть бути щасливими, а інші ні?» ґрунтується на аналізі трьох причин щастя або нещастя, а саме: генетика, обставини, звички. За думкою А. Брукса щастя на 50% залежить від генетики, на 25% – від обставин, і на 25 – від гарних звичок. Гарні звички щастя зумовлені «великою четвіркою» – віра, сім'я, друзі, робота²⁰.

А. Брукс, своїм глибоким розумінням психології благополуччя, закликає людей до усвідомленого та активного підходу до досягнення щастя. Він наголошує на важливості прийняття відповідальності за своє життя і свою власну щасливу долю. Він наголошує на важливості самовизначення, пошуку сенсу та особистого зростання для досягнення істинного щастя. З його підходом до благополуччя люди можуть знайти більш усвідомлене і задовільне життя, досягнувши гармонії та щастя в усіх аспектах свого буття.

М. Тугад і Б. Фредриксон досліджують вплив позитивних емоцій на психологічну стійкість. Автори припускають, що позитивні

²⁰ Brooks A. From Strength to Strength, Finding Happiness, Success, and Deep Purpose in the Second Half of Life. 2022. P. 272.

емоції можуть відігравати важливу роль у формуванні та підтримці психологічної резиліентності у людей. В результаті аналізу було виявлено, що люди, які мають високий рівень позитивних емоцій, виявляють велику здатність до пристосування і ефективніші стратегії подолання труднощів і стресових ситуацій. На додаток до цього, позитивні емоції сприяють розширенню когнітивних ресурсів та покращенню гнучкості мислення. Вони допомагають людям бачити більше можливостей, шукати нові рішення та перебудовуватись у складних ситуаціях. Крім того, позитивні емоції сприяють зміцненню соціальної підтримки та створенню позитивних міжособистісних відносин.

Основні висновки цього дослідження вказують на важливість позитивних емоцій у формуванні психологічної резиліентності. Позитивні емоції відіграють роль буфера під час стресових подій, сприяючи адаптивнішим реакціям на них. Більше того, вони мають довгострокові психологічні та соціальні вигоди, такі як покращення якості життя, зміцнення відносин та покращення загального благополуччя.

Важливо, що це дослідження має деякі обмеження. По-перше, воно засноване на аналізі попередніх досліджень, і тому є можливість наявності інших факторів, які можуть впливати на психологічну стійкість і благополуччя. По-друге, хоча позитивні емоції мають значення, вони є єдиним чинником, визначальним благополуччя. Всебічний підхід, що включає фізичне здоров'я, соціальні відносини та інші аспекти, також відіграє важливу роль.

Е. Дієнер, Ш. Оїші та Л. Тей узагальнили результати численних досліджень, спрямованих на вивчення добробуту та доброго самопочуття. Вони запропонували інтегративний підхід до вивчення цієї теми, що враховує різні аспекти життя та фактори, які впливають на благополуччя. Автори дослідження проаналізували різні компоненти благополуччя, включаючи суб'єктивне благополуччя (індивідуальне відчуття щастя та задоволеності життям), позитивні емоції, включеність та зв'язки з іншими людьми, а також зміст та мету в житті. Вони також розглянули вплив зовнішніх факторів, таких як матеріальне благополуччя, здоров'я та соціальна підтримка на загальний добробут²¹.

²¹ Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav.* 2018. №. 2. P. 253–260. URL: doi:10.1038/s41562-018-0307-6

Вчені відзначають, що суб'єктивне благополуччя пов'язане з позитивними емоціями і задоволеністю життям. Крім того, наявність глибоких та значущих зв'язків з іншими людьми є важливим фактором для досягнення високого рівня добробуту. Вони також зазначають, що мати сенс і мету у житті сприяє підвищенню добробуту та життєвого задоволення.

Дослідження також наголошує на важливості зовнішніх факторів, таких як матеріальне благополуччя, здоров'я та соціальна підтримка, у формуванні благополуччя. Вони вказують на те, що ці фактори можуть надавати людям необхідні ресурси та можливості для досягнень, а це, в свою чергу, впливає відчуття благополуччя.

Додатково автори дослідження відзначають значущість практичних стратегій, які можна застосовувати для поліпшення благополуччя. Вони звертають увагу на користь практик подяки, медитації та занять фізичною активністю, які пов'язані з підвищенням рівня позитивних емоцій та загального самопочуття. Також вони обговорюють важливість розвитку навичок емоційного регулювання та позитивного мислення для підтримки високого рівня благополуччя.

