

ОПТИМІЗМ ЯК ПОКАЗНИК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Проаналізовано діяльність усіх органів і систем організму, яку координує нервова система. Експериментально встановлено взаємозв'язок між негативними емоціями і різними захворюваннями. Доведено, що під впливом негативних емоцій в організмі відбуваються несприятливі біологічні і біохімічні порушення, які призводять до хвороб.

Ключові слова: оптимізм, емоційна зрілість, емоційний розвиток, фіксація, регресія, «заохочений невроз».

Постановка проблеми. Вивчення психологічної сутності оптимізму є особливо актуальним і важливим нині. Під впливом негативних економічних і політичних явищ, які відбуваються в суспільстві, потерпає особистісна сфера людини, загострюються суперечності, виникають кризові стани, збільшується песимізм, депресія, навчена безпорадність. Ось чому людині важливо розуміти себе, знати власні можливості і вміти долати з надією та оптимізмом життєві перешкоди.

Особливої значущості надає той факт, що дискусії про важливість оптимізму для особистості в теоретичній сфері підтверджуються численними емпіричними дослідженнями, які доводять його зв'язок із мотивацією, успішністю, творчими здобутками, фізичним і психічним здоров'ям. Зазвичай під оптимізмом розуміють очікування кращого, віру в благополучний хід подій, що ґрунтується на пережитому досвіді, чи позитивна життєва установка. Багато вчених досліджували це поняття та намагалися пояснити його суть, дотримуючись саме подібного погляду. Усі вони наголошували на значенні оптимізму для людини, для її благополуччя та самореалізації. Спробуємо узагальнити та охарактеризувати підходи щодо трактування оптимізму, які, на наш погляд, заслуговують найбільшої уваги.

Стан дослідження. Проблему емоційної зрілості розглядали у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів (А. Ребер, А. В. Сухарев, О. Я. Чебикін, С. Lambert, W. С. Menninger й інші), психофізіологів (П. Фресс, П. В. Симонов й інші) та психотерапевтів (D. Abrahamsen, К. Е. FitzMaurice й інші). Значний внесок у вирішення проблеми емоційної зрілості особистості зробили О. Я. Чебикін, А. Маурер, J. Муррай й інші, в працях яких викладені загальні уявлен-

ня щодо її дослідження та формування. Як зазначали В. К. Віллонас, О. М. Леонт'єв, П. Фресс й інші, дослідження емоційної зрілості відноситься до малорозроблених напрямів психології. Нині ще недостатньо визначено психологічний зміст емоційної зрілості й основні ознаки, що характеризують цей феномен.

Мета статті полягає у теоретичному й емпіричному обґрунтуванні особливостей такого показника емоційної зрілості, як оптимізм і визначення його ролі у сприйнятті навколишньої дійсності. Завдання: проаналізувати підходи до розуміння поняття «оптимізм»; охарактеризувати феномен емоційної зрілості; описати вплив оптимізму на формування емоційної зрілості, враховуючи вікові особливості особистості.

Виклад основних положень. За визначенням психологічного словника, оптимізм (від лат. *optimus* – найкращий) – це властивість особистості, яка відображає пропорційний розвиток усіх психічних процесів і характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні й очікувані події тощо [1].

Отож оптимізм забезпечує людині життєрадісність, віру й у власні сили і можливості, й у силу і можливості інших людей.

К. К. Платонов включив оптимізм у динамічну функціональну структуру особистості, як стійку характеристику, пов'язану зі спрямованістю і установками людини [2].

З позиції гуманістичної психології оптимізм треба розуміти як віру в безумовно позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що розкривається у відповідних умовах.

З погляду Д. Гоулмана, «оптимізм – це установка, яка запобігає апатії, безнадійності або депресії перед складними життєвими обставинами..., установка песиміста веде до відчаю, установка оптиміста породжує надію» [3].

Ще доволі молода наука, так звана психоімунологія займається взаємозв'язками між людською психікою, імунною і нервовою системами. Доведено, що є взаємозв'язки між стресом, імунною системою і хворобами. Негативні емоції це нормально, вони повинні відбуватися, але можуть спричинити підвищення тиску, збільшення гормонів стресу (наприклад кортизолу), ослаблення перед інфекціями й іншими захворюваннями, якщо їх часто відчуває людина.

