

image not found or type unknown



Рассмотрим сначала ситуации, в которых проявляется иллюзорный оптимизм и как он влияет на поведение человека. Кроме этого, интересна проблема, взаимовлияния иллюзорного оптимизма и проявлением завышенной самооценки. Мы привыкли рассуждать, что пессимизм- это плохое качество, а оптимизм замечательное. Именно последнее- двигатель человеческой жизни. Но существующий термин «нереалистичный оптимизм» - то есть нереалистичные суждения по поводу будущих жизненных событий, заставляет исследовать это состояние с другой стороны, выявляя его отрицательные стороны. Каждый из нас знает хотя бы одного человека, который глубоко уверен, что все неприятности могут произойти с кем угодно, но только не с ним. И дело не только в том, что такой оптимист просто не ведает полнотой всех возможных рисков, зачастую люди в курсе всех предполагаемых бед, но они легкомысленно откидывают их в сторону, думая что: «Пронесет!». Рано или поздно, иллюзорный оптимизм показывает человеку, что не все так, как он предполагает и оценивает. Иллюзорный оптимизм делает нас более уязвимыми. Полагая, что нас-то несчастья обойдут стороной, мы не предпринимаем разумных мер предосторожности. Большинство молодых американцев знают, что половина браков в США заканчиваются разводом, но упорствуют во мнении, что их брак не попадет в эти 50%.[\[1\]](#)

Чем же нам полезен пессимизм? Это состояние заставляет, в отличии от иллюзорного пессимизма проигрывать ситуацию в уме, при этом самоуверенность может исчезнуть, но человек будет готовиться к возможным проблемам и будет готов к ним. Защитный пессимизм, должен быть присущ каждому человеку. Представим, что некий гражданин пошел на собеседование для устройства на работу и не прошел его, но при этом не расстроился. Рассмотрим эту ситуацию с точки зрения здорового пессимизма. Человека приглашают на собеседование, человек ,наделенный здравым пессимизмом, естественно, постарается как можно основательнее подготовиться к данной встрече, взвесит все свои положительные и отрицательные стороны и мысленно будет готов, что он может не подойти компании. Может он не очень просто воспримет отказ, но в любом случае научиться на своих ошибках и еще раз пересмотрит все варианты событий, которые ему помешали. Осознание возможной неудачи, дает мозгу своеобразную встряску и заставляет пессимиста постоянно работать над своим усовершенствованием. В аналогичной ситуации, оптимист, который живет в плену

своих иллюзий, в случае провала сможет легко перенести неприятную новость, но принять данный факт как сигнал к усовершенствованию едва ли.

В чистом виде нет абсолютного оптимиста или пессимиста. У каждого доля оптимизма и пессимизма варьируется в разных пропорциях. Оптимизм дарит нам надежду на светлое будущее, пессимизм же предостерегает от необдуманных поступков. Это два понятия не должны противостоять друг другу, а работать в тесном сотрудничестве дополняя друг друга. Оптимизм предполагает позитивный подход к жизни. Если верить Х. Джексону Брауну, оптимист каждое утро смотрит в окно и говорит: «Хорошее утро. Слава Богу» Пессимист, выглядывая в окно, произносит: «Слава Богу, утро».[2] Однако у многих из нас есть черта, которую исследователь Нейл Уэйнштейн определил как «нереалистичный оптимизм по поводу будущих жизненных событий»[3]. В 1943 году на медитации в часовне Гарвардского университета психолог Гордон У. Олпорт описал, к каким последствиям может привести нереалистичный оптимизм: «Недавно я изучал жизнеописание двухсот беженцев из нацистской Германии, написанные ими самими. За редким исключением, эти люди были ослеплены своими надеждами. Сначала никто из них не верил, что фашизм может обернуться для них катастрофой. В 1932 году они надеялись и поэтому верили, что Гитлер никогда не придет к власти. В 1933 году они надеялись и поэтому верили, что он не выполнит своих угроз. В 1934 году они надеялись и поэтому верили, что кошмар скоро кончится. В 1938 году австрийцы были уверены, что Гитлер никогда не войдет в Австрию, потому что они надеялись, что австрийцы не такие, как немцы.»[4]

Другой пример, если студента спросить, какова будет его жизнь после окончания института, он уверен, что преуспевающая. Большинство из нас не представляет себя как то иначе, не допускает никаких других возможностей. Приведем пример, социологические исследования, проведенные в нескольких московских вузах по вопросу перспектив трудоустройства и материального обеспечения.[5] Если они собирались заниматься медициной, то названную ими сумму дохода могли на самом деле иметь не более 5% медиков-профессионалов. Если они хотели стать летчиками, сумма заработной платы, которую они называли, была выше зарплаты любого реального летчика. Надежда, основанная на неведении, может существовать вечно, но она, несомненно, влечет за собой падение. Хотя пессимизм, в отличие от оптимизма, не является рычагом для развития самоэффективности, капля пессимизма может спасти нас от опасностей, уготованных нереалистичным оптимизмом. Сомнение в себе может побудить студентов к действию: большинство из них (особенно те, кому судьба уготовила плохие оценки) с оптимизмом

