инвалидизированными. Представлены результаты эмпирического исследования проявлений гандикапизма, полученные по методике ситуационного моделирования отношения к инвалидам. 52,6 % опрошенных не против того, чтобы их близкие контактировали с инвалидами, однако одобрения такие контакты не получают. Положительное отношение к интеракциям близких с инвалидами проявляет 8 % респондентов. Негативное отношение к тесному взаимодействию близких людей с инвалидами присуще 39,4 % респондентам. Источников – 7.

Ключевые слова: *инвалид, гандикапизм, гандикапность, отношение, взаимоотношения, личность, студент.*

Stavitskyi O.O.

Estimation by the students of relations of close people with disabled people

The article is devoted to the elucidation of psychological characteristics of students attitude to the possible relationship of people close to them (family members, family, friends) with disabled people. The results of empirical research displays gandicapisms obtained by the method of situational modeling attitudes towards people with disabilities. 52.6 % of respondents do not object to their close contact with people with disabilities, but approval of such contacts do not get. Positive attitude towards relationships with disabled family shows 8 %. Negative attitudes towards close cooperation loved ones with disabilities inherent 39.4 % of respondents. Sources – 7.

Key words: *disabled, gandicapism, handicap, attitudes, relationships, identity, student.*

Ставицький Олег Олексійович – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені акад. Степана Дем'янчука, м. Рівне.

УДК 159.923.2

Терещенко А.М.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена дослідженню особливостей життєстійкості та оптимізму особистості в різні вікові періоди. Проаналізовано спільні ознаки та відмінності таких теоретичних конструктів як життєстійкість та оптимізм. Виявлено та обґрунтовано відмінності у прояві життєстійкості та оптимізму на різних етапах життєвого шляху.

Ключові слова: *оптимізм, песимізм, ресурс, життєстійкість, самоефективність, благополуччя, позитивне мислення.*

Постановка проблеми. Життя невід'ємно пов'язане з труднощами та кризами і людина, хоче вона того чи ні, змушена відстоювати своє існування в сучасних реаліях буття. Сучасність, в якій живе сьогоднішня людина, вимагає від неї гнучкості, активності, стресостійкості, цілеспрямованості, витримки. Усі ці індивідуальні особливості, риси характеру і визначають життєстійкість людини. Життєстійкість формується під впливом навколишнього середовища – спочатку батьків, а пізніше більш широкого соціального оточення. Однак, важливо не піддаватися впливу соціального оточення, заглиблюючись у власну природу і пізнаючи своє істинне Я. Отже, життєстійкість розвивається у ході рівноправного впливу людини і оточення.

Наряду з життєстійкістю, успішне протистояння особистості стресовим ситуаціям, відчуття опори і впевненості в собі , своїх силах забезпечує така особистісна характеристика людини як оптимізм. Оптимісти краще адаптуються до труднощів, на відміну від песимістів, вони не схильні заперечувати наявність проблем.

Позитивний світогляд, як і життєстійкість, допомагає особистості ефективно долати труднощі життя. З іншого боку, ефективна боротьба зі стресовими ситуаціями можлива лише за їх адекватної оцінки. У свою чергу, оптимізм часто пов'язаний із позитивною переоцінкою подій.

Протягом життя особистість змінюється, тому її життєстійкість може як вдосконалюватись, так і залишатись незмінною. Оптимізм також являється тією якістю особистості, яку можна розвивати протягом життя. У зв'язку з цим, постає питання про життєстійкість та оптимізм на різних вікових етапах життєвого шляху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом увага психологів все більше прикована до здорової особистості. Важливість життєстійкості та оптимістичного погляду на життя ніколи не піддавались сумніву, однак предметом наукових досліджень стали порівняно недавно.

Досліджуючи життєстійкість, так чи інакше, аналізуються інші позитивні характеристики, зокрема оптимізм. Спроби розкрити зміст позитивного мислення та життєстійкості роблять як українські психологи - З.О.Кірєєва, С.Б Кузікова, Т.О.Ларіна, В.О.Олефір, Т.М. Титаренко, Н.М.Чижиченко та інші, так і дослідники близького зарубіжжя – російські психологи Н.Є.Водопьянова, Т.О.Гордєєва, І.А. Джідарьян, Є.П. Ільїн, М.С.Замишляєва, Т.Л.Крюкова, В.Леві, Д.О.Лєонтьєв, К.Мудзибаєв, Є.М.Осін, О.І.Расказова, С.Л.Рубінштейн, Л.М. Рудіна, О.О.Сичов. Однак, і українські, і російські психологи у дослідженні цієї проблематики, в основному, спираються на напрацювання західних психологів. Зокрема, вагомий внесок у дослідження позитивних аспектів людського життя зробили Л.Абрамсон, М.Аргайл, Ч.Карвер, С.Мадді, М.Селігман, К.Петерсон, У.Роджерс, М.Чіксентміхай, М. Шейер та інші.

