

УДК 159.9.07(1-87):141.21

Науково-теоретичні підходи та концепції вивчення проблеми оптимізму в зарубіжній психології

Чижиченко Н.М.

Статтю присвячено проблемі вивчення оптимізму в зарубіжній психології. Проаналізовано науково-теоретичні дослідження даного психічного явища в різних підходах: психоаналітичному, соціально-когнітивному, гуманістичному, позитивному. В результаті аналізу, автором зроблений висновок, що єдина концепція цього явища на даний момент відсутня. Розкриття положень різних підходів у психології, щодо вивчення оптимізму, дають автору можливість спиратися на ці методологічні засади і враховувати у дослідженні принципи всіх чотирьох вищезазначених напрямів.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, надія, самоефективність, аутосимпатія, самоцінність, самоприйняття, самоактуалізація.

Статья посвящена проблеме изучения оптимизма в зарубежной психологии. Проанализированы научно-теоретические исследования данного психического явления в разных подходах: психоаналитическом, социально-когнитивном, гуманистическом, позитивном. В результате анализа, автор пришел к выводу, что единая концепция этого явления отсутствует. Раскрытие положений разных подходов психологии в изучении оптимизма, дают автору возможность опираться на данные методологические основы и учитывать в исследовании принципы всех четырех указанных направлений.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, надежда, самоэффективность, аутосимпатия, самооценочность, самопринятие, самоактуализация.

This article is devoted to scientific-theoretical study of optimism in foreign scholars with different school psychology: psychoanalytical, socially-cognitive, humanistic, positive ones. The result of this problem analysis enables to come to the conclusion that there is no united concept. It is worth pointing out that analysis of foreign scholars of psychology enables author based with methodological fundamentals and take into account all these for psychological schools.

Key-words: optimism, pessimism, self-efficacy, hope, self-acceptance, self-value, self-actualization.

Аналіз проблеми оптимізму в зарубіжній психології дає нам можливість умовно поділити всі дослідження на декілька напрямків. Перший – психоаналітичний – зосереджує увагу на психодинамічних аспектах оптимізму (А.Адлер, Е. Еріксон, Е. К.Пінкола, З.Фрейд, Фромм та ін.). Другий – соціально-когнітивний (Б.Вайнера, К.Двек, Д.Келлі). Третій напрям - гуманістична психологія (Ф.Лерш, А. Маслоу, Г.В.Олпорт, Ф.Перлз, К. Роджерс, В.Франкл.). До четвертого відносяться погляди представників позитивної психології (А.Аргайл, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Дж.Кехо, , Н.Пезешкіан, Х.Пезешкіан, Дж.Рейнуотер, М.Селігман).

Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона доводить тісний взаємозв'язок психіки людини і характеру суспільства, в якому вона існує. З перших днів життя дитина орієнтована на включення у певну соціальну групу і навчається від неї розуміти світ, що доводить вплив соціальних установок. Поступово у дитини формується почуття сталості та безперервності власного «Я», незважаючи на зміни. На першій стадії розвитку дитини найближчим представником соціальної групи є мати. „Матері формують почуття довіри у власних дітей завдяки такому догляду, який по своїй суті складається з чуйної турботи про індивідуальні потреби малюка та непохитного почуття вірності у межах повноважень, ввірених способом життя, властивим даній культурі” [3, с. 237]. Завдяки цьому у дитини складається основа для почуття ідентичності, складовими якого є почуття, що „усе гаразд”, вона є собою і стає такою, яку інші люди у ній хочуть побачити. Саме на цій стадії формується базальна довіра до світу і до себе, оптимізм, прагнення до життя.

