

оценки качества жизни. Исследованы представления современных молодых людей о качестве жизни и средствах ее улучшения.

In the article reviews the main methodological aspects of the research quality of life of personalities in psychology. Submitted by definition, structure and criteria for assessing the quality of life. Studied notions of modern young people about the quality of life and means of improvement.

Статтю подано до друку 12.06.2014.

© 2014 р.

О. І. Баришева (м. Луганськ)

ОПТИМІСТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ РОЗУМІННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. Дослідження взаємозв'язку людини і навколишнього світу в психологічній науці розглядається в різноманітних ракурсах. Один із можливих напрямків конкретизації основоположного питання «Людина – Світ» ми бачимо у розробці проблеми життєвого простору особистості, його психологічної екологічності та у разі його руйнації специфіки надання особистості необхідної психологічної допомоги у спробі гармонізації життя людини. Ця проблема порівняно недавно у вітчизняній науці позначилася як окремий предмет досліджень (Л.А.Александрова, 2004; В.В.Бодров, 2004; Дорфман, 1993; Л.Г.Костюченко, 2005; К.В.Килимник, 2005; Ц.П.Короленко, Н.Н.Пуховський, 2000; О.В.Матвієнко, 2005; С.К.Нартова-Бочавер, 2003; Ю.М.Швалб, 2005; І.П.Шкуратова, 2007 та ін.).

Ставлення людини до оточуючого світу містить в собі низку складових, які обов'язково пов'язані з її психологічним полем (К.Левін): це цінності особистості, її світогляд, переконання, родинна історія, культура й традиції етносу, особистісні смисли людини, сформовані на основі досвіду життєдіяльності й самореалізації, особливості емоційного реагування та багато іншого. І те, яким чином особистість оцінює і сприймає події й ситуації, який оцінний вектор надає ситуації – позитивний чи негативний – виявляється в таких особистісних рисах як оптимістичність чи песимістичність особистості. З численних досліджень останніх десятиліть стало зрозуміло, що оптимізм і песимізм є важливими психологічними конструктами тісно пов'язаними із змістовними характеристиками життєвого простору особистості, з такими психічними явищами як стресс та копінга поведінка, депресивні переживання, мотивація людини та її спрямованість, цілепокладаюча поведінка, надія та локус контролю особистості та ін. Оптимізм і песимізм досить яскраво виявляються в різноманітних сферах життєдіяльності людини, у просторі її повсякденності. Отже, урахування рівня оптимістичності і можливість його розвитку може мати велике значення в діяльності психолога в ситуації надання особистості невідкладної психологічної допомоги в складних, стресових ситуаціях її життя.

Метою даної статті є спроба розглянути оптимістичність особистості в контексті вивчення її суб'єктивного життєвого простору, виявити особистісні чинники оптимістичності та з'ясувати взаємозв'язок з задоволеністю якістю життя у людини.

Теоретичні положення проблеми. Аналіз останніх досліджень. Курт Левін [1] першим поставив перед психологами питання про те, з яким середовищем взаємодіє людина. «Теорія поля підкреслює важливість того факту, що будь-яка подія є результат безлічі чинників» [1]. І.П.Шкуратова, аналізуючи роботи К.Левіна, відзначає, що життєвий простір підпорядковується психологічним законам, які суттєво відрізняються від фізичних [3]. Наприклад, в різних життєвих ситуаціях наше враження про час є досить різним, і залежить

воно цілком від нашого ставлення до ситуації. На думку І.П.Шкуратової, життєвий простір особистості визначається знаннями про світ і можливістю впливати на процеси, що в ньому відбуваються. Широта життєвого простору завжди пов'язана з масштабом світогляду даної особистості. Отже, залежно від того, яким є світогляд особистості, які погляди у людини на те, що відбувається в навколишньому світі, які цінності вона сповідує та якими керується у своїй поведінці, якими є її моральні принципи та спрямованість, від цього, на нашу думку, будуть залежати змістовні характеристики життєвого простору особистості. Очевидно, що у кожної людини вони матимуть свою індивідуальну змістовну своєрідність.

