

Лекція Тема *Психологія успіху*

Перелік основних питань:

Особливості впливу візуалізації та планування на успіх. Важливість керування емоціями під час професійної діяльності. Шляхи подолання емоційного пригнічення.

Корекція на шляху підвищення самооцінки.

Баланс між оптимістичним та песимістичним відношенням до життя.

Візуалізація – створення в уяві образів бажаної дійсності – одна з найпопулярніших тем поп-психології останніх років. Про це явище написано безліч книг, деякі з них вже поспішно переведені на нашу мову і із захопленням переказуються.

Насправді перші дані про ефективність візуалізації бажаного результату були отримані в області психології спорту, а надалі були поспішно поширені на досягнення у будь-якій діяльності. При цьому не береться до уваги, що у разі спортивних змагань йдеться про атлетів, які під час тривалих тренувань домоглися абсолютного автоматизму у виконанні всієї послідовності рухів, необхідних для досягнення результату; вирішальне значення для них набуває інтенсивність або точність цих рухів. У цих випадках зорове передбачення досягнення мети дійсно призводить часом до поліпшення спортивних результатів. У всіх інших видах діяльності – особливо це стосується планування кар'єри, побудови загальної стратегії життєвого шляху – візуалізація не тільки не приносить бажаного результату, але може привести і до протилежного результату.

По-перше, візуалізація призводить до відокремлення мети від засобів, необхідних для її досягнення. По-друге, вона передчасно провокує радісне відчуття успіху, коли людина ще нічого реально не досягла. А це відволікає сили людини від мети». Уявний образ може виступити заміщенням реального успіху і тим самим знижує зусилля, а іноді взагалі змушує відмовитися від них.

Мету необхідно мати перед собою, але милуватися на неї, поки вона не досягнута – передчасно. Зосередитися слід в першу чергу на засобах її досягнення. Успіх забезпечує не мріяння, а планування. Тим більше що план – це і є мрія, детально і скрупульозно наближена до дійсності.

У 90-х роках ХХ століття широкої популярності набув екзотичний досвід японських менеджерів. У робочих роздягальнях деяких промислових підприємств були встановлені гумові ляльки начальства на кшталт боксерських груш, а працівникам дозволялося бити їх бамбуковими палицями – нібито для розрядки емоційної напруги і виходу накопичилася неприязні до босів.

У дійсності виміщення гніву на неживому об'єкті призводить не до пом'якшення стресу, а навпаки. У експерименті Бреда Бушмена, професора Університету штату Айова, він навмисно дратував своїх студентів образливими зауваженнями по ходу виконання ними навчального завдання. Деяким з них потім було запропоновано зігнати гнів на боксерській груші. Виявилося, що «заспокійлива» процедура зовсім не привела студентів в душевну рівновагу – за даними психофізіологічного обстеження, вони виявилися набагато більш роздратовані і агресивно налаштовані, ніж ті, хто «розрядки» не отримав. Професор робить висновок: «Будь-який розумний чоловік, виплескуючи таким чином свій гнів, віддає собі звіт, що справжнє джерело роздратування залишився невразливий, а це дратує ще сильніше. До того ж, якщо людина очікує від процедури заспокоєння,

а воно не настає, це тільки посилює досаду».

Будь-яке фізичне навантаження сприяє розрядці емоційної напруги, але тільки якщо воно не пов'язана з агресивними діями, навіть ігровими. У стані психологічного стресу корисно переключатися на атлетичні вправи, біг, ходьбу. Крім того, корисно відволіктися від джерела стресу і намагатися зосередитися на чомусь, з ним не пов'язаному - послухати музику, почитати книгу тощо.

До того ж немає нічого поганого в тому, щоб стримувати свої емоції. Навпаки, вміння тримати себе в руках і висловлювати свої почуття відповідно до ситуації і слід свідомо культивувати в собі. Результатом цього є душевна рівновага і повноцінне спілкування - більш успішне, ніж при спонтанному виявленні будь-яких почуттів.

Результати психологічних досліджень свідчать: коли ми перебуваємо в пригніченому настрої – тобто саме тоді, коли ми потребуємо зміни настрою, - наш розум виявляється абсолютно не здатний навмисно це здійснити. Коли ми стурбовані своїми проблемами, це означає, що вони оволоділи нами цілком – настільки, що нам бракує душевних сил придушити негативні переживання. І намагаючись обманути себе, викликаючи якісь нові почуття, ми лише підсилюємо ті, які нами вже володіють. Коли ми перебуваємо під впливом стресу, – привести себе в гарний настрій приємними думками не просто важко – це, як правило, призводить до зворотного ефекту.

У своїх експериментах Вегнер пропонувала учасникам довільно привести себе в гарний настрій, що їм в основному досить легко вдавалося. Коли ж від них було потрібно одночасно вирішувати розумові завдання, більшість відзначили погіршення настрою. Людський мозок просто не в змозі поєднувати рішення таких різних завдань. Емоційну пригніченість легше подолати, якщо звернутися до інших за допомогою і підтримкою. Корисно відправитися туди, де люди отримують задоволення, – на концерт, в парк, в гості. Якщо людина передбачає ситуацію, яка викличе прикрість, необхідно заздалегідь викликати у свідомості думки про приємне – радісні події минулого або мрії про майбутнє. Передбачуваній прикрості буде важко витіснити досягнутий таким чином гарний настрій.

Існує міф, що невисока самооцінка – серйозна перешкода на шляху до життєвого успіху. Тому її необхідно всіляко підвищувати – як засобами самопереконання, так і за допомогою всіляких тренінгових процедур. У багатьох популярних посібниках з самопомоги містяться «поради» стосовно того, що звертаючись до самих себе з підбадьоренням і заохоченням, хвалячи самих себе, ми можемо підвищити свою самооцінку.

Професор Вільям Сванн з Університету штату Техас виявив таку закономірність: схвалення себе дійсно здатне трохи підвищити самооцінку, але лише у тих, у кого вона і без того досить висока. До того ж користь від цього вельми сумнівна. Люди з невисокою самооцінкою не сприймають всерйоз різні псевдопозитивні гасла, звернені до самих себе, оскільки вони, в принципі, не звикли довіряти власним позитивним судженням. Гірше того – у похвалі, на яку, з їх точки зору, вони не заслуговують, люди з невисокою самооцінкою відчувають знущальний відтінок, а це сприяє зниженню настрою.

Самооцінка людини складається в ході всього її життя, і наївно намагатися її швидко перебудувати, до того ж самотійно це зробити взагалі вкрай важко. Необхідна підтримка інших людей - спілкування з тими, кому людина приємна і симпатична, з тими хто готовий стимулювати зростання її самооцінки. Треба

намагатися звести до мінімуму спілкування з тими, хто своєю неприязню загрожує похитнути самооцінку.

Багато років тому видатний американський психолог Вільям Джеймс вивів формулу любові до себе, згідно з якою самоповагу людини можна представити у вигляді дробу, чисельник якого складають її реальні досягнення, а знаменник - її амбіції і претензії. Іншими словами, найнадійніший спосіб підвищення самооцінки – з одного боку, не завищувати свої домагання, з іншого – домагатися реальних, відчутних успіхів. Якщо культивувати високу самооцінку за відсутності дійсних успіхів та ще на тлі завищених амбіцій, це шлях не стільки до благополуччя, скільки в протилежному напрямку – до депресії і неврозу.

Спираючись ідеї Джеймса, психологи ХХ століття проводили експерименти і спостереження, щодо самосвідомості і самооцінки. Було встановлено: самооцінка людини починає формуватися ще в ранньому віці, переважно – під впливом зовнішніх оцінок. Коли ці оцінки не спираються на реальні заслуги і гідності, висока самооцінка, звичайно, може сформуватися, але в цьому випадку вона має невротичний характер і часто приймає форму самолюбубання і презирства (часом досить агресивного) до оточуючих. Зрозуміло, що налагодженню взаємин з людьми така позиція не сприяє. Рано чи пізно людина стає ізгоем, а це не є життєвим успіхом.

Мінуси заниженої самооцінки безперечні, і було б неправильно закликати людей до самоприниження. Людина, яка сама себе не любить, тим самим мимоволі провокує аналогічне ставлення оточуючих. Але, виявляється, і нереалістично завищена самооцінка загрожує неприємностями. Ідеал – «золота середина» – помірна, адекватна самооцінка, відповідна до реальних переваг і досягнень. Необхідно тверезо усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, щоб розумно культивувати перше і компенсувати друге. Треба пам'ятати: самоповага, яка не підкріплена повагою оточуючих нічого не варта. Слід дбати про те, щоб заслужити схвалення з боку тих, чия думка є вагомою. Необхідно на ділі демонструвати свої переваги, і тоді адекватна самооцінка складеться не з емоцій, а з фактів.

Останнім часом багато порад щодо успішності пов'язані із культивуванням оптимістичного ставлення до життя. Але сучасні психологи приходять до висновку, що божевілля на позитивності і оптимізмі зайшло надто далеко. Звичайно, у оптимізму є свої плюси, але чимало і мінусів. Односторонній погляд на світ і на себе не дає людині реальної картини того, що відбувається. Сповідуючи його, людина живе лише сьогоднішнім днем, не замислюючись про наслідки своїх і чужих вчинків. Безпечність і егоїзм – перші плоди бездумного оптимізму. Непередбачений крах надій, жорстоке розчарування – теж плоди оптимізму. Кожній людині в житті потрібна і частка песимізму, щоб не занадто радіти і тверезо дивитися на речі.

Джулія Норем фахівець із соціальної психології зі штату Массачусетс досліджує захисний песимізм - стратегію поведінки, коли людина прагне подумки програти майбутню ситуацію, враховуючи дрібні перешкоди, з якими вона може зіткнутися. Захисний песимізм виявляється за результатами нітрохи не гірше стратегічного оптимізму, що змушує людину ретельно уникати думок про погане, а в деяких аспектах песимістичний настрій впливає краще. Роздуми про перешкоди дозволяють повніше осягнути проблему.

Досить широко поширена думка, що песимістичний погляд на речі повинен несприятливо позначатися на здоров'ї і що посміхатися корисніше, ніж хмуритися. Однак насправді виявилось, що і це не завжди вірно. Психологи встановили, що навіть нервові люди, обтяжені різними турботами і нещастями, схильні вічно

скаржитися на долю і постійно скаржаться на болі у всіх частинах тіла, бувають у лікаря не частіше, ніж їх життєрадісні однолітки, і йдуть з життя не раніше оптимістів. Іншими словами, навіть глибокий песимізм не шкодить здоров'ю.

Не слід бездумно гнати від себе будь-які побоювання і тривоги, адже нерідко вони служать для нас не стільки перешкодами і обмеженнями, скільки застереженнями. Та й постійна життєрадісність – це недосяжна утопія. Треба навчитися цінувати будь-який свій душевний стан (тим більше що переважання того чи іншого залежить від індивідуальної психофізичної конституції) і отримувати з нього максимум користі.