

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія
спеціалізація	Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «Взаємозв'язок копінг-стратегій та оптимізму студентів»

здобувачки Ніни ВОРОБЙОВОЇ

(підпис)

Наукова керівниця: кандидат психол. н., доцент Валентина ЗАВІРЮХА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Копінг стратегії в поведінковому репертуарі особистості	7
1.2. Оптимізм як емоційний стан особистості	16
1.3. Оптимізм як стиль життя, стійка орієнтація на майбутнє	22
Висновки до розділу 1:	27
РОЗДІЛ 2	28
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ-СТУДЕНТІВ ТА ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ	28
2.1. Домінуючі копінг-стратегії студентів	28
2.2. Копінг-стратегії як предиктори соціального благополуччя студентів	38
2.3. Оптимістичний стан в структурі емоційних станів особистості	41
2.4. Статеві розбіжності за показниками сформованості копінг- стратегій та вираженості емоційних станів студентів	51
2.5. Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показником вираженості оптимістичного стану	57
Висновки до розділу 2:	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривала стресова ситуація в Україні, пов'язана з повномасштабною війною на її території, ставить перед її мешканцями складні завдання адаптації до цих умов, нормалізації свого навчання, професійної діяльності, особистого та сімейного життя в нових непередбачуваних та загрозливих умовах. Це потребує багато зусиль, внутрішніх ресурсів, долання супротиву, зневіри та ін. негативних емоційних станів. Внутрішньою допомогою в нормалізації свого емоційного стану та стилю життя є, з одного боку, розширений репертуар копінг-стратегій, а з іншого боку, оптимістичний стан, який підтримує позитивні очікування щодо покращення майбутнього, надію. Питання, яким чином пов'язані ці складові адаптаційного потенціалу особистості, є маловивченим як і світовій психології, так і в українській, особливо в контексті війни. У своєму ми і намагаємося вивчити, яким чином взаємопов'язані копінг-стратегії подолання стресової ситуації і оптимізм як емоційний стан.

Аналіз останніх досліджень. Серед зарубіжних дослідників, які вивчали копінг-стратегії особистості можна виділити таких вчених як: Л. Мерфі, К. Меннінгер, Д. Вайлант, Р. Лазарус, Р. Моос та Д. Шеффер, Е. Фрайденберг та Р. Льюїс, М. Франкенхаузер, Дж. Марк та Э. Сміт, Ф. Моралес, Н. Нтуманіс та С. Біддл. Тему копіngu та копінг стратегій розглядали в своїх працях такі українські дослідники як: О. Волошок й Л. Ноздріна, С. Грабовська, А. Гунбіна, Д. Гуріна, М. Єсип, Т. Іванова, Т. Сінельнікова тощо.

Оптимізм був об'єктом дослідження в працях таких українських вчених як: О. Вовчик-Блакитна, О. Завгородня, А. Курова, О. Савченко та Д. Лавриненко, Є. Степура, А. Терещенко,, тощо.

Мета дослідження — визначити взаємозв'язок між частотою використання копінг-стратегій та мірою вираженості оптимістичного стану в студентів.

Досягнення цієї мети визначається послідовним вирішенням низки

завдань дослідження.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підстави дослідження копінг-стратегій особистості як важливих складових її адаптивного репертуару та оптимістичного стану особистості.
2. Діагностувати домінуючі копінг-стратегії студентів, які навчаються в умовах війни.
3. Визначити прогностичні можливості копінг-стратегій у передбаченні показників соціального благополуччя особистості.
4. Провести заходи психологічної діагностики з метою визначення домінуючих емоційних станів, в тому числі і оптимістичного, у студентської молоді.
5. Встановити статеві відмінності у домінуючих копінг-стратегіях та емоційних станів.
6. Встановити взаємозв'язки між мірою вираженості оптимістичного стану особистості та копінг-стратегій подолання стресових ситуацій.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії подолання стресових ситуацій.

Предмет: взаємозв'язки між частотою застосування копінг-стратегій та мірою вираженості оптимістичного стану студентів.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз та систематизація інформації, представленої у відповідних наукових джерелах, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;
- *емпіричні методи:*
 - 1) Коротка шкала подолання «Brief COPE-26», адаптована Н. Алексіною, Д. Лавриненком, О. Савченко та О. Геращенко, модифікована для онлайн-діагностики;
 - 2) Шкала оптимістичного стану («State Optimism Measure» (SOM)) в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко;
 - 3) Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7 в україномовній

адаптації, проведеної Н. Алексіною, О. Геращенко, Д. Лавриненком та О. Савченко [16];

4) Шкали «Соціальної дистанції» та «Емоційного прийняття» з «Опитувальника параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко.

- *математико-статистичні*: описові статистики, відсотковий аналіз, перевірка нормальності в розподілі даних, процедура порівняння двох залежних вимірювань за критерієм Вілкоксона, двох незалежних вимірювань за критерієм Манна-Уїтні та Велша, однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Краскала-Воліса, кореляційний аналіз за формулою Спірмена. Обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми Jamovi 2.6.26.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 75 студентів різних університетів Києва, більшість з яких навчається в КНЕУ ім. В. Гетьмана на денній та заочній (Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника) формах. Дослідження проводилося в січні 2025 р. в онлайн-форматі через спеціально створену гугл-форму. Участь в дослідженні була добровільною.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- розширене уявлення щодо застосування копінг-стратегій студентами в умовах тривалої загрозливої ситуації, спричиненої повномасштабною війною;
- визначені можливості копінг-стратегій виступати предикторами для показників емоційного прийняття та соціальної дистанції, важливих аспектів соціального благополуччя студентів;
- встановлено, що емоційне прийняття позитивно пов'язане з частотою застосування прийняття й використання емоційної підтримки, негативно пов'язане з частотою самозвинувачення та звернення до релігії;
- встановлено, що соціальна дистанція позитивно пов'язана з частотою застосування активного копіngu, використання інструментальної

підтримки та вживання психоактивних речовин, негативне пов'язане з частотою використання емоційної підтримки;

- встановлені статеві розбіжності у частоті використання копінгів та враженості емоційних станів, а саме: жінки значно частіше використовують копінг-стратегію звернення до релігії та заперечення, переживають стан тривоги та роздратування, спрямоване назовні;

- емпірично доведено, що інтенсивність вираженості оптимістичного стану взаємопов'язана з частотою використання проблемно-орієнтованих та уникаючих копінгів;

- підтверджено на емпіричному рівні взаємозв'язки між інтенсивністю вираженості оптимістичного стану та частотою застосування позитивного переосмислення, прийняття, використання емоційної та інструментальної підтримки.

- визначені взаємозв'язки між частотою використання копінг-стратегій та емоційними станами особистості (депресії, тривоги, занепокоєння, роздратування, спрямоване назовні та всередину) можуть бути використані при розробці корекційних та розвивальних програм, психоедукативних заходів, профілактичних технологій підвищення адаптивного потенціалу особистості в складних умовах.

Апробація результатів наукового дослідження. За результатами дослідження надруковані тези «Соціально-демографічні чинники оптимістичного стану українців в умовах війни» у збірці «Матеріали 92-ої щорічної студентської наукової конференції «Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності» (30 квітня 2025 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана)».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань). Основні результати викладено на 74 сторінках роботи, проілюстровано 29 таблицями та 13 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Копінг стратегії в поведінковому репертуарі особистості

У. Б. Кеннон першим ввів поняття стресу, як емоційного напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти» [15]. Г. Сельє глибше дослідив це поняття та виділив, два полюси стресу: дистрес (реакція індивіда на загрозову ситуацію, яка несе руйнівний характер) та еустрес (будь-який зовнішній вплив на особистість, який підтримує її в тонусі). [15].

Існує два види реакції людини на стресову ситуацію:

- довільні реакції, які потребують присутності вольового впливу на реакцію, прийняття певних рішень;
- мимовільні реакції, які визначаються темпераментом людини, її іншими вродженими або доведеними до рефлексного рівня якостями.

Копінг є одним із ключових понять у психології стресу та адаптації. Він дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптивної та дезадаптивної поведінки людини. Поняття копінг ввів Л. Мерфі, розуміючи під ним готовність людини вирішувати життєві проблеми, а також поведінку спрямовану на вирішення життєвих труднощів. Головна задача копіngu - формування засобів для подолання емоційного стресу [7].

В наш час під копіngом розуміється мінливий процес, що має певні стійкі патерни, які формують певні реакції та поведінку людини. Вибір такої поведінки пов'язаний з такими чинниками як «Я-концепція». Особистість має тенденцію обирати ті стратегії поведінки, що відповідають її соціальному статусу, матеріальному та духовному рівню, вольовим особливостям та фізичним можливостям.

Існує два основних підходи до вивчення копіng-поведінки: орієнтована та его-орієнтована теорії. К. Меннінгер був автором орієнтованої теорії та

розглядав копінг, як механізм особистості, що дозволяє позбутися внутрішнього напруження. Дослідник також створив аналіз копінг-механізмів [41]. До прихильників его-орієнтованої теорії можна віднести А. Фрейд [33] та Д. Вайлант [58]. Вони розглядали копінг з точки зору захисних механізмів психіки.

Р. Лазаруса розглядав копінги як вироблені особистістю засоби психологічного захисту, що формують поведінку людини за певних умов [39]. Вчений вказував, що копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій. Саме для вивчення копінг-стратегій Р. Лазарус ввів поняття психологічного стресу, як дискомфорт виникший внаслідок дисгармонії між індивідуальним сприйняттям зовнішніх обставин та доступних ресурсів. Дослідник відмічав, що людина самостійно може когнітивно оцінити поточну ситуацію та визначити її рівень стресогенності [39].

Копінг стратегії можна поділити на дві великі групи:

- інтернальні (засоби взаємодії з проблемою та способи вирішити її);
- екстернальні (методи дистанціювання від проблеми, засоби уникнення ситуації).

До копінг-ресурсів, які застосовуються для того щоб впоратися із стресогенним ситуаціями відносяться:

- ресурси особистості («Я-концепція», інтернальний локус контролю, когнітивні ресурси, афіліації, емпатія, позиція людини до навколишнього світу, духовність, система цінностей, засоби мотивації);
- ресурси соціального середовища (оточення людини, її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

У дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкмана виділено вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування вирішення проблеми. Ця стратегія передбачає активні зусилля щодо зміни стресової ситуації. Вона включає в себе аналіз проблеми, пошук інформації та розробку конкретного плану дій.

2. Конфронтаційний копінг. Активна стратегія, що включає в себе агресивні дії для зміни ситуації. Вона вимагає готовності до ризику та може проявлятися в прямому зіткненні з проблемою.

3. Прийняття відповідальності. Вона полягає в усвідомленні своєї ролі у виникненні проблеми. Людина визнає свої помилки та приймає рішення, які можуть поліпшити ситуацію.

4. Самоконтроль. Ця стратегія характеризується вольовою регуляцією своїх емоцій і дій. Людина намагається усвідомлено контролювати свої реакції на стресові ситуації.

5. Позитивна переоцінка. Вона передбачає пошук позитивних аспектів у стресових ситуаціях. Люди з оптимістичним світоглядом намагаються знайти в них можливості для зростання і розвитку.

6. Пошук соціальної підтримки: Ця стратегія включає звернення по допомогу до друзів, родини або колег. Люди шукають підтримку та поради у оточуючих, щоб зменшити рівень стресу.

7. Дистанціювання: Когнітивна стратегія, яка полягає в зменшенні значущості стресової ситуації. Людина намагається відсторонитися від проблеми, зміщуючи фокус на інші аспекти життя.

8. Уникнення та втеча: Ця стратегія включає ескапізм, коли людина намагається уникнути проблеми або відволіктися від неї. Це може призводити до адиктивних звичок чи інших форм втечі від реальності. [39].

Р. Моос та Д. Шеффер виділили три додаткові стратегії копінг-поведінки:

1. Фокусування на поведінці. Ця стратегія полягає у встановленні значення стресової ситуації для себе. Людина аналізує, як ситуація впливає на її життя, та визначає, які дії можуть бути вжиті для покращення обставин. Це може включати в себе визначення цілей і пріоритетів, розробку плану дій, щоб впоратися з ситуацією, пошук нових можливостей або шляхів вирішення проблеми. Завдяки цьому фокусуванню, людина стає більш проактивною, що може зменшити відчуття безпорадності.

2. Фокусування на проблемі. Ця стратегія передбачає активне прийняття рішень для опанування ситуацією. Людина аналізує проблему, визначає її причини та шукає шляхи вирішення. Основні етапи цієї стратегії включають збір інформації про проблему, оцінка можливих рішень та їх наслідків, вибір найефективнішого рішення та реалізація плану дій. Фокусування на проблемі дозволяє зменшити невизначеність і тривогу, оскільки людина відчуває контроль над ситуацією.

3. Фокусування на емоціях. Ця стратегія зосереджується на управлінні своїми почуттями та підтримці емоційної рівноваги. Вона включає в себе усвідомлення та прийняття своїх емоцій, а також їх вираження, використання технік релаксації, медитації або дихальних вправ для зниження рівня стресу, пошук підтримки у близьких або професіоналів для обговорення своїх переживань. Ця стратегія допомагає людям зберігати емоційну стабільність і зменшувати негативний вплив стресу на їхнє життя.[44].

В роботах С. Перін та Дж. Шулер наведена наступна класифікація копінг-стратегій, яка охоплює три основні підходи: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми та стратегія керування емоційним дистресом.

Стратегія зміни способу бачення проблеми. Ця стратегія передбачає зміну сприйняття ситуації, що викликає стрес. Вона може включати в себе позитивну переоцінку, коли людина намагається знайти в ситуації нові можливості або виклики. Наприклад, замість того, щоб бачити невдачу як кінець, людина може сприймати її як шанс для особистісного зростання. Цей підхід допомагає зменшити тривогу і стрес, оскільки дозволяє зосередитися на позитивних аспектах навіть у складних обставинах.

Стратегія зміни проблеми. Ця стратегія фокусується на активному вирішенні проблеми. Вона включає в себе визначення конкретних дій, які можуть бути вжиті для зміни або поліпшення обставин. Це може бути планування, організація ресурсів або залучення допомоги від інших. Люди, які використовують цю стратегію, намагаються взяти контроль над

ситуацією, що дозволяє зменшити відчуття безпорадності та покращити їхнє самопочуття.

Стратегія керування емоційним дистресом. Ця стратегія спрямована на управління негативними емоціями, які виникають у відповідь на стрес. Вона може включати техніки релаксації, медитацію, фізичну активність або спілкування з близькими. Люди, які застосовують цю стратегію, намагаються зменшити емоційний дискомфорт та підтримувати психологічну рівновагу, що дозволяє їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями. [48]

С. Перін та Дж. Шулер вперше використали метод інтерв'ю, що дозволило їм діагностувати різні типи відповідей на стрес. Вони виділили відповіді, які змінюють обставини (стратегія зміни проблеми), відповіді, які змінюють суб'єктивне бачення ситуації (стратегія зміни способу бачення проблеми), та відповіді, які націлені на контроль негативних відчуттів (стратегія керування емоційним дистресом). Ця класифікація допомагає краще зрозуміти, як люди реагують на стрес і які стратегії можуть бути найбільш ефективними в різних ситуаціях, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхнього емоційного благополуччя.

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс [34] займалися діагностикою підліткових копінг-стратегій, вивчаючи, як молоді люди справляються зі стресом і викликами, що виникають у їхньому житті. Вони виявили, що форми копінг-поведінки можна поділити на три категорії:

Продуктивна копінг-поведінка, що включає стратегії, які допомагають підліткам ефективно справлятися зі стресом. Наприклад: переоцінка ситуації (здатність бачити позитивні аспекти в складних обставинах і знаходити нові можливості для розвитку), орієнтація на досягнення (фокус на досягненні цілей і виконанні завдань, що сприяє підвищенню впевненості у власних силах) та оптимізм (позитивне ставлення до життя, що допомагає зберігати мотивацію навіть у важкі часи).

Соціальна копінг-поведінка, що полягає у зверненні до оточуючих за підтримкою. Підлітки, які використовують цю стратегію, можуть шукати

допомогу у друзів, родини або вчителів, що дозволяє їм відчувати себе менш самотніми у своїх переживаннях.

Непродуктивна копінг-поведінка, що включає стратегії, які не сприяють ефективному подоланню стресу і можуть навіть погіршувати ситуацію. До них належать: ігнорування (відмова визнавати проблему або її наслідки), тривога (постійне переживання і страх, які заважають знайти рішення), відказ від діяльності (уникнення будь-яких дій, що можуть допомогти впоратися з ситуацією) та уникнення (спроби втекти від проблеми, що призводить до її загострення).

За Є. Ільїним, існує три основні критерії, які використовуються для класифікації копінг-стратегій:

1. Емоційно-проблемний копінг: фокусується на вирішенні проблеми та контролю емоцій, що виникають у відповідь на стрес.

2. Емоційно-фокусований копінг: зосереджується на управлінні емоціями та підтримці психологічного благополуччя, коли проблема не може бути швидко вирішена.

3. Проблемно-фокусований копінг: спрямований на активне вирішення проблеми, що викликає стрес.

Додатково, Є. Ільїн виділяв когнітивно-поведінковий копінг, який включає внутрішні процеси, такі як роздуми та аналіз, а також «відкритий» поведінковий копінг, що передбачає активні зовнішні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Існує також поділ на успішний та неуспішний копінг, що дозволяє оцінити ефективність обраних стратегій у конкретних ситуаціях.

М. Франкенхаузер розглядала три основні теоретичні компоненти концепції копіngu, які допомагають людям справлятися зі стресовими ситуаціями, а саме: фізіологічний, когнітивний та навчальний.

1. Фізіологічний компонент. Він описує те, як організм реагує на стресові події на фізичному рівні. Коли людина стикається з загрозами або викликами, її тіло активує різні системи, що призводить до емоційного

збудження та нейроендокринних реакцій. Це включає вивільнення катехоламінів (адреналіну та норадреналіну) та кортикостероїдів, які готують організм до реакції «бій або втеча». Ці гормони підвищують рівень енергії, зосереджують увагу та сприяють виживанню в умовах стресу.

