

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено висвітленню теоретичної основи досліджень оптимізму. Розглядаються основні підходи в його вивченні та здійснено спробу знайти раціональні думки, які залишаються важливими і на сьогоднішній день.

Ключові слова: оптимізм, диспозиція, надія, атрибутивний стиль, вивчена безпорадність.

Постановка проблеми. Серед науковців-дослідників нашої країни набирає оберти вже не нове, але дуже актуальне вчення, що має назву позитивна психологія, центральним поняттям якого є оптимізм людини. Особливою гостроти та значущості йому надає той факт, що дискусії про важливість оптимізму для особистості в теоретичній площині підтверджуються численними емпіричними дослідженнями, які доводять його зв'язок із мотивацією, успішністю, творчими здобутками, фізичним та психічним здоров'ям. Зазвичай під оптимізмом розуміється очікування кращого, віра в благополучний хід подій, що ґрунтується на пережитому досвіді, чи позитивна життєва установка. Багато вчених, як минулих років, так і сьогодення, досліджували це поняття та намагалися пояснити його природу, дотримуючись саме подібної точки зору. Усі вони підкреслювали значення оптимізму для людини, для її благополуччя та самореалізації. Спробуємо узагальнити та охарактеризувати підходи щодо трактування оптимізму, які, на нашу думку, заслуговують найбільшої уваги.

Результати теоретичного аналізу. Як вважають ряд дослідників (Л. Тайгер, М. Шеєр, Ц. Карвер, М. Зелігман, Р. Шнайдер), є різні чинники, що впливають на прояв оптимізму як відношення до майбутнього: біологічний фактор, зокрема, вплив гормонів; диспозиції; атрибутивний стиль людини; надія.

Антрополог Лайонел Тайгер у своїй книзі «Оптимізм: біологія надії» розглядав досліджуване явище як біологічний компонент.

Учений висунув думку про те, що оптимізм – це результат еволюції *Homo sapiens*. Предки людини на одному з етапів свого розвитку зіткнулися з необхідністю добувати їжу, вбиваючи інших тварин, а неминучими наслідками цього стали численні небезпечні ситуації, до яких потрапляли мисливці в силу умов тогочасного полювання, унаслідок яких ризик отримати поранення чи травму був надзвичайно високим. Залишалось незрозумілим, чому мисливці продовжували займатися своєю справою, не беручи до уваги всі небезпеки. Л. Тайгер стверджує, що саме в цей час біологічно доцільним став розвиток оптимізму [7], який дозволив нашим предкам пережити несприятливі обставини, навіть каліцтва. Більше того, завдяки оптимізму людство не тільки вижило, а ще й стало панівним видом на Землі.

Що ж до механізмів, які допомагають оптимізму розвиватися, то Л. Тайгер припускає, що один із них має відношення до дії ендорфінів. При збоях у роботі нашого організму їх рівень зазвичай підвищується. Причиною цього є те, що ендорфіни мають щонайменше дві важливі якості: вгамовують біль і викликають ейфорію. Дійсно, позитивні емоції виконували адаптуючу роль при пораненні, що підтримувало прагнення давніх мисливців не полишати займатися полюванням. Важко уявити, до яких наслідків призвів би інший хід подій, коли б у наших предків зникло бажання полювати.

Л. Тайгер відзначає цінність оптимізму на практиці: здатність не пасувати перед труднощами та протистояти їм. Як зазначає науковець, ця емоція змушує людей шукати спосіб вирішення проблем у навколишньому світі, що є надзвичайно важливим чинником виживання, особливо, беручи до уваги умови життя наших предків.

Інші дослідники також підкреслювали, що оптимізм – це ще й соціальна емоція, адже тільки люди можуть сподіватися на краще майбутнє [7], планувати та передбачати події, що вимагає не тільки тверезої оцінки наявних ресурсів, а й впевненості у позитивному результаті їх взаємодії.

Диспозиційним оптимізмом М. Шеєр та Ц. Карвер називали очікування від майбутнього тільки хороших подій. Теорія цих вчених є однією з найвідоміших у психології оптимізму.

