

# ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОПТИМІСТИЧНОСТІ У ПСИХІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*О. В. Костюченко*

*Київський національний університет культури і мистецтв,  
g2069544@gmail.com*

Різноманітні динамічні умови життєдіяльності з характерними емоційним та інформаційним стресом, високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою тощо, актуалізує пошук ресурсів для відновлення та збереження емоційної зрівноваженості (самовладання), адаптивних механізмів, активізації функціональних станів, психічній саморегуляції.

Аналіз досліджень, присвячених виявленню саморегуляційних механізмів і складових, дозволив визначити особливості впливу особистісних характеристик, зокрема специфічності осмислення й інтерпретації складних ситуацій, застосування тих чи інших життєвих сценаріїв на вибір стратегій та успішність поведінки у подоланні стресових, екстремальних, кризових ситуацій. Найбільший інтерес теоретики і практики в психологічній сфері виявляють до питань особистісної детермінації емоційної стійкості та саморегуляції (М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, В. Ганзен, Л. Гримак, Л. Дика, Н. Завалова, Ю. Миславський, В. Некрасов, А. Осницький, В. Пономаренко, А. Прохоров, В. Семиченко, Н. Худаков, та ін.), визначення психологічної саморегуляції як засобу управління психічними станами, що обумовлює ступінь адаптації і соціалізації особистості (В. Бодров, Г. Зараковський, В. Пономаренко, Н. Завалова, М. Котик, Г. Никифоров, М. Решетніков, В. Марищук, Л. Чайнова, Ю. Стрелков, А. Леонова й ін.).

Традиційно психологічні ресурси інтерпретуються як: складне утворення, що об'єднує в собі значущу частину системи психічного забезпечення та самозабезпечення людини; особистісні характеристики, що або сприяють, або перешкоджають індивідові подолати екстремальні впливи; ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні для конструктивного додання кризи життя; те, що є цінним для людини й

допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій; стан, у якому найбільше свободи та максимальна кількість виборів; все, що може привести людину до відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем; стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату.

Ми розглядаємо психологічні ресурси у контексті реалізації основного завдання саморегуляції – забезпечення адекватності й економічності поведінкових реакцій, тобто високого рівню пристосувальної ефективності психічної діяльності в цілому. Рівень сформованості системи саморегуляції значною мірою впливає на психологічне благополуччя [2]. Саморегуляція, пов'язана з позицією особистості в адаптаційному процесі, з гармонізацією функціональних систем організму і психіки, прагненням до стану рівноваги, зменшенням неузгодженості функціональних зв'язків [1].

Особистісні детермінанти саморегуляції визначаються специфічним світосприйманням, самооцінкою, когнітивними стилями, історією успіхів і невдач, переконання у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими ситуаціями життя. Ставлення до того, що відбувається, його оцінка, прогноз подальших подій залежить від індивідуальних психологічних настановлень особистості.

Саме реалістичний, але водночас позитивний і відкритий, погляд на навколишній світ можна вважати відмінною рисою справжнього оптиміста. Оптимізм як стійка особистісна позиція людини щодо труднощів заснована на вірі в успіх і силу людської природи, передбачає погляд на життя з позитивного погляду, впевненість у кращому майбутньому. Ще давньогрецький філософ-стоїк, Епіктет, вважав, що нас засмучують не наші негаразди, а те, як ми до них ставимося. Наукові погляди на оптимізм представлені в дослідженнях К. Левіна, Ч. Карвера, Дж. Келлі, К. Муздибаєва, Ю. Орлова, К. Петерсона, М. Селігмана й ін., психологічні аспекти формування оптимістичного світосприйняття – К. Абульханової-Славської, Т. Гордєєвої, А. Ковальова, І. Кона, Г. Лебона, С. Рубінштейна, В. Смирнова й ін. .

Засновник позитивної психології у науці та бізнесі, теорії реалістичного або навченого оптимізму Мартін Селігман [3] виявив здатність володіти реалістичним, неприродним оптимізмом, що отримується від спостережень і навчання, через асоціювання з минулим позитивним досвідом, витягується з безпосереднього експериментування з реальністю. Під час вивчення причин формування «вивченої безпорадності» виявилось, що навіть в умовах дуже несприятливого зовнішнього середовища деякі люди виявляються дуже стійкими до переходу в безпорадний стан, зберігають ініціативу і не припиняють спроб досягти успіху. Науковець пов'язав цю якість із поняттям оптимізму, набутим у «боротьбі з реальністю», з'ясував, що вона слугує причиною того, що тимчасові непереборні труднощі не знижують мотивації до активних дій порівняно з песимістичними персонами, схильними до формування вивченої безпорадності. Крім того, на думку М. Селігмана, суть оптимізму полягає в особливому стилі – атрибутивному – пояснення причин невдач чи успіхів.

Реакції людей на невдачу більш різноманітні (конструктивні та деструктивні, раціональні й емоційні, нормальні та патологічні), ніж реакції на успіх. Конструктивна реакція на невдачу передбачає, що невдача не знижує, а навпаки, посилює мотивацію. Внаслідок конструктивної реакції на невдачу, усвідомивши власні недоліки, людина збільшує витрати енергії та часу на досягнення мети, але не припиняє діяльність. Однак у певній категорії людей (з деструктивною реакцією на невдачу) може знижуватися самооцінка, формуватися комплекс неповноцінності та безпорадність. Деструктивні реакції можуть бути спрямованими як на себе, так і на інших людей.

Отже, суть оптимізму полягає в особливому стилі інтерпретації причин невдач (пояснення їх тимчасовими, конкретними, контрольованими причинами) чи успіхів, а також у вірі в позитивну й конструктивну сутність явищ, здатності сприймати сприятливі життєві ситуації, відчувати від цього психологічне благополуччя (щастя, почуття самоповаги, віру в майбутнє), впевненості в успішності в різних видах діяльності, а також вмінні приймати невдачі, робити

висновки, досить швидко відновлюватися після втрат, підніматися і йти далі, ефективно задіюючи механізми саморегуляції (за допомогою реагування, шляхом зміни надходження зовнішньої енергії, зміною зовнішніх умов, повноцінного формування сенсорно-перцептивних і почуттєвих образів тощо).

Ефективність оптимізму як форми світосприймання полягає у тому, що: фокусування спрямовується не на життєві стресори, а на позитивні прояви буття, бачення бажаних цілей як досяжних і докладання зусиль заради реалізації цих цілей, пошуку варіантів вирішення проблемних ситуацій; активуються механізми стресостійкості в ментальному і фізичному плані; запускаються нові концепції, ідеї, розробки, креативні і новаторські рішення.

Отже, одним з актуальних психологічних ресурсів саморегуляції особистості в ускладнених умовах реальності, перебування у стані психологічного благополуччя, збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах проживання, стійкості поведінки, спроможності підтримувати звичне комфортне самопочуття, вважаємо самомоделювання реальності на основі оптимістичного світосприймання.

### **Література:**

1. Бодров В. А. Психологические механизмы адаптации человека. *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы*. Москва: Институт психологии РАН, 2007. С. 42-67.

2. Posner M. I., Rothbart M. K. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*, 2000, 12(3). P. 427–441.

3. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006. 299 p.