

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Д.В. Логвінова, Н. В. Кортяк

Донбаський державний педагогічний університет, genderua@gmail.com

ЗОШ I-III ступенів №7 Дружківської міської ради Донецької області,

hiromant71@gmail.com

Російсько-українська війна, економічна криза та пандемія стали викликом для українців у перевірці на міцність та витривалість, життєстійкість та збереження надії на краще майбутнє. Багато громадян втратили рідних, домівки, бізнес. У деякого вистачило фізичних і моральних сил продовжувати життя далі, налагоджувати нові зв'язки з навколишнім світом, змінювати його на краще, відстоювати свої права, мріяти, планувати своє життя. Проте залишається багато людей, які в умовах економічної нестабільності й нерозв'язаних соціальних проблем потребують психологічної підтримки у відновленні внутрішніх особистісних ресурсів.

Успішне функціонування й взаємодія особистості з соціумом обумовлені перш за все позитивним мисленням, орієнтованим не на розв'язання проблем, а на можливості їх подолання. Напрямок позитивної психотерапії, що центрується на позитивних аспектах життя пацієнта, його ресурсах, необхідних для розв'язання проблеми, виступив протиположним до психоаналізу, поведінковій та гуманістичній психотерапії, які зосереджують увагу на негативних аспектах життя клієнтів [2].

Метою позитивної психотерапії є зміна точки зору пацієнта на проблему і як наслідок – відкриття нових можливостей у пошуках резервів для її подолання. Сутністю будь-яких труднощів є не вони самі, а те, як люди підходять до їх подолання, а точніше те, що вони думають про них. Зміна уявлень про проблему веде до зміни способу, яким людина намагається розв'язати її. Зміни можуть відбуватися за трьома напрямками: емоційним, когнітивним та поведінковим. Коли змінюються почуття відносно проблемної

ситуації, тоді можливо здійснити когнітивне зрушення, що відбивається на змінах у поведінці.

Головним завданням психолога виступає надання розмові такої спрямованості, коли акцентуються не стільки проблеми, скільки ресурси її вирішення; створення у пацієнта такого досвіду, який перетворює проблему на виклик, заохочує оптимізм, стимулює творчий підхід, дозволяє зберегти власну гідність. Н. Пезешкіан (1996), розробник позитивної психотерапії, зазначав, що замість розмови про симптоми можна обговорювати інші конструктивні способи досягнення соціальної адаптації [2].

У психології відомий психологічний феномен "принцип Полліанни", за яким людині взагалі властиво виявляти згоду перш за все з позитивними твердженнями. Термін був запозичений від назви відомої книги Елеонор Портер "Полліанна" (1913 р.). Письменниця дуже плідно співпрацювала з християнським журналом "Christian Herald" і вбачала своє покликання в тому, щоб змінювати світ на краще, допомагати людям радіти життю. В одному зі своїх листів Е. Портер писала: "Кожен несе в собі добре світло, тільки треба вміти відкрити свою душу й подарувати його людям..." [1].

Вихід книги у світ зумовив детальну наукову розробку цього психологічного явища. Психологічні дослідження довели, що розум людини на несвідомому рівні орієнтований на сприйняття виключно позитивних повідомлень, особливо тих, що стосуються самої людини. Проте парадокс полягає в тому, що на рівні діяльності людський розум акцентує увагу на суто негативних повідомленнях, новинах, твердженнях і зверненнях з негативною характеристикою на свою адресу. Дослідники пояснюють цей факт особливостями роботи процесів сприйняття, які в негативній інформації вбачають потенційну загрозу для існування організму [3]. Тобто була виявлена суперечність між тенденціями рецептивної діяльності на несвідомому і свідомому рівнях. Принципом Полліанни психологи називають саме несвідоме відхилення в бік позитивних моментів.