Продовжувачка юнгіанства К.Пінкола через дослідження міфологічної культури різних народів визначила архетип «Первісної жінки». Проведений аналіз архетипу показує, що за допомогою «психоархеологічних розкопок» в області безсвідомого можна відродити споконвічний Дух людини. В кожній особистості існує одвічне, первісне, природне ество, сповнене добрих інстинктів, співчутливого творіння та споконвічної мудрості. Цивілізація пригнічує все «дике» та природне. Робота авторки перетворює «...в рух внутрішнє життя...», коли воно забите в кут, вказує вихід...», відкриває шляхи...» гармонійного розвитку [4, с.33].

На думку К.Пінколи, імунна система людини має своє коріння на перетині між раціональним та міфічним; архетип «Первісної жінки» – вісь, на якій обертаються обидва ці світи. Під впливом свідомої думки імунна система організму стає сильнішою або слабшою. У місці перетинання раціонального і міфологічного світів відбуваються прилив натхнення та зцілення. Кожна людина може знаходитись в цьому стані за допомогою танцю, пісні, активній уяві, творчій діяльності. Отже, набуття оптимізму може відбуватися через досвід минулих поколінь, взаємозв'язки раціонального та міфічного [4, с.40].

Нестандартне дослідження К.Пінколи надихає на відвагу та оптимізм, який і є відновлювальною силою, яка відроджує та збагачує людину. «Усі ми починаємося з купки кісток, загублених в пустелі, з занесеної піском, розваленою на частини скелету. І наша задача – зібрати ці частини. Це кропітка праця» [4, с.44]. Вдале метафоричне порівняння дає змогу особистому зростанню в «пустелі душі». Все ество людини рине у «глибину землі» з надією отримати бажане.

Авторка застосувала метафоричні прийоми опису оптимізму як аутосимпатії, самоцінності, самоприйняття, надії, самоефективності, впевненої поведінки).

Відповідно стадіям психосексуального розвитку, за З.Фрейдом, смоктальний рефлекс є прототипом задоволення у майбутньому. Оральна стадія закінчується відривом від материнської груди, немовля відчуває складнощі, оскільки не отримує відповідного задоволення. Таким чином, збільшується концентрація лібідо і дитині складніше подолати труднощі в наступних стадіях. Вчений вважає, що саме на цій стадії відбувається закладення основних установок у вигляді рудиментарний проявів. На думку З.Фрейда, дитина, яка отримувала перебільшену або недостатню стимуляцію на стадії немовляти, формується орально-пасивний тип особистості. Так людина весела і оптимістична, очікує від оточуючих «материнського» відношення до себе, шукає схвалення будь-якою ціною. Її психологічна адаптація буде полягати в довірливості, пасивності, незрілості і гіперзалежності. Фіксація на другій (орально-садиській) стадії проявляється у дорослому віці і має такі характеристики як песимізм, сарказм, цинізм, експлуатація інших, домінування з метою задоволення власних потреб [9].

Е.Фромм, розглядаючи рецептивний тип особистості, наділяв її такими якостями як довірливість та конструктивний оптимізм. В основі останнього лежить принцип розумного егоїзму як збалансоване бажання турбуватися про себе, тобто бути позитивним як для себе, так і для інших [6, с.29].

Вивчаючи материнську любов, автор підкреслює значну вагу особистості матері і її ставлення до життя. «Материнська любов ... змушує дитину відчути, як гарно народитися на світ; вона вселяє дитині любов до життя, а не тільки бажання залишатися життєздатним... Молоко – символ першого аспекту любові, турботи та ствердження. Мед символізує радість життя, любові до неї і щастя бути живим. Щоб бути здатною давати мед, мати повинна бути не тільки гарною матір'ю, але й щасливою людиною...», з оптимістичними поглядами на життя [7].

Отже, оптимізм, виходячи з аналізу праць представників психоаналітичного напрямку, має важливу роль для психічного і фізичного здоров'я особистості, її самореалізації. Вчені довели важливість впливу авторитетних дорослих людей на розвиток установок у дитині.