Принципово важливе значення для нашого дослідження мають роботи німецького психолога гуманістичного спрямування, професора Боннського університету Ханса Томе [4], [5]. Поняття, якими оперує Томе, є наступні: «життєвий світ», «суб'єктивний життєвий простір», «когнітивні репрезентації» світу і самої людини, «техніки життя» - способи відповідей на проблемні моменти дійсності.

Індивід перебуває у постійній взаємодії з оточуючим його, перш за все соціальним, світом. Людина весь час щось створює у світі і в результаті такої єдності зі світом одночасно перетворює щось і в собі. Підкреслюючи значення психічної детермінації діяльності, Томе стверджує, що поведінку спрямовує, скоріше, ситуація як вона сприймається, розуміється суб'єктом, ніж ситуація як об'єктивна реальність [5, с.6]. Таким чином, вектор оцінки і сприйняття ситуації великою мірою буде залежати від внутрішньо-особистісних змінних, які впливають на сприйняття ситуації як позитивної чи негативної, загрожуючої, і, як наслідок, вибудовування стратегії ставлення та проживання ситуації, тобто оцінка оптимістична чи песимістична, що в свою чергу впливає на внутрішню готовність до подолання проблемної ситуації чи пасивне споглядання із втратою віри щодо її подолання.

Безумовно, реальні особливості ситуації отримують своє відображення в індивідуальному світі людини, але особливості їх сприймання великою мірою обумовлені домінуючими «темами» особистості – її домінуючими прагненнями, переважаючими потребо-мотиваційними тенденціями, спрямованістю. Томе підкреслює, що пристосування людини до будь-яких ситуацій (а тим більше ситуацій критичних, проблемних) передбачає збалансоване співвідношення між когнітивними і мотиваційними системами. Додамо, що афективний аспект сприймання ситуації в оптимістичному чи песимістичному ракурсі пов'язана з когнітивними та мотиваційними процесами.

Х.Томе дає таке визначення життєвого простору: «Життєвий світ особистості або її суб'єктивний життєвий простір представляє собою когнітивно репрезентований і психічно опрацьований реальний світ її життя» [5, с. 6]. Як бачимо, у визначенні Томе поняття «життєвий світ особистості» та «суб'єктивний життєвий простір» є синонімічними, що є абсолютно доречним, оскільки мова йде про феномен, який розкриває зміст і сутність, наповненість життя людини, її суб'єктивну долученість до подій індивідуального життя та їх причинності.

В актуальну життєву ситуацію людина привносить зміст всього власного індивідуального життя. Томе опирається на найважливіші положення когнітивної психології – про високу узгодженість між об'єктивною ситуацією і баченням людиною цієї ситуації [4]. Остання позиція є дуже близькою нам тезою, оскільки в ситуації надання психологічної допомоги, як правило, мова йде про певне бачення людиною життєвої ситуації як проблемної, безнадійної тощо, ніж вона насправді є такою. Таке бачення часто спричинене «попередньою історією» клієнта, сутністю та змістом її життєвого простору, вектором бачення (оптимістичним чи песимістичним) всього, що відбувається в житті, від того, якими подіями, «темами» наповнене життя людини і наскільки вона сама за це відповідає.

Наведемо ще одне визначення життєвого простору особистості, сформульоване в рамках суб'єктно-середовищного підходу (Н.К.Бахарева, О.Є.Бочарова, О.Р.Валединська, Н.Кондратова, С.К.Нартова-Бочавер, О.М.Паніна, Г.Л.Пучкова, П.П.Фесенко та ін.). Психічний простір особистості, згідно цього підходу, співвідноситься з основними проявами психічного й розуміється як суб'єктивно значущий фрагмент буття, що визначає актуальну діяльність і стратегію життя людини. (О.М.Паніна, 2006) [6, с. 90].

