

Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів

Tereshchenko A.M. The research of the interdependence between dispositional optimism and coping strategies of students' behaviour / A.M. Tereshchenko // Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 25. – Kamianets-Podilsky: Aksioma, 2014. – P. 494-506.

А.М. Терещенко. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. У статті розглянуто актуальну тему подолання особистістю складних, стресових ситуацій. Проаналізовано основні теоретичні, методологічні та емпіричні підходи до поняття оптимізму особистості. Визначено ряд особистісних особливостей, суміжних із оптимізмом. Це, зокрема, песимізм, самоефективність, локус контролю, життестійкість, надія та безнадійність.

Проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні наукові підходи та дослідження оптимізму і копінг-стратегій поведінки. Виявлено, що не дивлячись на актуальність і важливість вивчення проблеми копінг-поведінки, ця сфера дослідження відносно нова. Поняття «копінг» існує на межі трьох областей психології: психології особистості, соціальної психології і психології здоров'я.

Проведено емпіричне дослідження по встановленню зв'язку між диспозиційним оптимізмом та копінг-стратегіями поведінки у студентів. Виявлено кореляції і залежності між оптимізмом і різними копінг-стратегіями.

Так, оптимісти, на відміну від песимістів, схильні використовувати продуктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, конфронтація та самоконтроль. Песимістично налаштовані студенти в стресових ситуаціях схильні обирати непродуктивні стратегії уникання проблеми.

Зроблено висновок про роль оптимізму і пов'язаних з ним особистісних особливостей у подоланні стресових ситуацій у студентів.

Виявлено, що оптимізм сприяє конструктивному подоланню складних життєвих ситуацій, тоді як песимізм є предиктором непродуктивного копінг-стилю.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, копінг-стратегії, життестійкість, самоефективність, надія, безнадійність, стресостійкість.

А.Н. Терещенко. Исследование связи между диспозиционным оптимизмом и копинг-стратегиями поведения у студентов. В статье рассмотрена актуальная тема преодоления личностью сложных, стрессовых ситуаций. Проанализированы основные теоретические, методологические и эмпирические подходы к понятию оптимизма личности. Определён ряд личностных особенностей, смежных с оптимизмом. Это, в частности, пессимизм, самооффективность, локус контроля, жизнестойкость, надежда и безнадежность.

Проанализированы современные отечественные и зарубежные научные подходы и исследования оптимизма и копинг-стратегий поведения. Выявлено, что несмотря на актуальность и важность изучения проблемы копинг-поведения, эта область исследования относительно новая. Понятие «копинг» существует на границе трёх областей психологии: психологии личности, социальной психологии и психологии здоровья.

Проведено эмпирическое исследование по установлению связи между диспозиционным оптимизмом и копинг-стратегиями поведения студентов. Выявлено корреляции и зависимости между оптимизмом и различными копинг-стратегиями. Так, оптимисты, в отличие от пессимистов, склонны использовать продуктивные екопинг-стратегии, такие как поиск социальной поддержки, положительная переоценка, конфронтация и самоконтроль. Пессимистично настроенные студенты в стрессовых ситуациях склонны выбирать непродуктивные стратегии – уход от проблемы.

Сделан вывод о роли оптимизма и связанных с ним личностных особенностей в преодолении стрессовых ситуаций. Выявлено, что оптимизм способствует конструктивному преодолению сложных жизненных ситуаций, тогда как пессимизм является предиктором непродуктивного копинг-стиля.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, копинг-стратегии, жизнестойкость, самооффективность, надежда, безнадежность, стрессоустойчивость.

Постановка проблеми. Сучасна ситуація нестабільності, як в економічному, політичному, так і у соціальному житті, негативні тенденції суспільного розвитку (безробіття, криміналізація тощо) найгіршим чином впливають на психофізіологічний стан людей.

У зв'язку з цим все більшої актуальності набувають психологічні дослідження, що пов'язані з кризовими, стресовими ситуаціями, зокрема, питання формування стратегій поведінки у таких ситуаціях. Особливо актуальною ця проблема є для молоді, оскільки в цьому віці перед ними постає питання життєвого вибору, особистісного, соціального і професійного самовизначення. Важливо сформулювати конструктивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях, адже від цього залежить благополуччя особистості в майбутньому.