Результати цього дослідження підкреслюють, що благополуччя є комплексним поняттям, що включає в себе як суб'єктивні відчуття щастя, так й позитивні емоції, якість взаємодії з іншими людьми, і наявність сенсу й мети у житті. Зовнішні фактори, такі як матеріальне благополуччя та соціальна підтримка, також відіграють важливу роль у формуванні благополуччя. Крім того, дослідження висуває рекомендації для підвищення рівня благополуччя, включаючи практики подяки, медитації, фізичної активності, розвиток навичок емоційного регулювання та позитивного мислення. Ці стратегії можуть бути корисними для індивідуального благополуччя та покращення якості життя.

Інтерес до практики медитації та усвідомленості (mindfulness) у психологічній науці та практиці значно зріс у останні десятиліття. Одним із важливих аспектів цього інтересу є вивчення ролі усвідомленості у сприянні благополуччю та покращенні психологічного стану людини. С. Кенг, М. Смоски та С. Робінс²² наголошують на тому, що практика усвідомленості має значний

²² Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review* 2011. № 31.6. P. 1041-1056. URL: doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006

позитивний ефект не тільки на психічній, але на загальний добробут людини. Було виявлено, що усвідомленість пов'язана зі зменшенням симптомів депресії, тривожності та стресу, а також з покращенням якості життя та самооцінки.

Важливим аспектом практики усвідомленості є те, що вона сприяє розвитку здатності керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Вона допомагає людям знаходити більш глибоке розуміння своїх думок, емоцій та тілесних відчуттів, а також розвивати гнучкість у своєму мисленні та поведінці.

Результати дослідження також показали, що практика усвідомленості пов'язана із покращенням фізичного здоров'я. Було виявлено, що люди, які займаються регулярно практикою усвідомленості, мають знижений рівень запальних маркерів, кращу імунну функцію та нижчий артеріальний тиск. Це свідчить про те, що свідомість може відігравати важливу роль у підтримці загального здоров'я. Також практика усвідомленості сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як увага, концентрація та пам'ять.

Практика усвідомленості є доступним та ефективним інструментом, який може бути інтегрований у наше повсякденне життя для досягнення кращого психологічного та фізичного благополуччя. Подальші дослідження в цій галузі допоможуть більш глибоко та повно розкрити роль усвідомленості в нашому житті та розробити оптимальні методи та підходи до її практики.

Р. Девідсона²³ також досліджує вплив медитації та практик усвідомленості на імунну функцію організму та активність головного мозку. Дослідження показало, що медитація та практики усвідомленості можуть позитивно впливати на імунну систему організму. Це вказує на потенційні переваги таких практик для здоров'я та благополуччя. Однак, слід зазначити, що дослідження має деякі обмеження. Зразки в дослідженні були взяті у досвідчених медитаторів, тому результати не можуть повністю відображати ефекти у людей, незнайомих з медитацією. Також, хоча дослідження показало позитивні зміни в активності головного мозку та імунної функції, подальші дослідження потрібні для більш точного розуміння механізмів, що лежать в основі цих ефектів.

²³ Davidson R., et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*. 2003. №. 65.4. P. 564-570. URL: doi: 10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3

Дослідження І. Дінер, М. Чан і Л. Тай²⁴ продовжує ідею зв'язку між щастям і здоров'ям. Вчені вивчали зв'язок між щастям та такими показниками здоров'я, як довголіття, серцево-судинні захворювання, імунна функція, болючі симптоми, функціонування органів і навіть смертність. Результати дослідження показали, що щасливі люди мають більш тривале життя і менший ризик розвитку серцево-судинних захворювань, також мають сильнішу імунну функцію, що сприяє стійкості до інфекцій та хвороб. Більш того, щасливі люди повідомляли про меншу інтенсивність больових симптомів та краще функціонування органів. Дослідження виявило, що щасливі люди схильні дбати про своє здоров'я, вести здоровіший спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та уникнення шкідливих звичок. Ці результати наголошують на необхідності приділяти увагу не тільки фізичному стану організму, але й емоційному та психологічному благополуччю.