Потреба в радості є одним із важливих компонентів психологічного комфорту. Свідомість людини влаштована таким чином, що в першу чергу вона звертає увагу на те, що схильна бачити. Тому дуже важливою для життя виступає готовність до радості: чим сильніше вона виражена, тим вище здатність людини відчувати позитивні емоції. Феномен головної героїні роману книги полягав в її оптимістичному світогляді, який формувався за допомогою гри в "Радість" шляхом захоплення з приводу кожної негативної події. Радість завжди підкріплювалася доказами, які перетворювали негативні події на позитивні. За визначенням автору роману, "жити в радість не означає не помічати негативних аспектів життя, це означає по-іншому розставляти пріоритети".

Серед досліджень принципу Полліанни знаковими є наукові нароби психологів Матлін і Штанг (Matlin and Stang) у 1978 році. Учені узагальнили різноманітну літературу та експериментально дослідили прояви цього феномену, а саме такі поведінкові тенденції, як використання людьми під час оцінювання подій або явищ більшої кількості позитивних слів, ніж негативних, уникання споглядання неприємних фотографій, схильність повідомляти добрі новини частіше, ніж погані і таке ін. Крім того, було виявлено, що вербальна поведінка також скеровується за принципом Полліанни: під час складання списку слів люди зазвичай вживають назви більш приємних речей, а під час створення антонімічних пар характеристик перші місця в більшості випадків посідають позитивні характеристики.

Уільям Н. Дембер та Ларрі Пенвелл у статті "Щастя, депресія та принцип Полліанни" (1980) презентували результати перевірки емпіричних даних попередніх досліджень, а також припущення стосовно того, що відхилення від принципу Полліанни може бути обумовлено показниками осіб, що демонструють явну песимістичність (знаходяться у стані депресії). Дослідниками були використані дві шкали "Щастя" (шкали "афектометру"), розроблені Камманом, Крісті Ірвіном і Діксоном (Kammann, Christie, Irwin, and Dixon), та методика "Інвентаризація депресії" Бека (BDI). Дослідники також

намагалися встановити ступінь кореляції між показниками щастя та депресії й таким чином встановити міру міжіндивідуальних відмінностей відповідно до принципу Полліанни [4]. Ними було виявлено, що показники "щастя" та депресії негативно корелювали на статистично значущому рівні ($r=-0,58$), проте не були абсолютно полярними протилежностями: показники депресії не корелювали з показниками шкали "Полліанна 1" (результати ранжування овочей за позитивними почуттями) та шкали "Полліанна 2" (кількість позначок позитивних характеристик в антонімічних парах характеристик). Учені дійшли висновку, що шкали "щастя" (шкали "афектометра") вимірювали щось додаткове до депресії і, незважаючи на підтвердження принципу Полліанни, все ж таки не пов'язувалися між собою. Для визначення корелятив індивідуальних відмінностей учені підкреслювали необхідність розробки нових методик Полліанни, що мають більш однорідний матеріал.

Отже, позитивне мислення є найважливішою складовою психологічного ресурсу особистості, виступає внутрішнім стрижнем, завдяки якому людина отримує енергію для розвитку, функціонування і взаємодії з соціумом. Але позитивне мислення виступає лише однією зі складових внутрішнього ресурсу людини. Внутрішні ресурси особистості також визначаються рисами характеру (гнучкістю поведінки, комунікабельністю), розвитком психічних процесів (пам'яті, інтелекту, уваги, уяви, мислення, волі тощо), розвиненістю емоційної сфери, умінням контролювати психічні стани, рівнем володіння навичками соціальної взаємодії (уміння говорити "так" або "ні", відстоювати свою позицію, висловлювати власну думку та проявляти повагу до думки інших, бачити гарне в інших людях, стримувати емоції, говорити й приймати компліменти, вибудовувати взаємини, домовлятися, піклуватися, зближуватися, ставити себе на місце іншого). Корелятом перерахованих ресурсів виступають когнітивні здібності людини, про важливість яких ідеться у "теорії збереження ресурсів" (Conservation of resources COR) С. Хобфолла. Когнітивні здібності людини, на думку автора, природно вбудовані в еволюційну основу й мають упередженість до надмірних втрат ресурсів. По суті, COR – це теорія мотивації,

