

І. В. Никітіна*

ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ

ЯК ПОХІДНІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Психологічна траєкторія формування оптимізму і песимізму молоді людини прямо пов'язана з розвитком самоствавлення її особистості й має циклічний характер. Це пов'язано з процесами адаптації та самореалізації, які закономірно перетинаються та по чергово актуалізуються під час розвитку молоді людини. Вузловим моментом цього виступає прийняття смислу "Я" як позитивної оцінки нового зв'язку "Я" з соціумом, внутрішніх потенційних ресурсів із можливостями самореалізації. Смысл "Я" впливає з розбіжності "Я – потенційного" та "Я – наявного". Спонукальна функція мотиву набуття суб'єктом смислу "Я" полягає в репрезентації у свідомості людини можливих образів "Я" у майбутньому та емоційно привабливих асоціацій з ними у зв'язку з вчинками, які суб'єкт може здійснити. Смысл "Я" – це не тільки перспектива, а й міра досягнутого людиною, позитивна оцінка досягнутого власним "Я".

Усвідомлюючи власні границі, обмеженість розвитку, невдоволеність собою, суб'єкт переживає або оптимістичне, або песимістичне майбутнє, намагаючись руйнувати межі наперед визначеності з боку соціуму. Психологічна і педагогічна допомога студентам у пошуках та прийнятті смислу "Я" полягає в тому, щоб зорієнтувати їх на оптимальний вибір реалістичного "Я" – потенційного, запобігти створенню нездійснених взірців образу "Я" та задати когнітивні рамки для здійснення вибору реалістичного "Я" – ідеального. При цьому студент сам вирішує, які цілі реальні та від яких домагань слід відмовитись як від завищених. Здійснюється самостійне перенесення майбутнього у психологічне сьогодні для того, щоб мати можливість вибору серед запропонованих образів та цілей.

Регламентация соціуму може бути як спонукальною, так і фруструючою для молоді людини. За законом Йеркса-Додсона заборона та обмеження середнього ступеня максимально підсилює активність суб'єкта, водночас послаблює її за високих та низьких ступенів. Можливості оптимістичного майбутнього заряджають енергією суб'єкта, коли відсутня рівня за силою протидія "повинен", "не можна", "боюсь" і т.п. Роль психолога полягає не тільки в тому, щоб зробити цей прогноз оптимально реальним, а й у тому, щоб допомогти студентові розв'язати складну на усі часи проблему вибору, яка починається з усвідомлення та прийняття особистісних потреб, інтересів, цінностей та смислів. Важливою є корекція життєвої перспективи, яка включає в себе як питання про смисл життя (не смисл життя взагалі, а конкретний смисл у конкретний момент), так і шляхи та засоби досягнення цього смислу. На нашу думку, оптимізм і песимізм як складові психологічної безпеки особистості студента обумовлені: характером самоствавлення та безумовним прийняттям себе суб'єктом власної життєдіяльності; розвитком системи ціннісно-смыслових орієнтацій; рівнем суб'єктивного контролю, переоцінкою цінностей сучасного суспільства, що породжена соціально-економічними та політичними процесами. Метою психологічної та педагогічної допомоги в актуалізації позитивного самоствавлення є необхідна, але не достатня підтримка студента у процесі усвідомлення та прийняття особистісних потреб, інтересів, цінностей та смислів; створення позитивних образів та перспектив майбутнього, співпереживання емоційної привабливості майбутнього;

конструювання життєвої та часової перспектив; прогнозування можливостей самореалізації та її активного творчого характеру; організації зворотнього зв'язку; поєднання образів минулого з привабливим майбутнім; використання наявних факторів середовища для нагадування про образи майбутнього, передбачаючи використання різноманітних зовнішніх стимулів: кольорів, періодів доби, фаз місяця та інших.

Позитивні події життєвого шляху, на нашу думку, можуть "розбудити" в людині "Природну дитину", що є джерелом енергії, свободи та оптимізму. Цьому допомагає поєднання позитивних почуттів з образом успішного "Я" – майбутнього. Репетиції близького майбутнього стосуються передбачуваних подій і виражаються у двох формах: випереджаючий альтернативізм та майбутня автобіографія. Випереджаючий альтернативізм стосується апробації альтернативних планів дій, які відрізняються від попередніх засобами оволодіння ситуацією, але узгоджені з образом "Я" – майбутнього студента. Відбувається переживання нового смислу "Я" як "золотої середини" нового порядку значущих компонентів ситуації розвитку та самоздійснення "Я". Означити смисл – це затримати програму дій, подумки програти її у майбутньому, відчутти наслідки. Йде прогнозування образів "Я", поки майбутнє не відчується емоційно привабливим, ціннісно насиченим та активним, оптимістичним.

Механізм породження та прийняття смислу "Я" – як суб'єкт оптимістичного майбутнього має таку логіку здійснення: актуалізація мотивів смислоутворення; раціоналізація можливих смислів; поляризація протилежностей; переживання міри самопізнання та саморозуміння; осмислення майбутнього потенційного "Я"; прийняття смислу перспективного "Я"; реалізація смислу; оцінка суперечностей мети та результату; негативне переживання втрати (частково або повністю) смислу "Я"; прийняття нового смислу "Я" – як суб'єкта активності; усвідомлення суперечностей ситуації саморозвитку "Я"; подолання залежності від ситуації шляхом зміни внутрішньої позиції самореалізації; боротьба мотивів; вибір мотивів самореалізації оптимістичного майбутнього.