2. Когнітивний компонент. Цей аспект стосується того, як людина сприймає і оцінює стресові ситуації. Когнітивні процеси, такі як аналіз ризиків, оцінка власних ресурсів та можливостей, а також вибір стратегій подолання, відіграють ключову роль у формуванні реакцій на стрес. Люди можуть використовувати різні підходи — від активного вирішення проблем до емоційного регулювання — для справляння зі стресом.
3. Навчений компонент. Він пов'язаний із тим, як досвід і навчання впливають на способи копіngu. Люди можуть навчатися ефективним стратегіям подолання в результаті попереднього досвіду, соціального навчання або підтримки з боку оточення. Це дозволяє їм адаптувати свої реакції на стресові ситуації на основі минулого досвіду [32].

Сучасні моделі копіngu [28] акцентують увагу на понятті гнучкості копіngu, що означає, що важливо вміти змінювати поведінку та стратегії відповідно до специфіки стресової ситуації. Люди, які можуть адаптувати свої стратегії, зазвичай справляються зі стресом ефективніше, оскільки обирають найбільш підходящі методи для конкретних обставин. Це розуміння має важливі наслідки для психічного здоров'я, адже воно може допомогти людям розвивати навички, які підвищують їхню стійкість і здатність справлятися зі стресом. Таким чином, успішний копінг — це не лише про використання певних стратегій, а й про здатність адаптуватися до змінюваних умов.

Деякі вчені, як, наприклад, Дж. Марк та Э. Сміт [40] чи Ф. Моралес [43] вказують на те, що не всі форми копіngu є корисними, і деякі з них можуть призводити до негативних наслідків для психічного здоров'я та

загального благополуччя. Стратегії, такі як самообвинувачення та уникнення проблем, часто ведуть до неадаптивних результатів.

Самообвинувачення, яке полягає у звинуваченні себе за невдачі або стресові ситуації, може посилити відчуття провини, сорому та безнадійності. Замість того щоб шукати конструктивні рішення або вчитися на помилках, особа може зациклюватись на негативних думках, що призводить до погіршення емоційного стану, включаючи розвиток депресії. Уникнення проблем, яке може здаватися легким шляхом для зменшення стресу в короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі призводить до накопичення нерозв'язаних проблем. Це створює відчуття безвиході, оскільки людина не справляється зі стресорами, а лише відсуває їх на задній план.

Обидві ці стратегії можуть призводити до зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та депресії. Вони заважають розвитку адаптивних навичок, які дозволяють ефективно справлятися зі стресом.

Отже, можна розділити існуючі копінг стратегії на позитивні/конструктивні та негативні/неконструктивні. Це розмежування є ключовим для розуміння того, як люди реагують на стресори, та потенційних наслідків цих реакцій.

Позитивний копінг характеризується активним вирішенням проблем, що виникають у житті. Це може включати аналіз ситуації, розуміння причин стресу та визначення можливих шляхів вирішення. Важливими складовими позитивного копінгу є планування дій, що передбачає розробку конкретних кроків для подолання проблеми, а також пошук підтримки, що може включати залучення колег, друзів або професіоналів для отримання допомоги та нових перспектив. Такі стратегії не лише зменшують рівень стресу, але й покращують емоційний стан, оскільки індивід відчуває контроль над ситуацією.

На противагу цьому, негативний копінг включає в себе стратегії, які не вирішують проблему, а лише відсувають її на другий план. До негативного

копінгу належать уникнення, відсторонення або заперечення проблем. Уникнення передбачає ігнорування проблем або заперечення їх існування, що може призвести до загострення ситуації. Відсторонення, або соціальна ізоляція, заважає отриманню підтримки та посилює відчуття самотності. Заперечення, у свою чергу, може призвести до неприйняття реальності ситуації, що викликає емоційне знеособлення та безвихідь [37].

Дослідження [24] показують, що люди, які використовують дисфункціональні стратегії копінгу, часто стикаються з емоційним виснаженням та тривожністю. Це може мати серйозні наслідки, такі як зловживання речовинами, коли особа використовує алкоголь або наркотики як спосіб уникнення емоційного болю, що лише погіршує ситуацію. Нехтування, яке проявляється у втраті інтересу до роботи або професійних обов'язків, може призвести до погіршення якості роботи та відносин. Відчуття безвиході та виснаження може спонукати людей залишити свою професію, що негативно впливає на їх кар'єрний шлях та фінансову стабільність.

Н. Нтуманіс та С. Біддл досліджували вплив шести різних стратегій копінгу на позитивні та негативні емоції спортсменів, а також роль сприйнятої ефективності цих стратегій у цьому процесі. Результати показали, що проблемно-орієнтований копінг асоціюється з позитивними емоціями, тоді як емоційно-орієнтований копінг пов'язаний з негативними емоціями. Крім того, сприйнята ефективність більшості стратегій копінгу позитивно вплинула на позитивні емоції та негативно — на негативні. Це свідчить про те, що якщо спортсмени вважають свої стратегії копінгу ефективними, вони з більшою ймовірністю відчують позитивні емоції та менше негативних.

Також було виявлено, що сприйнята ефективність стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, вираження емоцій та поведінкове відсторонення, модерує вплив цих стратегій на емоційний стан. Це означає, що, наприклад, якщо спортсмен вважає, що вираження своїх емоцій є

ефективним способом справитися зі стресом, то це може посилити позитивний вплив цієї стратегії на його емоційний стан.

Зрештою, порівняння груп з високою та низькою ефективністю копіngu показало, що група з високою ефективністю асоціюється з більш приємними емоційними переживаннями. Це підкреслює важливість розвитку ефективних стратегій копіngu для покращення емоційного стану спортсменів і їх загального благополуччя [46].

1.2. Оптимізм як емоційний стан особистості

Д. Гоулман визначає емоційний стан, як психологічний стан, що складається з емоцій, які впливають на наше сприйняття і поведінку [35]. Це підкреслює, що емоційні стани є динамічними і можуть змінюватися в залежності від обставин. В сучасній психології виділяють наступні характеристики емоційного стану:

1. Тимчасовість - здатність стану змінюватися відповідно до емоційних переживань і зовнішніх умов.
2. Вплив на поведінку - здатність стану впливати на реакції особистості.
3. Емоційний фон - стан супроводжується певними емоціями, які можуть бути як позитивними, так і негативними.
4. Взаємозв'язок з особистістю - стан відображає внутрішні психологічні процеси, такі як самооцінка і мотивація.
5. Контекстуальність - стан залежить від соціального оточення і ситуаційних факторів.

Оптимізм можна розглядати як стан, в якому перебуває особистість, оскільки він впливає на сприйняття світу, емоційний фон і поведінку людини, а також залежить від контексту ситуації. Це не лише емоційний настрій, а й стійка установка, що формує спосіб мислення і реагування на різні ситуації.

М. Селігман, у своїй концепції "вивченого оптимізму" [53], стверджує,

що оптимізм може бути навчений і закріплений у свідомості людини. Він описує, як особистість може змінити свої автоматичні думки з песимістичних на оптимістичні, що позитивно вплине на її емоційний стан і поведінку. Це свідчить про те, що оптимізм є не лише миттєвим почуттям, а й стійким станом, який можна розвивати і підтримувати.

В іншій своїй роботі [54] М. Селігман зазначав, що оптимізм і песимізм тісно пов'язані з атрибутивним стилем, який формується у людини протягом її життя. Ця концепція підкреслює, що у кожної особи розвивається певна стійка манера сприйняття і пояснення причин подій, які відбуваються в її житті. Коли людина стикається з результатами своїх дій, вона не просто реагує на ці результати, а намагається зрозуміти, що стало причиною їх виникнення. Цей атрибутивний стиль визначає, як індивід інтерпретує успіхи та невдачі: оптимісти, як правило, схильні приписувати позитивні результати своїм власним зусиллям і здібностям, вважаючи, що вони можуть контролювати ситуацію. Натомість песимісти часто схильні бачити причини своїх невдач у зовнішніх факторах або в своїй нездатності, що веде до відчуття безпорадності.

Е. Чанг у своїй статті [27] зазначає, що оптимізм має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Люди з оптимістичним світоглядом частіше займаються спортом, дотримуються здорового способу життя і мають нижчий рівень стресу. У дослідженні Harvard Health Publishing [47] підкреслюється, що пацієнти, схильні до оптимізму мають менший ризик розвитку серцевих захворювань та проблем з тиском. Це свідчить про те, що оптимізм може бути стійким станом, який визначає не лише емоційний, а й фізичний стан особистості.

Т. Бен-Шахар у своїй книзі [25] стверджує, що оптимізм допомагає людям бачити можливості в складних ситуаціях. Це вміння справлятися зі стресом і труднощами є важливим аспектом психологічного стану особистості. Оптимістичний підхід дозволяє людям краще адаптуватися до змін і викликів, що підтверджує ідею про те, що оптимізм є станом, який

залежить від оточення особистості, а також впливає на її внутрішні процеси.

Д. Канеман у своїй книзі "Thinking, Fast and Slow" [38] підкреслює, що оптимізм може бути пов'язаний з ілюзією контролю, що впливає на прийняття рішень. Оптимістичні особистості мають тенденцію переоцінювати ймовірність позитивних результатів, що формує їх поведінку і емоційний стан. Це свідчить про те, що оптимізм є не лише емоційним переживанням, а й складовою частиною когнітивного процесу, що визначає, як особистість взаємодіє з навколишнім світом.

Деякі вчені [22, 42, 57] розглядали феномен надмірного оптимізму, як еволюційно вигідну рису, що дозволяє індивідам уявляти позитивні результати та спонукає їх до активних дій. Це явище особливо важливе в умовах високих ризиків і невизначеності, оскільки оптимістичний погляд на майбутнє може стимулювати прийняття ризикованих, але потенційно вигідних рішень, що сприяє виживанню та адаптації.

Нейрохімічні процеси, такі як вивільнення дофаміну та серотоніну, відіграють ключову роль у формуванні оптимістичного мислення. Ці нейромедіатори пов'язані з відчуттям задоволення і щастя, що підвищує настрій і покращує когнітивні функції, такі як планування та вирішення проблем. Оптимістичний настрій полегшує уявлення про майбутні стани справ, що дозволяє індивідам ставити цілі, планувати дії та вірити в можливість досягнення успіху. Це, в свою чергу, може зменшити тривогу та стрес, оскільки оптимістично налаштовані особи зосереджуються на можливостях, а не на загрозах.

Соціальний аспект оптимізму також має значення, оскільки оптимістичні люди зазвичай формують кращі стосунки з оточуючими. Їх позитивний настрій може бути заразливим, що сприяє створенню підтримуючого соціального середовища і підвищує шанси на успіх у спільних зусиллях. Проте важливо також враховувати, що надмірний оптимізм може призвести до ілюзій щодо ризиків і небезпек, оскільки він може спонукати людей ігнорувати реальні загрози або недооцінювати труднощі.

Автори дослідження акцентують увагу на явищі нереалістичного оптимізму, яке характеризується переконанням людей у своїй незахищеності від ризиків, таких як зараження вірусом. Це когнітивне упередження виявилось сильнішим у чоловіків, ніж у жінок, і негативно корелювало з кількістю вжитих профілактичних заходів. Це означає, що чим вище рівень нереалістичного оптимізму, тим менше людина схильна вживати заходів для захисту від загрозливих чинників.

Розглядаючи нереалістичний оптимізм, в своїй роботі [60] дослідники виявили, що він позитивно корелює з негативними автоматичними емоціями (які виникають спонтанно) та негативно — з позитивними рефлексивними емоціями (які потребують свідомого осмислення). Це свідчить про те, що люди, які відчують нереалістичний оптимізм, можуть бути більш схильні до переживання негативних емоцій, що може погіршувати їх психоемоційне становище. Моделі, створені авторами, показали, що негативні емоції, як автоматичні, так і рефлексивні, є значущими предикторами загального рівня тривоги як для молодших, так і для старших груп. Водночас позитивні емоції, особливо у старшій групі, виконують захисну роль, знижуючи відчуття загальної тривоги.

Серед найвідоміших дослідників, які вивчають концепції оптимізму та песимізму, варто згадати американських вчених М. Шейєра та Ч. Карвера. Вони підходять до визначення цих понять через призму особливостей очікувань людей щодо майбутнього. Зокрема, оптимістами вважаються ті індивіди, які мають схильність до формування позитивних очікувань про те, що попереду їх чекають сприятливі події та ситуації. Це означає, що оптимісти зазвичай сприймають виклики, як можливості для зростання і розвитку, вірять у свої сили та здатність впоратися з труднощами [52].

Оптимізм як психологічний стан має значний вплив на стресову поведінку особистості. Багато науковців вивчали цей зв'язок, розглядаючи оптимізм як важливий копінг-ресурс, який допомагає людям конструктивно виходити з важких життєвих ситуацій. Р. Лазарус, який досліджував стрес і

копінг, розглядає оптимізм як важливий елемент копінг-стратегій. У своїй роботі [39] він описує, як люди оцінюють стресові ситуації, і які стратегії вони використовують для їх подолання. Р. Лазарус вказує на те, що оптимістичні особи частіше застосовують активні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та вирішення проблем, що допомагає їм ефективніше справлятися зі стресом.

Л. Фарвелл зазначав, що оптимістичний настрій відіграє важливу роль у зменшенні стресу, який виникає після переживання травматичних подій. Оптимісти, як правило, менш схильні до використання стратегій уникнення, які часто є непродуктивними та можуть погіршувати ситуацію. Натомість вони приймають реальність такою, якою вона є, що дозволяє їм краще адаптуватися до обставин. Крім того, оптимістичний настрій сприяє активному пошуку соціальної підтримки. Люди, які мають позитивний погляд на життя, частіше звертаються за допомогою до оточуючих, що відкриває можливості для отримання емоційної та практичної підтримки. Це, в свою чергу, робить цю підтримку більш доступною, оскільки оптимісти зазвичай створюють навколо себе позитивну атмосферу, що заохочує інших до взаємодії та допомоги [30].

Е. Чанг підкреслює, що оптимізм і надія відіграють критичну роль у запобіганні суїцидальних тенденцій серед дорослих. Дослідження демонструють, що позитивне ставлення до життя, яке включає в себе надію на краще майбутнє, може суттєво знизити ризик суїцидальних думок і вчинків [26]. Ці емоційні стани не лише допомагають людям справлятися з труднощами, але й формують стійкість, що дозволяє їм знаходити ресурси для подолання життєвих викликів.

Українські дослідники О. Завгородня та Є. Степура, досліджуючи оптимізм, встановили, що він виступає ключовим чинником, що впливає на ментальне здоров'я людини, оскільки він тісно пов'язаний як із щоденними емоційними станами, так і з більш глибокими психічними структурами, такими як характер. Це позитивне ставлення до життя формує не лише настрій, але й загальний підхід до труднощів, з якими стикається людина. Крім того, як

зазначають вчені, оптимізм відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, який супроводжує сучасне динамічне життя. Таким чином, оптимізм не лише сприяє покращенню повсякденного емоційного благополуччя, але й забезпечує надійний фундамент для психічної стійкості, допомагаючи людям адаптуватися до викликів і зберігати психоемоційний баланс у складних умовах [10].

Емпіричні дослідження А. Курової [13] підтверджують, що важливі аспекти локусу контролю, такі як загальна інтернальність, інтернальність у сімейних стосунках та інтернальність у виробничих відносинах, мають негативну кореляцію з рівнем песимізму. Це означає, що чим вища інтернальність у цих сферах, тим нижчий рівень песимістичних настроїв. Водночас, загальний показник інтернального локусу контролю позитивно пов'язаний з активністю особистості, що свідчить про те, що люди з високим рівнем інтернальності більш схильні до активних дій у своєму житті. Оптимістично налаштовані особистості демонструють природну активність, яка підтримує їхню здатність брати на себе відповідальність за події, що відбуваються в їхньому житті. Це дозволяє їм покладатися на власні ресурси та енергію для подолання ситуацій невизначеності, при цьому не вдаючись до механізмів психологічного захисту. Таке ставлення до життя сприяє розвитку життєстійкості та формує позитивний образ світу, що в свою чергу робить оптимізм важливою детермінантою психологічного здоров'я.

Л. Тайгер акцентує увагу на практичній цінності оптимізму, підкреслюючи його роль у здатності людей не здаватися перед труднощами і активно протистояти викликам. Науковець зазначає, що оптимізм спонукає індивідів шукати ефективні рішення проблем, які виникають у їхньому житті. Ця властивість є надзвичайно важливою для виживання, особливо якщо врахувати умови, в яких жили наші предки, коли необхідність адаптуватися до змінюваного середовища та долати труднощі була критично важливою для підтримки життя [57].

Дослідження, проведене А. Терещенко, акцентує на значущості

оптимізму в професійній діяльності юристів, особливо в умовах екстремальних ситуацій. Виявлено, що оптимістично налаштовані юристи демонструють вищу здатність до ефективного використання своїх професійних навичок. Це є критично важливим у стресових обставинах, де швидкість прийняття рішень та дія можуть визначати успішність результату.

Оптимізм також корелює з нижчими рівнями емоційного виснаження та деперсоналізації. В умовах стресу оптимістично налаштовані фахівці здатні зберігати емоційну стійкість, що позитивно впливає на їхню продуктивність і ефективність. У той же час, юристи з песимістичним світосприйняттям піддаються вищому ризику професійного вигорання, оскільки вони частіше втрачають впевненість у своїх здібностях, що негативно позначається на їхній мотивації та якості виконання роботи.

Крім того, оптимістично та реалістично налаштовані юристи демонструють кращу адаптацію до професійних викликів, що дозволяє їм ефективніше реагувати на зміни та стресові ситуації. Ця адаптивність, у свою чергу, позитивно впливає на якість виконання професійних обов'язків. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що оптимізм є важливим чинником, який сприяє успішному функціонуванню юристів у екстремальних ситуаціях, забезпечуючи емоційну стійкість, покращуючи професійні навички та знижуючи ризик професійного вигорання [19].