Суттєвими для вивчення вказаної проблеми є сучасні положення у дослідженні Ю.М.Швалба щодо визначення понять «середовище» і «простір життєдіяльності людини» [7, с. 212-219]. На думку Ю.М.Швалба, за умов екопсихологічного підходу необхідно вирізняти лише ті чинники середовища, які безпосередньо включаються у сфери життєдіяльності людини, причому такі чинники мають безпосередньо впливати на способи організації життя людини. [7, с. 213]. Учений відзначає, що якісну визначеність системі «Людина – Навколишній Світ» задає міра суб'єктивної активності і особистісної відповідальності. В цьому контексті сформовано важливу ідею – ідею екологічності як самого навколишнього середовища, так і ставлення до середовища з боку особистості. Тому поняттям, що характеризує взаємовідношення «Людина – Світ» може виступати поняття «простір» (або синонімічне у Ю.М.Швалба «сфери життєдіяльності особистості»). Ю.М.Швалб дає таке визначення простору: «Простір – це місце докладання зусиль людини, скерованих на осмислену і цілеспрямовану зміну умов власного існування» [7, с.217].

Як ми вже відзначали, оптимізм і песимізм є важливими психологічними конструктами тісно пов'язаними із змістовними характеристиками життєвого простору особистості, вони визначають вектор ставлення до ситуації, і очевидно, у особистості є тенденція оцінювати й сприймати ситуації життя певним чином. В науці у зв'язку з цим склалося поняття оптимістичного чи песимістичного атрибутивного стилю. Згідно досліджень Т.О.Гордеєвої, Є.М.Осіна, В.Ю.Шев'яхової, під атрибутивним стилем розуміють характерний спосіб, за яким люди пояснюють собі причини різноманітних подій. [10]. Поняття атрибутивного (або пояснювального) стилю є ключовим поняттям переформульованої теорії вивченої безпомічності й депресії, що запропонована М.Селігманом та Л.Абрамсон (1978) та теорії безнадійності (Абрамсон, Металскі та ін., 1989) [10, с. 5].

Причинне пояснення подій, що відбуваються, Б.Вайнер пов'язував з мотивацією особистості. Так, в його атрибутивній теорії мотивації досягнення виокремлюються три параметри, від яких залежить сприйняття причин успіхів та невдач: 1) локус причинності, що виявляється в інтернальності чи екстернальності причини стосовно суб'єкта; 2) параметр стабільності, що характеризує постійність і незмінність причини; 3) параметр контрольованості, який визначає міру можливості контролювати вказану причину. Використовуючи вказані параметри, М.Селігман [11] вводить поняття атрибутивного стилю й описує його через локус контролю, стабільність та глобальність. Параметр локусу має вказати спрямованість причинного пояснення: - на себе – людина сприймає події, що відбуваються, як викликані внутрішніми причинами («я винен»); - на інших – події обумовлені зовнішніми чинниками («винні інші люди, зовнішній світ, доля» тощо). Постійність – часова характеристика, що дає можливість оцінити причину як таку, що має постійний чи тимчасовий характер. Глобальність – просторова характеристика, що дозволяє виявити універсальність чи конкретність причинних пояснень, схильність до надмірних узагальнень або, навпаки, до конкретного розгляду окремо взятої ситуації. (Гордеєва Т.О., Осін Є.М., Шев'яхова В.Ю., 2009) [10]. Тут слід відмітити, що інтернальний локус контролю, який визначає відповідальність особистості за події власного життя, власну причетність до того, що відбувається, в даному випадку пов'язується з песимістичністю. Це цікавий феномен, який вимагає додаткових досліджень і теоретичних

обгрунтувань. Згодом М.Селігман та інші дослідники (Абрамсон, Металскі) [11] відмовилися від використання у визначенні атрибутивного стилю параметра інтернальності, оскільки, хоча песимістично налаштовані люди у своїх невдачах переживають депресивні настрої, схильні до самозвинувачень, але звинувачення у власних невдачах інших людей (суспільство, долю, уряд тощо), що властиве оптимістам, не може вважатися ознакою психологічно благополучних особистостей. Внутрішній локус контролю у поясненні невдач може означати як самозвинувачення, так і здатність брати на себе відповідальність за події власного життя.

Натомість контрольованість як параметр атрибутивного стилю підтвердила свою значущість у численних дослідженнях. (Слід відмітити змістовний зв'язок цього параметру із шкалою «Контроль» тесту життєстійкості С.Мадді. Контроль як один із параметрів феномену життєстійкості визначає здатність контролювати події власного життя, переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, навіть якщо успіх не гарантовано. Протилежне переживання – почуття безпомічності.) Аргументація М.Селігмана на користь параметру контрольованості пов'язувалася з тим, що саме почуття невідконтрольності, коли від особистості нічого не залежить, призводить до депресії та безпомічності.