З урахуванням отриманих даних, практичні наслідки дослідження є значними. По-перше, вони підтверджують важливість турботи про своє власне щастя та емоційне благополуччя як складову здорового способу життя. Підтримка позитивних емоцій та рівня задоволеності життям може сприяти кращому фізичному самопочуттю та зниженню ризику різних захворювань.

По-друге, практичні рекомендації засновані на розумінні взаємозв'язку між щастям та здоров'ям. Учасники дослідження, які відзначали більш високий рівень щастя, часто піклувалися про своє здоров'я, що передбачає введення корисних звичок, таких як здорове харчування, фізична активність та достатній сон. Тому, з урахуванням даних дослідження, стимулювання та розвиток позитивних емоцій та благополуччя може бути ефективним способом підвищення якості життя та підтримання здоров'я. Рівень щастя та задоволеності життям може бути індикатором нашого фізичного стану та ступеня присутності здоров'я. Це дослідження також наголошує на необхідності переходу від традиційної моделі медичної парадигми, в якій здоров'я розглядається як відсутність хвороби, до більш широкого погляду, що включає психологічні та емоційні аспекти людського благополуччя. Воно нагадує нам, що

²⁴ Diener E., Chan M. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. №. 3.1. P. 1-43. URL: doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

турбота про наше щастя та емоційний стан має прямий вплив на наше здоров'я та довголіття.

Щастя та благополуччя є комплексними психологічними станами, що мають нейробиологічні основи. Р. Хансон²⁵ пропонує модель, яка пояснює, як різні фактори, такі як генетика, оточення та фактори поведінки, взаємодіють з мозком, щоб впливати на наше почуття щастя. Дослідження показують, що різні аспекти щастя, такі як позитивні емоції, задоволеність життям та подяка, пов'язані з активністю певних областей мозку та нейрохімічними процесами. Виникнення та підтримання щастя пов'язане з активацією нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та ендорфіни. Вони відіграють роль у регуляції настрою, винагороди та відчутті задоволення. Деякі структури мозку, такі як префронтальна кора та гіпокамп, також мають важливе значення для щастя, а саме: префронтальна кора бере участь у регуляції емоцій та прийнятті рішень, а гіпокамп пов'язаний з формуванням позитивних спогадів та регуляцією стресу.

Загалом, Р. Хансон підкреслює взаємозв'язок між генетикою, мозковою активністю та щастям. Такий взаємозв'язок вказує на те, що генетичні фактори можуть впливати на схильність до певних психологічних станів та мозкових процесів, пов'язаних зі щастям. Проте вчений також наголошує, що генетичні фактори не є єдиною визначальною змінною у досягненні щастя. Він зазначає, що довкілля, особисті життєві обставини та життєвий досвід також відіграють істотну роль у формуванні щастя в людей. Р. Хансон підкреслює важливість розуміння нейробиологічних механізмів, що лежать в основі щастя, та їх впливу на психологічний добробут. Нейробиологічна перспектива дозволяє більш глибоко досліджувати взаємозв'язок між мозком та емоційним станом, відкриваючи нові можливості для розробки методів та інтервенцій, спрямованих на підвищення щастя.

М. Крингельбах і К. Беррідж²⁶ теж звертають увагу на мозкові механізми, пов'язані з задоволенням і суб'єктивним благополуччям і аналізують зв'язок між задоволенням, суб'єктивним

²⁵ Hanson R., Mendius R. The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom. *Annals of Neurosciences*. 2011. P. 124.

²⁶ Kringelbach M., Berridge, K. The affective core of emotion: Linking pleasure, subjective well-being, and optimal metastability in the brain. *Emotion review*. 2017. №. 9(3). P. 191-199. URL: doi: 10.1177/1754073916684558

благополуччям і оптимальною метастабільністю в мозку. Вчені досліджують концепцію «афективного ядра» емоцій, яка зв'язує задоволення із суб'єктивним благополуччям. На думку їх думку «афективне ядро» являє собою нейробіологічний комплекс, який відповідає за формування і регуляцію емоційних станів. Воно забезпечує відчуття приємних станів і мотивацію до повторення таких станів.

