

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-403-0-2>

OPTIMISM AS AN ADAPTIVE COPING RESOURCE OF THE INDIVIDUAL

ОПТИМІЗМ ЯК АДАПТИВНИЙ КОПІНГ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Rozov V. I.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Professor at the Department of
Professional Psychology
National Academy of the Security
Service of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Розов В. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
професор кафедри професійної
психології
Національна академія Служби
безпеки України
м. Київ, Україна*

Оптимізм є важливою складовою психічного здоров'я та адаптивних здібностей людини до складних, стресових умов існування [1; 2; 3; 4; 5].

Професор Пенсільванського університету Мартін Селігман зробив найбільший внесок в проблему психології оптимізму. Він, разом зі Стівеном Майером, сформулювали та вивчили феномен вивченої безпорадності (з англ. – learned helplessness), який свідчить про те, що людина чи тварина, яка перебуває під негативним впливом стресової ситуації, не вчиняє ніяких спроб, щоб покращити своє становище, тому, що не вірить у власні сили. Цей стан виникає і закріплюється після кількох негативних спроб змінити на краще стресовий вплив обставин чи уникнути їх та покращити свій стан. В результаті виникає вивчена безпорадність у вигляді пасивності, небажання і невіри у можливість позитивних змін, навіть тоді, коли така можливість з'являється. В результаті порушується процес адаптації, втрачається відчуття контролю, виникають негативні стани і небажання що-небудь робити, погіршується здоров'я. Імунна система так само реагує на безпорадність зниженням здатності протистояти хворобам [6].

В експериментах було встановлено, що оптимізм у відмінності від песимізму дозволяє людині зберігати стійкість в екстремальних умовах. Оптимісти не припиняють спроби досягти успіху і змінити ситуацію на краще, зберігають ініціативність і активність. Песимісти більше схильні до формування вивченої безпорадності.

В результаті цих експериментів М. Селігман припустив, що можна цілеспрямовано формувати та розвивати оптимістичний стиль мислення. Це лягло в основу створення цілого напрямку та школи

в психології – позитивної психології, яка вивчає явища оптимізму, позитивних емоцій, щастя тощо.

Оптимістичний стиль мислення («атрибуції») – це особливий когнітивний стиль пояснення успіхів та невдач, певна «атрибуція» (приписування). Людина з песимістичною атрибуцією перебільшує роль невдалого досвіду, людина з оптимістичною атрибуцією – применшує роль такого досвіду.

Стиль атрибуції й наявність оптимізму можна виявити за листами, висловлюваннями, науковими роботами, спеціальним тестом.

Песимісти оцінюють погані речі, які з ними відбуваються, постійними та розповсюджують такі інтерпретації майже на всі події. А все, що з ними трапляється хорошого, вважають тимчасовим і випадковим. Успіхи, як правило, приписують збігу випадкових обставин, везінню чи допомозі впливових людей. Невдачі, за їхньою думкою, приписують собі: «сам винуватий», «це мій хрест». Їм притаманні: пасивність, самозвинувачення, відсутність довіри до себе, неенергійність тощо.

Оптимісти вчиняють навпаки. В поганих речах, які трапляються, вони знаходять позитивне, що може бути для них корисним в майбутньому. Успіхи приписують собі, бачать в цьому власну заслугу, результат своїх зусиль. Невдачі вважають випадковими та залежними від обставин, що склалися на цей момент.

Оптимістам притаманні наступні характеристики: енергійність, ініціативність, рідше сумують, справляють позитивне враження на інших, часто перебувають у гарному настрої та відчувають себе щасливими, досягають хороших результатів діяльності.

Встановлено, що оптимізму можна навчитися. Починається навчання оптимізму з рефлексії того, як ми сприймаємо та описуємо події, які з нами відбуваються, тобто з самодіагностики власних установок і переконань. Наприклад: «Все буде добре навіть тоді, коли все буде погано!». Або: «Чому це постійно трапляється саме зі мною?». Ці описи називаються «стилями інтерпретації подій».