1.3. Оптимізм як стиль життя, стійка орієнтація на майбутнє

Р. Платчик у своїх роботах намагався розкрити складні емоційні структури та їх взаємозв'язок. Його формула «очікування + радість = оптимізм, сміливість, надія, марнославство» вказує на те, що оптимізм є не просто емоційним станом, а результатом поєднання очікувань і позитивних емоцій.

Очікування - це базовий елемент, що передбачає наявність певних сподівань на майбутнє. Коли людина має очікування, вона створює уявлення про те, що може статися. Це може бути як позитивне, так і негативне

очікування. Проте, в контексті оптимізму, мова йде про позитивні прогнози. Позитивні емоції, такі як радість, підсилюють очікування. Коли людина відчуває радість, вона більш схильна вірити в те, що її сподівання можуть здійснитися. Радість може служити емоційним підкріпленням, яке стимулює оптимістичний погляд на життя.

Оптимізм виникає як результат поєднання очікувань і радості. Це позитивна установка, яка дозволяє людині вірити в краще майбутнє, навіть у складних обставинах. Оптимістичні люди зазвичай бачать можливості там, де інші бачать лише труднощі. Оптимізм може надавати сміливість діяти, приймати ризики і виходити зі зони комфорту. Коли людина вірить у позитивний результат, вона більше готова діяти, щоб досягти своїх цілей.

Надія є тісно пов'язана з оптимізмом. Це віра в те, що навіть у важкі часи можливі позитивні зміни. Надія допомагає людині зберігати мотивацію і прагнення до кращого. Марнославство - це аспект, який може бути трохи суперечливим, оскільки він вказує на певну форму самозадоволення або бажання бути в центрі уваги. Однак, в контексті оптимізму, він може стосуватися впевненості в собі, що виникає з позитивних очікувань. [49, 50, 51].

М. Мичели та К. Кастельфранки у своїй роботі пропонують розмежування між оптимізмом і надією, акцентуючи увагу на сутнісних відмінностях між цими двома поняттями. Вони стверджують, що оптимізм є стійким, характерним для особистості ставленням до майбутнього, яке передбачає загальну схильність очікувати позитивні результати в різних ситуаціях. Це, в свою чергу, може бути сприйнято як "орієнтація на майбутнє", що впливає на поведінку та сприйняття індивіда. [42]

У. Д. Тенхаутен описував оптимістичну особистість, стверджуючи, що вона наповнена надією, формує позитивне уявлення про свої можливості та цілі в житті. Він підкреслював, що така особа вірить у досяжність своїх амбіцій і вважає, що її мрії можуть бути реалізовані. На афективному рівні ця надія проявляється як якість, що характеризується оптимізмом і життєрадісністю,

досягаючи піку у відчутті блаженства. Автор виділив три основні комбінації емоцій, які можуть виникнути як вираження цієї життєрадісності:

1. Оптимізм щодо прийнятності себе в майбутньому. Особа вірить у свою цінність і прийняття з боку оточуючих у майбутньому, що підвищує її самооцінку та впевненість.
2. Переконавання в тому, що людина призначена для щастя. Тобто віра в те, що особа має долю або призначення бути щасливою, що створює відчуття впевненості у позитивному розвитку подій.
3. Антиципація любові. Сангвінічна особистість очікує, що вона знайде і переживе любов, що є важливим аспектом її емоційного благополуччя [56].

Певні дослідники [29] зосереджували свою увагу на вивченні регуляції емоцій, зокрема позитивної переоцінки, у контексті адаптації осіб з хронічними захворюваннями. Здатність змінювати сприйняття ситуації на більш оптимістичне може відігравати ключову роль у покращенні адаптаційних процесів та зниженні стресу, що, в свою чергу, сприяє загальному психічному здоров'ю цих осіб.

Управління емоціями, включаючи застосування позитивної переоцінки, може зменшити рівень стресу та покращити психічне благополуччя людей з хронічними захворюваннями, дозволяючи їм сприймати свої обставини як менш загрозливі та більш контрольовані. Оптимістичний підхід спонукає індивідів до активних дій, спрямованих на збереження та покращення здоров'я. Особи, які демонструють оптимізм, мають тенденцію шукати рішення, дотримуватися медичних рекомендацій та підтримувати здоровий спосіб життя, навіть у складних ситуаціях. Позитивна переоцінка та оптимізм можуть сприяти кращій адаптації до умов хронічного захворювання, що включає підвищення якості життя, поліпшення міжособистісних стосунків та загального психічного благополуччя.

На думку С. Фішер оптимістичні люди демонструють більшу готовність дотримуватися лікувальних режимів, що, в свою чергу, позитивно впливає на

їх якість життя. Це підкреслює важливість оптимізму в контексті медичного лікування та загального благополуччя.

Оптимістичні особи більш схильні слідувати рекомендаціям лікарів, приймати ліки вчасно та виконувати необхідні процедури. Це може бути пов'язано з їхньою вірою в позитивний результат лікування, що мотивує їх дотримуватися призначень. Завдяки більшій комплаєнтності до лікування, оптимістичні люди можуть отримувати кращі результати в лікуванні, що безпосередньо впливає на їхнє самопочуття та загальну якість життя. Вони можуть відчувати менше симптомів, мати кращу фізичну активність і вищий рівень задоволення життям. Оптимізм може також позитивно впливати на психічне здоров'я, знижуючи рівень тривожності та депресії, що часто супроводжують хронічні захворювання. Це створює замкнене коло: покращення психічного стану сприяє кращій комплаєнтності, а дотримання лікувальних режимів веде до покращення загального самопочуття [31].

Інші дослідження свідчать про важливі гендерні відмінності, які спостерігаються у сфері регуляції емоцій, оптимізму та якості життя, особливо серед людей, які страждають на пептичну виразку. Ці відмінності можуть мати значний вплив на спосіб, яким чоловіки та жінки справляються з хворобою і її наслідками.

Чоловіки, як правило, мають вищі показники регуляції емоцій, що може означати, що вони краще справляються зі стресом і емоційними труднощами, пов'язаними з хронічними захворюваннями, такими як пептична виразка. Це може допомагати їм підтримувати більш стабільний психоемоційний стан. Вищий рівень оптимізму у чоловіків може сприяти їхньому кращому ставленню до лікування та життєвих труднощів. Оптимістично налаштовані особи, як правило, більш активні в пошуку рішень і дотриманні лікувальних режимів, що позитивно впливає на їхнє самопочуття. Різниця в якості життя між чоловіками та жінками з пептичною виразкою може бути пов'язана з багатьма факторами, включаючи соціальні, психологічні та біологічні аспекти. Чоловіки можуть мати кращі механізми підтримки, менше стигматизації та

більшу соціальну підтримку, що сприяє їхньому загальному благополуччю. Вищий рівень психічного здоров'я у чоловіків може також бути результатом кращої регуляції емоцій і оптимістичного підходу до життя. Це може призводити до меншого рівня тривоги та депресії, які часто супроводжують хронічні захворювання у жінок [59].

В дослідженні [23] автори вказують на важливі відмінності в якості життя та рівні оптимізму серед пацієнтів з гастродуоденальними виразками в залежності від віку. Результати показують, що молоді та середньовікові пацієнти мають кращу якість життя та вищий рівень оптимізму порівняно з літніми пацієнтами. Молоді та середньовікові люди, як правило, більш активні, мають більше соціальних зв'язків і можливостей для підтримки, що сприяє їхньому загальному благополуччю. Вони можуть мати більше ресурсів для справляння з хворобою, що позитивно впливає на їхню якість життя. Молодші пацієнти, як правило, мають більш оптимістичний погляд на життя, що може бути пов'язано з меншими життєвими труднощами та більшими можливостями для змін. Оптимізм може підвищувати їхню мотивацію до лікування та дотримання рекомендацій лікарів. Хоча гастродуоденальні виразки можуть виникати в усіх вікових групах, їхній розвиток частіше спостерігається після 30 років, і з віком пацієнти можуть стикатися з додатковими проблемами здоров'я, які впливають на їхнє самопочуття. Літні люди можуть мати більше супутніх захворювань, що ускладнює лікування та погіршує якість життя. Літні пацієнти можуть відчувати більшу ізоляцію або стигматизацію, що може негативно впливати на їхній психоемоційний стан. Вони можуть також мати менше ресурсів для справляння з хворобою, що може знижувати їхній рівень оптимізму.

Автори дослідження [45] підкреслюють важливість оптимізму та регуляції емоцій у контексті якості життя пацієнтів із гастродуоденальними виразками. Основні висновки вказують на те, що оптимістичні пацієнти здатні ефективніше впоратися з викликами, пов'язаними з їхнім захворюванням, що в свою чергу позитивно впливає на їхнє загальне самопочуття та якість життя.

Зокрема, молоді чоловіки виявили вищий рівень оптимізму та здатності до регуляції емоцій, що корелює з кращими показниками якості життя в порівнянні з літніми учасниками. Це може свідчити про те, що молодші пацієнти мають більшу емоційну стійкість, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом, викликаним хворобою. Також автори зазначають, що жінки більш вразливі до негативних емоцій, стресу та зниження оптимізму в порівнянні з чоловіками. Це підкреслює необхідність розробки гендерно чутливих стратегій підтримки, спрямованих на покращення емоційної регуляції та оптимізму у жінок, які страждають на певні психосоматичні захворювання.

Висновки до розділу 1:

Нами було розглянуто декілька підходів до визначення копінгу. В подальшому в цій роботі ми будемо розуміти під копінгом процес зниження внутрішньої напруги, спричиненої стресовою ситуацією, що характеризується стійкими патернами поведінки. Нами були детально розглянуті класифікації копінг стратегій за К. Меннінгером, А. Фрейд, Д. Вайлантом, Р. Лазарусом, Р. Моосом та Д. Шеффером, С. Періном та Дж. Шелером, Е. Фрайденбергом та Р. Льюїсом та іншими. Спираючись на ці дослідження ми будемо поділяти усі копінг стратегії на три групи: ті що фокусуються на проблемі, ті що фокусуються на емоціях та стратегії уникнення. В роботі також приділено увагу тому факту, що не всі копінг стратегії є продуктивними. Існують такі, що деструктивно впливають на психічне і, навіть, фізичне здоров'я людини.

В другому та третьому підрозділах ми зосередили увагу на вивченні оптимізму як психічного феномена, розглянувши його і як певний психічний стан, і як стиль життя, стійка орієнтація на майбутнє. Після огляду відповідної літератури було виявлено, що оптимізм, як стан суттєво впливає на поведінку людини в стресовій ситуації. Оптимізм – емоційний стан людини, який виражається в переоцінюванні успіху і недооцінюванні невдач, позитивному ставленні до життя та вірою в можливості отримання бажаного результату в

майбутньому. Рівень оптимізму пов'язаний з локусом контролю особистості. Люди, схильні до оптимізму, зазвичай застосовують більш активні копінг-стратегії. Оптимізм як риса, і як стан позитивно впливає на те, як людина переживає стресові події, його можна вважати важливою складовою певних копінг стратегій. Проте деякі дослідження вказують на небезпеку надмірного оптимізму, який починає відігравати вже руйнівну функцію, знижуючи уважність індивіда до зовнішніх обставин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ-СТУДЕНТІВ ТА ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ

2.1. Домінуючі копінг-стратегії студентів

Дослідження проважалося в грудні 2024 – січні 2025 року. Проводилося в онлайн форматі з використанням гугл-форми. На етапі збору даних було прийняте рішення зібрати вибірку осіб, які навчаються як на денній формі, отримуючи свою першу освіту, так і на заочній формі, свідомо навчаючись на спеціальності «Психологія», отримуючи другу освіту. Гугл-форма розповсюджувалася з дозволу викладача у чатах студентів з проханням взяти участь в дослідженні. Використовувалася інформована згода, яка пояснювала основну мету дослідження, підкреслювала добровільність та усвідомлену участь, попереджала про можливі ризики та нагороди за участь. У зв'язку з важливістю дотримання етичних принципів наукових досліджень, наведемо текст інформованої згоди. Якщо потенційний учасник не готовий був підтвердити свою участь, він автоматично не міг пройти далі та заповнювати опитувальники.

«Шановні учасники дослідження!

Запрошую вас прийняти участь у дослідженні, яке вивчає емоційний стан українців під час війни та засоби нормалізації цього стану.

Мета дослідження – визначити способи, які використовують мешканці України задля покращення свого стану.

У дослідженні можуть взяти участь всі бажаючі, віком понад 18 років. Дослідження проводиться анонімно, ми не збираємо жодної інформації, навіть електронної адреси, яка б дозволила ідентифікувати відповіді. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді. Ваші дані не будуть передані третім особам. Ми гарантуємо строгу конфіденційність.

Дослідження складається з 4 методик та анкети, орієнтовний час заповнення форм до 25-30 хвилин.

Ми також нагадуємо, що участь у дослідженні є добровільною, і ви можете відмовитись від неї на будь-якому етапі. Якщо під час проходження у вас погіршиться настрій або негативні емоції стануть достатньо вираженими, ми рекомендуємо припинити проходження опитування і звернутись за психологічною допомогою до кваліфікованих практичних психологів. Однак, зазначимо, що в дослідженні відсутні запитання, які можуть викликати сильні негативні емоції.

Щиро вдячні за ваш внесок у розвиток науки!».

У дослідженні взяли участь 75 осіб, серед яких одна особа відмовилася повідомляти свої соціально-демографічні дані, томі її результати не були враховані. Також, після аналізу соціально-демографічних даних, ми помітили, що лише 2 особи були віком понад 40 років, ми також прийняли рішення вилучити їх дані з обробки, оскільки вони порушували однорідність групи, утворюючи таку підгрупу за розміром, яку не можливо врахувати при математичній обробці даних. Таким чином остаточний обсяг вибірки становив – 72 особи. Основні характеристики групи наведені у таблиці 2.1.

У дослідженні були використані такі методики:

- 1) Коротка шкала подолання «Brief COPE-26», адаптована Н. Алексіною, Д. Лавриненком, О. Савченко та О. Геращенко, модифікована для онлайн-діагностики [2];
- 2) Шкала оптимістичного стану («State Optimism Measure» (SOM)) в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко [17];
- 3) Шкала генералізованого тривожного розладу GAD-7 в україномовній адаптації, проведеної Н. Алексіною, О. Геращенко, Д. Лавриненком та О. Савченко [1];
- 4) Шкали «Соціальної дистанції» та «Емоційного прийняття» з «Опитувальника параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко [9].

У різних підрозділах роботи ми будемо більш детально розглядати кожну методику, концентруючи увагу на змісті тих показників, які визначаються.

Таблиця 2.1 – Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток
1	Стать	жіноча	59	81,9
		чоловіча	13	18,1
2	Вік	17-25	49	68,1
		26-40	23	31,9
3	Зайнять по роботі	Повна зайнятість	39	15,3
		Часткова зайнятість	28	11,0
		Тільки навчаюся	21	8,2
4	Рівень освіти	Незавершена бакалаврська освіта	8	11,2
		Бакалаврський рівень освіти	52	72,2
		Магістерський рівень освіти	12	16,7
5	Місце проживання	В Україні	66	91,7
		Закордоном	6	8,3
5	Зміна місця проживання під час війни	Не змінював/ла місце проживання	56	77,8
		Переселені особи	16	22,2
6	Суб'єктивна оцінка безпечності регіону проживання	Безпечний	58	80,6
		Небезпечний	14	19,4

Для діагностики копінг-стратегій була використана скорочена адаптована українською мовою методика «Brief COPE-26», яка складається з 26 тверджень, що вимірюють частоту застосування респондентом 13 стратегій подолання стресових ситуацій, а також 3 вторинних показників, які відображають сформовані групи копінг-стратегій.

Опитувальник Brief-COPE є інформативним, валідним та надійним інструментом, який визначає засоби зменшення стресових факторів ситуацій, які дозволяють людям більш оптимально адаптуватися у складних умовах. Також він дозволяє вимірювати 3 загальні тенденції поведінки у стресових ситуаціях, а саме:

- проблемно-фокусовані копінги, орієнтовані на розв'язання суперечливості, знаходження вирішення проблеми;

- емоційно-фокусовані копінги, орієнтовані на нормалізацію емоційного стану через вираження емоцій, отримання підтримки;
- унікаючі копінги, орієнтовані на дистанціювання від загрозливого стресора, зменшення контактів з несприятливим чинниками.

У методиці застосовується 4-бальна шкала оцінки, яка дозволяє респондентам оцінити та виразити частоту застосування кожної стратегії.

1 = Ніколи так не роблю,

2 = Дуже рідко так роблю;

3 = Іноді так роблю;

4 = Часто так роблю.

Оскільки в україномовному варіанті представлені тестові норми лише для первинних показників, то в табл. 2.2 ми наводимо відсотковий розподіл результатів лише за 13 основними шкалами.

Таблиця 2.2 – Домінуючі копінг-стратегії студентів

№	Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		N	%	N	%	N	%
1	Активний копінг	19	26,39	20	27,78	33	45,83
2	Планування	15	20,83	42	58,33	15	20,83
3	Позитивний рефреймінг	18	25,0	40	55,56	14	19,44
4	Прийняття	30	41,67	18	25,0	24	33,33
5	Гумор	19	26,39	35	48,61	18	25,0
7	Використання емоційної підтримки	28	38,89	12	16,67	32	44,44
8	Використання інструментальної підтримки	33	45,83	11	15,28	28	38,89
10	Вираження почуттів	29	40,28	11	15,28	32	44,44
12	Поведінковий відхід від проблеми	59	81,94	12	16,97	1	1,40
13	Самозвинувачення	17	23,61	27	37,5	28	38,89
		Невиражений прояв				Виражений прояв	
		N		%		N	%
6	Звернення до релігії	45		62,5		27	37,5
9	Заперечення	51		70,83		21	29,17
11	Вживання психоактивних речовин	46		54,17		33	45,83

Найбільш значущими моментами, які потребують уваги дослідника та подальшого вивчення є:

- готовність студентів вирішувати проблеми через прямі дії, спрямовані на аналіз ситуації та вибір адекватного способу реагування (високу частоту використання копінг-стратегії «активний копінг» продемонстрували 45,8% опитаних);
- відносно рідке застосування копінгу позитивного рефреймінгу (лише 19,4% демонструють високу частоту використання), що може бути пов'язане з недооцінкою ефективності цієї стратегії, відсутності інформації щодо позитивних наслідків такої стратегії для психічного здоров'я;
- відносно велика частка студентів не готові застосовувати копінг прийняття стресової ситуації (41,7% опитаних рідко застосовують цей копінг), що може бути пов'язане з тривалою стресовою ситуацією, яку впродовж 3 років переживають українці у зв'язку з повномасштабною війною на території країни, з виснаженням психічних ресурсів щодо психологічної гнучкості;
- відносно часте використання емоційно орієнтованих копінг-стратегій (використання емоційної підтримки (44,4% демонструють високий рівень), інструментальної підтримки (38,8%) та вираження почуттів (44,4%));
- серед неконструктивних копінг-стратегій студенти рідко застосовують поведінкове уникання проблеми (81,9% демонструють низький рівень), заперечення самої проблеми та необхідності її вирішення (70,8% студентів застосовують таку стратегію не часто);
- відносно часто здійснюється спроба подолати стресову ситуацію через вживання психоактивних речовин (алкоголю, нікотину та ін.), до чого проявляють схильність 45,8%, та самозвинувачень (38,8% повідомляють про відносно часте застосування такої практики).