Ряд вчених соціально-когнітивного напрямку (А.Бек, Ф.Раш, Б.Шо, Г.Емері, А.Фриман) характеризують адаптивне (зріле) та неадаптивне (примітивне) мислення наступним чином. Зріле мислення, згідно цих авторів, оптимістичне, релятивне, безоцінкове, зворотне, багатовимірне, варіативне і має «поведінковий діагноз». У протилежність зрілому і оптимістичному мисленню існує примітивне (песимістичне), для якого характерне одновимірність, глобальність, абсолютність, незворотність і має «характерологічний діагноз». Наприклад, людина в стану депресії схильна бачити тільки втрати і поразки. Вона вважає, що вони ніколи не закінчатся, відносить себе до категорії «невдах» і вважає себе приреченим на страждання.

Цікавим для нашого дослідження є теорія каузальної атрибуції зарубіжних психологів соціально-когнітивного напрямку, яка відображена в роботах Б.Вайнера, К.Двек, Г.Келлі, Д.Роттер, Ф.Хайдера, Х.Хекхаузена, Р. де Чармса.

Однією з концепцій пояснення досягнень у діяльності є теорія Б.Вайнера. Згідно з нею причини успіхів і невдач можна оцінювати за двома параметрами: локалізації та стабільності. Перший характеризує те, у чому людина вбачає причини своїх успіхів і невдач: у самому собі або в незалежно від неї сформованих обставинах. Стабільність розглядається як сталість або усталеність дії відповідної причини. Різноманітні сполучення цих двох параметрів визначають таку класифікацію можливих причин успіхів і невдач:

- 1) складність виконуваного завдання (зовнішній, стійкий чинник успіху);
- 2) старання (внутрішній, мінливий чинник успіху);
- 3) випадковий збіг обставин (зовнішній, нестійкий чинник успіху);
- 4) здібності (внутрішній, стійкий чинник успіху).

Люди схильні пояснювати свої успіхи і невдачі у вигідному світлі для збереження і підтримки високої самооцінки.

В когнітивній моделі К.Двек з'ясовано, що ставлення особистості до власних здібностей і сукупність сформованих уявлень про сутність інтелекту впливає на її поведінку. Дослідження вченої довели, що певна категорія людей вважає інтелект постійною і майже незмінною властивістю. Таку категорію людей вчена відносить до фіксованого типу. Такі люди мусять постійно доводити собі і оточуючим, що вони розумні і талановиті.

Розвивальний тип мислення характерний для людей, які вважають, що талант можна розвивати, а рівень здібностей можна підвищити за допомогою практичних дій. Такі люди не лякаються труднощів і перешкод, сподіваються розвинути свій інтелект в процесі отримання досвіду. Процес набуття знань для них більш важливий ніж конкретний успіх. Розвиваючий тип мислення дозволяє особистості взяти в свій досвід все, що може знадобитися, навіть з ворожого оточення. Особливістю таких людей є розуміння успіху та невдачі. Успіх - «це коли ти докладаєш сто процентів зусиль для того, щоб досягти всього, на що ти здатний» [2, с.141]. Невдачі стимулюють, надають інформацію для дій. Отримавши поразку, людина виправляє помилки через активні дії. Такі люди мають розвинутий характер та силу волі. Для володарів фіксованого типу мислення докладені зусилля не є предметом гордості. На їх думку, це те, що ставить під сумнів їх талант, а невдача – осудне клеймо [2, с.142-143].

Вчена з'ясувала, що навички дітей з песимістичним стилем пояснення при виконанні

невирішальних завдань (невдача) суттєво погіршувались, а у дітей-оптимістів залишалися на тому ж рівні. Крім цього, атрибуція визначає успішність діяльності на рівні вербальної поведінки.