Одним із напрямків дослідження проблеми психічної регуляції поведінки людини в стресових ситуаціях є вивчення ролі особистісних особливостей в подоланні таких ситуацій. Особливу цікавість викликає оптимізм особистості як ресурс, що допомагає долати складні життєві ситуації.

Аналіз досліджень та публікацій. Перш ніж перейти до аналізу даної проблеми, необхідно розібрати ключові поняття. Аналіз наукової літератури показує, що сьогодні існує диференційована та багатоаспектна база дослідження оптимізму особистості. Численні дослідження останніх десятиліть свідчать про те, що оптимізм є важливим психологічним конструктом, тісно пов'язаним із такими поняттями як особистісне благополуччя, мотивація досягнення і наполегливість, стрес і копінг-поведінка, депресія і надія та багатьма іншими (Л. Абрамсон, Г.М.Андреєва, М.Аргайл, С.М.Бондаренко, Б.Вайнер, Д.Вейлант, Д.Гоулман, У.Джеймс, М.С.Замишляєва, Ч. Карвер, А. Кемпбелл, О.Ф. Ковальова, Д. Кошаба, С. Мадді, А.Маслоу, К. Муздибаєв, К.Петерсон, У.Роджерс, В.М.Русалов, В.С.Ротенберг, М.Селігман, О.А.Сичов, М.Чіксентміхай, М. Шейер, В.О.Ядов та ін.) [3, 4, 6, 8, 9, 10].

У зарубіжних дослідженнях оптимізм описаний в термінах узагальненого очікування успіху, віри в майбутні позитивні результати. Одними з найвідоміших дослідників оптимізму та песимізму є американські дослідники М. Шейер і Ч. Карвер, які визначають ці поняття через особливості очікувань людини. Тобто, оптимістами вони називають тих людей, які схильні дотримуватися позитивних очікувань щодо майбутнього, песимістами – схильних до негативних очікувань. Дослідниками виявлено взаємозв'язок оптимізму і песимізму з іншими індивідуальними особливостями, такими як фізичне і психічне благополуччя, схильність депресії і стресів, широта соціальних контактів. Відмінності між оптимістами та песимістами автори пояснюють наявністю стабільних особистісних особливостей, пов'язаних із тенденцією до позитивних або негативних очікувань. Дослідники виділяють поняття диспозиційного оптимізму, визначаючи його як особистісний фактор, що відображає глобальні установки відносно майбутніх можливостей. Це очікування індивідом сприятливого результату майбутніх подій [10].

На противагу попередньому підходу, теорія оптимізму М.Селігмана виникла в ході експериментів з вивчення причин формування «навченої безпорадності». У ході цих експериментів виявлялося, що навіть в умовах дуже несприятливого зовнішнього середовища деякі люди є дуже стійкими до переходу в безпо-

радний стан. Вони зберігають ініціативу і не припиняють спроб досягти успіху. Якість, що забезпечує цю здатність, М.Селігман пов'язав з поняттям оптимізму. На думку М.Селігмана, сутність оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач чи успіхів. Саме від стилю атрибуції (пояснення) залежить роль досвіду невдач. Людей, що використовують позитивний стиль атрибуції, дослідник відносить до оптимістів, а тих, хто використовує негативний стиль атрибуції, – до песимістів [8].

Отже, в зарубіжній літературі виділяють два основних підходи до вивчення оптимізму – підхід Карвера і Шейера (дослідження диспозиційного оптимізму) і підхід Селігмана (оптимізм як атрибутивний стиль).

Дослідження оптимізму в СРСР проводилися не стільки в рамках психології, скільки в соціології. У цій сфері поняття особистісного оптимізму (песимізму) почало використовуватися наприкінці 1920-х – початку 1930-х років. У вітчизняній психології вчені зводять оптимізм переважно до індивідуальних проявів психіки і досить фрагментарно аналізують соціальну сутність цих феноменів. Психологи, в основному, фокусують свою увагу на індивідуальних внутрішніх механізмах, викликають ті чи інші психічні стани, задаючи питання, наприклад, чому один індивід більш оптимістичний, ніж інший. У цьому відношенні відомі роботи В. Є. Смирнова, А.Г. Ковальова, К.Мудзибаєва, М.С. Замишляєвої, Є.І. Рогова, К.А. Абульханової-Славської, Л.Д. Столяренко та ін. [4,6].