Також М. Крингельбах і К. Беррідж пропонують концепцію оптимальної метастабільності в мозку, яка представляє собою баланс між стабільністю і гнучкістю мозкової активності. Вони пропонують розуміти метастабільність як оптимальний стан динамічної активності мозку, що дозволяє емоціям і почуттям бути гнучкими, мінливими та адаптивними. Метастабільність мозку відображає здатність мозкових мереж перемикатися між різними станами активності та генерувати гнучкі та адаптивні відповіді на стимули. Коли мозок має достатню гнучкість і пластичність, він здатний ефективно реагувати на нові ситуації, сприймати та обробляти позитивні стимули, та підтримувати стабільний та приємний стан.

Метастабільність мозку, таким чином, є ключовим фактором, пов'язаним із почуттям щастя та благополуччя. Дослідження показують, що відхилення від оптимальної метастабільності можуть бути пов'язані з психічними розладами та негативними емоційними станами.

Ці дослідження є лише невеликою частиною великого дослідницького поля психології добробуту та щастя. Вони дозволяють краще зрозуміти фактори, що впливають на наше благополуччя, та пропонують практичні рекомендації для досягнення більш щасливого та задоволеного життя.

ВИСНОВКИ

Не дивлячись на те, що позитивна психологія є динамічною областю досліджень, що розвивається, передумови її виникнення починаються з часів античної філософії. Питання щастя та благополуччя давно турбує філософів і вчених. Нові методи та техніки дослідження, а також розширення теоретичної бази сприяють глибокому та всебічному розумінню позитивних аспектів людської психіки. Це створює основу для розробки ефективних практик та інтервенцій, спрямованих на підвищення щастя та благополуччя.

Проведений аналіз теоретичних та експериментальних аспектів позитивної психології підтверджує важливість та актуальність сучасних досліджень у цій галузі. Дослідження позитивних проявів людської психіки стають все більш значущими та необхідними для розуміння та покращення нашого життя. У ході аналізу було виявлено, що позитивна психологія має широкий спектр застосувань та охоплює різні аспекти людського життя, включаючи щастя, благополуччя, самореалізацію, міжособистісні стосунки, професійну ефективність та багато інших. Дослідження показують, що фокус на позитивних аспектах життя може мати значний вплив на наше благополуччя та самовдосконалення. Одним із важливих результатів аналізу є підтвердження того, що позитивна психологія здатна надати науково обґрунтовані інструменти та підходи для підвищення якості життя та покращення психічного благополуччя.

Виходячи з проведеного наукового аналізу, можна зробити висновок, що щастя та благополуччя є багатовимірними конструктами, пов'язаними з позитивними емоціями, глибоким зануренням у діяльність, задовільними соціальними відносинами, активним прагненням до цілей та знаходженням сенсу у житті. Практики самоспоглядання та медитації також можуть відігравати важливу роль у досягненні добробуту та щастя.

Позитивна психологія визнана ефективною у різних контекстах, включаючи освіту, роботу, здоров'я та особисте благополуччя. Її підхід фокусується на індивідуальних сильних сторонах, позитивних емоціях, позитивних відносинах та пошуку сенсу у житті. Дослідження показують, що інтеграція позитивної психології у практику може сприяти поліпшенню самооцінки, підвищенню мотивації, зниженню стресу та покращенню загальної якості життя.

Незважаючи на всі досягнення та прогрес у позитивній психології, ще залишається багато нерозкритих питань та викликів. Майбутні дослідження повинні прагнути більш глибокого розуміння механізмів і процесів, що лежать в основі позитивних проявів, а також розробки більш індивідуалізованих і ефективних методів дослідження та практики.

Подальші дослідження в галузі позитивної психології допоможуть більш глибоко зрозуміти ці конструкти та розробити ефективні інтервенції та стратегії для підвищення рівня добробуту та щастя у людей у різних контекстах життя, включаючи освіту, роботу та відносини.

АНОТАЦІЯ

Аналіз теоретичних та експериментальних аспектів позитивної психології, представлений у цій статті, наголошує на важливості та значущості позитивних проявів людської психіки. Це дозволяє краще розуміти механізми, що лежать в основі щастя, благополуччя та самореалізації, і дає основу для розробки подальших практичних додатків та інтервенцій. У статті розглянуто передумови виникнення позитивної психології і проаналізовано основні теорії та концепції, включаючи теорію потоку та теорію суб'єктивного благополуччя. Ці теорії є важливими для розуміння та вивчення позитивних аспектів людського життя та їх впливу на благополуччя та саморозвиток. Аналіз теорій та концепцій позитивної психології у статті демонструє їх взаємозв'язок та важливість у контексті психічного благополуччя.

