

Наталія Назаренко
аспірантка кафедри авіаційної психології ФЛСК
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)

ОПТИМІЗМ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

Розвиток й соціалізація кожної молодої людини відбувається за рахунок поступового набуття нею певних цінностей, установок, поглядів і переконань, патернів певної поведінки, що в цілому складає життєву позицію особистості. Саме за рахунок обраної життєвої позиції людина пізнає себе, вибудовує певне ставлення до оточуючих, обирає професію, здійснює найважливіші життєві рішення, конструюючи власний життєвий шлях.

Однак, не кожна життєва позиція дає людині позитивне світосприйняття, гармонійний розвиток, щасливе й радісне життя. Відомий дослідник видів життєвої позиції Е.Берн визначив чотири її види (конструктивну, оборонну, депресивну та безплідну) й дав детальну характеристику особистостей відповідно кожного виду. З огляду на це, а також аналізуючи праці відомих вчених практиків (Абульханової-Славської К.О., Помиткіної Л.В., Титаренко Т. М. та ін.), приходимо до висновку: щоб мати всебічно розвинену гармонійну особистість, треба з дитинства допомагати формувати їй конструктивну життєву позицію [3, 4].

Конструктивна життєва позиція визначається сформованістю поглядів, суджень, системи оцінок, знань і переконань по відношенню до себе та світу в цілому, усвідомленням власної цінності та цінності оточуючих, мотивацією до побудови та вдосконалення власної життєвої позиції, обґрунтованістю прийнятого рішення щодо визначеної життєвої позиції та шляхів його досягнення, залежить від успішності взаємодії з іншими [3]. Отже, перш за все в основі побудови конструктивної життєвої позиції лежить позитивне ставлення до себе та інших. Тому вважаємо, що у людини, яка має оптимістичне мислення, погляди й переконання буде більше

шансів зайняти конструктивну життєву позицію як по відношенню до себе так і у соціумі взагалі. Тому вважаємо, що оптимізм взагалі і оптимістичне мислення, зокрема, необхідно прививати зростаючій особистості.

Не випадково в останні роки з'явилася підвищена увага до осмислення проблем оптимізму в сучасному житті. Особливо приваблюють праці американських вчених Едварда Нустрема «Психологія позитивного мислення» [6] (2008 р.) та Прайса Притчетта «Важкий оптимізм» (2007 р.) [7], у яких найбільш повно відображений сучасний погляд на проблему оптимізму і песимізму, обґрунтовуються її пояснення з новітніми науковими відкриттями у сфері психофізіології, кібернетики, біології, генетики.

Як відомо, оптимізм (від лат. *optimus* – «найкращий») – погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у кращому майбутньому [5]. Оптимізм – це «світосприймання, перейняте бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою в краще майбутнє, в успіх». Напротывагу, песимізм (від лат. *pessimus* – найгірший) – заперечувальний, негативний погляд на життя. Оптиміст стверджує: світ чудовий, з будь-якої ситуації є вихід, все вийде добре, всі люди загалом гарні [2].

У філософії, оптимізм асоціюється з Готфрідом Лейбніцом, який вважав, що ми живемо в «найкращому зі всіх можливих світів». Видатний філософ Кудін В.О. визначав роль позитивного впливу педагогів на долю студента. Вчений стверджував, що оптимістам, як правило, властива людяність. Оптимізму навчити можна, але з дитинства. Бути оптимістом можна і треба! І якщо педагогу ця риса не властива, він просто не має права заходити в аудиторію. Адже передати знання, навчити можна лише через позитивну енергію, яку лектор транслює студентам. Експерименти з використанням технологічних засобів не дають того ефекту, який дає живе слово лектора [1].

Однак необхідно зважувати, що оптимізм без обдуманих і рішучих дій може призвести до катастрофи. Це справедливо і для людей, і для бізнесу, і для народів. Лише оптимізм, який враховує причини, зважає на напрямки діяльності і різні потенційні результати, - рухається вперед, дійсно веде до величі. Кажуть, що бути оптимістом - значить вірити не тільки в гарне", а й в "краще".

Оптиміст не задовольняється досягнутим, бажаючи чогось кращого, досконалого. Оптиміст – це переважно той, хто вважає, що наш світ бездоганний, з огляду на його походження від досконалого Бога-Творця, і що ми, люди, що живуть в ньому, також єдині і неповторні.