Дані за вторинними показниками представлені у табл. 2.3 у вигляді описових статистик. До складу групи «проблемно-орієнтовані копінги» увійшли активний копінг, планування та позитивна переоцінка. До групи «емоційно-орієнтовані копінги» увійшли «використання емоційної

підтримки», «використання інструментальної підтримки», «вираження почуттів. До складу групи «уникаючі копінги» увійшли «заперечення», «поведінковий відхід від проблеми» та «самозвинувачення».

Таблиця 2.3 – Описові статистики за групами копінг-стратегій

№	Шкала	M	SE	Довірчий інтервал 95%		Md	SD
				Нижча межа	Вища межа		
1	Проблемно-орієнтований копінг	19,33	0,29	18,7	19,9	19,5	2,49
2	Емоційно-орієнтований копінг	15,1	0,51	14,1	16,1	15	4,28
3	Уникаючий копінг	10,1	0,35	9,4	10,8	10	2,96

Примітка: M – середнє значення, SE – стандартна похибка середнього значення, Md – медіана, SD – стандартне відхилення

Для більш глибокого розуміння представленості трьох груп копінг-стратегій у поведінковому репертуарі студентів розглянемо частотний розподіл результатів за вторинними показниками. Розподіл результатів за показником сформованості групи проблемно-орієнтованих копінгів представлено на рис. 2.1.

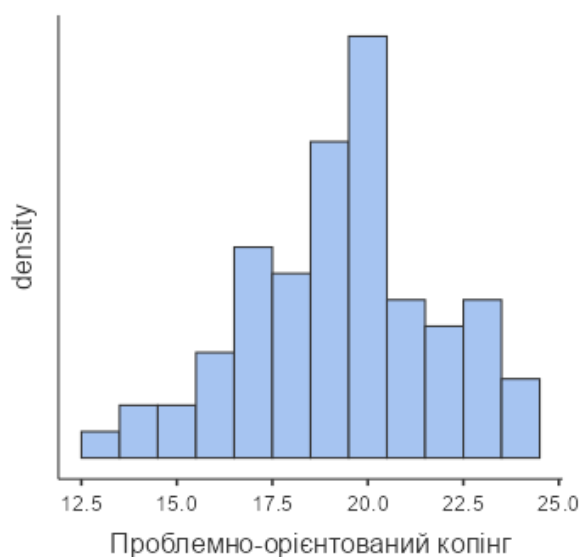


Рисунок 2.1 – Розподіл частот за показником рівня сформованості проблемно-орієнтованих копінгів

Розподіл даних відповідає нормальному, що підтверджується і емпіричним значенням за критерієм Шапіро-Вілка ($p=0,114$), і значеннями асиметрії та ексцесу, які не перевищують свою потроєну стандартну похибку (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Показники нормальності розподілу даних, що відображають групи копінг-стратегій

№	Шкала	Асиметрія	Стандартна похибка асиметрії	Ексцес	Стандартна похибка ексцесу	Критерій Шапіро-Вілка	
						W	p
1	Проблемно-орієнтований копінг	-0,225	0,283	-0,168	0,559	0,972	0,114
2	Емоційно-орієнтований копінг	-0,176	0,283	-0,305	0,559	0,982	0,402
3	Унікаючий копінг	1,04	0,283	1,45	0,559	0,922	<0,001

Розподіл результатів за показником сформованості групи емоційно-орієнтованих копінгів представлено на рис. 2.2.

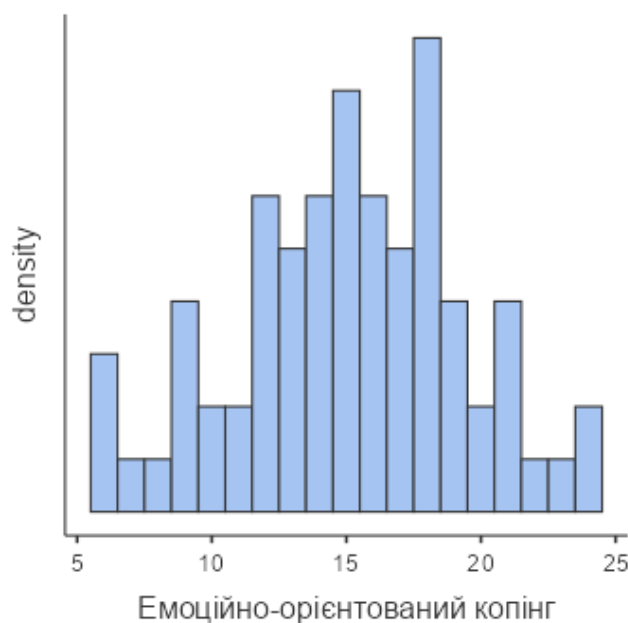


Рисунок 2.2 – Розподіл частот за показником рівня сформованості емоційно-орієнтованих копінгів

Розподіл даних відповідає нормальному, що підтверджується і емпіричним значенням за критерієм Шапіро-Вілка ($p=0,402$), і значеннями

асиметрії та ексцесу, які не перевищують своєї потроєної стандартної похибки. Це говорить про те, що в вибірці присутня приблизна однакова частка осіб, які проявляють емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані копінги і на низькому, і на високому рівні. При тому, що більшість осіб демонструють ці копінг-стратегії на середньому рівні.

Іншу справу можна спостерігати за групою унікаючих копінгів (див. рис. 2.3). Розподіл даних за цим показником не відповідає нормальному розподілу ($p < 0,001$) за критерієм Шапіро-Вілка, до того ж показник асиметрії має значуще позитивне значення, яке значно перевищує свою потроєну похибку, що говорить про те, що у вибірці переважає кількість осіб, які демонструють низькі значення за цим показником.

Оскільки в методиці всі показники вимірюються за 2 твердженнями, а групи копінг-стратегій представлені 3 шкалами, то ми можемо здійснити порівняння частоти застосування копінгів, що дозволить говорити про певні переваги та визначити структуру. Для порівняння був використаний критерій Вілкоксона для парних порівнянь, оскільки ми маємо залежні виміри, зібрані на одній вибірці. Результати порівняння наведені у табл. 2.5.

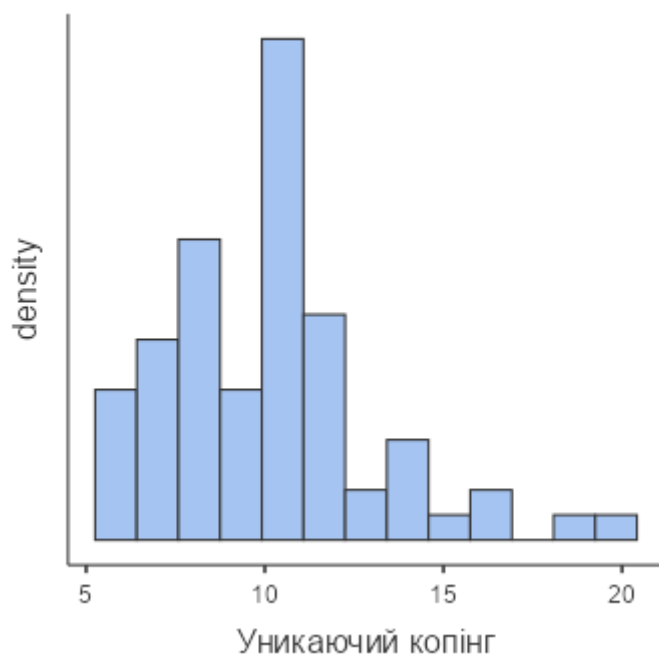


Рисунок 2.3 – Розподіл частот за показником рівня сформованості унікаючих копінгів

Таблиця 2.5 – Результати порівняння частоти використання певних копінг-стратегій

Копінг 1	Середнє значення за копінгом 1	Копінг 2	Середнє значення за копінгом 2	Емпіричне значення за критерієм Вілкоксона	P – рівень значущості
Активний копінг	7,15	Планування	6,43	204	<0,001
Активний копінг	7,15	Позитивне переосмислення	5,74	1448	<0,001
Планування	6,43	Позитивне переосмислення	5,74	1123	0,003
Використання емоційної підтримки	5,10	Використання інструментальної підтримки	4,90	646	0,379
Використання емоційної підтримки	5,10	Вираження почуттів	5,11	525	0,867
Використання інструментальної підтримки	4,90	Вираження почуттів	5,11	540	0,242
Поведінковий відхід від проблеми	2,49	Заперечення	2,67	157	0,430
Поведінковий відхід від проблеми	2,49	Самозвинування	4,90	39,5	<0,001
Заперечення	2,67	Самозвинування	4,90	7,00	<0,001

Ми перевірили припущення щодо домінуючих стратегій в кожній групі. Так, стосовно групи проблемно-орієнтованих копінгів ми припустили, що активний копінг буде переважати над плануванням та позитивним переосмисленням. В групі емоційно-орієнтованих копінгів буде переважати використання емоційної підтримки над частотою застосування копіngu «використання інструментальної підтримки» та «вираження почуттів». В групі унікаючих копінг-стратегій буде переважати копінг «поведінковий відхід від проблеми» над частотою застосування копінгів «заперечення» та «самозвинування».

Як свідчать результати, представлені у табл. 2.5 частота застосування активного копіngu дійсно перевищує на статистично значущому рівні і частоту застосування стратегії планування ($p < 0,001$) і частоту використання

позитивної переоцінки ($p < 0,001$). Не підтвердилися наші припущення стосовно другої групи копінгів, емоційно-орієнтованих. Відсутні значущі розбіжності у частоті застосування таких копінгів, як використання емоційної та інструментальної підтримки, вираження почуттів. Стосовно третьої групи, унікаючих копінгів, наші припущення взагалі не підтвердилися, оскільки частота застосування копінгу «поведінковий відхід від проблеми» не лише не перевищує частоту копінгу самозвинувачення, а навіть значуще рідше застосовується студентами ($p < 0,001$). Відносно часте використання копінгу самозвинувачення може бути наслідком ментальних особливостей українців, підвищеної критичності до власної поведінки саме студентів-психологів, оскільки 90% вибірки складала саме студенти, які навчаються на спеціальності «Психологія».

Результати порівняння трьох груп копінгів наведені в табл. 2.6. Порівняння здійснювалося за допомогою критерію Вілкоксона, який дозволяє порівнювати залежні виміри, отримані на одній вибірці.

Таблиця 2.6 – Результати порівняння частоти використання певних груп долаючих стратегій

Група копінг-стратегій 1	Середнє значення за групою 1	Група копінг-стратегій 2	Середнє значення за групою 2	Емпіричне значення за критерієм Вілкоксона	P – рівень значущості
Проблемно-орієнтовані копінги	19,3	Емоційно-орієнтовані копінги	15,1	2046	<0,001
Проблемно-орієнтовані копінги	19,3	Унікаючі копінги	10,1	2621	<0,001
Емоційно-орієнтовані копінги	15,1	Унікаючі копінги	10,1	2326	<0,001

Як свідчать отримані результати, під час війни українські студенти значно частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій. Ця група копінгів переважає за частотою і групу емоційно-орієнтованих стратегій ($p < 0,001$), і унікаючих копінгів

($p < 0,001$). У свою чергу, частота застосування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій значно перевищує частоту застосування уникаючих засобів подолання стресу ($p < 0,001$).

Ефективність копінг-стратегій буде досліджуватися у наступному підрозділі роботи.

2.2. Копінг-стратегії як предиктори соціального благополуччя студентів

Оскільки в психологічній практиці все частіше підіймається питання ефективності копінг-стратегій, то ми припустили, що певні копінг-стратегії будуть предикторами показників соціальної активності. З метою перевірки цієї гіпотези ми використали методику «Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» (Т. Данильченко), який дозволяє виміряти різні аспекти задоволеності своїм соціальним життям [9]. Авторкою був запропонований інструментарій, який вимірював 5 аспектів суб'єктивного соціального благополуччя, а саме: соціальна дистантність, емоційне прийняття, соціальне схвалення, соціальна помітність та позитивні соціальні судження. Для нашого дослідження ми обрали лише 2 показники, які в найбільшій мірі відображають тенденції долаючої поведінки: емоційне прийняття та соціальна дистанція.

В опитувальники запропоновані твердження оцінюються респондентами за шкалою : 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось посередині; 5 – швидше згоден; 6 – згоден, 7 – абсолютно згоден.

Високий рівень за показником соціальної дистантності «відображає відчуття самотності, відчуженості та зневіру у власні сили щодо контролю наявної соціальної ситуації (безпомічність)» [9, с. 165]. А високий рівень емоційного прийняття відображає позитивні уявлення і задоволеність своїми актуальними дружніми та сімейними стосунками.

Відповідно до нашого припущення конструктивні копінги будуть виступати предикторами емоційного прийняття, а неконструктивні копінги будуть визначати та прогнозувати рівень соціальної дистанції.

У таблиці 2.7 представлені результати лінійного регресійного аналізу для показників емоційного прийняття та соціальної дистанції, які ми намагалися визначити через 13 первинних показників копінг-стратегій.

Таблиця 2.7 – Регресійні моделі отримані для показників суб'єктивного соціального благополуччя

Показник суб'єктивного соціального благополуччя	R	R ²	F	df1	df2	p
Емоційне прийняття	0,647	0,419	12,1	4	67	<0,001
Соціальна дистанція	0,551	0,303	7,29	4	67	<0,001

У табл. 2.8 наведені копінг-стратегії, які можна вважати предикторами рівня емоційного прийняття. Серед предикторів, які дозволяють прогнозувати рівень задоволеності суб'єктів своїми сімейними стосунками, є конструктивні копінги використання емоційної підтримки (0,472) та прийняття (0,266), а також ті неконструктивні копінги, які заважають отриманню задоволення, а отже опосередковано, і побудові таких стосунків. Неконструктивними копінгами можна вважати такі: самозвинувачення (-0,262) та звернення до релігії (-0,211). Звернемо увагу, що за силою копінг використання емоційної підтримки є більш міцним предиктором, ніж копінг прийняття, а неконструктивні копінги мають приблизно однакову силу.

Таблиця 2.8 – Предиктори емоційного прийняття як одного з аспектів суб'єктивного соціального благополуччя

Предиктор	Оцінка	Похибка оцінки	T	p	Стандартизована оцінка
Вільний коефіцієнт	20,66	5,38	3,84	<.001	
Прийняття	1,94	0,713	2,72	0.008	0,266
Використання емоційної підтримки	2,57	0,541	4,75	<.001	0,472
Самозвинувачення	-1,39	0,496	-2,80	0.007	-0,262
Звернення до релігії	-1,19	0,537	-2,22	0.030	-0,211

Модель, що дозволяє прогнозувати рівень емоційного прийняття за частотою використання певних копінг-стратегій в щоденній поведінці є достатньо інформативною, оскільки пояснює понад 40% варіативності емоційної підтримки в групі студентів. Менш інформативною, однак також статистично значущою є модель соціальної дистанції, яку утворюють також копінг-стратегії як предиктори. У таблиці 2.9 ми можемо побачити, які саме копінги дозволяють визначати рівень соціальної дистанції.

Звертаємо увагу, що найвищий рівень соціального дистанціювання демонструють ті особи, які часто застосовують копінг пошуку інформаційної підтримки, і майже не застосовують, або навіть уникають використовувати емоційну підтримку. Останні копінг заходить в регресійне рівняння з оберненим стандартизованим показником. Для формування моделі було важливо включити активний копінг, який представляє собою групу проблемно-орієнтованих стратегій, хоча його рівень значущості не є значущим ($p=0,162$). Однак його вага за стандартизованим коефіцієнтом є однаковою як і в показника частоти вживання психоактивних речовин, при тому що цей копінг має значущий рівень ($p=0,026$), що говорить про те, що цей показник є важливим предиктором переживання соціальної дистанції.

Таблиця 2.9 – Предиктори соціальної дистанції як одного з аспектів суб'єктивного соціального благополуччя

Предиктор	Оцінка	Похибка оцінки	t	p	Стандартизована оцінка
Вільний коефіцієнт	17,70	5,38	3,84	<.001	
Активний копінг	1,40	0,987	1,41	0.162	0,147
Використання інструментальної підтримки	1,32	0,619	2,13	0,037	0,266
Використання емоційної підтримки	-2,84	0,603	-4,71	<.001	-0,579
Вживання ПАР	1,11	0,486	2,27	0.026	0,147

Отже, показники частоти використання певних копінг-стратегій є важливими предикторами певних аспектів соціального благополуччя (емоційне прийняття) та неблагополуччя особистості (соціальна дистанція).

Найчастіше різні аспекти соціального благополуччя можна спрогнозувати через емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (використання емоційної та інструментальної підтримки, прийняття) та уникаючі копінг (вживання ПРА, самозвинувачення, звернення до релігії). Це доводить важливу участь копінг-стратегій у забезпеченні тривалого емоційного тла життєдіяльності людини. А також ми чітко бачимо наявність двох тенденцій: конструктивного впливу на стан та деструктивного, що створює бар'єри та блокування для позитивних переживань, посилює захисні тенденції особистості (дистанціювання). Залежність вибору копінг-стратегій від емоційних станів особистості буде досліджено в наступних підрозділах. Спочатку зосередимо увагу на домінуючих емоційних станах студентів.