З іншого боку, оптимізм як показник емоційного розвитку особистості, в складних ситуаціях здатен підтримувати здоров'я.

Любов, радість, довіра, подяка, надія, спокій, задоволення, гордість, натхнення, здивування й інтереси є прикладами позитивних емоцій. Численні дослідження показують, що позитивні емоції підви-

щують швидкість мислення і сприяють креативності, концентрації та увазі. Експеримент Фрідріксона (2003) показав, що група лікарів швидше і точніше ставила діагнози пацієнтам, якщо отримувала маленький подарунок від пацієнтів – пакетик солодощів. В будь-якому випадку дуже важливо думати позитивно і отримувати позитивні емоції, їх підсилювати для того, щоб підтримувати щасливе життя і насолоджуватися [4].

Низку психологічних досліджень направлено на вивчення зв'язку оптимізму і здоров'я. Результат – оптимістичні люди живуть довше, рідше хворіють, більшого досягають у житті. Звичайно, залишається невирішеним питання про те, що слугує причиною, а що слідством. Можливо, здоровим людям легко зберегти оптимізм. Проте експерименти Е. Лангер і Дж. Роден дали змогу точніше визначити «лінію впливу». Вони працювали з людьми похилого віку в приватній лікарні і мали можливість дещо змінити в житті літніх людей. На двох різних поверхах вони дали людям похилого віку дві майже однакові інструкції, що розрізняються лише за ступенем, в якому люди похилого віку могли що-небудь змінити в дійсності, що оточувала їх [5].

Ось інструкція, яка давала людям право вибору, право самим визначити, що для них добре, а що погано: «Я хочу, щоб ви дізналися про все, що можете робити самі тут, в нашій клініці. На сніданок ви можете вибрати або омлет, або яєчню, але вибрати потрібно увечері. По середовищах або четвергах буде кіно, але записуватися потрібно буде заздалегідь. У саду ви можете вибрати квіти для своєї кімнати; можете вибрати, що хочете, і понести до себе в кімнату – але поливати квіти ви повинні будете самі».

А ось інструкція, яка позбавляла людей похилого віку можливості впливу, хоча і реалізовувала ідею абсолютної турботи про них: «Я хочу, щоб ви дізналися про ті добрі справи, які ми робимо для вас тут, в нашій клініці. На сніданок буває омлет або яєчня. Омлет ми готуємо щопонеділка, щосередини і щоп'ятниці, а яєчню – в решту днів. Кіно буває увечері в середу і четвер: в середу – для тих, хто живе в лівому коридорі, в четвер – для тих, хто в правому. В саду ростуть квіти для ваших кімнат. Сестра вибере кожному по квітці і доглядатиме за нею». Отож, виходило, що мешканці одного з поверхів будинку пристарілих могли самі розпоряджатися власним життям; самі вибирати те, що для них добре. На іншому ж поверсі люди отримували ті ж блага, але без можливості впливати на них.

Через вісімнадцять місяців Е. Лангер і Дж. Роден повернулися в лікарню. Вони встановили, що група з правом вибору виявилася активнішою і щасливішою, судячи зі спеціальних оцінних шкалів.

Вони також виявили, що в цій групі померли менше людей, ніж в іншій. Тобто люди стають оптимістами, якщо в них є можливість самим робити вибір на користь того, що їм приносить задоволення, і звертають увагу на власні успіхи.

Оскільки просування до все більшої емоційної зрілості є процесом і прогресом, що ніколи не припиняється, то на цьому шляху можуть бути і зупинки (фіксації) і відступи (регресії). У кожному з нас присутні дві протилежні тенденції – зростання і відступу. Зазвичай, коли життя вимагає від нас більшого, за нашими відчуттями, ніж ми здатні дати, то в нас розвивається так званий «заохочений невроз». Нам стає важко пристосуватися до збільшеної відповідальності, і ми схильні відступити назад [6].

Вибірку становили особи 20–30 та 30–40 років.

Кількість досліджуваних – 50 осіб.