Дослідження психологів, направлені на вивчення позитивного мислення, виявили безліч переваг оптимістичного погляду на життя. Оптимісти краще адаптуються до негативних ситуацій. Для вирішення проблем вони частіше використовують продуктивні копінг-стратегії. Так, дослідники М.Шейєр та Ч.Карвер виявили позитивні зв'язки між оптимізмом та стратегіями вирішення проблем, такими як планування і активне подолання [8, с.232].

Подібні дані отримані російською дослідницею Т.О.Гордєєвою з співавторами. Так, було встановлено, що респонденти із оптимістичним атрибутивним стилем пояснення використовують продуктивні копінг-стратегії, а також у даних респондентів відсутні непродуктивні стратегії [2, с.40].

Оптимісти успішніші в професійній та учбовій діяльності. М.Селігман зазначає, що існує чіткий взаємозв'язок між задоволеністю працею та оптимізмом. Песимізм же сам по собі є потужним стресогенним фактором, особливо в умовах напруженого робочого ритму [6].

М.Аргайл, зазначає, що оптимізм частково знімає нервову напругу, запобігає виникненню депресії. Оптимісти частіше отримують соціальну підтримку групи, саме вона є основним джерелом психологічного захисту від зовнішньої загрози. Вона згладжує такі прояви впливу стресу як тривожність і депресія [1, с. 261].

Позитивно налаштовані люди менше хворіють, вони ведуть більш здоровий спосіб життя і мають кращу фізичну форму, у порівнянні з песимістами. Так, К. Шейєр та Ч. Карвер відмічають, що оптимісти більш схильні дотримуватись рекомендацій лікарів, що може впливати на їх здоров'я [8].

Вплив позитивних емоцій на психічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма ознаками, зокрема виділяють такі характеристики позитивного мислення: відчуття впевненості та самоповаги, позитивне відношення до себе, само прийняття, самовдосконалення, адекватна самооцінка, сприйняття себе як соціально-компетентної особистості.

Оптимізм позитивно впливає на процеси пам'яті та уваги. У людей, що перебувають в гарному настрої відмічається підвищена реакція, їм легше зорієнтуватися у

проблемній ситуації,окрім того, творчий потенціал таких людей значно вищий.

Поряд із оптимізмом, успішне протистояння стресовим ситуаціям, відчуття впевненості у власних силах забезпечує життєстійкість.

У психології життєстійкість розуміється як здатність нормально функціонувати та розвиватись, не дивлячись на складні умови. Вона являє собою систему поглядів про себе, світ, про відношення зі світом.

Вперше поняття «hardiness» було введено С. Мадді і перекладається як «стійкість» або «життєстійкість». Психологічна живучість і розширена ефективність людини є показником психічного здоров'я людини [3].

Життєстійкість включає в себе три автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість – це компонент життєстійкості, який забезпечує задоволення від процесу діяльності. Контроль являє собою впевненість у тому, що боротьба допомагає змінити хід ситуації, впевненість у тому, що особистість може керувати процесом життя. Протилежністю контролю виступає безпомічність. Особистість, з розвиненим компонентом прийняття ризику приймає життя як набуття досвіду, вона вважає однаково корисним як позитивний, так і негативний досвід [3].

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, насамперед у професійній діяльності. За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (у тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

На думку Т.М.Титаренко, життєстійкість людини може розвиватись протягом всього життя, а може залишатись нерозвиненим. Так, в дитячому віці, життєстійкість формується під впливом батьків, які транслюють дитині власні цінності щодо вміння триматися, наприклад, переборювати біль. В підлітковому та юнацькому віці особливого значення набуває підлітково-юнацька субкультура, під впливом якої і формується життєстійкість. У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки, відповідного стилю життя. Життєстійкості від дорослої людини очікує і сім’я, яка переживає конфлікти між молодшим і старшим поколіннями, чоловіком і жінкою, родичами і сусідами. У похилому віці життєстійка людина сумлінно підводить підсумки власних зусиль, намагаючись виконати намічену життєву програму якомога повніше [7].

