

РОЛЬ ОПТИМІЗМУ І ПЕСИМІЗМУ У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА-ЛІДЕРА

Однією з проблем сьогодення став процес позитивного і негативного мислення. В наш час отримано багато експериментальних підтверджень результатів дослідження «позитивного» мислення. Вирішення цього питання останнім часом дедалі більше пов'язується з проблемами суспільно-політичного життя нашої країни та ставленням людей один до одного.

Позитивне мислення орієнтується в першу чергу на успіх, воно планує не відхід від поразки, а навпаки, програмує перемогу. При цьому воно створює стан душевної гармонії, що супроводжується задоволеністю людини. Думка – це найголовніше джерело нашого гарного настрою. Слушна думка виливається в правильну дію і правильний спосіб життя. Вона відіграє одну із основних ролей у становленні майбутнього психолога-лідера, бо здатна впливати на життя, ставлення, здоров'я, на зовнішні обставини, які вдало або невдало складаються, на свідомість, на вчинки та ставлення інших людей до нас. Саме на це наголошує сучасна дослідниця В. Михайличенко: «Зараз в період, коли все більше людей страждають негативізмом, варто пам'ятати, що позитивне сприйняття людиною самого себе і самого життя є одним з наріжних каменів його здоров'я і досягнення успіху в житті» [1, с. 192]. Терміни «оптимізм» та «песимізм» виникли відносно недавно. Так у XVIII ст. Г. Лейбніц увів термін «оптимізм» для позначення певного способу мислення, а Ф. Вольтер популяризував це поняття у своєму романі «Кандид, або оптимізм» [2]. На нашу думку, ніяких реалістів не існує. Одні і ті ж явища

можна сприймати по-різному і ставитися до них по-різному. У кожної людини своя реальність, кожен бачить світ таким, яким він звик його бачити. Зробити висновок про те, хто оптиміст, а хто песиміст легко: достатньо звернути увагу на поведінку людини, адже наші дії віддзеркалюють наше мислення. Ми вважаємо, що песимізм – це негативний погляд на життя, який не приносить користі людині. Песимізм переконує нас не слідувати нашій мрії, він паралізує наші дії, і ми повністю поділяємо думку зарубіжних науковців, що «визначальною рисою песимістів є їхня віра в те, що невдачі будуть тривати довго, погублять все, що б вони не робили, і винні в них вони самі. Оптимісти ж, коли на них обрушуються аналогічні удари долі, відносяться до своїх невдач прямо протилежним чином. Вони вірять, що поразка носить тимчасовий характер, що його причини разової властивості, і не вони в цьому винні, а обставини, невезіння або інші люди. Поразка не здатна зламати їх. Несприятливу ситуацію вони сприймають як виклик і борються з нею з подвоєною енергією» [3; с.12]. Сучасні медичні дослідження показують, що здорові люди більш оптимістичні, краще адаптуються, ніж хворі. Вони активні у вирішенні проблем, в критичних ситуаціях покладаються на власні можливості і прагнуть свідомо чи несвідомо до особистої відповідальності, самостійності та незалежності. Оптимісти здоровіше песимістів, і їх захисна система організму функціонує краще, ніж у негативно налаштованих людей. «У людей з позитивним світосприйняттям інтенсивно вимробляється ендоморфін («гормон щастя») і спостерігається зв'язність роботи мозку. Оптимізм, відповідно до новітніх досліджень в області головного мозку, є наслідком поліпшеної взаємодії, підвищеної синхронізації в роботі його обох півкуль» [1; с. 192]. Також важливою відмінністю між оптимістами і песимістами є їхнє ставлення до часу. Переможець свідомо живе в сьогоденні, він впорався зі своїм

минулим і здатний відповідально планувати майбутнє. Той, хто програв, живе найчастіше спогадами про минуле і в страху перед майбутнім. Переможець має високий ступінь самосприйняття, довіри до себе, самоствердження і реалізації самого себе, а у того, хто програв, не вистачає цих властивостей або здібностей. Всім людям з негативним мисленням властиво мати в тій чи іншій мірі внутрішнього критика. Він стежить за їх поведінкою і оцінює, добре чи погано вони зробили, а також веде суворий облік помилок і слабостей, але не згадує про сильні і позитивні сторони. Тільки особистість, яка спрямована на успіх, може формувати у себе позитивне мислення. «На думку О. Романовського та В. Михайличенко, мислити позитивно – значить змусити свій мозок працювати на себе, а не проти себе. Позитивне мислення містить у собі позитивний погляд на речі і використання таких же висловлювань для вираження думок і почуттів. Позитивне мислення зосереджується на успіху, воно планує не відхід від поразки, а програмує перемогу. При цьому воно створює стан душевної гармонії, що значною мірою супроводжується задоволеністю людини і її правильними думками. Успіх же – це багатомірне поняття, а механізм його досягнення включає цілий ряд факторів. По-перше, успіх, пов'язаний з розкриттям потенціалу людини, залежить від неї самої, від її активності. Це не стільки наслідок незвичайного таланту й здібностей, скільки уміння застосовувати їх на практиці. По-друге, домогтися успіху не означає, що ми повинні робити щось особливе. Це означає, що ми повинні робити те, що й інші, але краще. По-друге, успіх – це рух на шляху до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. По-третє, для досягнення успіху людині необхідно постійно розвивати свої внутрішні здібності й резерви, що існують в процесі її розвитку і саморозвитку. Четверте, важливою

складовою успіху є оволодіння майстерністю людських взаємин. Сюди входить комунікативна компетентність людини, ефективна стратегія й тактика особистого впливу, керування конфліктами, навички успішного лідерства й інші фактори, що впливають на взаємини людей» [4; с. 25].

Таким чином, формування позитивного світосприйняття у майбутніх психологів-лідерів є запорукою досягнення їх успіхів в житті, в навчанні, в професійній діяльності. Тому саме оптимістичний настрій допоможе майбутнім психологам-лідерам досягати вершин, незважаючи ні на що і йти до своєї мети.

Література. 1. *Михайличенко В. Є.* Роль позитивного і негативного мислення в активізації потенціалу особистості / В. Є. Михайличенко // Переяславська рада: її історичне значення і перспективи розвитку східнослов'янської цивілізації: зб. науч. пр. : по матер. VII Міжнар. наук.-практич. конференції, 19 – 20 грудня 2012, Ч. 1. / ред. А. Г. Романовський, Ю. І. Панфілов. – Харків: НТУ «ХП», 2013. – С. 191 – 194. 2. *Підбуцька Н. В.* Оптимізм майбутнього інженера як умова його успішного особистісно-професійного розвитку / Н. В. Підбуцька // Проблеми сучасної психології = Problems of Modern Psychology: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський: Аксіома. – 2014. – Вип. 25. – С. 379 – 392. 3. *Martin E. P. Seligman.* Learned Optimism. © 1990 by Martin E. P. Seligman. © Видання російською мовою, "Персей", 1997. © Переклад. І. Зотов, 1997. © Художнє оформлення. ISBN 5-7848-0063-5 (Віче) Віче, 1997. 4. *Черкашин А. І.* Методологічні аспекти формування позитивного мислення особистості майбутніх фахівців-лідерів у вищих навчальних закладах / А. І. Черкашин // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2016. – № 2. – С. 20 – 29.