За результатами дослідження методики «Тест на оптимізм» Л. М. Рудіної виявлено, що більшість досліджуваних (за шкалою «час невдач» – 40,0% та за шкалою «час успіху» – 45%) є песимістами. Такі люди впевнені в постійності негативних подій та стабільності їх причин і, навпаки, в непостійності та тимчасовості позитивних подій. Оптимістично налаштованими за цими двома шкалами є лише 15% (20 років, жінки) і 5% (30 років, чоловіки) діагностованих відповідно. Це свідчить про те, що таким людям властива впевненість у постійності хороших подій, стабільності їх причин і тимчасовості поганих подій. Результати діагностики відображені в таблиці.

Таблиця

Результати методики діагностики оптимізму Л. М. Рудіної

№ з/п	Показники (%)	Назва шкали								
		час невдач	час успіху	широга невдач	широга успіху	Я-невдача	Я-успіх	результат ставлення до негативних подій	результат ставлення до позитивних подій	вираженість песимізму-оптимізму
1	Цілком оптимістичні	15	5	30	5	-	5	10	5	-
2	Помірно оптимістичні	20	-	40	5	20	10	5	-	10
3	Проміжний результат	-	35	-	30	30	45	35	5	5
4	Помірно песимістичні	25	15	30	30	25	15	30	35	30
5	Цілком песимістичні	40	45	-	25	25	25	20	55	55

Показники за параметром «широта» розподілилися нерівномірно. За шкалою «широта невдач» більшість респондентів є оптимістичними (30%) та помірно оптимістичними (40%), (25 років, чоловіки/жінки) а 30% є помірно песимістичними (35 років, жінки).

За шкалою «широта успіху» – оптимістичними є лише 5% респондентів (40 років чоловіки), та 5% – помірно песимістичні (40 років жінки), тоді як переважає помірно песимістичні (30%), (30 років жінки) і песимістичними (25%), (30 років чоловіки), а 30% опитуваних за цією шкалою мають проміжний результат.

Шкали «широта невдач» і «широта успіху» – це просторові характеристики, які характеризують локалізацію події у просторі (сприйняття події як універсальної, тобто такої, яка поширюється на всі сфери життя, або локальної – характерної для однієї сфери), широту узагальнення досвіду, пов'язаного зі сприятливими або несприятливими подіями в різних життєвих сферах людини.

За шкалою «Я-невдача» ми отримали такі результати: для 20% осіб характерним є помірний оптимізм (25 років жінки), 30% мають середній показник (25 років чоловіки), для решти респондентів властивим є помірний песимізм і глибокий песимізм (40 років жінки/чоловіки), (по 25% відповідно).

Результати за шкалою «Я-успішність» розподілилися так: для 25% осіб характерний глибокий песимізм (40 років жінки), 15% – помірний песимізм (35 років жінки), 45% осіб мають середній результат. Помірно оптимістично налаштовані лише 10% (35 років чоловіки), та 5% є дуже оптимістичними (25 років жінки).

Сума за шкалами «час невдач», «широта невдач» і «Я-невдача» показує результат ставлення до негативних подій.

За цим показником виявлено такі результати: виключно оптимістичними є 10% респондентів (20 років жінки), помірно оптимістичними – 5% (25 років чоловіки), 35% осіб мають середній результат, для 30% характерний помірний песимізм (40 років чоловіки), а для 20% – глибокий песимізм, який потребує негайної корекції (40 років жінки).

Сума за трьома протилежними шкалами – «час успіху», «широта успіху» та «Я-успішність» – результат ставлення до позитивних подій. За цим показником оптимістично налаштованими є лише 5% осіб (20 років чоловіки), 5% мають проміжне значення, 35% опитуваних є достатньо песимістичними (40 років жінки) та для 55% характерний глибокий песимізм (40 років чоловіки).

Різниця другого і першого результатів діагностувала вираженість оптимізму–песимізму особистості. Лише 10% осіб є помірно

оптимістичними (25 років чоловіки), 5% мають середній показник, тоді як 30% є помірно песимістичними (40 років чоловіки) та 55% – доволі песимістичні (40 років жінки).