Дослідження, проведене Д.О. Леонтьєвим та О.І. Расказовою, що вираженість життєстійкості та її компонентів залежить від віку: у молодих людей (< 35 років) прийняття ризику в середньому значимо вище, ніж у більш старшій групі [3].

Мета статті – дослідження особливостей життєстійкості та оптимізму особистості в різні вікові періоди.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У дослідженні прийняли участь 76 респондентів, середній вік - 38,9 років. Вибірка досліджених була умовно поділена на дві вікові групи – від 20 до 40 років та від 41 до 60. Даний поділ був сформований на основі поширених сучасних міжнародних класифікацій. Так, В. Квінн виділяє період «молодість» (від 18 до 40 років) та «зрілий вік» (від 40 до 65 років). Близьку до вищевказаної періодизацію пропонує Г.Крайг, розділяючи «ранню дорослість» (20-40 р.) і «середню дорослість» (40-60 р.) Подібну періодизацію пропонують А.О. Реан, О.М. Столяренко, поділяючи етап зрілості (дорослості) на два періоди – ранню дорослість (20-40 р.) та середню дорослість (40-60 р.) [5].

Для діагностики оптимізму використовувалась методика «Оцінка оптимізму та активності особистості» (Н.Є. Водопьянова, М. Штейн). Вона містить дві субшкали: оптимізм і активність. Оптимізм розуміється як схильність людини вірити в свої сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і від інших людей. «Оптимісти», як правило, екстравертовані, доброзичливі й відкриті для спілкування. Протилежній категорії людей - «песимістам» - властиві сумніви у своїх силах і доброзичливості інших людей,

очікування невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкнутість на своєму внутрішньому світі (інтровертованість).

Під активністю розуміються енергійність, життєрадісність, безтурботність, схильність до ризику. Пасивність проявляється в тривожності, боязкості, невпевненості в собі і небажанні що-небудь робити.

Відповідно до балів за субшкалами, виділяють п'ять типів особистості: реалісти, активні оптимісти, активні песимісти,пасивні песимісти, пасивні оптимісти [4].

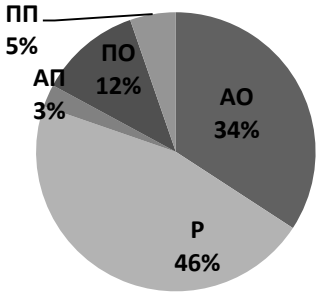
Опитувальник диспозиційного оптимізму (LOT) Ч.Карвер, К.Шейєр (адаптація Т.О.Гордєєвої, О.О.Сичова, Є.М.Осіна) є найбільш широко використовуваною методикою для діагностики індивідуальних відмінностей в оптимізмі. Оптимізм в цьому розумінні являє собою узагальнені позитивні очікування щодо майбутнього, тоді як песимізм передбачає більш негативні очікування.[2]

Тест життєстійкості являє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого Сальваторе Мадді. Опитувальник адаптований російськими психологами Д.О.Лєонтьєвим та Є.І.Расказовою. Особистісна змінна hardiness (Д.О.Лєонтьєв у 2006 році запропонував перекласти цей термін як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [3].

За результатами опитувальника «Оцінка оптимізму та активності» було виявлено такі психологічні типи (див. рис.1)

Наступним за виразністю є тип «Активні оптимісти» (34 %). Люди, що відносяться до цього психологічного типу, вірять у свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, активно діють, щоб домогтися бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до смутку або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, які б важкі вони не були. У важких ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Показники співвідношення типів оптимістів та песимістів (%)



Р - реаліст;
АО - активний оптиміст;
АП - активний песиміст;
ПП - пасивний песиміст;
ПО - пасивний оптиміст.

Як видно з рис.1, майже половину вибірки складають «Реалісти» (46%). Вони адекватно оцінюють поточну ситуацію, виходячи зі своїх сил (можливостей), задовольняються тим, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу.

Значно менше виражений тип «Пасивні оптимісти» (12%). Представники цього типу впевнені, що «все буде добре», хоча і не прикладають для цього жодних зусиль. Вони

добродушні, веселі, вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їх відмінна риса - брак активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Схильні пасивно чекати чи відкладати прийняття рішень.