Сучасні російські психологи при дослідженні оптимізму особистості найчастіше спираються на вже сформовані в зарубіжній психології підходи і теорії. Так, наприклад, співробітники, аспіранти та студенти факультету психології МДУ імені М.В. Ломоносова під керівництвом Д.А. Леонтєва та Т.О.Гордєєвої проводять дослідження оптимістичного мислення як однієї зі складових особистісного потенціалу, спираючись при цьому переважно на підхід М. Селігмана [3].

Костромські психологи Т.Л. Крюкова і М.С.Замишляєва, інтегруючи різні зарубіжні підходи до дослідження оптимізму і песимізму, розглядають ці поняття як структурні когнітивні особистісні диспозиції, що включають позитивний і негативний пояснювальний стиль, надію і безнадійність та самоефективність [4, с.5].

К.Мудзибаєв, опираючись на соціально-психологічне пояснення оптимізму і песимізму, зазначає, що для оптимістів характерні позитивні очікування, і піднесений, оптимістичний на-

стрій, тоді як для песимістів – негативні очікування майбутніх подій і негативний емоційний стан. Також характерною ознакою людей з оптимістичною установкою дослідник визначає наявність у них сили волі. Наявність цінностей, ствердження свого «Я», відчуття контролю – усі ці характеристики вимагають сили волі і притаманні оптимістам [6, с.28].

Незважаючи на наявність окремих досліджень, присвячених оптимізму в різних психологічних контекстах, слід визнати, що в російській та українській літературі проблемі психології оптимізму приділяється значно менше уваги, ніж у зарубіжній, а тому вона потребує подальшого дослідження.

Багато науковців, досліджуючи поняття оптимізму, визначають зв'язок цього психологічного конструкту зі стресовою поведінкою, розглядаючи оптимізм як копінг-ресурс, який дозволяє особистості конструктивно виходити з важких життєвих ситуацій (М.Замишляєва, М.Селігман, Р.Лазарус, С.Фолкман) [4, 8, 11].

Для того, щоб зрозуміти суть цих зв'язків, перш за все, потрібно розібрати ключові поняття. Проблемою копінг-стратегій поведінки займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Дослідження були зорієнтовані на вивчення копінг-реакцій на екстремальні ситуації (Р.Лазарус, С.Фолкман та ін.), копінг-ресурсів особистості (В.Бодров, Д.Кошар, М.Селігман, С.Хобфолл та ін.), копінг-поведінки в рамках вивчення захисних механізмів (А.Ленгле та ін.), стилів копінг-поведінки як стійких особистісних утворень (Т.Крюкова, К.Перлін, М.Сомерфелд та ін.), проблемного копінг-стилю (В.Уілсон, Дж.Шеффер та ін.) активного чи пасивного копінга (В.Вілюнас, Л.Куліков, Г.Мюррей та ін.) [1,2, 5, 8,11].

Вперше стратегії поведінки в стресових ситуаціях розглянув Л Мерфі у 1962 році, і запропонував термін, яким користуються дотепер, – копінг (від англ. cope – переборювати, опановувати) [10, с.168].

В подальшому термін «копінг» почали активно використовувати в американській психології для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях.

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах. Так, дослідники А. Біллінгс та Р.Моос визначають копінг як властивість особистості, що дозволяє використовувати різні варіанти реакції на стресові ситуації. Виділяють три способи реагування на ситуацію – оцінка ситуації, втручання у ситуацію, уникнення ситуації. Також виділяють ак-

тивні, або ж конструктивні та пасивні (неконструктивні) способи реагування на стрес [12, с.15].

З точки зору неопсихоаналітичного підходу копінг розглядається в якості одного зі способів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги (Наан N) [1].

Однак, необхідно зазначити різницю між копінгом і захисним психологічним механізмом. На думку дослідниці С.К.Нартової-Бочавер, захисний механізм, ціль якого – перебороти психологічне напруження і тривогу, в більшості випадків спотворює інформацію, а копінг – ні. Копінг-стратегія виробляється усвідомлено, включає в себе будь-які спроби звикнути, опанувати, подолати проблемні ситуації чи ухилитись від них. Увага приділяється взаємозв'язку емоційного стану і копінг-утворень, а саме як і з якою інтенсивністю емоційний стан в момент виникнення стресогенної ситуації впливає на формування копінг-утворення. І навпаки – як копінг-стратегія впливає на емоційний стан людини [7, с.35].