Початок вивчення каузальної атрибуції був покладений Ф.Хайдером, який виділив два різних типи: перший, пов'язаний з прагненням пояснити поведінку іншої людини внутрішніми (особистісними) причинами, другий – зовнішніми (ситуативними) [по Маейрсу]. Істотне розширення теорії атрибуції було зроблено Г.Келлі. Каузальна атрибуція – мотивований процес когнітивного плану, спрямований на осмислення отриманої інформації про поведінку людини. З'ясування причин тих або інших її вчинків, а головне – на розвиток у людини здатності передбачати їх. Каузальна атрибуція є потребою людини в розумінні причин явищ, що нею спостерігаються, та здатністю до такого розуміння. Каузальна атрибуція пов'язана з регуляцією людських відносин і включає пояснення, виправдання або осуд вчинків людей.

За теорією Г.Келлі, особистісний конструкт – це пара протилежних оцінних понять, що часто зустрічаються в характеристиках, які людина дає іншим людям і подіям, що відбуваються навколо неї. Це стійкі когнітивно-оцінні утворення, що являють собою систему понять, крізь призму яких людина сприймає світ. Хтось схильний частіше звертатись до позитивних характеристик, інший – до негативних. Крізь призму особистісних конструктів, характерних для даної людини, може бути описаний її особливий погляд на світ. Вони можуть слугувати для передбачення поведінки людини, її мотиваційного пояснення (каузальна атрибуція) [13].

Отже, представники соціально-когнітивного напрямку вважають оптимізм когнітивно-оцінним утворенням, котре розвивається під впливом соціального оточення. Це система понять за допомогою якої людина має особливий погляд на світ і може пояснити чинники успіхів і невдач.

Представники гуманістичної психології (Ф.Лерш, А.Маслоу, Г.В.Олпорт, Ф.Перлз, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Шостром) досліджують оптимізм побіжно до проблем особистісного зростання, самоактуалізації, психічного здоров'я, креативності та сенсу життя, переважно не називаючи дане психічне явище в своїх роботах.

«Почуття життєвості», яке описане Ф.Лершем, споріднене з поняттям «насиченості життям» І.І.Мечникова. Ф.Лерш підкреслює, що «...буття людини у світі, зокрема, зміст переживань і способи поведінки, певною мірою визначаються вже наперед саме тим чи іншим варіантом почуття життєвості...» [1, с.97]. Отже, погляд вченого дає нам право стверджувати, що мова іде про оптимістичне або песимістичне почуття життєвості, котре обумовлює способи поведінки особистості.

А.Маслоу вважає природу людини оптимістичною: «Особистість більше схильна відчувати, що щастя в цілому розумне... існують краса, захоплення, чесність, божественність, істина та повнота сенсу, що життя само по собі цінне. Тоді суїцид і бажання смерті стає неприйнятним» [5, с.93]. Духовний аспект оптимістичної людини вчений розглядає через її прагнення працювати заради майбутнього: дітей, онуків та інших нащадків. А.Маслоу концептуалізує поняття самоактуалізації як безперервної реалізації потенційних можливостей, здібностей і талантів, завершення своєї місії, долі, порозуміння та прийняття своєї природи. В основі самоактуалізації лежить усвідомлена суб'єктом практична діяльність, яка спрямована на вирішення особистих проблем в результаті чого людина змінює себе. Отже, фундаментальна ідея гуманістичної теорії, згідно А.Маслоу, полягає в тому, що жива, реальна людина не зводиться до сукупності психічних і фізичних функцій, а існує як унікальне Я, інтегральна єдність тілесного, соціального і духовного. Ми приєднуємось до думок автора і розглядаємо оптимізм невід'ємним конструктом психічно здорової особистості, яка всебічно розвивається.