2.3. Оптимістичний стан в структурі емоційних станів особистості

Рівень вираженості оптимістичного стану досліджувався за допомогою адаптованого українською мовою варіанту «State Optimism Measure» (SOM), шкали що за допомогою 7 тверджень визначає рівень оптимізму як стану з високими позитивними очікуваннями щодо майбутніх результатів, позитивного сценарію розвитку подій в майбутньому. Авторами цієї методики є R.A.Millstein з колегами, адаптацію проводили українські вчені О. Савченко та Д. Лавриненко [17]. В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта (від 1 – «категорично не згоден (-на)» до 5 – «абсолютно згодний (-на)». Показник оптимістичного стану обчислюється через суму балів за всіма твердженнями методики. Дослідниками розраховані попередня тестові норми, отримані на вибірці з 296 студентів різних вишів України.

У статті, де наводиться опис адаптованого варіанту методики, є інформація про високу валідність та надійність «Шкали оптимістичного стану (ШОС)». У табл. 2.10 представлений відсотковий розподіл отриманих значень за показником міри вираженості оптимістичного стану.

Таблиця 2.10 – Відсотковий розподіл за рівнями вираженості оптимістичного стану

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Оптимістичний стан	55	76,39	15	20,83	2	2,78

Дані свідчать, що лише 3% студентів в умовах повномасштабної війни та постійних нападів ворога відчують оптимізм, бачать позитивний варіант розвитку свого майбутнього. Про зв'язок оптимізму з травматичними подіями пишуть багато українських науковців, однак більшість з них розглядають оптимізм як рису особистості, яка проявляється як «переконання, настрої, що віддзеркалюють позитивні чи негативні очікування відносно окремих подій або майбутнього в цілому, що є наслідком певного вибіркового сприйняття і розуміння світу навколо» [5, с. 65]. За даними, описаними у статті О. Савченко та Д. Лавриненко [17], оптимізм як риса особистості корелює зі станом оптимізму, тому зрозуміло, що трансформація життєвих переконань та стилю життя, яка спостерігається в кризових умовах, впливає і на емоційне тло, оцінки подій та власної спроможності їх долати. Посилаючись на концепцію Р. Янофф-Бульман, О. Вовчик-Блакитна описує стан людини як нестійкий та вразливий. «...людина при зустрічі з «недоброзичливим обличчям світу» гостро відчуває свою вразливість та безпорадність, що може загрожувати дезінтеграцією особистості, руйнуванням базових життєвих орієнтирів та зв'язків з оточенням» [5, с.65].

Більшість, 76,4% опитаних, мають низький рівень оптимістичного стану. Розподіл отриманих даних відповідає нормальному (див. рис. 2.4), що підтверджується і емпіричним значенням за критерієм Шапіро-Вілка ($p=0,671$), і значеннями асиметрії та ексцесу, які не перевищують свою потроєну стандартну похибку (див. табл. 2.11).

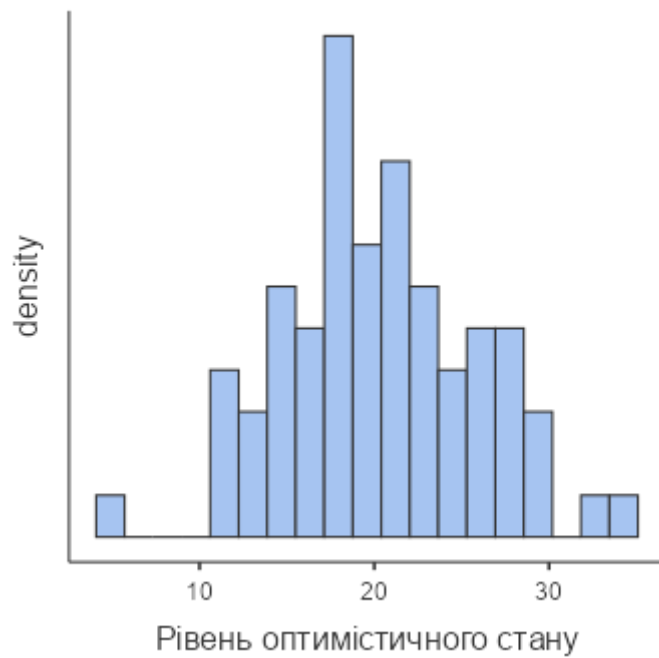


Рисунок 2.4 – Розподіл частот за показником рівня вираженості оптимістичного стану

Таблиця 2.11 – Показники нормальності розподілу даних, що відображають емоційний стан досліджуваних

№	Шкала	Асиметрія	Стандартна похибка асиметрії	Екссес	Стандартна похибка екссесу	Критерій Шапіро-Вілка	
						W	p
1	Оптимістичний стан	0,065	0,283	0,075	0,559	0,987	0,671
2	Депресія	0,655	0,283	0,686	0,559	0,953	0,010
3	Відчуття занепокоєння	-0,256	0,283	-0,574	0,559	0,959	0,020
4	Роздратування, спрямоване назовні	0,251	0,283	-0,741	0,559	0,954	0,010
5	Роздратування, спрямоване всередину	0,962	0,283	0,330	0,559	0,892	<0,001
6	Тривога	0,479	0,283	-0,903	0,559	0,925	<0,001

Той факт, що в групі переважають особи, які отримали низькі значення, але при цьому емпіричні результати відповідають нормальному розподілу говорить про те, що тестові норми були сформовані на українцях у довоєнний

період, або в той період війни, коли українці мали позитивні очікування щодо швидкого завершення війни, можливого контрнаступу української армії. Наразі ми спостерігаємо значне зниження оптимістичності як стану, в якому люди перевищують ймовірність успіху, вдалого завершення справ.

Розподіли даних за іншими емоційно-негативними станами не відповідають нормальному розподілу (див. рис. 2.5-2.9). Інші чотири стани досліджувалися за методикою «Шкала проявленого стресу (АЕХ)» (Anger Expression Scale), адаптацію та переклад якої здійснила команда українських психологів, під керівництвом Н. Алексіної [21]. Дану методику розробила команда американських дослідників, якими керував К. Спілбергер. Часто цю шкалу ще називають «The Spielberger Anger Expression Scale». Методика містить 20 тверджень, які оцінюють досліджуваними за 4-бальною шкалою (1 – практично ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди). За методикою вимірюється 4 психічні стани, а саме: депресія, відчуття занепокоєння, роздратування, спрямоване назовні, роздратування, спрямоване всередину.

Так, розподіл даних за показником рівня вираженості депресивного стану, представлений на гістограмі рис. 2.5, не відповідає нормальному розподілу ($p=0,010$) за критерієм Шапіро-Вілка. Показник асиметрії має позитивне значення та значно перевищує свою потроєну похибку, що говорить про те, що у вибірці переважає кількість осіб, які демонструють низькі значення за цим показником. У таблиці 2.12 представлений відсотковий розподіл даних, який свідчить, що 72,22% опитуваних мають невиражений прояв депресивного стану. Отже, попри війну українці, які взяли участь в онлайн-опитуванні, не мають проблем з депресивними думками та проявами депресивних переживань. Їхніх ресурсів достатньо для ефективної регуляції свого емоційного стану.

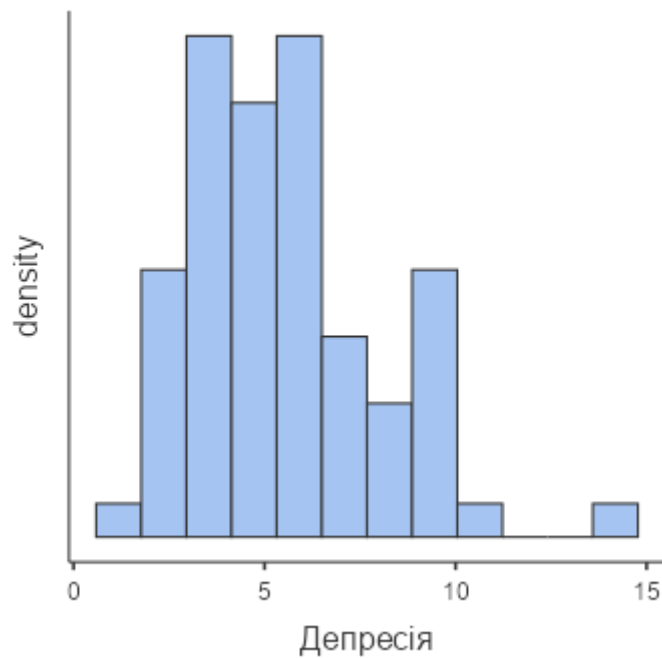


Рисунок 2.5 – Розподіл частот за показником рівня вираженості депресивного стану

Зрозуміло, що більш коректно було б назвати шкалу «схильність до депресії», оскільки бали за нею не відображають прояви клінічної депресії, а скоріше свідчать про знижений фон емоційних переживань, про невдоволення своїм станом, своїм життям, про низьку мотивацію до розвитку та зміни ситуації у напрямі покращення.

Розподіл даних за показником рівня вираженості відчуття занепокоєння, представлений на гістограмі рис. 2.6, також не відповідає нормальному розподілу ($p=0,020$) за критерієм Шапіро-Вілка, показник асиметрії має негативне значення, однак воно не перевищує потроєну похибку.

Таблиця 2.12 – Відсотковий розподіл за показниками психічного здоров'я

№	Шкала	Невиражений прояв		Виражений прояв	
		N	%	N	%
1	Депресія	52	72,22	20	27,78
2	Відчуття занепокоєння	58	80,56	14	19,44
3	Роздратування, спрямоване назовні	62	86,11	10	13,89
4	Роздратування спрямоване всередину	61	84,72	11	15,28

З даних таблиці 2.7 ми бачимо, що лише 19,44% опитуваних мають виражені прояви занепокоєння, інші досліджувані (80,56%) демонструють рівень занепокоєння, який відповідає умовній нормі, а отже цей стан не чинить небезпеку їхньому благополуччю та психічному здоров'ю. Досліджувані ефективно можуть його контролювати.

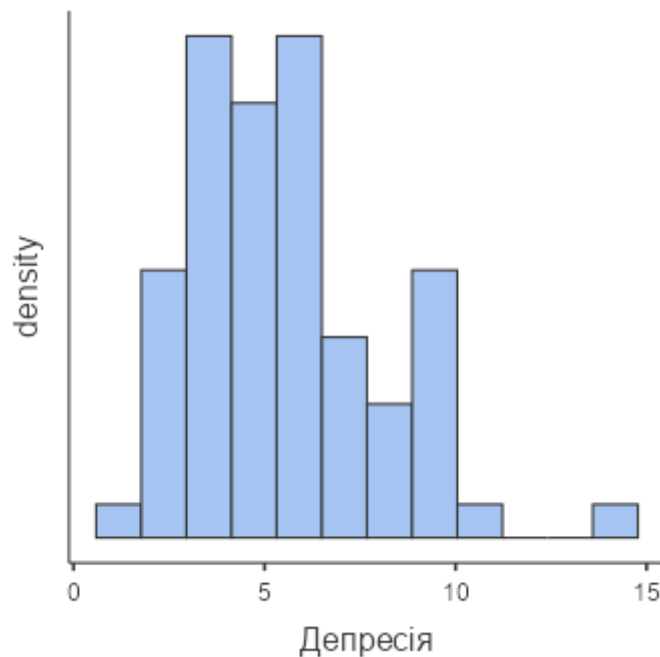


Рисунок 2.6 – Розподіл частот за показником рівня вираженості відчуття занепокоєння

Занепокоєння певною мірою відображає стан тривоги, однак значно нижче за проявами, а отже не відображає психічні розлади. Про той факт, що стан занепокоєння відрізняється від стану тривоги, свідчить той факт, що ми отримали позитивну помірну кореляцію між показниками занепокоєння та тривоги, яку вимірювали за методикою GAD-7 [1]. Коефіцієнт кореляції був 0,451 ($p=0,02$).

Розподіл даних за показником рівня вираженості відчуття роздратування, яке спрямоване назовні (на обставини, інших людей), представлений на гістограмі рис. 2.7. Можна помітити, що розподіл даних не відповідає нормальному розподілу ($p<0,010$) за критерієм Шапіро-Вілکا.

Показник асиметрії має значуще позитивне значення, яке перевищує потроєну стандартну похибку. З даних таблиці 2.12 ми бачимо, що лише 13,89% опитуваних мають виражені прояви невдоволення, яке вони транслують на оточення, а інші досліджувані (86,11%) демонструють рівень роздратування, який відповідає умовній нормі, а отже не несе негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я інших, не провокує і не загострює міжособистісні конфлікти. Досліджувані ефективно можуть його контролювати, переводячи роздратованість у безпечні для оточуючих форми активності (заняття спортом, хатні справи, творчість та ін.).

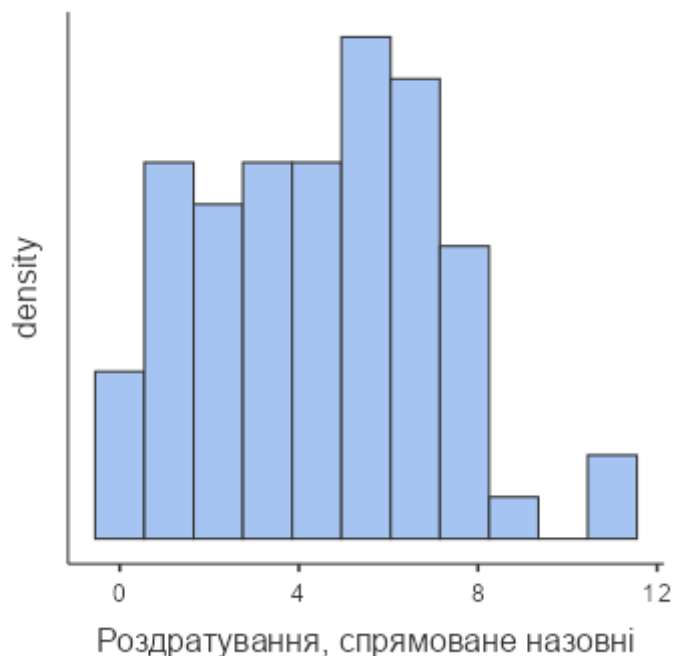


Рисунок 2.7 – Розподіл частот за показником рівня вираженості роздратування, спрямованого назовні

Розподіл даних за показником рівня вираженості відчуття роздратування, яке спрямоване всередину (на себе), представлений на гістограмі рис. 2.8. Хоча за критерієм Шапіро-Вілка має суттєве відхилення від нормального розподілу ($p < 0,001$), показник асиметрії має позитивне значення, яке не перевищує потроєної стандартної похибки. З даних таблиці 2.12 ми бачимо, що 15,28% опитуваних мають виражені прояви невдоволення та роздратування, яке вони спрямовують на себе у різних формах аутоагресії, а інші досліджувані (84,72%) демонструють рівень роздратування, який

відповідає умовній нормі, а отже не несе негативних наслідків для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Значна більшість досліджуваних не використовують по відношенню до себе критику, надвимогливість, вони можуть ефективно підтримати себе в певній ситуації, не погіршуючи свій емоційний стан.

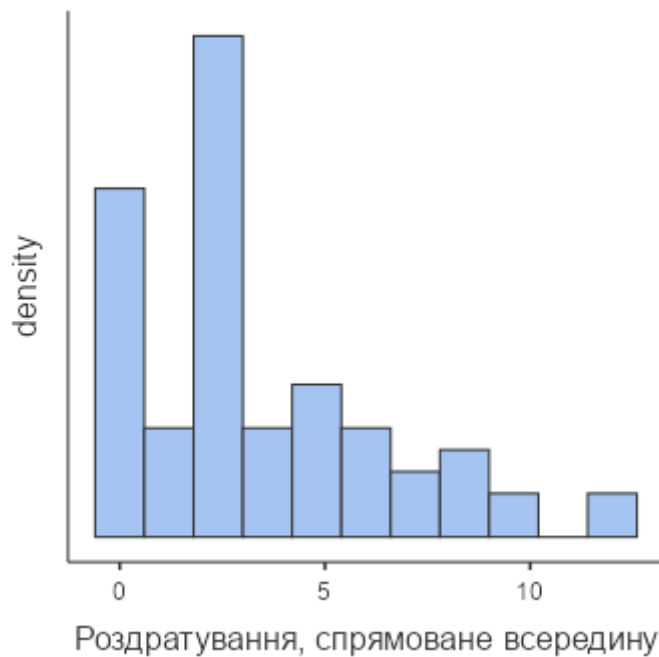


Рисунок 2.8 – Розподіл частот за показником рівня вираженості роздратування, спрямованого всередину

Останнім показником, який висвітлює емоційний стан досліджуваних є показник рівня тривоги. Його розподіл представлено на рис. 2.9 та в табл. 2.13.

Ми діагностували рівень тривоги за методикою GAD-7, адаптованою українською мовою вже під час війни [1]. Дана методика дозволяє проводити скринінг симптомів тривожного розладу, її склад тверджень відповідають певною мірою симптомам генералізованого тривожного розладу, описаного в DSM-5. МКХ-11. Методика є одношальною, вона просить респондентів зосередитися на останніх 2 тижнях. Використовується 4-х бальна шкала оцінки тверджень, де 0 – зовсім не турбували; 1 – декілька днів турбували, 2 – понад тиждень турбували; 3 – майже щодня турбували. Методика складається з 7 основних питань, сума відповідей на які визначає міру прояву тривоги та тривожних розладів, а також одного контрольного запитання, який вимірює

міру ускладнення, яке завдає тривога щоденному життю людей. Відповідь на це питання може враховуватися як додатковий незалежний параметр.