Отже, за результатами цієї методики досліджувані здебільшого характеризуються помірним і достатнім песимізмом, тоді як показник оптимістично налаштованих осіб дуже малий.

Висновки. Отже, проведений аналіз наукових джерел, дає змогу нам дати визначення оптимізму як психічного явища, яке виявляється в здатності людини переживати надію на успіх, турбуватися про себе і конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Навчання оптимізму є необхідною умовою подолання деструкцій (амбівалентності, адикцій й ін.).

За результатами методики «Тест на оптимізм» Л. М. Рудіної, у досліджуваних здебільшого переважає помірний і достатній песимізм, тоді як показник оптимістично налаштованих осіб дуже малий. І все ж, це характеризується негативним впливом економічних і політичних явищ, що відбуваються в суспільстві; через виникнення кризових станів особистості.

Перспектива дослідження. Надалі дослідження такого компонента емоційної зрілості, як оптимізм, безумовно є перспективним. Ця тема заслуговує на подальше вивчення, розвиток і вкладення в неї ресурсів. Адже оптимізм спрямований на відновлення, збереження та зміцнення найдорожчого, що є у людини – це її здоров'я.

1. Журнал Шкільному психологу. Усе для роботи: наук.-метод. журнал. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – С. 2–20.

2. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посібник / Л. В. Копець. – К.: Видавничий дім «КМ Академія», 2007. – 460 с.

3. Афанасьєва А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности / А. Н. Афанасьєва // Молодой ученый. – 2013. – № 9. – С. 341–344.

4. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. освітньо-метод. журнал. – 2010. – № 12. – С. 11–17.

5. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості / М. А. Півень // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Х.: ХНПУ, 2014. – Вип. 47. – С. 156–163.

6. Радул В. Розвиток та формування якісних характеристик особистості / В. Радул // Рідна школа: щомісяч. наук.-пед. журн. – 2012. – № 8/9. – С. 8–12.

Борисенко О. М., Рижок В. В. Оптимизм как показатель эмоциональной зрелости личности

Анализируется деятельность всех органов и систем организма, координируемая нервной системой. Экспериментально устанавливается взаимосвязь между негативными эмоциями и различными заболеваниями.

Уясняется, как под влиянием отрицательных эмоций в организме происходят неблагоприятные биологические и биохимические нарушения, приводящие к болезням.

Ключевые слова: оптимизм, эмоциональная зрелость, эмоциональное развитие, фиксация, регрессия.

Borysenko O. M., Ryzhok V. V. Optimism as an indicator of personal emotional maturity

The article investigates optimism as an indicator of emotional maturity of the individual. The state of the investigated problem studying in modern psychological literature is analyzed; which in turn allows us to define optimism as a mental phenomenon, which is manifested in human capacity to experience hope for success, worry about himself and constructively overcome obstacles to achieve the goal.

The theoretical analysis of the main approaches to the study of the phenomenon of optimism and its importance in the life of the individual is carried out. It is well known that the activity of all organs and systems of the organism is coordinated by nervous system.

The relationship between negative emotions and various diseases is experimentally settled. Under the influence of negative emotions adverse biological and biochemical disturbances occur in the body that leads to diseases. Specifically, Marcus Aurelius said: «Life is the way it is shaped by our thoughts. To be healthy, we must first become optimists.»

Optimism and being in a good mood affect personal image and enhance positive perception of the own personality. Learning to be optimistic is a prerequisite for overcoming destructions (ambivalence, addiction).

A number of rigorous psychological research was aimed at studying relationship between optimism and health. As a result, optimistic people live longer, suffer less, and achieve more in life. Optimists are able to find structural strategies to overcome barriers (taking responsibility, decision planning, self-control, social support search).

Thus, optimism provides for person vitality, faith in his own strength and capabilities, and in the strength and capabilities of others.

Based on the works of scientists (I. B. Dubrovina, A. V. Shuvalova, O. Zavgorodnya, A. Maslow), we come to the understanding of psychological health as a harmonious process of processing personal experiences towards personal realization.

Key words: optimism, emotional maturity, emotional development, fixation, regression, «encouraged neurosis».

Стаття надійшла 23 травня 2017 р.