Розглянуто експериментальні дослідження, здійснені у цій галузі, включаючи дослідження емоцій, щастя та медитації. Ключові концепції, такі як самореалізація, оптимізм, сенс життя та психологічний добробут, представлені як важливі компоненти позитивної психології. Дослідження в цій галузі підтверджують, що акцент на цих аспектах може призвести до покращення емоційного стану, підвищення життєвої задоволеності та загального благополуччя.

Основні висновки статті підтверджують важливість та актуальність досліджень у галузі позитивної психології. Результати досліджень вказують на значущість позитивних аспектів людської психіки та їх вплив на добробут та якість життя. Крім того, дослідження позитивної психології мають практичну значущість, вони можуть бути застосовані у різних сферах життя, включаючи освіту, медицину та психотерапію. Висновки з аналізу теоретичних та експериментальних аспектів позитивної психології наголошують на важливості продовження досліджень у цій галузі.

Література:

1. Кауфман С. За межами піраміди потреб. 2021. С. 400.
2. Основи філософії: навчальний посібник: навч. посіб. / Л. О. Сандюк та ін.; ред. М. Ф. Шмиголь. Київ: Центр учб. літ., 2021. 412 с.
3. Фромм Е. Мистецтво любові. 2017. 224 с.
4. Brooks A. From Strength to Strength, Finding Happiness, Success, and Deep Purpose in the Second Half of Life. 2022. P. 272.

5. Cohen Sh. Social relationships and health. *American psychologist*. 2004. №. 59.8. P. 676-684. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
6. Calhoun L., Tedeschi R. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological inquiry*. 2006. №. 17(2). P. 72-76. URL: [doi:10.1207/s15327965pli1501_03](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_03)
7. Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books. 1997. C.460.
8. Davidson R., et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*. 2003. №. 65.4. P. 564-570. URL: [doi: 10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3](https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3)
9. Diener E., Chan M. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. №. 3.1. P. 1-43. URL: [doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x](https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x)
10. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav*. 2018. №. 2. P. 253–260. URL: [doi:10.1038/s41562-018-0307-6](https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6)
11. Dickerson S., Sally S., Kemeny M. Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological bulletin*. 2004. №. 130.3. P. 355-391. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
12. Fredrickson B. Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*. Academic Press. 2013. №.47. P. 1-53. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
13. Fredrickson B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. 2001. №. 56.3. P. 218-226. URL: [doi:10.1037/0003-066X.56.3.218](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218)
14. Gander F., Proyer R., Ruch W., Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*. 2016. №. 17(5). P. 2235-2250. URL: [doi:10.1007/s10902-012-9380-0](https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0)
15. Hanson R., Mendius R. *The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom*. *Annals of Neurosciences*. 2011. P. 124.
16. Harzer C., Ruch W. The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation, and organizational support. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2013. №. 22(3). P. 3-17. URL: <https://doi.org/10.1080/08959285.2014.913592>

17. Linley P., Nielsen K., Gillett R., Biswas-Diener R. Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*. 2010. №. 5(1). P. 6-15. URL: doi:10.53841/bpsicpr.2010.5.1.6
18. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review* 2011. №. 31.6. P. 1041-1056. URL: doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
19. Kringelbach M., Berridge, K. The affective core of emotion: Linking pleasure, subjective well-being, and optimal metastability in the brain. *Emotion review*. 2017. №. 9(3). P. 191-199. URL: doi: 10.1177/1754073916684558
20. Lyubomirsky S., Kennon M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*. 2005. №. 9.2. P. 111-131. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
21. Maslow A. *Motivation and Personality*. 1954. 600 c.
22. Seligman M. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. 2011. C.368.
23. Park N., Peterson C., Seligman M. Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*. 2004. №. 23.5. P. 603-619. URL: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
24. Pezeshkian, H. *Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode der Psychotherapie [Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method of Psychotherapy]*. 1996. C. 442.
25. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000. №. 55(1). P. 68-78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
26. Yeager D., Dweck C. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*. 2012. №. 47.4. P. 302-314. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>

Information about the authors:

Zheleznyakova Yuliya Volodymyrivna,
PhD,

Associate Professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66, Zhukovskiy Str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine