

## **ОПТИМІЗМ В ОСНОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОМОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Костюченко О. В.**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології*

*Київського національного університету культури і мистецтв  
м. Київ, Україна*

В умовах суспільних відносин нового типу і соціально-економічної кризи, комерціалізації життя має свою специфіку трансформація мотиваційних особливостей професійної самореалізації особистості. Професійна діяльність характеризується мультиаспектністю, поліфункціональністю і різноманіттям об'єктів взаємодії і повною мірою залежить від самомотивації фахівця, яка демонструє високу адаптаційну пластичність особистості, необхідну для збереження рівноваги при взаємодії з динамічним соціальним середовищем. Мотиваційні феномени є чи не найвагомішими внутрішніми умовами, що впливають на прагнення людини досягти успіху в діяльності. Провідним механізмом функціонування мотиваційної активності для подолання психологічних криз виступає саме суб'єктивна інтерпретація успіху чи невдачі. Особливості самомотивації детерміновано інтегральними особистісними особливостями, зокрема, когнітивними, афективними, комунікативними характеристиками.

Важливим фактором самомотивації (активне спонукання до дії самого себе, ефективне виконання роботи, внутрішня мотивація, усвідомлення і прийняття поточних завдань з відповідальністю за результат, контроль за їх виконанням) фахівця є самооцінка (емоційно-оцінний компонент самосвідомості): 1) впливає на рівень розвитку особистості, який характеризує ступінь «висоти» актуальних цілей, 2) є результатом зіставлення реального та ідеального «Я»; 3) виявляється у суб'єктивному ставленні до результатів професійної діяльності та своєї позиції у колективі; 4) пов'язана з професійним і кар'єрним ростом, можливістю планування кар'єри, визначенням оптимальної траєкторії кар'єри й усвідомленням особистісного потенціалу у професійній діяльності; 5) показує ступінь розвитку почуття самоповаги, відчуття особистої цінності та позитивного самоставлення, що визначається трьома чинниками: переконаністю у прихильності інших, впевненістю у власних здібностях та почуттям

власної значущості, а також наявністю єдиної здорової й успішної позиції за Е. Берном [1] «Я ОК, Ти ОК» (позитивне оптимістичне сприймання і ставлення до себе, Інших, Світу, сценарій переможця).

Основними компонентами самомотивації є наявність релевантної мети, мотивувальних чинників і ресурсів на здійснення. Одним з ресурсів є позитивне мислення, оптимістичність. Так, К.-Г.Юнг вважав, що наша поведінка визначається емоцією, яка слідує за дією. Якщо дія приносить нам задоволення, ми повторюємо її, якщо немає, кидаємо. По суті, гедоністичну теорію мотивації можна протиставити мотиваційна теорії очікувань, запропонованій Віктором Врумом, де стверджується: для виконання завдання на певному рівні важливу роль відіграє сподівання, яке можна як оцінити як надання особистості ймовірності настання певної події; людина має бути впевнена у тому, що обраний нею тип поведінки дійсно призведе до задоволення її потреб; є необхідність у створенні очікування того, що дії принесуть позитивний результат, і перевірити їх; якщо очікування високі, то сила спонукального мотиву зростає; отриманий раніше позитивний досвід в аналогічних ситуаціях підкріплює сподівання [4].

Засновник позитивної психології у науці та бізнесі Мартін Селігман першим підвів потужну доказову базу під нехитру, загалом, теорію про те, що світом правлять оптимісти, і створив програму розвитку оптимістичного мислення. Науковець у теорії реалістичного або навченого оптимізму виявив здатність володіти реалістичним, неприродним оптимізмом, що отримується від спостережень і навчання, через асоціювання з минулим позитивним досвідом, витягується з безпосереднього експериментування з реальністю [2]. Позитивним є те, що середовище сповнене інструментами та ресурсами, так що оптимізм виступає як підтримка мотивації. Едуард Пунсет Казальс, іспанський політик, юрист, економіст, популяризатор науки, вважає, що оптимізм дозволяє бачити як перевагу або користь того, що для іншої людини буде тільки проблема, виявляється в успішній самореалізації. Зрозуміло, що позитивний настрій не означає ігнорування життєвих стресорів. Саме оптимізм дозволяє ефективніше вирішувати професійні завдання, реалізувати творчий задум, стратегічні плани, управлінські рішення. Ключовою відмінністю оптиміста, за твердженням англійського філософа-неопозитивіста Альфреда Джулс Еер, є пошук варіантів вирішення, поки песиміст продовжує відшукувати причини поразки.

Отже, самомотивація – це внутрішня сила, яка змушує рухатися вперед, здатність проявляти ініціативу та діяти для досягнення цілей і виконання завдань. Міцний стимул досягти певних успіхів у роботі впливає з самої людини, з любові до того, чим вона займається, віри

в себе, у натхненності і наснаги до професійної самореалізації. Переваги оптимізму, зокрема пов'язаність зі стресостійкістю в ментальному і фізичному плані; запускає нові концепції, ідеї, розробки, креативні та новаторські рішення, позитивно впливають на самомотивацію особистості фахівця у будь-якій сфері.

#### **Література:**

1. Berne E. *Games People Play: Basic Handbook of Transaction Analysis*. New York: Ballantine Books, 1996. 216 p.
2. Punset E. *El viaje a la vida : más intuición y menos estado*. Destino, 2014. 216 p.
3. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006. 299 p.
4. Vroom V. H. *Towards a Stochastic Model of Managerial Careers*. *Administrative Science Quarterly*, 1968, 13(1), 26–46.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-5>

### **ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**Плишевська К. О.**

*здобувачка спеціальності 053 «Психологія»  
Донецького національного університету імені Василя Стуса  
м. Вінниця, Україна*

Важливим питанням в умовах війни виступає самореалізації жінок-переселенок. Вони можуть стикатися з різними викликами та складнощами, такими як: зміна звичного середовища, розрив з родиною та друзями, недостатність житла та матеріальних ресурсів, культурний шок, соціальна дискримінація тощо. Жінки потребують можливостей для працевлаштування, в деяких випадках – перекваліфікації, *підтримки матеріального та психологічного благополуччя*. Самореалізація може бути важливим чинником успішної адаптації жінок переселенок до нового середовища, а також досягнення своїх особистих та професійних цілей.

Самореалізація особистості – це суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, дати собі через себе саму і діяльність об'єктивність в об'єктивному світі [1].