Тип «Пасивні песимісти» виражений досить слабо (5 %) - це категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя в кращу сторону. Вони характеризуються переважно похмурим і пригніченим настроєм, пасивністю, невірою в свої сили. У важких ситуаціях використовують стратегію відходу від вирішення проблем, вважають себе «жертвою» обставин.

«Активних песимістів», або «негативістів» у даній вибірці 3%. Їм властива велика активність, але вона часто має деструктивний характер. У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії поведінки.

Отже, переважну частину вибірки становлять реалісти – люди із середніми показниками активності та оптимізму, однак активні оптимісти.

Провівши статистичні підрахунки виразності типів оптимістів і песимістів відносно віку респондентів, було виявлено «середній вік» для кожного з типів. Так, «наймолодшими» виявились «Активні песимісти» - 28 років, далі за віком «Активні оптимісти» - 29,9 р., середній вік «Реалістів» - 40,4 р., «Пасивні песимісти» та «Пасивні оптимісти» - 43,3 і 45,4 роки відповідно. Отже, молодим людям притаманні такі типи оптимістів та песимістів, що характеризуються високою активністю, старшим за віком – більш пасивні типи.

Для дослідження зв’язків між оптимізмом, активністю та життєстійкістю було застосовано кореляційний метод. Нижче приведено результати аналізу (табл.1)

Таблиця 1

Показники кореляційних зв'язків активності, оптимізму, життєстійкості

	1.Активність	1. Оптимізм	2.Життєстійкість	3. Диспозиційний оптимізм
1.Активність	1	0.22	0.55***	0.41***
1. Оптимізм	0.22	1	0.46***	0.61***
2.Життєстійкість	0.55***	0.46***	1	0.64***
3. Диспозиційний оптимізм	0.41***	0.61***	0.64***	1

* - p≤0,05, ** - p≤0,01, *** - p≤0,001

З табл. 1 видно, що з чотирьох досліджуваних показників лише оптимізм та активність не мають значущої кореляції. Це пояснюється тим, що деякі типи оптимістів та песимістів (активні песимісти та пасивні оптимісти) передбачають різні рівні активності та оптимізму. Інші показники – оптимізм, життєстійкість, диспозиційний оптимізм мають високу позитивну кореляцію.

Для порівняння вікових груп за всіма опитувальниками використовувався ранговий U-критерій Мана-Уїтні (див. табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна таблиця за всіма опитувальниками

	Вік 20-40	Вік 41-60	U	P
1.Активність	19,59	17,92	1016,5	0,002
1. Оптимізм	20,03	19,49	825	0,28
2.Житєєстійкість	91	85,73	905	0,057
3. Диспозиційний оптимізм	18,72	18,65	756,5	0,715

Як видно з табл. 2, активність значущо вища у групі 20-40 років (U=1016,5; p=0,002). Це означає, що з віком активність знижується. А разом з тим, знижується енергійність, схильність до ризику. Натомість, зростає пасивність, що проявляється в тривожності, боязливості, невпевненості в собі і своїх силах.

Життєстійкість у групі від 41 до 60 в межах норми, однак показник життєстійкості в групі з віком 20-40 років є вищим (U=905; p=0,057). Група респондентів від 20 до 40 років також характеризується вищим оптимізмом і дещо вищими показниками диспозиційного оптимізму. Ці дані говорять про те, віковому періоду ранньої зрілості характерна вища життєстійкість, оптимізм, позитивна спрямованість на майбутнє. З переходом до періоду середньої зрілості ці показники знижуються.

Висновки. При аналізі зв'язку загального показнику оптимізму та життєстійкості було отримано позитивні кореляції, що свідчать про їх значні взаємозв'язки. Емпірично виявлено, що періоду ранньої зрілості характерний вищий рівень оптимізму та активності. Це може бути пов'язане з більшою готовністю молодих людей до отримання нового досвіду. Молодим людям притаманні такі типи оптимістів та песимістів, що характеризуються високою активністю – активні оптиміcти та активні песиміcти. Реалістичне сприйняття світу притаманне однаковою мірою як періоду ранньої, так і періоду середньої зрілості. Молоді люди характеризуються вищим рівнем життєстійкості, що свідчить про їх психологічну стійкість до стресу, здатність протистояти труднощам.