относятся к предстоящим экзаменам. Самоуверенные студенты склонны плохо готовиться к экзаменам. Их не менее способные, но более тревожные сверстники, опасаящиеся провалиться на экзамене, усердно готовятся и получают высокие оценки. Следовательно, для достижения успехов в учебе и в дальнейшей жизни требуются оптимизм в количестве, достаточном, чтобы поддерживать надежду, и пессимизм в количестве, достаточном, чтобы мотивировать беспокойство.

Многим из нас присуще то, что исследователь Нил Вайнштейн определил как «иллюзорный оптимизм в отношении будущего».[6] В Рутджерском университете почти каждый студент считает, что по сравнению со своими однокурсниками у него гораздо больше шансов получить хорошую работу, иметь высокий заработок и собственный дом и в то же время меньшая вероятность пережить такие беды, как развитие алкоголизма, инфаркт в 40 лет или пожар. В Шотландии большинство подростков думают, что по сравнению со своими сверстниками они гораздо с меньшей вероятностью могут заразиться вирусом СПИДа. В 1989 году, сразу же после землетрясения в Сан-Франциско, местные студенты несколько поутратили веру в то, что лично их обойдут стороной все природные катаклизмы, но через три месяца вновь вернулись к своему нереалистичному оптимизму.[7]

Линда Перлоф подчеркивает, что иллюзорный оптимизм делает нас более уязвимыми. Убежденные в том, что лично нас несчастья не коснутся, мы не предпринимаем разумных мер предосторожности. Молодожены, например, прекрасно знают, что половина браков заканчивается разводом, и все же упорствуют во мнении, что они-то ни за что не попадут в эти 50 % — что и подтвердил опрос 137 пар (Baker & Emery, 1993).[8] Сексуально активные женщины с низким уровнем образования, не умеющие пользоваться контрацептивными препаратами, в меньшей степени озабочены возможностью нежелательной беременности, чем более образованные. Те, кто, посмеиваясь над перестраховщиками, отказываются от ремней безопасности, те, кто отрицают вредное воздействие курения, и те, кто вступают в рискованные связи, время от времени невольно напоминают нам, что слепой оптимизм подобен гордыне, которая — как предостерегает старинная поговорка — до добра не доведет.

Жизненных ситуаций иллюзорного оптимизма достаточно много в нашей повседневной жизни. Женщины верят, что можно исправить человека с различного вида зависимостями. Молодожены уверены, что их брак ожидает прекрасное будущее — без всяких усилий с обеих сторон. Выпускники ВУЗов верят, что они будут получать большую зарплату.

Из этих ситуаций рождается завышенная самооценка. Переоценить свои возможности просто. Неоправданный оптимизм – это всегда ошибка в оценке реальности. А, между тем, именно он — и делает нас более уязвимыми.

«Я – крута! Я- богата, здорова и успешна!», ничего при этом не делая для приобретения первого, второго и третьего. Жизнь разобьет ваши иллюзии вдребезги. Важно соблюдать баланс между верой в себя и в то же время не переоценивать своих шансов на успех. Индивид неадекватно оценивает собственный потенциал и переоценивает личные возможности – это завышенная самооценка. Основными признаками, характеризующие неадекватно оценивающего себя человека являются: уверенность в непогрешимой личностной правоте даже при наличии факторов, убеждающих в обратном; убежденность в том, что любая конфликтная ситуация должна завершаться его фразой, вне зависимости от сути такой фразы; полнейшее отрицание возможности существования обратного мнения и права каждого на свою точку зрения; уверенность в том, что возникающие проблемы – причина окружения и складывающихся обстоятельств, а не собственных недоработок и недостатков; неумение приносить извинения из-за уверенности в собственной непогрешимости; непрекращающаяся конкуренция с окружающими, постоянное стремление быть лучшим, не допускать ошибок; невосприимчивость к критике в отношении собственной персоны, выражение совершенного безразличия к мнению извне, постановка личных интересов на главный план. У любого из таких людей присутствует иллюзорный оптимизм. Итогом завышенной самооценки может стать: впадение в уныние при неудачах, боязнь показать себя нерешительным и беспомощным. При проявлениях завышенной самооценки индивид склонен к самовосхвалению, к подчеркиванию собственной значимости, к неуважительности в отношении других. Цель – самоутверждение за чужой счет, мнение: «Я» лучший, а все остальные ничто». Чрезвычайная болезненность реакций на всякую маломальски значимую критику, восприятие ее с неприкрытой агрессией. Стремление к тотальному превосходству надо всеми и желание признания такого первенства. Реальность воспринимается им через призму собственной преувеличенной значимости. Если обратиться к статистике, то мужчин с подобным «недугом» гораздо больше, чем женщин. Когда говорим о мужчине с завышенной самооценкой, то речь идет о его безразличии к достоинствам окружающих. Субъективизм в оценке личной значимости доминирует и мешает правильному восприятию себя в обществе, явление такое принято называть нарциссизмом. Если говорить о девушке, то ее самооценка соседствует с неприятием социума с доминированием «шовинистов в штанах», с борьбой за личное место в обществе.