Диспозиція в психологічній науці трактується як готовність, схильність суб'єкта до поведінкового акту, дії, вчинку, їх послідовності. У персоналістській психології (В. Штерн) диспозиція позначає причинно не обумовлену схильність до дій, у теорії особистості Г. Олпорта – численні риси особистості (від 18 до 5 тис.), що утворюють комплекс схильностей до певної реакції суб'єкта на зовнішнє середовище. У вітчизняній психології

термін «диспозиція» використовується переважно для позначення усвідомленої готовності особистості до оцінок ситуації і поведінки, обумовлених її попереднім досвідом [8]. В основі диспозиційного оптимізму лежить модель «Очікуваної цінності» Джона Аткинсона, суть якої в поведінці, що направлена на досягнення певної цілі – бажаної чи небажаної (анти-ціль). Та спочатку людина має ідентифікувати цілі, на які буде орієнтуватися в процесі діяльності з метою їх задоволення чи уникнення. В залежності від мотивів кожна ціль (в тому числі анти-ціль) може мати різну значущість для людини, що буде визначати рівень мотивації та активності, необхідних для її досягнення. Окрім цілі, ще однією змінною моделі є поняття «очікування».

Дж. Аткинсоном була запропонована концепція мотивації досягнення як очікуваної цінності (expectancy-value theory), де мотивація визначається дією двох сил – важливістю для суб'єкта даного результату і його суб'єктивною досяжністю. Припускалося, що людина діє в тому випадку, коли очікує, що їй вдасться досягти поставлених цілей, які вона суб'єктивно сприймає як значущі.

Детальному вивченню другого показника мотивації – очікуванню результату – були присвячені численні дослідження представників когнітивного підходу в психології. Вчених цікавило, чим визначаються очікування суб'єктом того чи іншого результату. Вони запропонували цілий ряд пояснень цього стану, сфокусувавши свою увагу передусім на вірі суб'єкта в свої здібності [6, 11].

Якщо в людини недостатньо впевненості в благополучному завершенні справи, то вона навряд чи буде докладати зусилля, щоб довівши її до кінця, переконатися в цьому. Сумніви можуть стати перешкодою вже на початку діяльності, чи зупинити її під час здійснення. Навіть найменша перешкода може бути вирішальною і стати на заваді здійсненню запланованого. Тільки високий рівень впевненості в сприятливий результат надає моральних сил для початку діяльності і в ході її здійснення для подолання всіх перешкод. Віра в позитивне завершення справи завжди додає наснаги у боротьбі з найскладнішими проблемами. Для розрізнення величини цілей використовують поняття «широта». В залежності від нього цілі можуть бути дуже широкими, й охоплювати великі проміжки часу, чи конкретними, й обмежуватися хвилинами, годинами чи днями.

Очікування, відповідно, також можуть мати різний рівень узагальнення – від загальних до конкретних. Так, сумніви чи впевненість однаково можна відчувати відносно виконання домашнього завдання, написання листа чи складання підсумкового іспиту, вступу до вищого навчального закладу, успішної кар'єри.

Звичайно, очікування різної широти виступають регуляторами поведінки, адже важлива впевненість у будь-якій справі для завершення акту поведінки, тому дослідники на перше місце відносять позитивні очікування, насамперед, стосовно широких цілей, які включають в себе безліч факторів, котрі не завжди можна визначити наперед, і досвіду зустрічі з якими часто немає. При плануванні досить масштабних подій на перший план виходять найбільш широкі очікування, які відображають генералізовані відчуття впевненості чи сумніву, які можна назвати оптимізмом-песимізмом. І саме готовність людини певним чином реагувати на будь-яку ситуацію в рамках даного підходу позначають поняттям «диспозиційний оптимізм» [6, 12].

Тобто, говорячи про оптимізм-песимізм, Шейер та Карвер мають на увазі широке відчуття впевненості-невпевненості, що проявляється в різних ситуаціях, і пов'язане з узагальненими позитивними чи негативними очікуваннями від різних сфер життя [6, 12].

Отже, стикаючись із перепонами, оптимісти діють впевнено і продовжують йти до цілі, хоч їх досягнення в цьому плані можуть бути зовсім незначні, в той час як песимісти за найменшої перешкоди починають сумніватися в доцільності продовжувати розпочате і можуть відмовитися від задуманого. Оптимісти вірять у позитивний хід подій і в те, що зможуть подолати всі проблеми, песимісти ж постійно очікують невдач.

Саме останню думку багато вчених, в тому числі й самі Карвер та Шейер, відзначають спільним моментом у теорії диспозиційного оптимізму і теорії оптимізму як атрибутивного стилю М. Зелігмана. Зв'язковим елементом є ідея того, що очікування людини визначають її поведінку. Тобто, оптимізм визначається очікуванням позитивного результату, а песимізм – негативного. Відрізняє ж їх те, чим вимірюється оптимізм: безпосередньо очікуванням (Шейер та Карвер) чи атрибуцією, що лежать в основі очікувань (М. Зелігман).