На думку Р.Лазарус та С.Фолькман взаємодія особистості і середовища регулюється двома ключовими процесами – когнітивною оцінкою і копінгом. Вчені підкреслюють, що копінг-процес постійно змінюється, оскільки взаємозв'язок і взаємовплив особистості і середовища носить динамічний характер. Індивід оцінює ситуацію і порівнює з нею суб'єктивну оцінку своїх ресурсів. Даний підхід передбачає розподіл ресурсів, це пояснюється тим, що в різних ситуаціях людям вдається зберегти психологічну рівновагу і здоров'я [11].

А.Маслоу визначає копінг як готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, життестійкістю, емпатією, умовами середовища.

Також відомий, так званий, ресурсний підхід, прихильниками якого є як російські, так і зарубіжні вчені. Суть ресурсного підходу полягає в тому, вдалий розподіл ресурсів забезпечує ефективне збереження фізичного і психічного здоров'я людей та їх адаптацію до складних життєвих ситуацій. Існує сукупність ключових ресурсів, які керують усією ресурсною системою.

Так, М. Селігман головними ресурсами для подолання стресу визначає оптимізм та життестійкість [8].

С.Хобфолл, автор теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources), виділяє два класи ресурсів – матеріальні та соціальні.

В.А.Бодров вбачає джерело розвитку психологічного стресу у зовнішній інформації [2].

Дослідники М.Шейер та Ч.Карвер виявили позитивні зв'язки між оптимізмом та стратегіями вирішення проблем, такими як планування і активне подолання [10, с.232].

Подібні дані отримані російською дослідницею Т.О.Гордєєвою зі співавторами. Так, було встановлено, що респонденти із оптимістичним атрибутивним стилем пояснення використовують продуктивні копінг-стратегії, а також у даних респондентів відсутні непродуктивні стратегії [3, с.40].

Враховуючи динамізм і взаємозв'язок копінг-стратегій з ключовими ресурсами, можна умовно спрогнозувати поведінку в конкретних ситуаціях. Це, в свою чергу, дасть можливість контролювати використання непродуктивних способів вирішення проблем.

Виходячи із зазначених теоретичних положень, ми поставили за мету – дослідити зв'язок між оптимізмом та копінг-стратегіями поведінки у студентів. При цьому припустили, що існує взаємозв'язок оптимізму і копінг-стратегій поведінки у студентів.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали студенти різних факультетів 2-5 курсів ВНЗ України. Всього вибірка склала 137 студентів, з них 62 юнаки та 75 дівчат у віці від 18 до 23 років.

Для дослідження оптимізму було використано тест диспозиційного оптимізму К.Карвера та М. Шейера в адаптації Т.Гордєєвої, Є.Осіна, В.Шевяхова. Даний тест оцінює оптимізм як узагальнені очікування хороших подій у майбутньому, песимізм – негативні очікування відносно майбутнього[3].

Для визначення копінг-стратегій, способів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності використовувався копінг-тест Р.Лазаруса і С.Фолкмана, адаптований М.С.Замишляєвою, Т.Л.Крюковою та О.В.Куфтяк. Даний опитувальник включає 8 субшкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникання, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Розглянемо детальніше ці субшкали:

1. **Конфронтація.** Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. При помірному використанні дана стратегія забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

2. Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерними є: використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

3. Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки.

4. Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерними є: орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

5. Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою.

6. Уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

7. Планування вирішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

8. Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерною є орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком [5].

Математична обробка отриманих даних проводилася за допомогою кореляційного аналізу.

У табл. 1 представлені кореляції між копінг-стратегіями поведінки та показниками тесту диспозиційного оптимізму.

Таблиця 1

Кореляції між оптимізмом та копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Диспозиційний оптимізм
Конфронтація	0,22**
Дистанціювання	0,02
Самоконтроль	0,18*
Пошук соціальної підтримки	0,17*
Прийняття відповідальності	0,12
Уникання	-0,32***
Планування вирішення проблеми	0,15
Позитивна переоцінка	0,57***

Виявлено кореляційні взаємозв'язки між такими копінг-стратегіями та показниками диспозиційного оптимізму: значима позитивна кореляція зі стратегією позитивна переоцінка подій ($r=0,57^{***}$, $p<0,001$), конфронтація ($r=0,22^{**}$, $p<0,01$), самоконтроль ($r=0,18^*$, $p<0,05$), пошук соціальної підтримки ($r=0,17^*$, $p<0,005$). Негативна кореляція між стратегією уникання та диспозиційним оптимізмом ($-0,32^{***}$).