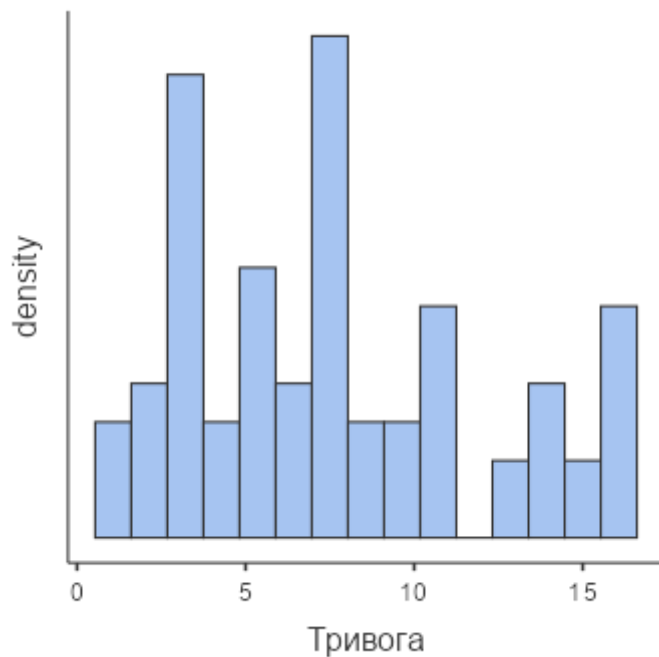


Рисунок 2.9 – Розподіл частот за показником рівня вираженості тривожного стану, отриманий за методикою GAD-7

Розподіл даних учасників дослідження не відповідає нормальному розподілу ($p < 0,001$) за критерієм Шапіро-Вілка. Показник асиметрії має значне позитивне значення, яке перевищує потроєну стандартну похибку.

Таблиця 2.13 – Відсотковий розподіл за рівнями вираженості тривоги, що діагностувалася за методикою GAD-7

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Тривога	19	26,39	39	54,17	14	19,44

З даних таблиці 2.13 ми бачимо, що 26,39% опитаних мають низький рівень тривоги, 19,44% респондентів мають високий рівень прояву тривоги, а інші досліджувані (54,17%) демонструють середній рівень прояву цього емоційного стану емоційний стан. Дані результати вважаємо достатньо позитивними, оскільки стан тривоги українців суттєво коливається в залежності від кількості обстрілів та повітряних тривог, негативних новин про

втрати серед військових та мирного населення. При визначенні рівнів прояву ми орієнтувалися на дані 2024 року, отримані під час адаптації методики GAD-7 українською мовою.

Для завершення опису емоційного стану українських студентів під час війни ми перевірили припущення щодо від’ємного зв’язку рівня вираженості оптимістичного стану з негативними емоційними станами. У таблиці 2.14 наведені результати кореляційного аналізу, які відображають коефіцієнти кореляції, розраховані за формулою Спірмена.

Таблиця 2.14 – Кореляційні зв’язки рівня вираженості оптимістичного стану студентів з іншими негативними емоційними станами

№	Показник	Значення коефіцієнта кореляції	p- рівень значущості
1	Депресія	-0,392	<0,001
2	Відчуття занепокоєння	-0,325	0,005
3	Роздратування, спрямоване назовні	-0,230	0,052
4	Роздратування спрямоване всередину	-0,283	0,016
5	Тривога	-0,251	0,033

Як бачимо наше припущення щодо від’ємного зв’язку між оптимістичним станом та іншими негативними емоційними станами підтвердилося на всіх показниках, окрім показника вираженості роздратування, спрямованого назовні, яке часто виражається в агресії, роздратування, невдоволенні іншими. Чим вище рівень вираженості оптимістичного стану, тим менше людина проявляє схильність до депресивних переживань, тривоги, занепокоєння, невдоволеності собою. І навпаки, особи які проявляють ці емоційні стани, мають нижчий рівень прояву оптимістичності, менше формують позитивних очікувань, менше сподіваються на успіх.

2.4. Статеві розбіжності за показниками сформованості копінг-стратегій та вираженості емоційних станів студентів

Для уточнення особливостей використання різних копінг-стратегій було поставлене додаткове завдання, а саме здійснити перевірку припущення, що стать впливає на вибір та часте застосування певних копінг-стратегій. Для реалізації цього завдання був використаний дисперсійний однофакторний аналіз за непараметричним критерієм Краскала-Воліса. Розрахунки проводилися в пакеті Jamovi 2.6.26.

У табл. 2.15 представлений зв'язок статі з показниками вираженості певних форм долаючої поведінки.

Таблиця 2.15 – Зв'язок статі з показниками вираженості копінг-стратегій

№	Прояви емоційного стану особистості	χ^2	df – ступінь свободи	P-рівень значущості
1	Активне подолання	0.13011	1	0.718
2	Планування	0.54892	1	0.459
3	Позитивне переосмислення	2.73838	1	0.098
4	Прийняття	0.77887	1	0.377
5	Гумор	0.22014	1	0.639
6	Використання емоційної підтримки	1.38613	1	0.239
7	Використання інструментальної підтримки	1.33564	1	0.248
8	Вираження почуттів	1.58906	1	0.207
9	Поведінковий відхід від проблеми	0.11630	1	0.733
10	Самозвинувачення	0.20530	1	0.650
11	Вживання ПАР	0.00230	1	0.962
12	Звернення до релігії	4.97890	1	0.026
13	Заперечення	3.78582	1	0.052
Проблемно-орієнтовані копінг		2.12071	1	0.145
Емоційно орієнтовані копінг		1.90559	1	0.167
Унікаючі копінг		0.97880	1	0.322

Встановлено зв'язок статі зі стратегією звернення до релігії ($p=0,026$). Також наближується до рівня статистичної значущості зв'язок між статтю та показником використання заперечення як копінг-стратегії ($p=0,052$). У таблиці 2.16 представлені описові статистики для різних статей (чоловічої та жіночої) за показниками звернення до релігії та заперечення.

Таблиця 2.16 – Описові статистики для підгруп чоловіків та жінок за показником звернення до релігії, заперечення

Шкала	Підгрупа	N	M	SE	Довірчий інтервал 95%		Md	SD
					Нижча межа	Вища межа		
Звернення до релігії	жінки	59	3,47	0,234	3,01	3,94	3	1,79
	чоловіки	13	2,38	0,213	1,92	2,85	2	0,77
Заперечення	жінки	59	2,80	0,190	2,42	3,18	2	1,46
	чоловіки	13	2,08	0,077	1,91	2,24	2	0,28

Як свідчать отримані середні значення жінки ($M=3,47$) значно частіше звертаються до релігії у стресових ситуації, ніж чоловіки ($M=2,38$). Це допомагає жінкам знизити рівень занепокоєння та стресованості, розуміючи, що існує вища сила, яка регулює порядок речей. У жінок також є тенденція до більш частого застосування заперечення ($M=2,80$), ніж у чоловіків ($M=2,08$). Їм легше переконати себе, що не існує певної загрози, що їм достатньо знань та сил, щоб подолати проблеми. Про те, що жінки більш схильні до самонавіювання, згадується у підручниках з загальної та соціальної психології радянських часів.

На рис. 2.10 відображені значення за показником звернення до релігії для підгруп чоловіків та жінок.

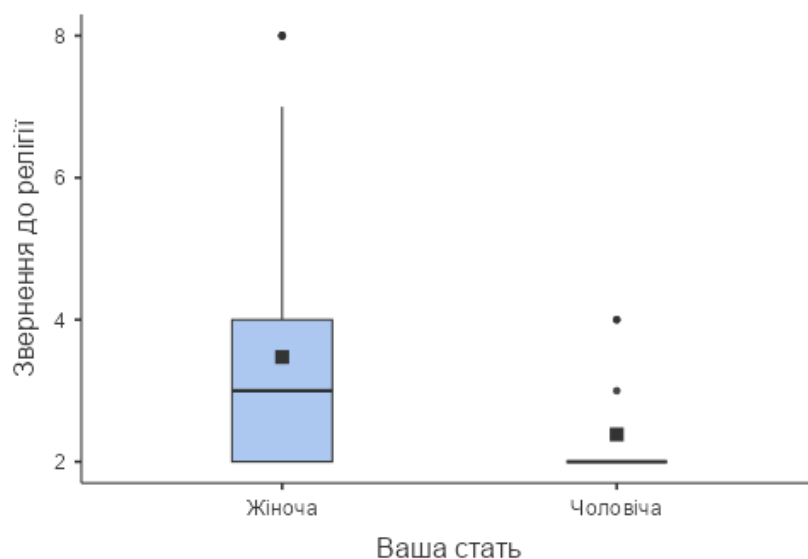


Рисунок 2.10 – Розбіжності у стратегії звернення до релігії для

різностатевих підгруп

Графічні результати підтверджують, що жінки мають значуще вищі показники за стратегією звернення до релігії. Ця інформація дублюється і за критерієм Велша, представленими в табл. 2.17. За критерієм Велша були виявлені значущі розбіжності у рівні вираженості стратегії звернення до релігії ($W=3,45$; $p=0,001$). Статеві розбіжності пояснюють близько 80% розбіжностей у мірі вираженості цієї стратегії, оскільки розмір ефекту за критерієм Коена дорівнює 0,790.

Таблиця 2.17 – Значущі розбіжності у мірі вираженості певних копінг-стратегій, визначених в підгрупах чоловіків та жінок

Показник вираженості емоційних станів	Емпіричне значення за критерієм Велша	p-рівень значущості	Розмір ефекту за Коеном (d)
Звернення до релігії	3,45	0,001	0,790
Заперечення	3,51	<0,001	0,685

Критерій Велша був використаний нами тому, що він є менш жорстким, припускає суттєві відхилення розподілу даних від нормального розподілу. Якщо ми подивимося на порівняння жіночої і чоловічої підгруп за показником частоти використання заперечення, то помітимо значущі розбіжності ($p<0,001$), хоча вони не досягати рівня значущості за критерієм хі-квадрата, який використовується в однофакторному дисперсійному аналізі.

На рис. 2.11 представлено середні значення за показником заперечення для підгруп чоловіків та жінок.

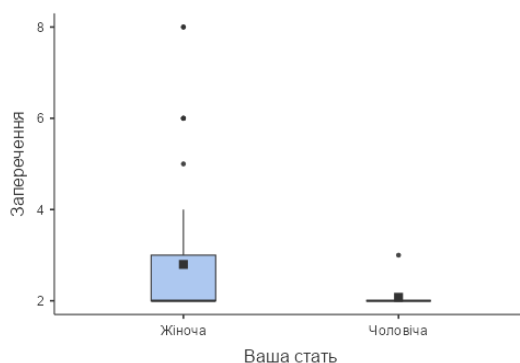


Рисунок 2.11 - Розбіжності у стратегії заперечення для різностатевих

підгруп

У табл. 2.18 представлений зв'язок статі з показниками вираженості емоційних станів особистості. Це дозволить нам перевірити припущення про те, що жінки більш емоційно реагують на події під час війни, їм більш притаманні негативні емоційні стани.

Таблиця 2.18 – Зв'язок статі з показниками вираженості емоційних станів

№	Прояви емоційного стану особистості	χ^2	df – ступінь свободи	P-рівень значущості
1	Оптимістичний стан	0.168	1	0.681
2	Депресія	0.324	1	0.569
3	Відчуття занепокоєння	0.788	1	0.375
4	Роздратування, спрямоване назовні	5.523	1	0.019
5	Роздратування спрямоване всередину	1.474	1	0.225
6	Тривога	5.195	1	0.023

Встановлено зв'язок статі з двома переживаннями, а саме: роздратування, спрямоване назовні ($p=0,019$) та тривоги ($p=0,023$). За іншими станами, в тому числі і за оптимістичним станом, відсутні розбіжності.

У таблиці 2.19 наведені описові статистики для чоловіків та жінок за показниками міри вираженості роздратованості, спрямованої назовні, та тривоги.

Таблиця 2.19 – Описові статистики за певними емоційними станами для підгруп чоловіків та жінок

Шкала	Підгрупа	M	SE	Довірчий інтервал 95%		Md	SD
				Нижча межа	Вища межа		
Роздратування, спрямоване назовні	чоловіки	2,85	0,76	1,19	4,50	2	2,73
	жінки	4,76	0,35	4,07	5,45	5	2,65
Тривога	чоловіки	4,92	0,91	2,94	6,90	4	3,28
	жінки	8,17	0,60	6,98	9,36	7	4,58

На рис. 2.12-2.13 відображені розбіжності, визначені за показниками міри

вираженості роздратування, спрямованого назовні, та тривоги. Дані свідчать, що жінки ($M=4,76$) частіше, ніж чоловіки ($M=2,85$), спрямовують своє роздратування назовні, що може виражатися у провокуванні конфліктних ситуацій, проявах пасивної агресії.

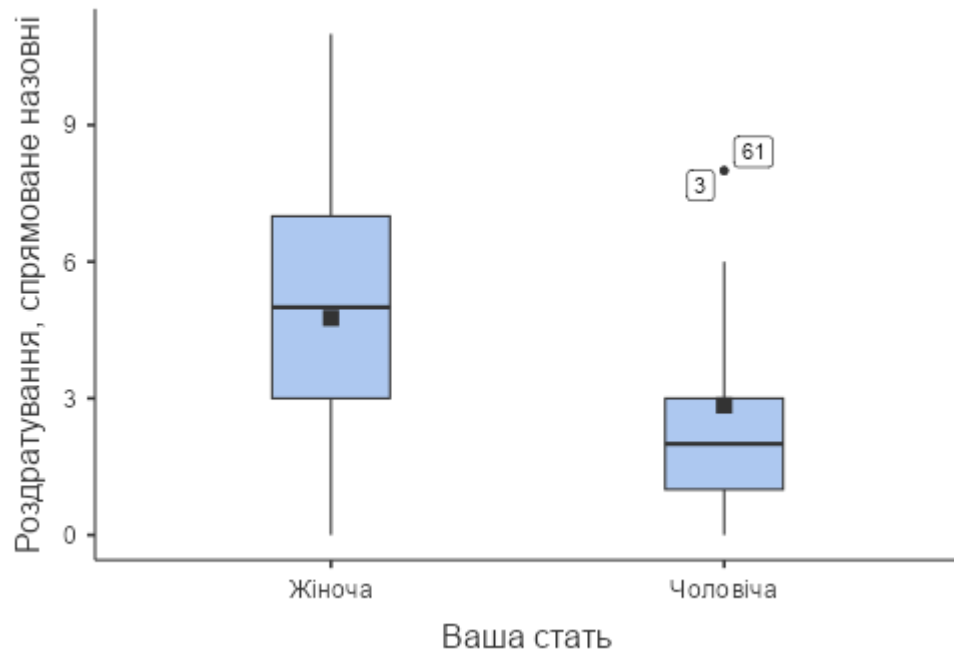


Рисунок 2.12 – Статеві розбіжності у мірі вираженості роздратування, спрямованого назовні

Ці дані не відповідають ні нашим очікуванням, ні раніше отриманим закономірностям. Так, стверджується, що «Агресивність чоловіків і жінок різниться за вектором спрямування агресивного афекту: якщо вияви зовнішньої відкритої агресії більше притаманні чоловікам, то жінкам властива внутрішньо спрямована агресія, яка супроводжується почуттям безпорадності, безнадійності, самотності» [14, с. 142]. Пояснити таку невідповідність можна через зв'язок роздратування з тривожністю. В попередніх дослідженнях, виконаних ще в радянський період, було показано, що у чоловіків зв'язок тривожності та агресивності зворотній, а у жінок – прямий. Чим більше жінки тривожаться, відчувають небезпеку, тим більше вони схильні до проявів агресії, особливо вербальної та непрямой. Попри те, що непрямая агресія не може завдати фізичної шкоди іншим особам, вона може спрацювати як психологічна атака, погіршуючи благополуччя та емоційний стан інших.

Також тривога у жінок підвищується після прояву агресії, оскільки вони частіше, ніж чоловіки переживають провину та занепокоєння щодо наслідків своїх дій. Х. Хекхаузен стверджував, що жінки, проявивши назовні агресію, будуть реагувати на неї почуттям провини і страху, занепокоєнням щодо соціальної оцінки своїх дій [36]. Більш високий рівень тривоги жінок підтверджують і дані табл. 2.19, і діаграма, відображена на рис. 2.13.

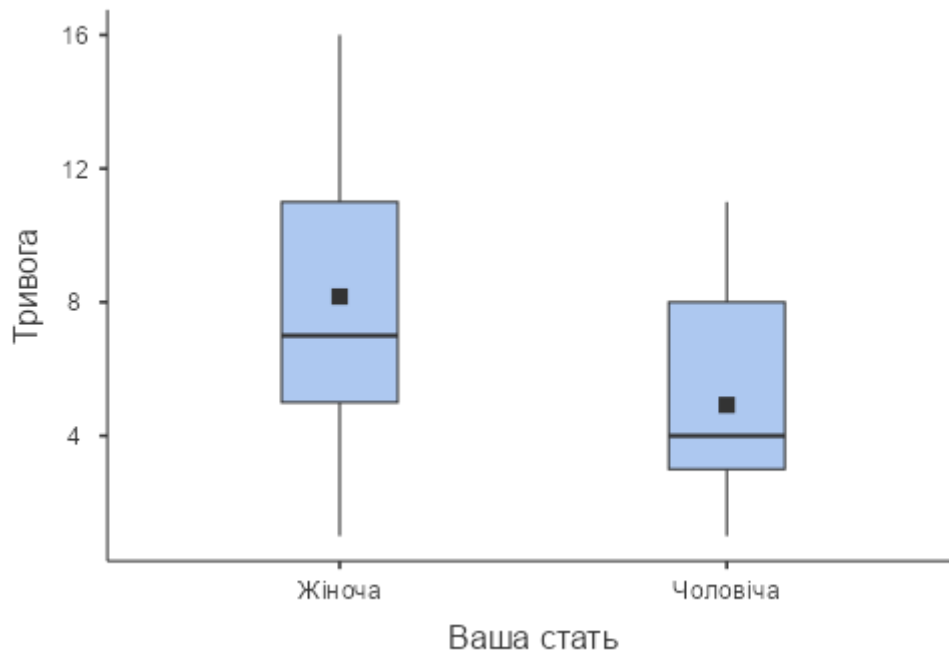


Рисунок 2.13 – Статеві розбіжності у мірі вираженості стану тривоги

Можемо стверджувати, що у жінок, які взяли участь в дослідженні, виражений значно вище рівень тривоги ($M=8,17$), ніж у чоловіків ($M=4,92$). Значущість розбіжностей ілюструють і дані, отримані за іншим статистичним критерієм, а саме критерієм Велша, які представлені в табл. 2.20. Також в цій таблиці наведений розмір ефекту за Коеном, який показує, що статеві відмінності в більшій мірі пояснюють розбіжність за рівнем тривоги, деє на рівні 82%, і трохи менше надають розуміння за показником рівня роздратування, спрямованого назовні. (близько 74%).