Як атрибутивний стиль оптимізм розглядав Мартін Зелігман. Його підхід ґрунтується на теорії каузальної атрибуції Г. Келлі та Ф.Хайдера та на власній концепції вивченої безпорадності [6, 15].

Теорія вивченої безпорадності виникла в ранніх дослідженнях Зелігмана та пояснює пасивну поведінку людини досвідом її участі в безвихідних ситуаціях. Перші досліди були проведені на тваринах, які після впливу серії негативних фізичних чинників (ударів струму) і неможливості їх уникнення, в умовах, коли мали можливість зупинити дію подразника чи втекти, не намагалися це зробити, на відміну від учасників контрольної групи, котрі легко справлялися з розв'язанням проблеми.

Експерименти за участю людей мали подібні результати. Виявлений феномен отримав назву вивченої безпорадності і став основою теорії М. Зелігмана. Та виявилось, що швидкість виникнення вивченої безпорадності у людей відрізняється. Більше того, у третини досліджуваних вона не з'явилася, а ще третина після досвіду безпорадності згодом повернулася до нормального життя (аналогічний результат до експериментів за участю людей був виявлений і на собаках). Для пояснення такої різниці Зелігман звернувся до теорії каузальної атрибуції.

Основою її виступає твердження про те, що людина, спостерігаючи за подіями навколо та поведінкою інших, намагається визначити для себе причини ситуацій чи відповідної поведінки. Якщо інформації не вистачає, то ці причини приписуються гіпотетично. В результаті соціалізації формується атрибутивний стиль, що відображає характерний спосіб, котрим людина пояснює собі причини різних подій [2, 5]. І від того, чому вона схильна приписувати ці причини, залежить манера її поведінки. Ще однією теорією, на яку спирається концепція вивченої безпорадності, є атрибутивна теорія мотивації Вайнера, котрий виділив три параметри, що лежать в основі причин успіхів та невдач, які сприймаються людиною: локус причинності, стабільність, контрольованість. Взявши за основу три параметри, виділені Вайнером в атрибутивній теорії мотивації досягнення, М. Зелігман визначив показники атрибутивного стилю, за якими оптимісти відрізняються від песимістів: стабільність, глобальність та інтернальність (локус). Останній був підданий

критиці, оскільки люди в депресії хоч і схильні до самобичування, звинувачення інших у власних невдачах не є ознакою психічно здорової особистості. Крім того, за внутрішнім локусом при поясненні невдач може стояти як самозвинувачення, так і прийняття особистої відповідальності за конкретні дії. Натомість були висунуті серйозні аргументи на користь параметра контрольованості, бо саме відчуття, при якому повсякденність не піддається контролю, і призводить до безпомічності та депресії [2, 5-7]. Внесені зміни коригували розуміння стилю пояснення. При оптимістичному атрибутивному стилі успіхи сприймаються як стабільні, глобальні та контрольовані, а невдачі як короткочасні (випадкові), підвладні контролю з боку особистості та як такі, що не зачіпають широких сфер життя. Оптиміст вірить у щасливий хід подій та бачить у перешкодах додатковий стимул для роботи. За песимістичного стилю пояснення, навпаки, невдачі сприймаються як сталі, глобальні та неконтрольовані явища. Песимісти сприймають неприємності як щось, що зачіпає всі сфери життя та має тривалий характер, схильні зосереджуватися на перешкодах і не намагаються побороти їх. Позитивні події люди з деструктивним атрибутивним стилем вважають випадковими, спровокованими кимось чи чимось стороннім і цим же керованими, а значить, від них незалежними.

Саме стиль атрибуції дозволяє оцінити досвід невдач. Тільки оптиміст не надає йому особливого значення, а песиміст – переоцінює та занадто концентрується на ньому. Подібний хід подій і впливає на життя людини, її мотивацію та досягнення.

Та Зелігман у цій ситуації наголошує на необхідності не залишати все як є, а змінювати своє песимістичне сприйняття світу на оптимістичне, адже людина здатна впливати на своє мислення і через нього – на емоційну сферу та поведінку. Для цього був запропонований метод, який Бек назвав когнітивною терапією. Зміст його полягав у тому, щоб змінити спосіб, яким користується людина, коли думає про невдачу, поразку, втрату і безпорадність [3, 120]. Саме контрольована зміна стилю мислення і була названа феноменом свідомого оптимізму, що дало змогу людям змінити своє життя. З'являється прагнення перебороти труднощі та мотивація досягнення успіху, що в кінцевому результаті дозволяє відчувати більше задоволення від життя.