Описана нами концепція вивчення оптимізму як атрибутивного стилю не єдина в науці щодо вивчення феномену оптимістичності. Інший відомий підхід в сучасній зарубіжній літературі - дослідження диспозиційного оптимізму (Ч.Карвер, М.Шейер та ін.) [13]. Підходи мають спільні положення і розглядаються в рамках позитивної психології, опираючись на когнітивні категорії. Але К.Петерсон наголошує, що не слід забувати про емоційну складову оптимістичності, оскільки без її урахування навряд чи можливо пояснити, чому оптимізм має такий суттєвий вплив на поведінку особистості та її мотивацію. (Петерсон К, 2000). Слід відзначити, що абсолютизація оптимізму в останні роки зазнала змін у науці. Останнім часом склалася тенденція досліджень позитивних сторін песимізму і критикується гіпертрофовані сторони оптимізму та позитивного мислення, нагадуючи про значущість реалістичності та адекватного відображення дійсності. До найбільш яскравих в цьому відношенні можна віднести роботи американської дослідниці Б.Хелд. Вона вважає, що погляд на оптимізм як на панацею від усіх негараздів, розтиражований в популярній психологічній літературі, формує в американців нереалістичні погляди на життя та невиправдані сподівання. Культивуються обмеження на прояв песимістичних очікувань, пригнічення переживань негативних станів, які можуть бути досить природними, і як вважає авторка, приносять лише шкоду особистості. Близькими до названих поглядів Б.Хелд можна назвати дослідження Дж.Норем, в яких доведено, що разом з диспозиційним песимізмом існує так званий захисний песимізм, який присутній у осіб з завищеною тривожністю як деяка компенсаторна стратегія. (Н.Кантор, Дж.Норем, 1989, 2002). Стратегія виявляється досить продуктивною для людей з певними особистісними рисами, і це означає, що теза позитивної психології про безумовні переваги оптимізму для всіх і в будь-якій ситуації не відповідає дійсності. В інших зарубіжних дослідженнях доведено недоцільність нереалістичного оптимізму, пов'язаного з суттєвою недооцінкою реальних небезпек. (Цит. за: О.Сичов, 2008) [13, с. 9].

У вітчизняній психології серед дослідників оптимізму слід назвати таких науковців, як Т.О. Гордєєва, Д.О. Леонтьєв, Т.Л. Крюкова та М.С. Замишляєва, Є.П. Ільїн, Л.Е. Кесельман та М.Г. Мацкевич, К.Муздибаєв, О.О. Сичов, Н.Чижиченко та інші. Слід звернути увагу на дослідження К.Муздибаєва, який розглядає оптимізм/песимізм як особистісні диспозиції або міркування, настрої, що відображають позитивні чи негативні очікування стосовно конкретних подій або майбутнього в цілому. На думку вченого, емоційні особливості оптимістів та песимістів є наслідком певного вибіркового сприймання і розуміння світу [14]. Це суттєво допомагає зрозуміти змістовну наповненість суб'єктивного життєвого простору особистості. Крім

того, відмінності між оптимістами та песимістами пов'язані з волею до досягнення цілей та мужністю у подоланні труднощів. В якості емпіричних змінних учений обирає силу волі, здатність до подолання проблем, надію на краще.

Таким чином, можна говорити про те, що змістовні характеристики суб'єктивного життєвого простору перекликаються з особливостями ставлення до подій та ситуацій життя, феномен оптимістичності / песимістичності особистості відображає вектор оцінювання та сприйняття ситуацій, а особливо значущих для особистості, та впливають на здатність та способи долаючої поведінки.

Результати емпіричного дослідження. В експерименті взяли участь молоді люди віком від 25 до 35 років. Загальна кількість учасників 150 осіб, з них 56 чоловіків, 94 жінки. Дослідження проводилося у 2012 році.

У ході діагностичної роботи використовували методику діагностики диспозиційного оптимізму особистості LOT (Life Orientation Test, 1985), авторами якої є М. Шейер і Ч. Карвер, методику діагностики оптимізму як атрибутивного стилю «Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної, шкалу диспозиційної надії К. Муздибаєва, методику «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н.Є. Водопьянкової, анкетування.