Таблиця 2.20 – Значущі розбіжності у мірі вираженості певних емоційних станів, визначених в підгрупах чоловіків та жінок

Показник вираженості емоційних станів	Емпіричне значення за критерієм Велша	p-рівень значущості	Розмір ефекту за Коеном (d)
Роздратування, спрямоване назовні	2,30	0,018	0,741
Тривога	2,99	0,006	0,815

Отже, ми можемо стверджувати, що міра вираженості стану тривоги у більшій мірі обумовлена статтю, ніж міра вираженості роздратування назовні. Також, підсумовуючи, ми можемо зазначити, що жінки, на відміну від чоловіків, в умовах війни мають більший рівень прояву тривоги та роздратування, спрямованого назовні, а також вони частіше для нормалізації свого стану застосовують копінг-стратегії заперечення та звернення до релігії.

2.5. Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показником вираженості оптимістичного стану

Задля встановлення взаємозв'язків між мірою вираженості оптимістичного стану та частотою використання копінг-стратегій, які допомагають нормалізувати стан людини в умовах стресових подій, була використана процедура кореляційного аналізу. Основним показником кореляційного аналізу є коефіцієнт кореляції, який відображає інтенсивність та напрямок зв'язку. Позитивні значення коефіцієнта кореляції говорять про наявність прямої залежності між розподілом двох змінних, а саме: збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої, і навпаки, зменшення однієї змінної збігається зі зменшенням іншого параметру. Негативні значення коефіцієнта кореляції свідчать про обернену залежність, коли підвищення рівня однієї змінної супроводжується зниженням іншої. Отже, кореляція – статистична залежність, за якої кожному значенню однієї змінної x відповідає

певне очікуване значення іншої змінної у [4].

У табл. 2.21 наведені коефіцієнти кореляції, розраховані за формулою Спірмена, які відображають міру взаємозв'язку між показником вираженості оптимістичного стану та частотою використання стратегій, які формують групу проблемно-орієнтованих копінгів. Для розрахунків була використана формула Спірмена, яка менш чутлива до порушення нормальності розподілу змінних, і використовується тоді, коли значення представлені в шкалі порядку. Частота застосування певної стратегії відповідає порядковій шкалі.

Таблиця 2.21 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості оптимістичного стану з проблемно-орієнтованими копінгами

Показник емоційного стану	Показники	Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Проблемно-орієнтовані копінги
Рівень оптимістичного стану	Коефіцієнт кореляції	0,207	0,230	0,319	0,384
	p-рівень значущості	0,081	0,052	0,006	<0,001

Як свідчать результати, представлені в табл. 2.21, існують два значущих взаємозв'язка між рівнем оптимістичного стану та використанням позитивного переосмислення ($r=0,319$; $p=0,006$), всієї групи проблемно-орієнтованих копінгів ($r=0,384$; $p<0,001$). Взаємозв'язок між оптимістичним станом та частотою використання рефреймінгу, коли людина намагається змінити сприйняття ситуації так, щоб побачити її в більш привабливому для себе виді, помітити той прихований аспект, який дозволить знайти переваги для себе, а отже і ресурс для подолання складнощів.

Взаємозв'язок між цими двома змінними можна пояснити або природою самого оптимістичного стану, а саме ігнорувати вірогідність неприємного результату подій та посилювати концентрацію на позитивних варіантах розвитку подій, а також впливом третьої змінної, яка обумовлює і оптимістичний погляд на ситуацію, і можливість трансформації образу її. Мова йде, за нашим припущенням, про психологічну гнучкість, здатність не надто занурюватися і не застрягати в негативному досвіді, але при цьому і не

ігнорувати його, надаючи можливість себе проживати цей досвід як звичайну частину свого життя. Подібні результати на вибірці осіб юнацького віку були отримані у дослідженні О. Волошок, Л. Ноздріної [6], де було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між індексом позитивних емоцій та копінгом позитивної переоцінки подій. Кореляційний зв'язок був позитивним та слабким по силі, за шкалою Чедока [4].

З рівнем вираженості оптимістичного стану взаємопов'язана показник частоти використання всієї групи проблемно-орієнтованих копінгів. Тобто очікування успіху в певній ситуації сприяє тому, що студенти більш ретельно аналізують проблемну, стресову ситуацію, намагаються знайти такий вихід з неї, який дозволить зняти суперечність та повністю вирішити цю проблему. Це може бути пояснення саме віковими особливостями, які потрібно досліджувати більш ретельно через порівняння з іншими віковими групами, а також з тим, що очікування успіху не підвищує тривогу чи занепокоєння, а отже не розриває контакт з реальністю, не намагається уникнути думок про проблему, її джерела та засоби вирішення.

У табл. 2.22 представлені кореляції міри вираженості оптимістичного стану з показниками частоти використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Як свідчать результати, ми маємо найбільшу кількість значущих кореляцій саме з цією групою копінгів. Дивує відсутність кореляції оптимістичного стану з показником частоти використання вираження емоцій. Припустимо, що очікування позитивного результату та успіху блокує певною мірою дозвіл на вираження негативних емоцій. Цікаво в наступних дослідженнях перевірити наявність кореляції між частотою цього копінгу (вираження емоцій) та мірою самоконтролю, особливо щодо вираження негативних переживань. У психологічній науці існують суперечливі дані щодо необхідності вільно виражати негативні емоції. Певні дослідники, особливо ті, хто розробляє концепцію психологічної гнучкості та вивчає позитивне ставлення людини до свого досвіду невдач, рекомендують цінувати та виражати будь-які переживання, інші дослідники, які вивчають стрес та

сприйняття стресу, говорять про те, що вираження негативних емоцій посилює сприйняття стресу, сприяє більшій фіксації людини на стресових подіях, що ускладнює в подальшому можливість його подолання. Більш ретельне вивчення цього питання може стати предметом подальших досліджень.

Таблиця 2.22 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості оптимістичного стану з емоційно-орієнтованими копінгамі

Показник емоційного стану	Показники	Прийняття	Використання емоційної підтримки	Використання інструментальної підтримки	Вираження почуттів	Емоційно-орієнтовані копінгі
Рівень оптимістичного стану	Коефіцієнт кореляції	0,320	0,400	0,247	0,205	0,347
	p-рівень значущості	0,006	<0,001	0,036	0,084	0,003

Ми можемо стверджувати, що в вибірці студентів існує значущі взаємозв'язки між оптимістичним станом та частотою використання копінгів прийняття ($r=0,320$; $p=0,006$), емоційної ($r=0,400$; $p<0,001$) та інструментальної ($r=0,247$; $p=0,036$) підтримки, всієї групи емоційно-орієнтованих копінгів ($r=0,347$; $p=0,003$). Отже, припустимо, що оптимістичний стан створює певні внутрішні підстави для того, щоб молода людина знижувала стрес через пошук підтримки, прийняття стресових ситуацій як неминучих подій свого життя, до яких варто пристосовуватися, а не намагатися їх уникати. Така орієнтація на свої емоції та спроба нормалізувати їх говорить нам про те, що для студентів важливою є емоційна сфера, вони турбуються про свій емоційний стан, намагаються нормалізувати його в складних ситуаціях. Оптимізм як віра у успіх допомагає їм в цьому, оскільки орієнтує увагу саме на досягнення успіху, знижує тривогу з приводу невдач.

У табл. 2.23 представлені коефіцієнти кореляції, які відображають силу зв'язку між мірою вираженості оптимістичного стану та частотою застосування уникаючих копінгів. Як свідчать результати попередніх

досліджень, що саме у студентів переважають ці копінг-стратегії, а саме уникнення загрозової ситуації та дистанціювання [8], [18]. За даними Т. Сінельнікової, чим більш молодшими є студенти за курсом навчання, тим більш в них виражена готовність застосовувати уникання у стресових ситуаціях [18]. Така динаміка говорить і про важливість досвіду подолання стресових ситуацій, який отримують студенти під час навчання у вищі, і про рефлексії власного досвіду, розуміння і свідомий вибір тих засобів подолання стресу, які є більш ефективними, більше відповідають наявним ресурсам, ціннісним орієнтаціям особистості.

Таблиця 2.23 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості оптимістичного стану з уникаючими копінгами

Показник емоційного стану	Показники	Поведінковий відхід від проблеми	Самозвинувачення	Вживання ПАР	Заперечення	Уникаючі копінги
Рівень оптимістичного стану	Коефіцієнт кореляції	-0,136	0,016	-0,167	0,000	-0,031
	p-рівень значущості	0,255	0,894	0,160	0,997	0,793

Як свідчать результати, представлені у табл. 2.23, відсутні значущі кореляційні зв'язки між показниками частоти застосування уникаючих копінг-стратегій та інтенсивністю оптимістичного стану. Оптимістичний стан не пов'язаний з частотою використання в стресових ситуаціях стратегій відходу від проблеми, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин, заперечення проблеми. Дослідники часто розглядають цю групу копінгів як неконструктивну, таку, що призводить до загострення проблемної ситуації, до «наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намаганням уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на її вирішення проблеми, а лише на зменшення емоційної напруги» [3, с. 7]. Оптимістичний стан багатьма психологами розглядається як конструктивний стан, такий, що посилює орієнтацію людини

на результат, на вирішення проблеми, на підвищення віри у свої можливості подолати її.

У табл. 2.24 наведені коефіцієнти кореляцій тих копінг-стратегій, які, на думку українських дослідників [2], не потрапляють до жодної групи копінгів і утворюють свої незалежні міні-групи стратегій подолання стресу. Мова йде про копінг використання гумору в стресовій ситуації та звертатися за допомогою до вищих сил.

Таблиця 2.24 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості оптимістичного стану з певними копінгами

Показник емоційного стану	Показники	Гумор	Звернення до релігії
Рівень оптимістичного стану	Коефіцієнт кореляції	0,228	-0,009
	p-рівень значущості	0,055	0,938

Також бачимо, що нами не отримані значущі значення коефіцієнтів кореляції, а отже ми не можемо говорити про взаємозв'язок між цими психічними явищами. Це важливо розуміти, оскільки у певних пересічних людей формується хибне уявлення, що оптимізм та використання гумору дуже пов'язані явища. Насправді ні, вони мають навіть різну природу. Так, використання гумору пов'язане з метафоричністю мислення, з можливістю створювати різні репрезентації події, переносити певні аспекти однієї ситуації в інший контекст. Українські дослідниці Т. Щербак та С. Пухно у своїй роботі демонструють зв'язок почуття гумору зі життестійкістю особистості, а також згадують роботи інших авторів, де виявлений зв'язок почуття гумору з благополуччям та психічним здоров'ям особистості, з можливістю здійснювати ефективний самоконтроль емоцій та переживань [20]. Відсутність в нашому дослідженні зв'язку можна пояснити тим, що в опитувальнику В-COPE-26 не розводяться різні стилі гумору, скоріше визначається сам факт використання чи невикористання гумору в складних, стресових ситуаціях. Дослідження, яке врахує різні стилі гумору, такі як: афіліативний, самопідтримуючий, захисний та агресивний, зможе уточнити характер зв'язку

оптимістичного стану та використання гумору як копінгу.

У наступних таблицях ми систематизували коефіцієнти кореляції міри вираженості інших емоційних станів з основними групами копінгів. Так, в табл. 2.25 представлено кількісне відображення міри взаємозв'язку між схильністю до депресії, або міри депресивного стану, і частотою застосування трьох груп копінгів. Результати свідчать, що всі взаємозв'язки є незначущими.

Таблиця 2.25 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості депресії з групами копінг-стратегій

Показник емоційного стану	Показники	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Уникаючі копінги
Депресія	Коефіцієнт кореляції	-0,206	-0,179	0,178
	p-рівень значущості	0,083	0,133	0,134

Міра вираженості депресивного стану не пов'язана з копінгами, оскільки в цьому стані людина намагається «захиститися» від посилення депресії, застосовуючи інші механізми, такі як залученість в активність, релаксація, застосування лікарських препаратів, звернення до психотерапевтів та ін. Вони відрізняються від дії копінгів, спрямованих на опанування тривоги та занепокоєння, спричинені стресовою ситуацією. На думку, О. Романчука, початковими техніками подолання депресії є поведінкова активація, дистанціювання, відволікання від депресивних думок, психоедукація тощо [16].

У табл. 2.26 представлено кількісне відображення міри взаємозв'язку між занепокоєнням та показниками частоти застосування трьох груп копінгів.

Як свідчать результати кореляційного аналізу, існує лише один статично значущий взаємозв'язок між інтенсивністю переживання занепокоєння та частотою використання проблемно-орієнтованих копінгів ($r=-0,259$; $p=0,028$). Зв'язок обернений, що свідчить про те, що чим більше, інтенсивніше, людина переживає занепокоєння, тим рідше вона використовує проблемно-орієнтовані копінги. Припустимо, що це можна пояснити через складний

доступ до когнітивних ресурсів особистості, які необхідні для подолання складних ситуацій. Занепокоєння дезорганізує інтелектуальну діяльність людини, заважає концентрації уваги на важливих, найбільш суттєвих елементах ситуації. Хаотичність пошуку та дезорганізованість призводять до того, що людина перебирає різні засоби, не може обрати найкращий для себе, безсистемно їх застосовує, часто повторно актуалізує ті прийоми, які вже були апробовані і не надали потрібного ефекту. Як результат, проблема не вирішується, рівень занепокоєння зростає, починає стрімко посилювати тривога, і невдалий копінг стає додатковим стресовим чинником, який підвищує рівень стресованості людини, сприяє неефективному застрягання в рефлексивних процесах, самоаналізі.

Таблиця 2.26 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості занепокоєння з групами копінг-стратегій

Показник емоційного стану	Показники	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Унікаючі копінги
Занепокоєння	Коефіцієнт кореляції	-0,259	-0,017	0,216
	р-рівень значущості	0,028	0,885	0,068

У табл. 2.27 представлено кількісне відображення міри взаємозв'язку між станом роздратування, спрямованого назовні, та показниками частоти застосування трьох груп копінгів.

Таблиця 2.27 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості роздратування, орієнтованого назовні, з групами копінг-стратегій

Показник емоційного стану	Показники	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Унікаючі копінги
Роздратування, орієнтоване назовні	Коефіцієнт кореляції	-0,145	-0,024	0,317
	р-рівень значущості	0,225	0,839	0,007

Отримано один значущий взаємозв'язок, який відображає пряму взаємозалежність між рівнем роздратування, спрямованого назовні, та

частотою використання унікаючих копінгів ($r=0,317$; $p=0,007$). Часто копінги уникання призводять до тимчасового полегшення стану, однак, оскільки проблема не вирішується, і накопичуються стресори, то можна очікувати погіршення стану людини через певний часовий відрізок, активізації «нового кола негативних думок» [16, с. 3], що посилює стресованість людини. У разі посилення тривоги, занепокоєння, невдоволення собою, людина може перейти зі стану пригніченості, до більш активуючого стану роздратування. Це може виражатися в екстернальній позиції, в перекладанні відповідальності на інших, у конфліктуючій взаємодії, у проявах гніву та невдоволення іншими.

У табл. 2.28 представлено кількісне відображення міри взаємозв'язку між станом роздратування, спрямованого всередину, та показниками частоти застосування трьох груп копінгів.

Таблиця 2.28 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості роздратування, орієнтованого всередину, з групами копінг-стратегій

Показник емоційного стану	Показники	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Унікаючі копінги
Роздратування, орієнтоване всередину	Коефіцієнт кореляції	-0,149	-0,094	0,512
	p-рівень значущості	0,212	0,433	<0,001

Використання унікаючих копінгів взаємопов'язано з мірою вираженості стану роздратування, спрямованого всередину ($r=0,512$; $p<0,001$). Чим більше людина застосовує копінги, які спрямовані на дистанціювання від стресових подій, перемикає увагу на інші сфери своєї життєдіяльності, тим більше проявляється стан роздратування, орієнтованого всередину. Отже, ми можемо стверджувати, що часте використання унікаючих копінг-стратегій призводить до активізації двох станів роздратування, яке у певних людей спрямовується на себе, всередину, а у інших – назовні, а саме: на інших людей, обставини. Який режим буде домінуючим залежить, на нашу думку, від певних особистісних характеристик, які спрацьовують як модератори. Можна припустити, що і рівень переживання оптимістичного стану може бути таким

модератором. Люди з більш високим рівнем оптимістичного стану можуть частіше проявляти роздратування, спрямоване на себе, а особи з низьким рівнем оптимістичного стану, частіше спрямовувати роздратування назовні. Таке припущення ми сформували на підставі аналізу конвергентної валідності показника міри вираженості оптимістичного стану, представленого в роботі О. Савченко та Д. Лавриненка. Показник оптимістичного стану значуще корелює з рівнем задоволеності стосунками з іншими людьми ($r=0,331$; $p=0,001$), і не корелює з рівнем невдоволеності собою ($r=0,112$; $p=0,278$) [17].

У табл. 2.29 представлено кількісне відображення міри взаємозв'язку між станом тривоги та показниками частоти застосування трьох груп копінгів.

Таблиця 2.29 – Коефіцієнти кореляції показника вираженості тривоги з групами копінг-стратегій

Показник емоційного стану	Показники	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Унікаючі копінги
Тривога	Коефіцієнт кореляції	-0,118	0,004	0,240
	p-рівень значущості	0,325	0,974	0,042

Було отримано один значущий коефіцієнт кореляції, який демонструє помірний взаємозв'язок частоти використання унікаючих копінгів в стресовій ситуації з мірою вираженості стану тривоги ($r=0,240$; $p=0,042$). Результати дослідження Т. Іванової та А. Гунбіної, проведені на студентах під час війни, підтверджують отримані нами результати. У стані підвищеної тривоги молоді люди демонструють «небажання взаємодіяти з навколишнім середовищем, втрату безпосередньої взаємодії з ним; ... домінування уникнення, самоприпинення та ворожості як форм спілкування» [12, с.40].