Навчання оптимізму покращую психофізіологічний стан і позитивно впливає на психічне здоров'я. Встановлено, що оптимісти досягають більше успіхів в житті та у спілкуванні, відчувають себе щасливими, мають краще здоров'я та довше живуть. Для навчання оптимізму рекомендується «думати позитивно», роботи свідомо те, що інтуїтивно роблять оптимісти.

Оптимізм пов'язаний з відчуттям гумору. В деяких країнах, з метою покращення здоров'я, гумору навчають літніх людей. Це покращує їх здоров'я, сприяє відчуттю задоволеності життям, уповільнює певні хвороби літнього віку. В контексті боротьби з депресією, тривогою

та самотністю, людей, які досягли віку 60 років навчають гумористичній імпровізації, що покращує їх загальний стан, сприяє усуненню симптомів тривоги та депресії.

В дослідженнях встановлено, що особи, які мають розвинене відчуття гумору характеризуються:

- розвиненим емоційним інтелектом;
- здатністю до саморегуляції;
- комунікативною активністю;
- стресостійкістю;
- стабільним позитивним настроєм;
- когнітивним самоконтролем;
- комунікативною атракцією;
- успішною адаптацією й розвинутою адаптивністю [7].

Гумор є важливою частиною психологічної допомоги в багатьох напрямках психотерапії й використовується для зміни ірраціональних патогенних переконань, зниження рівня стресу, патогенних емоційних схем реагування тощо.

В сучасних дослідженнях відчуття гумору розглядається не тільки як соціально бажана риса особистості, але і як важлива складова психічного здоров'я та адаптивних здібностей людини [2; 4; 5]. Здорове відчуття гумору – це важливий компонент загального психічного здоров'я. Особистості зі здоровим почуттям гумору набагато краще адаптуються до стресових умов сьогодення.

Література:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2022. 624 с.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
4. Розов В. І. Адаптивні здібності людини в умовах травматичного стресу: Огляд досліджень вчених США. *Соціальна психологія*. 2006. № 3(17). С. 108–120.
5. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
6. Seligman M. How to change your mind and your life. Vintage books a Division of random House. New York, 2006. 357 с. URL: https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com.pdf (дата звернення: 16.01.2024).

7. Martin R. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. URL: <https://ia600703.us.archive.org/4/items/psychologyofhumo00martrich/psychologyofhumo00martrich.pdf> (дата звернення: 15.01.2024).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-403-0-3>

K-POP AS A FACTOR IN THE FORMATION OF SELF-ESTEEM OF AN INDIVIDUAL

К-ПОП ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Khoroshun K. Yu.

*Postgraduate Student
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan
University
Kyiv, Ukraine*

Хорошун К. Ю.

*аспірантка
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Важливою складовою психології особистості є вивчення феномену самооцінки. Вона є динамічним конструктом, який змінюється впродовж життя людини [1, с. 30] та на формування якого впливає багато факторів як то соціальне оточення, вподобання, культура та попкультура, в якій зростає особистість.

Дослідженням поняття самооцінки займалось багато вітчизняних та закордонних науковців (А. Адлер, Р. Бернс, В. Джеймс, Г. Костюк, К. Левін, А. Маслоу, Г. Салліван, К. Хорні та інші). Одним із перших поняття самооцінки ввів Вільям Джеймс, який визначав самооцінку як «образ самого себе» у структурі особистості. Важливими факторами формуванню позитивної самооцінки він виділяв досягнення та прагнення особистості. Роберт Бернс досліджуючи самооцінку характеризував її як особистісне судження людини про свою цінність і наголошував, що вона є передумовою формування «Я-концепції» [2, с. 153]. Карл Роджерс зазначав, що велику роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образів «Я-реального» та «Я-ідеального», що є частиною «Я-концепції».

Отже, ми можемо сказати, що самооцінка – це оцінка особистістю себе, своїх якостей та можливостей, певне ставлення до себе. В процесі формування самооцінки важливе місце займає діяльність та міжособистісна взаємодія, в якій пізнаються норми та правила, мораль та етичні настанови, завдяки яким особистість входить до соціуму.