Анкетування (що містило 12 питань відкритого й закритого типу) покликане було з'ясувати як розуміють термін оптимістичність учасники опитування, до якої категорії вони себе відносять, важливим було виявлення особистісних чинників оптимістичності. До таких чинників ми відносимо родинний досвід респондентів, і на питання, хто в родині є прикладом оптимізму, 18% опитаних вважають, що в їх сім'ях прикладом оптимізму є мама. Для 44% опитаних батько виступає прикладом оптимістичності. 4% називають бабусю зразком оптимістичного ставлення до життя. Для 6% дідусь є прикладом оптимізму. 22% учасників опитування стверджують, що самі можуть бути прикладом оптимістичності. 6% опитаних не дали відповіді на це питання. Такі показники дають змогу зробити висновок, що більше прикладів оптимістичності респонденти виявляють серед чоловіків.

На питання про те, що необхідно для оптимістичного ставлення до життя 48% визначають наявність гарного настрою і позитивних емоцій. 26% необхідне спілкування з близькими та друзями, тобто позитив у житті сприймається через призму міжособистісних стосунків та спілкування. Для 16% оптимістичність залежить від упевненості в завтрашньому дні, а 8% необхідна фінансова стабільність, тобто якраз ці дві вказані категорії пов'язані із маркерами задоволеності якістю життя. 2% опитаних не відповіли на це питання. На основі виявлених показників можна констатувати, що для переважної більшості респондентів даної вибірки оптимістичне ставлення до життя полягає в наявності гарного настрою, тобто сприймають оптимістичність як емоційну категорію.

Згідно з результатами анкетування оптимістами себе вважають 78% опитаних, 14% відносять себе до песимістів, 8% назвали себе реалістами. Ми бачимо, що переважна більшість прагнуть віднести себе до оптимістів, навіть, якщо це не зовсім відповідає дійсності, все ж соціально сприятливе враження справляє оптимістичне світобачення. Ще один спосіб отримати інформацію такого плану – використання проективного запитання, оскільки через проекцію виявляється базове особистісне переконання. Так, на питання, яких людей респонденти зустрічають більше гарних чи не дуже гарних, 66% відповіли, що в їх житті зустрічається більше гарних людей. 18% стверджують, що їм зустрічається більше людей поганих. Для 16% опитаних співвідношення гарних та поганих людей однакове. За такими відповідями можна припустити локус ставлення та особистісні сподівання.

Один з пунктів анкети передбачав визначення частоти подій і явищ, що несуть негативний досвід. 4% відповіли, що «часто» зазнають у своєму житті негативного досвіду, 20%

- «зрідка», 72% - «рідко», а 4% дали відповідь «дуже рідко» в їх житті трапляється негативний досвід, тобто можна сказати, що ці особи оцінюють свій життєвий досвід досить оптимістично.

Учасники анкетування відповідали на питання «Чи завжди Ви доводите почату справу до кінця?». На дане питання «так» відповіли 22%, «скоріше за все так» - 60%, «скоріше за все ні» відповіли 12%, 6% відповіли «ні». Той факт, що людина не доводить розпочату справу до кінця може свідчити про її невпевненість у своїх силах, про песимістичність щодо своєї результативності.

Питання, що передбачало класифікацію отримуваної особистістю інформації на позитивну і негативну, демонструвало не лише оцінку переважаючого, часто досить неекологічного інформаційного простору, але й особистісні тенденції в оцінюванні та своєрідне вирішення з інформаційного потоку саме певної (позитивної чи негативної) інформації в залежності саме від особистісної атрибуції. Згідно з результатами анкетування 53% учасників опитування отримують більше позитивної інформації, 15% - більше негативної, а для 32% респондентів співвідношення позитивної і негативної інформації вважають однаковим.

Респонденти мали відповісти, чи вірять вони в те, що майбутні події матимуть позитивний характер. Питання мало виражений проєктивний характер і визначало загальну налаштованість до сприйняття оточуючого світу. 6% учасників опитування відповіли «так» все буде добре, 92% - «скоріше за все так», 2% відповіли «скоріше за все ні». Тож бачимо, що у 2012 році переважна більшість мали надію на позитивний перебіг подій життя. Такі показники відображають, що більшість опитаних мали позитивні очікування щодо майбутнього.