Продовжуючи тему саморозвитку, слід підкреслити, що К.Роджерс розглядає самозміну як поступовий рух до нового типу розуміння, а саме того, що людина сама вибирає себе. Відбувається непевне, суперечливе, плутане просування вперед. Людина починає розуміти, що стає власним «архітектором» самого себе і може сказати: «Я вільний у прийнятті рішень і здійсненні вибору. Я здатний – через прийняття своєї індивідуальності, прийняття себе таким, який є, - більшою мірою реалізувати свою унікальність, свій потенціал» [1, с.39-40]. Розуміння людиною того, що вона може робити недосконалі вибори і після цього виправляти їх, визнання, що може обрати поведінку шкідливу або конструктивну, самозвеличувальну або спрямовану на благо групи і ці вибори можуть робитись вільно, дає їй базис для руху у соціально-конструктивному напрямку [с.48]. Не використовуючи поняття «аутосимпатія», К.Роджерс взаємопов'язує його з оптимізмом.

Отже, вчені гуманістичної психології створили значне підґрунтя для вивчення оптимізму як психічного утворення здорової особистості. Вони розглядають його побіжно, у контексті самозміни, саморозвитку, позитивного ставлення до себе і пошуку конструктивних варіантів соціалізації, що є цінним для нашого дослідження.

Четвертим напрямом є позитивна психологія, що розкриває оптимізм як позитивну самоустановку, яка спрямована на тілесний, соціальний та духовний розвиток особистості (А.Аргайл, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Дж.Кехо, Н.Пезешкіан, Х.Пезешкіан, Дж.Рейнуотер, М.Селігман).

М.Джеймс і Д.Джонгвард впевнені, що людина не повністю залежить від власних звичок і оточення. Вона завжди може змінити і перше, і друге. Автори пропонують раціональний метод аналізу і розуміння поведінки, який поряд з гештальттерапією відкривають певні сторони особистості і сприяють їх інтеграції, а також допомагають розвитку віри в себе. Метод допомагає

усвідомленню неусвідомлюваних сторін особистості, вихованню відповідальності і щирості.

Н.Пезешкіан та Х.Пезешкіан зазначають, що способи поведінки людини складаються з актуальних здібностей, до яких відносяться такі категорії як любов, терпіння, довіра, надія, віра. Актуальна здібність «надія» - це властивість розвивати в собі позитивне відношення до своїх здібностей, до здібностей партнера або групи в майбутньому... Позитивна концепція надії – це оптимізм, негативна – песимізм. Надія формується на основі пізнавального та емоційного досвіду, вона залежить також від об'єктивних можливостей, які надаються людині її оточенням. Надія як ставлення до майбутнього контролюється позитивним досвідом (успіхом) або розчаруванням (неуспіхом), яке має відношення до окремих конкретних актуальних здібностей [6].

Н.Пезешкіан виділяє три стадії розвитку особистості: прихильність, диференціацію, відділення, кожна з яких має свою характеристику і веде від залежності до автономності при умові підтримки батьків та оточуючих. У партнерських стосунках на стадії прихильності людина запитує себе: « Чи є у мого партнера потреба бути зі мною разом..., чи випромінюю я оптимізм, розсудливість або песимізм?» [6].

Дж.Рейнуотер репрезентує сюжети ігор мислення, які по суті формують самоустановки. Наприклад, гра «Песиміст»: «Навіщо докладати зусиль? Щоб я не зробив, краще не буде»; гра «Я знов все зробив не так...»; гра «Який я жахливий, мене ніхто не любить, тому, що я ...»; гра: «Це він винний...» [8, с.14-16]. Вчена вважає, що результати змін особистості будуть ефективнішими за умови самодопомоги.

Значну цінність для нашого дослідження є підхід М.Селігмана. В своїй теорії атрибутивного стилю пояснення вчений виділив три параметри, за якими оцінюється рівень оптимізму/песимізму: сталість, широта і персоналізація. «Сталість» визначається тим, що людина схильна пояснювати події як постійні або тимчасові. «Широта» є просторовою характеристикою. Людина пояснює свій успіх/неуспіх генералізовано (накладає подію на всі сфери життя) і диференційовано (має на увазі конкретну ситуацію або тільки результат певної події: оптимізм - «Я з успіхом долаю будь-які проблеми» песимізм – «Я з успіхом впорався тільки з цією проблемою»). «Персоналізація» - звичка людини приписувати собі або іншим причини успіху або неуспіху (оптимізм – «Я впорався з завданням»; песимізм – «Завдання було легким»).