Отримані дані говорять про те, що студентам із оптимістичною установкою властива позитивна переоцінка, тобто в стресовій ситуації такі люди здатні фокусуватися на позитивних аспектах події.

Оптимістам властива стратегія конфронтації, що означає вирішення проблеми за рахунок не завжди не адаптивної поведінкової активності. Часто ця стратегія розглядається як неадаптивна, оскільки вона несе в собі певну ворожість і готовність до ризику. Однак, отримана кореляція між оптимізмом та стратегією самоконтролю свідчить про те, що у такому співвідношенні ці стратегії є ефективними при досягненні важливих життєвих цілей, в умовах конкурентної боротьби, коли впевнена, ризикова поведінка необхідна. Однак, стратегія конфронтації буде ефективною лише в поєднанні з самоконтролем. При використанні такої стратегії необхідно чітко усвідомлювати свої дії, брати на себе відповідальність, інакше поведінка буде неадаптивною.

Значимий кореляційний зв'язок між оптимізмом та стратегією пошуку соціальної підтримки говорить про те, що в складних і напружених ситуаціях оптимісти опираються на підтримку друзів, вони запитують поради, обговорюють, за потреби просять про допомогу. Така поведінка допомагає оптимістам перебороти тривогу в стресовій ситуації, наприклад перед екзаменом.

Негативна кореляція між стратегією уникання та диспозиційним оптимізмом свідчить про те, що в складних ситуаціях оптимістам не властиве уникання проблеми, що відноситься до неконструктивного копінг-стилю.

Висновки. Отже, отримані результати дозволяють зробити наступні висновки. Існує зв'язок між копінг-стратегіями та диспозиційним оптимізмом. Репертуар копінг-стратегій оптимістично налаштованих студентів широкий і продуктивний, що може призводити до кращого протистояння стресу і щоденним життєвим труднощам.

Оптимісти, на відміну від песимістів, схильні використовувати продуктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, конфронтація та самоконтроль. Песимістично налаштовані студенти в стресових ситуаціях схильні обирати непродуктивні стратегії уникання.

Для студентства як періоду пізньої юності або ранньої дорослості характерна орієнтація на майбутнє і життєві очікування. Саме від успішності формування копінг-стратегій у цьому віці залежить подальше життя юнаків та дівчат. Тому важливо зрозуміти, яким чином позитивні та негативні життєві очікування (оптимізм та песимізм) впливають на поведінку в стресових ситуаціях. Отримані результати дозволяють характеризувати індивідуальний копінг-стиль студентів з переважаючою оптимістичною чи песимістичною орієнтацією.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание , преобразование ситуаций и психологическая защита/Л.И.Анцыферова//Психологический журнал. – 1994. – Т.15, №1. – С. 3-18.
2. Бодров В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса / В.А.Бодров // Справляющее поведение: Современное состояние и перспективы/ [ред. А.Л.Журавлёва, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко]. – М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С.235-256.
3. Гордеева Т.О. Разработка русскоязычной версии «Теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ)» (статья)/ Т.О.Гордеева, Е.Н.Осин, О.А.Сычев// Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36-64.
4. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте :дис. канд. психол. наук : 19.00.03. – М., 2006. – 237 с.

5. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93-112.
6. Муздыбаев К. Измерение надежды. (Статья 2) / К.Муздыбаев // Психол. журнал. – 1999. – №4. – С. 26-35.
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности/С.К. Нартова-Бочавер// «Психологический журнал». – Т.18. – 1997, №5. – С.34-37.
8. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
9. Сычѳв О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычѳв. – Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
10. Carver C.S. Optimism [Text] / 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.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – P.167-169.
12. Moos R.H. Contextandcoping: Toward a unifying conceptual framework// American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol.12. – P.5-25.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnih zhiznennyh uslovijah : pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita / L.I.Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – Т.15, №1. – S. 3-18.
2. Bodrov V. A. Lichnostnaja determinacija razvitija i preodolenija psihologicheskogo stressa / V.A.Bodrov // Sovladajushhee povedenie: Sovremennoe sostojanie i perspektivy/ [red. A.L.Zhuravleva, T.L.Krjukovoj, E.A.Sergienko]. – М.:Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2008. – S.235-256.
3. 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.
4. Zamyshljaeva M.S. Optimizm i pessimizm v sovladajushhem povedenii v junosheskom vozraste : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.03. –М., 2006. – 237 s.