За методикою *LOT* вивчення диспозиційного оптимізму виявлено, що 4% респондентів мають низький рівень оптимізму, середній рівень оптимізму виявлений у 20% учасників експерименту, а 28% мають високий рівень оптимізму. Низький рівень песимізму мають 66% випробовуваних, у 22% опитаних виявлений середній рівень песимізму, 12% мають високий рівень песимізму. За результатами дослідження виявляється знову ж таки переважання молодих людей з оптимістичним баченням життя.

За результатами дослідження, отриманими за методикою *К.Муздибаєва «Шкала диспозиційної надії»* можна стверджувати, що низький рівень сили волі демонструють 12% опитаних, 28% респондентів мають середній рівень сили волі, а 72% - високий. Такі показники свідчать, що переважна більшість респондентів досить упевнено й високо оцінює власні вольові якості. При цьому 10% молодих людей мають низький рівень здатності знаходити шляхи подолання проблемних ситуацій, середній рівень виявлено у 16% опитаних. Високий рівень здатності знаходити шляхи подолання проблем мають 74% опитаних, що також демонструє досить високу оцінку власних особистісних якостей.

Використання методів математичної статистики дозволили виявити наступні кореляційні зв'язки. Показник «оптимістичність» за тестом виявлення задоволеності якістю життя *Н.Е.Водоп'янової* прямо корелює з показником «кількість отриманої позитивної інформації» (анкетування) ($r = 0,65$, де $p \leq 0,05$) та показником індексу якості життя. Це дає можливість визначити, що рівень оптимістичності пов'язаний з рівнем якості життя, а проєктивне питання анкети щодо переважання позитивної чи негативної інформації виявляє схильність оцінювати існуючу інформацію часто через призму вже існуючого ставлення.

Показник безнадійності (за методикою *Муздибаєва*) прямо пов'язаний з показником *РтВ* «наскільки постійними є причини невдач» (тест *Рудіної*) ($r = 0,75$, де $p \leq 0,05$), а також перебуває у зворотній залежності з показником індексу якості життя ($r = -0,34$, де $p \leq 0,05$). Це дає змогу стверджувати, що рівень надії визначається тим, наскільки постійними є причини невдач, та вказує, чим вищою є безнадія, тим відповідно нижчим виявляється задоволеність якістю життя.

Показник кількості отриманої позитивної інформації прямо корелює з показником індексу якості життя ($r = 0,31$, де $p \leq 0,05$). Можна сказати, що респонденти, задоволені своїм життям, не сприймають негативну інформацію, вони бачать навколо лише позитивні сторони.

Показник безнадійності перебуває у зворотній залежності з показником індексу якості життя ($r = -0,34$ де $p \leq 0,05$). Тобто, можна зазначити, чим вищою є задоволеність якістю життя, то нижчим є коефіцієнт безнадійності, тим більшою мірою людина сподівається на позитивні події в своєму житті.

Висновки. Аналіз теоретичних положень проблеми оптимістичності особистості вказує на зв'язок її з відображенням оцінних ставлень у життєвому просторі особистості, які, у свою чергу, впливають на здатність до подолання проблемних життєвих ситуацій. Вплив оптимізму / песимізму особистості потребують більш глибокого розуміння, ніж як гарні чи погані змінні. Рівною мірою і оптимістичні, і песимістичні переживання можуть бути корисними для особистості, її внутрішнього зростання та зрілості. У ході емпіричних досліджень з'ясовано, що оптимістичність формується на основі певних передумов та особистісних чинників таких, як надія, здатність знаходити шляхи вирішення проблем, приклад оптимізму в родині та, в свою чергу, впливають на задоволеність якістю життя людини.