Позиція віри в те, що цей світ кращий (або, принаймні, найбільш підходящий для нашої еволюції), підтримувалася багатьма філософами протягом всієї історії. Наприклад, таким великим філософом, як Платон. Філософи Олександрійської Школи, а серед них Плотін, також були оптимістами. Для мислителів філософських шкіл бути оптимістом означало знайти сенс життя; знати, що жити – це рости, розвиватися, підкорятися циклам, які ведуть до мети; знати, що життя не випадкове: воно не йде абияк, і в кінці шляху те, що ми вважаємо «хорошим», обов'язково восторжествує над «поганим».

Але оскільки не всі філософи уявляли собі життя з позицій еволюції, виникла абсолютно логічна реакція – песимізм. Мислителям-песимістам неважливо, що буде відбуватися завтра, їх не цікавить, що в майбутньому добро переможе зло. Для них значущим є «сьогодні»: оскільки сьогодні є страждання, біль, помилки, немає підстави бути оптимістом. Вчені стверджують, що песимізм – це вроджена риса. Однак, якщо давним-давно людині вона була корисною, то в сучасному світі з нею далеко не зайдеш. На щастя, кожен із нас може позбутись песимізму і налаштуватись на оптимізм, який має безліч переваг для життя і здоров'я.

Сучасний світ дуже відрізняється від того, в якому жили, наприклад, первісні люди. Ніхто не каже, що сьогодні для людей не існує жодних загроз, зараз теж буває страшно і з'являється думка – «Куди ж котиться цей світ?», але ці загрози виглядають абсолютно по-іншому, вони ховаються за різними масками, і песимізм аж ніяк не той інструмент, який допоможе впоратись з ними.

На думку вчених практиків (Кудін В.О., Ланге М.М., Помиткін Е.О. та ін.), кожному з нас потрібно практикувати оптимізм. Адже завдяки цьому буде збільшуватись кількість позитивних думок про себе та світ, який нас оточує. Проведені

соціальні дослідження підкреслюють, що:

1. Оптимізм збільшує тривалість життя. Згідно із проведеними дослідженнями, оптимісти живуть довше. І тут мова йде не лише про кілька додаткових років, такі люди живуть більш повним життям. Що стосується статистики, то науковці із Університету Північної Кароліни стверджують, що смертність серед песимістів на 43% вища.
2. Оптимісти хворіють рідше, ніж песимісти. Навіть якщо оптимістично налаштована людина хворіє, вона виздоровлює набагато швидше, аніж песимістично налаштована.
3. Вони менше страждають від стресу. Коли в житті все йде не за планом, оптимісти менш пригнічені через це. А все тому, що розуміють – не потрібно робити проблеми там, де її насправді нема, а якщо і є, то надмірність емоцій не сприятиме її вирішенню.
4. Оптимісти щасливіші. Оптимісти стверджують, що вони наповнені відчуттям щастя та іншими позитивними емоціями. Як відомо, якщо у людини хороший настрій, то мозок краще виконує свої функції, а тому людина більш продуктивна і легше вирішує проблеми.
5. Вони краще сплять вночі. Оскільки оптимісти менше піддаються страху, їх не турбують емоції настільки, що неможна заснути. Вони бачать більш позитивні сни й позбавлені тривожності під час нього.
6. Оптимісти мають добре налагоджені соціальні зв'язки, оскільки з оптимістами охоче співпрацюють, їм більш раді, їх запрошують у компанії, з ними заводять дружбу, біля них усі почувають себе краще, бо відчувають легкість.
7. Вони частіше досягають поставлених цілей та більш успішні, оскільки завжди вірять у перемогу.
8. Кажуть, що оптимізм захищає наші серця.

Однак оптимістами не стають одразу в свідомому віці. Його необхідно розвивати з дитинства, пропонуючи позитивні казки, де добро перемагає зло, позитивні мультфільми, герої яких стають улюбленими, позитивне оточення з оптимістичними поглядами на оточуючий нас світ.

Зокрема, у професійній діяльності як психологів, так і викладачів, оптимізм – найкращі ліки. Передавайте його іншим,

особливо студентській молоді.

Література

1. Кудін В.А. Энергия оптимизма (Социально-экономические истоки педагогики оптимизма). – К.: «Золотые ворота», 2015. – 264 с.
2. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях М.Я.Грота, А.Швейцера, Н. Аббаньяно / Збірник праць «Філософія: конспект лекцій»: Збірник праць // Київ, 2012. – 750 с.
3. Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції / Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К.: НАУ, 2014. – Вип. 5(1). – С.106-112.
4. Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник / Е.О.Помиткін. – К.: «Внутрішній світ». – 2015. – 144 с.
5. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с.
6. Edvard Nystrom. The Psychology of Positive Thinking. N.Y. 2008y.
7. Prise Pritchett. Hard optimism. N.Y. 2007 y.