Висновки до розділу 2:

Встановлено, що у студентів в умовах війни переважає група проблемно орієнтованих копінгів над частотою використання емоційно-орієнтованих та

уникаючих реакцій. В групі проблемно-орієнтованих копінгів чітко визначаються пріоритетні стратегії за частотою застосування. Значно частіше студенти використовують активний копінг подолання стресу, менш часто, однак частіше, ніж позитивне переосмислення, застосовують студенти планування задля виходу зі складної стресової ситуації. Частота застосування емоційно-орієнтованих копінгів, які спрямовані на нормалізацію стану без зміни ситуації, значно переважає частоту застосування уникаючих стратегій подолання стресових ситуацій. Відсутні значущі розбіжності в частоті застосування емоційної та інструментальної підтримки, а також вираження почуттів. Отже в групі емоційно-орієнтованих копінг-стратегій відсутні домінуючі стратегії, всі засоби є рівнозначні. В групі уникаючих копінгів переважає за частотою самозвинувачення. Ця стратегія застосовується значно частіше, ніж інші рівнозначні стратегії, такі як: поведінковий відхід від проблеми та заперечення. Майже половина студентів використовують стратегію прийняття, що є раціональним засобом у ситуації, коли людина не може впливати на стресові події, які знаходяться поза її контролем. Серед неконструктивних стратегій відносно часто використовується вживання психоактивних речовин (45%), звернення до релігії (37%).

Копінг-стратегії є гарними предикторами суб'єктивного соціального благополуччя. Були сформовані дві регресійні моделі щодо рівня емоційного прийняття та соціальної дистанції. Регресійна модель емоційного прийняття на 40% пояснює індивідуальні розбіжності за цим параметром, вона враховує копінги прийняття, використання емоційної підтримки, самозвинувачення та звернення до релігії. Найбільш значущим предиктором є показник частоти використання емоційної підтримки, найменш важливим, але значущим є показник частоти звернення до релігії. Зазначимо, що конструктивні копінги прийняття та використання емоційної підтримки мають позитивні навантаження в моделі, а самозвинувачення та звернення до релігії – негативні. Регресійна модель соціальної дистанції є трохи менш прогностичною, вона пояснює приблизно 30% індивідуальних розбіжностей

за цим параметром. Найбільш важливим предиктором знов таки є використання емоційної підтримки, найменш важливий предиктор, який навіть має низький рівень значущості, однак є необхідним компонентом моделі, який підвищує її прогностичну цінність, - активний копінг. З позитивними навантаженнями в регресійне рівняння заходять показники активного копіngu, використання інструментальної підтримки та вживання психоактивних речовин, негативне значення стандартизованої оцінки має показник використання емоційної підтримки. Це доводить, що копінг-стратегії – важливі складові поведінкового репертуару людини, які дозволяють прогнозувати рівень її соціального благополуччя.

За результатами психодіагностичного обстеження було з'ясовано, що 76% респондентів мають низький рівень вираженості оптимістичного стану, що пов'язано з тривалою стресовою ситуацією в країні. Серед інших негативних емоційних станів у 28% досліджуваних виражена схильність до депресії, у 19,5% - стан занепокоєння, у 15% - роздратування, спрямоване всередину, у 14% - роздратування, спрямоване назовні, 19% мають високо виражений стан тривоги. Отже, попри низькі значення за оптимістичним станом українці демонструють помірну частоту високої вираженості негативних емоційних станів, а отже більшості з них вдається ефективно регулювати свій емоційний стан. Встановлено за результатами кореляційного аналізу, що чим вище виражений оптимістичний стан, тим нижче рівень вираженості станів депресії, занепокоєння, роздратування, спрямованого всередину, і тривоги.

Проведення міжстатевих порівнянь виявило, що жінки значно частіше, ніж чоловіки використовують копінг-стратегію звернення до релігії та заперечення. За показниками вираженості емоційних станів у жінок значно вищі прояви стану тривоги та роздратування, спрямованого назовні.

З трьох груп копінг-стратегій рівень вираженості оптимістичного стану взаємопов'язаний з частотою використання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінгів. У найбільшій мірі рівень оптимістичного

стану пов'язаний з частотою застосування позитивного переосмислення, прийняття, використання емоційної та інструментальної підтримки. Відсутні значущі взаємозв'язки між мірою вираженості оптимістичного стану та всіма унікаючими копінгамі, а також частотою звернення до релігії й активізації гумору. Встановлено також, що чим вище проявляється стан занепокоєння, тим менше студенти застосовують проблемно-орієнтовані копінгі задля подолання стресових ситуацій. Чим більше виражене роздратування, орієнтоване назовні чи всередину, тим частіше активізуються унікаючі копінг-стратегії. Підвищення рівня тривоги може спровокувати і підвищення частоти актуалізації унікаючих копінгів в репертуарі поведінки, спрямованої на подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу проблеми, проведеного емпіричного дослідження і отриманих результатів можна зробити такі висновки:

1. Копінгом називається процес зниження внутрішньої напруги, викликаной стресом, що проявляється у стійких патернах поведінки (копінг-стратегіях). Копінг-стратегії поділяються на три групи: 1) фокус на проблемі, 2) фокус на емоціях та 3) уникнення. Дослідники поділяють копінг-стратегії на конструктивні та деструктивні, які негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я.

Оптимізм розглядається як риса, емоційний стан та стиль поведінки. Отже, оптимізм – інтегративний психічний феномен, що впливає на поведінку особистості в типових та стресових ситуаціях. У роботі оптимізм розглядається як емоційний стан. Оптимізм як емоційний стан характеризується переоцінкою успіхів і недооцінкою невдач, позитивним ставленням до життя та вірою в досягнення бажаного. Рівень оптимізму пов'язаний з локусом контролю, рівнем активності та мірою контролю над ситуацією. Люди в оптимістичному стані зазвичай використовують активні копінг-стратегії. Оптимізм як риса і стан позитивно впливає на переживання стресу, але надмірний оптимізм може бути руйнівним, знижуючи уважність до зовнішніх обставин, зменшуючи підготовку до важливих подій, ігноруючи міри безпеки.

2. Домінуючими копінг-стратегіями студентів можна вважати, за результатами емпіричного дослідження, такі: активний копінг, використання емоційної підтримки, вираження почуттів, самозвинувачення, використання інструментальної підтримки. За групами копінг-стратегій у студентів в умовах війни переважає проблемно-орієнтовані копінги. В групі проблемно-орієнтованих копінгів чітко визначаються пріоритетні стратегії за частотою застосування. Значно частіше студенти використовують активний копінг подолання стресу, менш часто, однак частіше, ніж позитивне переосмислення,

застосовують студенти планування задля виходу зі складної стресової ситуації. Частота застосування емоційно-орієнтованих копінгів значно переважає частоту застосування уникаючих стратегій подолання стресових ситуацій. Відсутні значущі розбіжності в частоті застосування емоційної та інструментальної підтримки, а також вираження почуттів. Отже в групі емоційно-орієнтованих копінг-стратегій відсутні домінуючі стратегії, всі засоби є рівнозначні. В групі уникаючих копінгів переважає за частотою самозвинувачення. Серед неконструктивних стратегій достатньо часто, більше ніж у третини учасників, використовується вживання психоактивних речовин, звернення до релігії.

3. Копінг-стратегії є гарними предикторами певних аспектів суб'єктивного соціального благополуччя. У дослідженні, на емпіричній базі даних, були сформовані дві регресійні моделі щодо рівня емоційного прийняття та соціальної дистанції. Регресійна модель емоційного прийняття на 40% пояснює індивідуальні розбіжності за цим параметром, вона враховує копінги прийняття, використання емоційної підтримки, самозвинувачення та звернення до релігії. Найбільш значущим предиктором є показник частоти використання емоційної підтримки, найменш важливим, але значущим є показник частоти звернення до релігії. Зазначимо, що конструктивні копінги прийняття та використання емоційної підтримки мають позитивні навантаження в моделі, а самозвинувачення та звернення до релігії – негативні. Регресійна модель соціальної дистанції є трохи менш прогностичною, вона пояснює приблизно 30% індивідуальних розбіжностей за цим параметром. Найбільш важливим предиктором знов таки є використання емоційної підтримки, найменш важливим предиктором є активний копінг. З позитивними навантаження регресійне рівняння утворюють показники активного копіngu, використання інструментальної підтримки та вживання психоактивних речовин, негативне значення стандартизованої оцінки має показник використання емоційної підтримки. Це доводить, що копінг-стратегії – важливі складові поведінкового репертуару

людини, які дозволяють прогнозувати рівень її соціального благополуччя.

4. За результатами психодіагностичного обстеження було з'ясовано, що 76% респондентів мають низький рівень вираженості оптимістичного стану, що пов'язано з тривалою стресовою ситуацією в країні. Серед інших негативних емоційних станів у 28% досліджуваних виражена схильність до депресії, у 19,5% проявляється в значній мірі стан занепокоєння, у 15% - роздратування, спрямоване всередину, у 14% - роздратування, спрямоване назовні, 19% мають високо виражений стан тривоги. Отже, менше третини учасників дослідження мають високу міру вираженості негативних емоційних станів, а отже більшості з них вдається ефективно регулювати свій емоційний стан, справлятися з щоденними стресовими факторами. Встановлено за результатами кореляційного аналізу, що чим вище виражений оптимістичний стан, тим нижче рівень вираженості станів депресії, занепокоєння, роздратування, спрямованого всередину, і тривоги.

5. У роботі знайшла перевірку гіпотеза про наявність значущих розбіжностей у частоті застосування домінуючих копінг-стратегій, вираженості певних емоційних станів. Отримана інформація має практичну значущість, її можна використовувати пізніше час проведення тренінгових занять, консультативних зустрічей. Дослідження виявило, що жінки значно частіше, ніж чоловіки використовують копінг-стратегію звернення до релігії та заперечення. За показниками вираженості емоційних станів у жінок значно вищі прояви стану тривоги та роздратування, спрямованого назовні.

6. Встановлені значущі кореляційні зв'язки між показниками прояву емоційних станів під час війни та частотою використання певних груп копінг-стратегій. Так, рівень вираженості оптимістичного стану взаємопов'язаний з частотою використання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінгів. Чим більше оптимізму переживає людина, тим частіше вона використовує копінги цих двох груп. У найбільшій мірі рівень оптимістичного стану пов'язаний з частотою застосування позитивного переосмислення, прийняття, використання емоційної та інструментальної підтримки. Відсутні

значущі взаємозв'язки між мірою вираженості оптимістичного стану та всіма унікаючими копінгами, а також частотою звернення до релігії й активізації гумору. Встановлено також, що чим вище проявляється стан занепокоєння, тим менше студенти застосовують проблемно-орієнтовані копінги задля подолання стресових ситуацій. Чим більше виражене роздратування, орієнтоване назовні чи всередину, тим частіше активізуються унікаючі копінг-стратегії. Підвищення рівня тривоги взаємопов'язане з підвищенням частоти актуалізації унікаючих копінгів, спрямованих на подолання стресових ситуацій.

Цікавою перспективою ми вважаємо є продовження вивчення зв'язків між різними емоційними станами та тими стратегіями, які використовуються для вирішення різних проблем, а також більш глибоке дослідження соціально-демографічних чинників, які визначають певні прояви в поведінці людей під час стресових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна, Н., Герасименко, О., Лавриненко, Д., Савченко, О. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 11, 77–103. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
2. Алексіна, Н., Лавриненко, Д., Савченко, О., Герасименко, О. (2024). Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 12, 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
3. Андрущенко, І. Г. (2018). Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць*, 6, 4–8.
4. Боснюк, В.Ф. (2020). *Математичні методи в психології: курс лекцій*. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ.
5. Вовчик-Блакитна, О. О. (2016). Оптимізм як основа вибору стратегії подолання наслідків травматичних подій. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 7(41), 61-69. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705618/1/vovchik_41_2016.pdf
6. Волошок, О. В., Ноздріна, Л. В. (2023). Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*, 51, 70-76. <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/11.pdf>
7. Грабовська С., Єсип, М. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 4, 188-199.
8. Гуріна, Д. (2020). Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та*

студентів соціально-психологічного факультету, 13, 16–17.

9. Данильченко, Т. В. (2018) *Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис. На здобуття наукового ступеня доктора психол. н. за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології.

10. Завгородня, О. В., Степура, Є. В. (2023). Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус*, 46, 139-143.

11. Зверєва, І. Д., Кияниця, З. П., Кузьмінський, В. О., Петрочко, Ж. В., Саммон, І. (2007). Шкала «Психічне здоров'я дорослих». Оцінка потреб дитини та її сім'ї. *Держсоцслужба*, 131-134. URL: <http://www.archive.p4ec.org.ua/upload/library/pdf/Q04.pdf>

12. (2.18)Іванова, Т. В., Гунбіна, А. І. (2023). Персоніфікований образ тривоги: факторна структура. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 40-46. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.7>

13. Курова, А. В. (2023). Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 26-29. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.5>

14. Матвєєва, О. А. (2016). Гендерні особливості агресивної поведінки у працівників слідчих підрозділів. *Юридична психологія*, 2(19), 139-146.

15. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львівський державний університет внутрішніх справ.

16. Романчук, О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>

17. Савченко, О. В., Лавриненко, Д. Г. (2023). Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2, 10-16. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2>

18. Сінельнікова, Т. В. (2015). Психологічні особливості вибору копінг-

стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*, 3, 10–105.

19. Терещенко, А. М. (2015). Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3 (21), 83-86.

20. Щербак, Т. І., Пухно, С. С. (2023). Дослідження почуття гумору в осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), № 6, 17-25.

<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/04/>

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/4.pdf

21. Anger Expression Scale (AEX). Addiction research center. URL: <https://arc.psych.wisc.edu/self-report/anger-expression-scale-aex/>

22. Aspinwall, L. G., & Leaf, S. L. (2002). In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future-oriented thinking, hard times, and other people. *Psychological Inquiry*, 13, 276–288. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_02

23. Baghianimoghadam, M. H., Mohamadi, S., Baghianimoghadam, M., Falahi, A., Roghani, H. S. (2011). Survey on Quality of Life related factors in patients with Peptic Ulcer based on PRECEDE Model in Yazd, Iran. *J Med Life*, 4(4), 407–411.

24. Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., et al. (2019). Coping, cognitive emotion regulation, and burnout in long-term care nursing staff: a preliminary study. *J. Appl. Gerontol.* 38, 92–111.

25. Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw Hill Professional.

26. Chang, E. C. (2018). Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk?. *Death Studies*, 42 (1), 63–68.

27. Chang, E. C. (Ed.). (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>.

28. Cheng, C., Lau, H-PB., Chan, M-PS. (2014). Coping flexibility and

psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 140(6), 1582–607.

29. Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della-Vista, O., Arpone, F., Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clin Prac Epidemiology Ment Health*, 6 (1), 25–29.

30. Farwell, L., Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable selfevaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of personality*, 66 (1), 65–83.

31. Fisher, S. (1994). Psychological aspects of the treatment of duodenal ulcer. *Stress Health*, 10 (2), 73–79.

32. Frankenhaeuser, M. (1986). *A psychological framework for research on human stress and coping*. In M.H. Appley and R. Trumbll, eds. *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum.

33. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York, NY: International Universities Press.

34. Frydenberg, E., Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, 37 (3), 727—745.

35. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.

36. Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018) *Motivation and Action*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4>

37. Jia, H., Uphold, C. R., Wu, S., Reid, K., Findley, K., and Duncan, P. W. (2004). Health-related quality of life among men with hiv infection: effects of Apoyo social, coping, and depression. *AIDS Patient Care STDs*, 18, 594–603.

38. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

39. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

40. Mark, G., Smith, A. P. (2012). Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *Br. J. Health Psychol*. 17, 505–521.

41. Menninger, K. A. (1947). *The Human Mind*. Knopf.
42. Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2015). *Expectancy and emotion*. Oxford University Press.
43. Morales, F. M. (2020). Coping strategies, empathy, and prosocial tendencies in university students. *Eur. J. Educ. Psychol.* 13, 187–200.
44. Moss R., Schaeffer J. (1986) Life transitions and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 3–28.
45. Muazzam, A., Ali, N., Niazi, Y., & Hassan, N. (2021). Emotion regulation, optimism and quality of life among Gastric Ulcer Patients. *Pakistan journal of medical sciences*, 37(4), 988–992.
46. Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, 773-788.
47. Optimism and your health. (2008). *Harvard Health Publishing*.
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/optimism-and-your-health>
48. Plessis, D.D., & Devon, E. (2012). Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the Free State Province: a cross-cultural study.
49. Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
50. Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik and H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience, Theories of emotion*, 1, 3–33.
51. Plutchik, R. [1962] (1991). *The Emotions: Facts, Theories, and a New Model*. Lanham, MD: University Press of America.
52. Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *J Pers Soc Psychol*, 67(6), 1063-1078.
53. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
54. Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The*

optimistic child. Houghton, Mifflin and Company.

55. (2.8)Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *In M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.), Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: Hemisphere, 5-30.

56. TenHouten, W. (2023). The Emotions of Hope: From Optimism to Sanguinity, from Pessimism to Despair. *Am Soc* 54, 76–100. <https://doi.org/10.1007/s12108-022-09544-1>

57. Tiger, L. (1979). *Optimism: The Biology of Hope*. Simon & Schuster, New York.

58. Vaillant, G. E. (1977), *Adaptation to Life*. Harvard University Press.

59. Wen, Z., Li, X., Lu, Q., Brunson, J., Zhao, M., Tan, J., et al. (2014). Health related quality of life in patients with chronic gastritis and peptic ulcer and factors with impact: a longitudinal study. *BMC gastroenterology*, 14, 149.

60. Wielgopolan, A., Pastwa, M., Warkocka, A., Konrad, K. (2023). Anyone but Me: Unrealistic Optimism, Emotions and Anxiety in the Face of COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(1), 301. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010301>