Література

1. Левин К. Теория поля в социальных науках. / К.Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 368 с.
2. Кондратова Н.А. Субъективная репрезентация жизненного пространства личности: Автореф. дис. ... канд.психол.н. 19.00.01. – общ.пс., пс.личн-ти, история пс. – М., 2009. – 24 с.
3. Шкуратова И.П. Личность и жизненное пространство // Психология личности. Учебн. пособие под ред. П.Н.Ермакова и В.А.Лабунской. – М.: ЭКСМО, 2007. – С.167-184.
4. Thomae H. Psychologische Biographie als Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung. Ibidem, 1987. S.108-116.
5. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия. // Психологический журнал. Том 14. №2. 1993. – С.3-16.
6. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: дис. ...канд.психол.н.: 19.00.01. – Красноярск, 2006. – 187 с. РГБ ОД, 61:07-19/74.
7. Швалб Ю.М. К определению понятий среды и пространства жизнедеятельности человека. // Екологічна психологія /За ред. Швалба Ю.М. – К.: Сталкер, 2006. – 490 с. (Хрестоматія). – С.212-219.
8. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности. // Психологическая наука и образование. – 2002. - №1. – С.35-41.
9. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. / Т.О.Гордеева. - М.: Смысл; Академия, 2006.
10. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. /Т.О.Гордеева, Е.Н.Осин, В.Ю.Шевяхова.– М.:Смысл, 2009. – 152 с.
11. Селигман М.П. Новая позитивная психология. - М.: София, 2006.
12. Рудина Л.М. Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей. Метод. пособие / Под ред. В.М. Русалова. - М., 2002.
13. Сычев О. А. Психология оптимизма.: уч.-метод. пособие к спецкурсу /О.А.Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.
14. Муздыбаев К. Измерение надежды. //Психологический журнал. 1999. Т.20. - №4. – С.26-35.

В статье рассматривается феномен оптимистичности / пессимистичности личности в контексте понимания субъективного жизненного пространства. Даны

определения и трактовки понятия «субъективное жизненное пространство», на которые опирается автор в своем исследовании. Раскрыты основные подходы в изучении феномена оптимистичности как атрибутивного стиля, как диспозиционного оптимизма, в контексте субъектно-средового и экпсихологического подходов. Определено соотношение понятий оптимистичности / пессимистичности личности и содержательных характеристик субъективного жизненного пространства.

Article tells us about the phenomenon of optimism or pessimism of personality in the context of vital space. Described of determination and interpretation is concepts «Subjective vital space», against which an author leans in the research. Basic approaches are exposed in the study of the phenomenon of optimistic as attributive style, as disposition optimism, in the context of subject-environment and ecological-vital approaches. Correlation of concepts of optimism/ pessimism of personality and rich in content descriptions of subjective vital space.

Статью подано до друку 12.06.2014.

©2014 р.

Н. В. Сафронова (г. Баку)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕГО СТРЕССА

Чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение, поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет. Психология экстремальных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной психологии, который включает в себя как диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы, техники и приемы психологической помощи.

Проблема медико-психологических последствий пребывания человека в критических и экстремальных ситуациях, которые угрожают его жизни и здоровью, в данное время относится к числу наиболее актуальных в связи с большим количеством стихийных и антропогенных катастроф, критических инцидентов, которые случаются в жизни общества. Стресс, который переживается человеком в подобных ситуациях, получил обозначения травматического, то есть способного вызывать психическую травму. После пережитой психической травмы развиваются нарушения всех уровней функционирования (физиологического, личностного, уровня межличностного и социального взаимодействия), которые приводят к стойким личностным изменениям не только у тех людей, которые непосредственно пережили стресс, но и у очевидцев, членов их семей, спасателей и др. А у тех, кто пережил травматический стресс, с большой степенью вероятности появляется комплекс симптомов, который получил название «посттравматическое стрессовое расстройство» - ПТСР (Posttraumatic Stress Disorder - PTSD) [6]. Критерии диагностики этого расстройства были включены в американский национальный диагностический психиатрический стандарт (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [7], подготовленный Американской психиатрической ассоциацией). В 1994 г. в США введена новая, четвертая редакция – DSM-IV. Некоторое время диагноз ПТСР как самостоятельная нозологическая форма в группе тревожных расстройств существовал только в США. Однако в 1995 г. это расстройство и его диагностические критерии из DSM были введены и в десятую редакцию Международного классификатора болезней МКБ-10, основного диагностического стандарта в европейских странах [8].