Ще одним чинником, яким визначається відношення до майбутнього, є надія. Вона на рівні з оптимізмом-песимізмом має здатність впливати на емоційний та фізичний стан людини.

У словнику знаходимо тлумачення надії як очікування, сподівання чогось бажаного, поєднане із впевненістю у можливості його здійснення [4, 304]. Тобто, надія – це очікування позитивного результату, віра в досягнення задуманого. А надіятися, відповідно, означає мати надію, розраховувати на що-небудь, сподіватися, вірити у настання чогось, покладатися на кого-небудь чи що-небудь, бути впевненим у комусь, чомусь [5]. Одним із перших над дослідженням надії працював Річард Шнайдер, який з іншими вченими розробив психодіагностичну методiku її дослідження. За Шнайдером відчуття надії виражає дуже важливі життєві диспозиції людини, тобто очікування є центральним поняттям теорії, серед котрих головну роль відіграють два компоненти: впевненість, що є проявом сили волі людини, її віри у власні сили, і рішучість при постановці цілей, здатність знаходити шляхи їх досягнення.

У своїх дослідженнях вчений доводив, що надія здатна сприяти більшому успіху в різних сферах життя (робота, навчання, здоров'я). І люди, які активно прагнуть досягти поставленої мети і здатні швидко знаходити шляхи її досягнення, ставлять перед собою більше цілей і насправді їх досягають [7, 524-525]. Це підтверджують результати дослідження впливу рівня надії на успішність у студентів, завданням яких було визначити реалістичну ціль стосовно своєї підсумкової оцінки. У підсумку студенти з вищим рівнем надії припустили, що їх оцінки будуть кращими в порівнянні з тими, хто мав дещо нижчий рівень надії та засумнівався у високому балі, й згодом ці прогнози підтвердилися: тим, хто очікував високі оцінки, краще вдавалося їх отримувати, і в підсумку в них дійсно були вищі бали. Беручи до уваги поняття «оптимізм», який відстоюють Шеєр та Карвер, і котрі тлумачать його як диспозицію. Шнайдер піддає критиці таку зосередженість на очікуванні позитивних результатів, адже в такому разі не можна адекватно пояснити поведінку людини. Та він погоджується з тим, що надія, як і оптимізм не є вродженою якістю і її можна формувати впродовж життя.

Висновки. Аналіз літератури показав, люди на власному досвіді та під впливом різних джерел інформації розуміють, що оптимістичний стиль мислення, очікування та сподівання тонізують та активізують діяльність, сприяють творчому підйому та підтримують його на високому рівні довгий час. Досягнення цілей багато в чому залежить від значущості для особистості очікувань, які вона на них покладає.

Важливим відкриттям стала можливість навчитися оптимістично мислити і таким чином змінювати своє ставлення до неприємних ситуацій. Оптимізм чи песимізм визначається атрибутивним стилем людини, тобто способом, яким пояснюються позитивні та негативні події. Цей стиль впливає на життя особистості і може допомогти пережити трагедію, а може викликати депресію як реакцію на щоденні невдачі, позбавити радощів життя чи дозволити відчуття їх у всій повноті.

В сучасних умовах життя бути оптимістом стає необхідністю, що дозволяє краще налагоджувати комунікативні зв'язки, досягати вищих трудових, спортивних здобутків, а також позитивно відображається на самопочутті людини.

Оптимізм не є панацеєю від усіх проблем, часто здоровий песимізм також необхідний для об'єктивної оцінки ситуації. І тільки баланс цих двох характеристик дозволить людині повноцінно жити.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Андреева Г.М.* Зарубежная социальная психология XX столетия: теоретические подходы: [учеб. пособие для вузов] / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
2. *Гордеева Т. О.* Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. – М.: Смысл, 2009. – 152 с.
3. *Зелигман Мартин Э. П.* Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / Мартин Э. П. Зелигман; пер. с англ. И. Зотов, – М.: Вече, 1997. — 432 с.
4. Короткий тлумачний словник української мови / за ред. Д. Г. Гринчишина. – К.: Просвіта, 2004 – 608 с.
5. Словник української мови. Т.5. / [ред. кол. І.К. Білодід та ін.]. – К.: Наукова думка, 1974. – 840 с.
6. *Сычѳв О. А.* Психология оптимизма: [учебно-методическое пособие к спецкурсу] / О. А. Сычѳв; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
7. *Фрэнкин Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин – 5-е изд. – С.Пб.: Питер, 2003 – С. 518 – 536. – (Серия «Мастера психологии»).
8. *Шапар В.Б.* Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар – Х.: Прапор, 2004. – С. 94 – 95.

Подано до редакції 29.08.12