Теорія пояснювального стилю М.Селігмана намагається пояснити поведінку, спрямовану на досягнення, або її відсутність, використовуючи конструкт навченої безпорадності, яка характеризується зниженням активності у вирішенні ситуації, складністю навчання, що в майбутній аналогічній події активність може бути ефективною і пригніченим станом, що виникає внаслідок марних дій людини.

Людина, на думку автора, яка очікує від майбутнього тільки найкращого, буде своє життя так, щоб ці очікування виправдались. Оптимізм, надія, віра, плани на майбутнє – це те, що допомагає людині підтримувати гарний настрій, підбадьорює, робить життя усвідомленим. Позиція людини, яка полягає у глибокому переконанні свого найбільшого призначення визначає її вчинки та забезпечує спокій душі [7, с.209]. Ми розділяємо погляди цього вченого, що до сутності оптимізму та його взаємозв'язків з особистісними характеристиками, впливу на особистісне зростання.

Таким чином, розглядаючи погляди вчених позитивного напрямку щодо сутності оптимізму, його розвитку ми погоджуємося і приєднуємося до їх думок, що дане психічне утворення слід розглядати як соціальну установку, розвиток якої протікає у контексті позитивних емоцій, когніцій і власних позитивних дій.

Можна зробити висновок, що проблема оптимізму вивчалася в роботах зарубіжних вчених спеціально і в контексті інших проблем, однак єдина концепція цього явища на даний момент відсутня. Слід підкреслити цінність розкритих положень, які дають нам можливість спиратися на ці методологічні засади. Ми враховуємо у нашому дослідженні принципи всіх чотирьох вищезазначених напрямів: психоаналітичного, соціально-когнітивного, гуманістичного, позитивної психології. Вчені – психоаналітики, зокрема, досліджують умови розвитку оптимізму відповідно стадіям онтогенетичного розвитку дитини і підкреслюють особливу роль матері. Автори соціально-когнітивного напрямку психології вивчають умови розвитку атрибутивних стилів пояснення та самоефективності. В гуманістичному і позитивному напрямку природу оптимістичної людини вивчають як прагнення до самоактуалізації, самореалізації, самовдосконалення, самодопомоги і особистісного зростання. Оптимісту притаманне самоприйняття, самоцінність, аутосимпатія, впевненість у власних здібностях, самоефективності поведінки, відповідальність за власні вчинки, самостійність в ситуації вибору, надія на майбутнє.

Література

1. Гуманістична психологія: Антологія: Навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закладів: У 3-х т. / Упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст.. – 252 с.
2. Двек К. Новая психология успеха, Харьков, 2007 – 350 с.
3. Эриксон Э. Детство и общество: Пер. с англ. – СПб.: Летний сад, 2000. – 416 с.
4. Эстес К. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. Пер. с англ. – К.: «София», М.: ИД «София», 2003. – 496 с.

5. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / Пер. с англ.. Е.Рычковой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
6. Пезешкиан Н. 33-и 1 форма партнерства: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
7. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. – М.: издательство «София», 2006. – 368 с.
8. Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ./ Общ. Ред. И послесл. Ф.Е.Василюка. – К.: Корф, 1996. – 240 с.
9. Фрейд З. «Я» и Оно». – М.: Антология мысли. – 2006. - 1040 с.
10. Фромм Э. Человек для себя: Пер. с англ.- Мн.: «Коллегиум». 1992, - 253 с.
11. Фромм Э. Искусство любить / Э.Фромм. – СПб.: Азбука-классика, 2004. – 219 с.
12. Kelli G. Process kauzal'noj atribucii // Sovremennaja zarubezhnaja social'naja psihologija / Teksty. – М.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 1984.