Все вищезазначене свідчить про необхідність розвитку позитивного мислення у зрілому віці. Існують спеціальні тренінгові програми, що сприяють розвитку оптимізму та життєстійкості. Їх ефективність неодноразово довела, що кожна людина може розвивати в собі ці характеристики навіть в зрілому віці. Тому ми вважаємо доцільним запровадити використання таких тренінгових програм на робочому місці.

Література

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сычев О.А. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, О.А. Сычев // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36-64.
3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) /Д.А. Леонтьев. – М., 2000. – 18 с.
4. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности//Практикум по психологии здоровья /Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности : учебное пособие / А. А. Реан. – СПб., 2001. – 224 с.
6. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь = LearnedOptimism. How to Change Your Mind and Your Life / М. Селигман. –М.: Альпина Паблишер, 2013. – 338 с.
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Режим доступу до ресурсу: http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
8. Carver, C.S. Optimism / C.S. Carver, M.F. Scheier // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. – Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 231-243.

References

1. Argayl M. Psihologiya schastya/ M. Argayl ; SPb.: Piter, 2003. - 271 s.

2. Gordeeva T.O., Osin E.N., Sychev O.A. Razrabotka russkojazychnoj versii Testa dispozicionnogo optimizma (LOT)(stat'ja) / T.O.Gordeeva, E.N.Osin, O.A.Sychev// Psihologicheskaja diagnostika. – 2010. – № 2. – S. 36-64.
3. Leont'ev D. A. Test smyslozhiznennyh orientacij (SZhO) /D. A. Leont'ev. – 2-e izd. – M., 2000. – 18 s.
4. Vodopyanova N.E., Shteyn M.V. Otsenka optimizma i aktivnosti lichnosti//Praktikum po psihologii zdorovya /Pod red. G. S. Nikiforova. - SPb.: Piter, 2005. – 351 s.
5. Rean A. A. Prakticheskaja psihodiagnostika lichnosti : uchebnoe posobie / A. A. Rean. – SPb., 2001. – 224 s.
6. Seligman M. Kak nauchit'sja optimizmu: izmenite vzgljad na mir i svoju zhizn' = LearnedOptimism. How to Change Your Mind and Your Life / M. Seligman. –M.: Al'pina Pablisher, 2013. – 338 s.
7. Titarenko T. M. ZhittEstiykist osobistosti: sotsialna neobhidnist ta bezpeka [Elektronniy resurs] / T. M. Titarenko, T. O. Larina. – Rezhim dostupu do resursu : http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
8. Carver, C.S. Optimism / C.S. Carver, M.F. Scheier // Handbook of Positive Psychology / Eds. Snyder C.R., Lopez S.J. – Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 231-243.

Терещенко А.Н.

Возрастные особенности жизнестойкости и оптимизма личности

Статья посвящена исследованию особенностей жизнестойкости и оптимизма личности в разные возрастные периоды. Проанализированы общие признаки и различия таких теоретических конструктов как жизнестойкость и оптимизм. Обнаружено и обоснованно различия в проявлении жизнестойкости и оптимизма на разных этапах жизненного пути.

Ключевые слова: *оптимизм, пессимизм, ресурс, жизнестойкость, самоэффективность, благополучия, позитивное мышление.*

Tereshchenko A. H.

Age peculiarities of a personality's resiliance and optimism

The article is devoted to the research of the peculiarities of a personality's resilience and optimism in different age periods. The common features as well as the differences of such theoretical constructs as resilience and optimism were analyzed. The peculiarities of resilience and optimism at different age stages of the personality's way of living were defined and specified.

Key words*: optimism, pessimism, resource, viability, self-efficacy, well-being, positive thinking.*

Терещенко Аня Миколаївна – аспірантка кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ.

УДК 159.923.2

Тоба М.В.

ДІАЛОГОВИЙ ФОРМАТ ВЗАЄМОДІЇ В НОВОМУ ЛІНГВІСТИЧНО-КУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ

У статті представлено шведський досвід оптимізації процесу мовної аккультурації дітей-мігрантів. Вказано на те, що саме діалоговий формат дозволяє дітям-мігрантам виступити в ролі суб'єктів комунікації в новому лінгвістично-культурному просторі.

Ключові слова*: діалог, діалогова взаємодія, щоденник (loggbok [логбук]),комунікативні компетенції, мовна аккультурація.*