Также преувеличенной самооценке девушки может способствовать ее незаурядные внешние данные. [\[9\]](#)

Чтобы привести личностную самооценку в норму, весьма желательно придерживаться ряда правил : отказаться от цели доказать кому-либо что-либо во что бы то ни стало; не удалось добиться желаемого, стоит разобраться в ситуации, а не ввергаться в депрессивное состояние; важно осознать истинные причины своих неудач, не пытаясь винить в них исключительно социум или внешние обстоятельства.

Идеальных людей практически не существует, и каждый из нас не является абсолютным совершенством, обладая, в том числе и недостатками, над осознанием и исправлением которых следует работать, а не скрываться от них.

Об этом высказывался психолог Владимир Леви: «Потерянный рай возвращается, когда ад пройден до глубины глубин. После того как мы покидаем полюс наивности, оптимизм ждет нас на полюсе мудрости. Многих, увы, так и не дожидается. До взрослого оптимизма нужно дозреть».[\[10\]](#)

Решая любую проблему, мы сталкиваемся с самим собой, со своими внутренними ограничениями. И именно преодоление их делает нас увереннее, а значит оптимистичнее. Можно сделать вывод, говоря о самооценки, лучше всего ее контролировать. Бытует мнение, что переоценка личных возможностей может действовать как катализатор в деле саморазвития . Но в действительности излишняя самоуверенность приводит в большинстве случаев к непониманию и изоляции.

Индивид, правильно оценивающий собственные возможности, имеет все шансы достичь успеха в жизни. Он никогда не позволит неудачам сбить себя с намеченного пути. Адекватная самооценка практически всегда говорит о психологической зрелости личности. Уже в XVIII веке экономист Адам Смит предвидел, что люди могут переоценивать свои шансы на успех. Он говорил, что эта «абсурдная самонадеянность на свою удачу» возникает из «тщеславного самомнения о своих способностях, которое характерно для большинства людей».[\[11\]](#)

Данная тема актуальна в первую очередь для нас молодых начинающих профессиональную деятельность людей. Мера правильности, адекватности самооценки объективным результатам работы чрезвычайно важна для успешности учебной и профессиональной деятельности. Оценивая правильно себя, мы можем

планировать свои действия в соответствии со своими возможностями.

Использованная литература и источники.

1. Абрамова Г.С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2008. - 47 с.
2. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. М., 2016-С67
3. . Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. - 2013. - 38 - 43, 85, 88 - 89 с.
4. Выготский Л.С. Лекции по психологии. - СПб.: Союз, 1997. - 78 с.
5. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 2012. - 54-57,80, 213-217 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность - М.: Смысл, 2005. - 33-34 с
7. Лозовая Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25 - 28 июня 2003 года: в 8 т. - СПб., 2003. - Т. 5. - 143-151, 158, 172-176 с.
8. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1997-541С.
9. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебн. пособие - М.: Флинта, 2010. - 46 с.
10. . Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Прогресс, 2009. - 49 с.
11. Хорни К. Женская психология. - СПб.: 1993. - 22 с.
12. Шибутани Т. Я-концепция как персонификация. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 78 с.
13. <http://psytheater.com/zavyshen>.
14. www.psychologos.ru

1. [1.http://psytheater.com/zavyshen](http://psytheater.com/zavyshen) ↑

2. <http://psytheater.com/zavyshen> ↑

3. <http://psytheater.com/zavyshen> ↑

4. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ./ Д. Майерс

4-е междунар. изд. - СПб.;М.:Прайм-Еврознак;Олма-Пресс,2004. -С.340 ↑

5. **Майерс Д. Социальная психология:
Интенсивный курс: Пер. с англ./ Д. Майерс**

4-е междунар. изд. - СПб.;М.:Прайм-Еврознак;Олма-Пресс,2004. - С. 239 [↑](#)

6. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. М., 2016-С69 [↑](#)

7. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. М., 2016-С67 [↑](#)

8. Там же [↑](#)

9. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. М., 2016-С 34 [↑](#)

10. www.psychologos.ru [↑](#)

11. Абрамова Г.С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2008. - С.35 [↑](#)