5. Krjukova T.L. Oprosnik sposobov sovladanija (adaptacija metodiki WCQ) / T.L.Krjukova, E.V.Kuftjak//Zhurnal prakticheskogo psihologa. – M.: 2007. – № 3. – S. 93-112.
6. Muzdybaev K. Izmerenie nadezhdy. (Stat'ja 2) / K. Muzdybaev // Psihol. zhurnal. – 1999. – №4. – S. 26-35.
7. Nartova-Bochaver S.K. «Coping Behavior» v sisteme ponjatij psihologii ichnosti / S.K. Nartova-Bochaver // «Psihologicheskij zhurnal». – T.18. – 1997, №5. – S. 34-37.
8. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija. Nauchnyj vzgljad na schast'e i smyslzhizni [Tekst] / M. Seligman. – M.: Sofija, 2006. – 368 s.
9. Sychjov, O.A. Psihologija optimizma : uchebno-metodicheskoe posobie k speckursu / O.A. Sychjov. – Bijskij ped. gos. un-t im. V. M. Shukshina, 2008. – 69 s.
10. Carver C.S. Optimism [Text] / 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.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – P.167-169.
12. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol.12. – P.5-25.

A.M. Tereshchenko. The research of the interdependence between dispositional optimism and coping strategies of students' behaviour. In the article the topical problem of the solution of the difficult and the stressful situations by the personality is observed.

The main theoretical, methodological, and empirical approaches to the concept of optimism of a personality are analyzed. A range of personality traits which are related to optimism was defined. In particular, they include pessimism, self-efficacy, locus of control, viability, hope, and despair.

The modern homeland and foreign academic approaches to the research of optimism and coping strategies were analyzed. It was found that in spite of the topicality and the importance of the research of the problem of coping behaviour, this branch of study is relatively new. The concept of coping is present in three branches of psychology: psychology of personality, social psychology, and psychology of well-being.

The empirical study on the determination of the correlations between dispositional optimism and the coping strategies of students' behaviour was conducted. The correlations and the interdependence of optimism and various coping strategies were defined.

Therefore, unlike pessimists, optimists tend to apply to such productive coping strategies as the search for the social support, confrontation, and self-control. The students who are pessimistic use to choose the unproductive strategies of avoidance behavior.

The conclusion on the role of optimism and the personal traits which are related to it in the process of overcoming the stressful situation was made.

It was defined that optimism promotes the constructive solution of the real life problems whereas pessimism is a predictor of the unproductive coping style.

Key words: optimism, pessimism, coping strategies, viability, self-efficacy, hope, despair, stress-resistance.

Отримано: 11.08.2014 р.

УДК : 331.108.43 : 06.08 (477)

М.Г. Ткалич
tkalych@ua.fm

Розробка та апробація опитувальника з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій

Tkalych M.H. Design and testing of a questionnaire to determine the «work – life» balance of personnel / M.H. Tkalych // Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 25. – Kamianets-Podilsky: Aksioma, 2014. – P. 506-517.

М.Г. Ткалич. Розробка та апробація опитувальника з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій. У статті проаналізовано підходи до вивчення проблеми поєднання роботи та особистого (сімейного) життя персоналом організацій. Розглянуто зарубіжні програми «work – life balance», які впроваджуються в роботу з персоналом організацій та дозволяють співробітникам гармонійно поєднувати роботу й особисте (сімейне, соціальне) життя. Визначено основні заходи цих програм (щодо графіка роботи, кількості робочих годин, дистанційної роботи, можливостей для персоналу з дітьми, особливо жінок) та позитивні наслідки їх реалізації. Представлено теоретичний конструкт опитувальника та його зміст. За допомогою факторного аналізу виокремлено основні складові балансу «робота – життя»: 1) баланс навантаження