що пояснює більшу частину поведінки на підставі еволюційної потреби в набутті й збереженні ресурсів для виживання, що виступає центральним елементом генетичної поведінки людини. На відміну від соціальних тварин, люди можуть створювати "складні інструменти", за допомогою яких вони можуть не тільки адекватно реагувати на стресові ситуації, але й створювати резервуар для підтримки ресурсів на випадок виникнення потреб у майбутньому.

У теорії COR С. Хобфолл [5] фокусується увага на захисті, отриманні та збереженні ресурсів. У якості додаткового аспекту розглядається процес обміну ресурсами на основі перехресних процесів (кросовер-моделей). Кросовером виступає міжособистісний процес, в якому психологічне напруження, що відчувається однією людиною, впливає на рівень напруження інших, що знаходяться в тому самому соціальному середовищі. Початкове визначення кросоверу було зосереджено на стресі та напруженні (Westman, 2001). Пізніше Вестман (Westman, 2001) розширив визначення кросовера, додавши до нього передачу позитивних переживань і станів. Подібно до того, як напруження в одного партнера може викликати відповідну емпатійну реакцію в іншого, так само й натхнення одного може підживлювати залученість іншого.

Розробка проблеми впливу перехресного процесу на позитивні переживання та стан сприяло збільшенню інтересу до позитивної психології (Seligman & Csikszentmihalyi 2000) і теорії розширення та побудови позитивних емоцій В. Фредріксон (В. Fredrickson 2001), що постулює вплив репертуару позитивних емоцій в однієї людини на розширення репертуару думок і дій в інших, спонукаючи останніх застосовувати більш широкий спектр думок і дій, порівняно з тим, що для них властивий. Згідно з теорією В. Фредріксон, позитивні емоції розширюють почуття самості у людей, а також посилюють ідентифікацію індивідуумів з іншими людьми, у результаті чого виникає відчуття єдності з іншими (Waugh & Fredrickson 2006). Такі почуття приводять до виникнення позитивних емоцій за допомогою прямого перехресного процесу, що містить емпатію [цитовано за 5].

Проаналізовані підходи до проблеми внутрішніх ресурсів людини не вичерпують її складності та неузгодженості в термінології. Перед дослідниками стоїть ще багато питань, пов'язаних із розробкою методологічного інструментарію дослідження психологічних ресурсів особистості та індивідуальних відмінностей у показниках. Знайдені закономірності нададуть можливість більш ефективно організовувати психологічний супровід або психологічну допомогу, яка в умовах постійних соціальних змін навряд чи буде втрачати свою актуальність.

Література:

1. Зарубіжна література. 5 клас : підруч. для закл. загальн. серед. освіти / О. М. Ніколенко, Т. М. Конєва, О. В. Орлова, М. О. Зуєнко, О. І. Кобзар. – Вид. 2-е доопрацьоване відповідно до чинної навчальної програми. – К. Грамота, 2018. - С. 175-177.
2. Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С. 843-872.
3. Чечко И. Принцип Поллианны // Psycho search / - Режим доступу : <https://psychosearch.ru/teoriya/determin/438-the-pollyanna-principle>
4. Dember, W. N. and Penwell, L. (1980). Happiness, depression, and the Pollyanna principle // Bulletin of the Psychonomic Society 1980, Vol. 15 (5) , 321-323 p. – Режим доступу : https://www.researchgate.net/publication/231575506_Happiness_depression_and_the_Pollyanna_principle
5. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Jean-Pierre Neveu J. and Westman M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences // Annual Reviews. – Режим доступу: <https://icos.umich.edu/sites/default/files/lecturereadinglists/Hobfoll%20et%20al.%2C%202018.pdf>