МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РОЛЬ ОПТИМІЗМУ ПІД ЧАС ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0533-з
спеціальності 053 психологія
Збаразська-Грузіна Юлія Олександрівна
Керівник: Железнякова Ю.В., к.психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Пучина О.В., к. психол.н.,
керівник студії практичної психології "Персона"

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

к. психол. н., доц. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Стрижко Анжелі Віталіївні

1. Тема роботи Роль оптимізму під час профілактики психотравматичних впливів

Керівник роботи Железнякова Ю.В., к.психол. н., доцент кафедри психології

затверджена наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: оцінити вплив оптимізму на здатність людей ефективно справлятися з психотравмуючими подіями на основі емпіричних даних; визначити стратегії профілактики психотравматичних впливів за допомогою розвитку оптимістичного підходу до життя; розробити рекомендацій щодо впровадження програм розвитку оптимізму як методу профілактики психотравматичних впливів».

5. Перелік графічного матеріалу: 9 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.О. Збаразська-Грузіна

Керівник роботи _____ Ю.В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 91 сторінки, 9 рисунків, 51 джерела, 4 додатків.

Об’єкт дослідження – оптимізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження – роль оптимізму під час профілактики психотравматичних впливів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити роль оптимізму під час профілактики психотравматичних впливів, розробити та апробувати терапевтичну програму, що ґрунтується на оптимізмі, профілактики психотравматичних впливів.

Гіпотеза: оптимізм відіграє ключову роль у профілактиці психотравматичних впливів, оскільки позитивний світогляд знижує рівень сприйняття стресу та підвищує здатність людини адаптуватися до негативних подій, що зменшує ризик розвитку психологічних травм.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз теоретичних і методологічних підходів, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення результатів досліджень; емпіричні – спостереження та тестування.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні оптимізму як визначального чинника профілактики психотравматичних впливів, зокрема його впливу на підвищення психологічної стійкості та адаптивного потенціалу особистості..

Практична значущість полягає в розробці й реалізації програм, спрямованих на формування оптимістичного світогляду для профілактики психотравм у різних вікових групах. Ці програми можуть бути впроваджені в навчальних закладах, центрах психологічної допомоги та реабілітаційних установах.

ОПТИМІЗМ, ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВІКОВІ ГРУПИ, ОПТИМІСТИЧНІ СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Zbarazs′ka-Hruzina YU.O.. The Role of Optimism in the Prevention of Psychotraumatic Effects.

Master's thesis: 91 pages, 9 figures, 51 sources, 4 appendices.

The object of the study is optimism as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the role of optimism in the prevention of psychotraumatic influences.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally investigate the role of optimism in the prevention of psychotraumatic influences, to develop and test a therapeutic program based on optimism, prevention of psychotraumatic influences.

Hypothesis: optimism plays a key role in the prevention of psychotraumatic influences, since a positive worldview reduces the level of stress perception and increases a person's ability to adapt to negative events, which reduces the risk of developing psychological trauma.

Research methods: theoretical - analysis of theoretical and methodological approaches, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research results; empirical - observation and testing.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive study of optimism as a determining factor in the prevention of psychotraumatic influences, in particular its impact on increasing psychological resilience and adaptive potential of the individual..

The practical significance lies in the development and implementation of programs aimed at forming an optimistic worldview for the prevention of psychotrauma in different age groups. These programs can be implemented in educational institutions, psychological assistance centers and rehabilitation institutions.

Keywords: optimism, prevention of psychotraumatic influences, stress resistance, age groups, optimist strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ І ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ……...10
1.1. Психотравматичні впливи: поняття, класифікація, психологічні наслідки……..10
1.2. Оптимізм як психологічна категорія: визначення, концептуальні підходи……25
1.3. Взаємозв'язок між оптимізмом і стресостійкістю…….....31
1.4. Механізми впливу оптимізму на профілактику психотравматичних впливів……34
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ НА ОСНОВІ ОПТИМІСТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ……42
2.1. Організація дослідження……...…42
2.2. Стратегії формування оптимізму у різних вікових та соціальних групах……..48
2.3. Програма профілактики психотравматичних впливів……70
ВИСНОВКИ…….....83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….87
ДОДАТКИ……..92

ВСТУП

Сучасна ситуація у світі і в Україні, зокрема, характеризується небезпечною мінливістю, що має тенденцію негативного впливу на психологічний стан людини. Постійний стрес, спричинений війною, невизначеністю, катастрофами різного характеру тощо постійно викликає в людини пригнічення та занепокоєння. У сьогочасних реаліях необхідною є активізація тих психічних внутрішніх ресурсів, які б могли протидіяти численним зовнішнім факторам. Одним із таких ресурсів є оптимізм. Його варто вважати продуктом специфічного способу мислення людини. Перевага оптимізму, як ресурсу подолання стресу, полягає в його доступності для будь-якої людини. Цей спосіб мислення простий для оволодіння, отже ним може навчитися користуватися кожен.

Вивчення природи стресу має довгу історію, проте наразі відсутня єдність у деяких теоретичних питаннях, стосовно цього поняття. Узагальнивши погляди дослідників, стрес варто визначати як сукупність реакцій організму на будь-які вимоги, що спрямовані на забезпечення адаптації або пристосування організму до викликів і труднощів. Результатом систематичного впливу цього стану на людину, або навіть одноразового, але сильного стресу може стати психотравма. Вона може спровокувати порушення психіки людини, а також призвести до клінічних станів, неврозів тощо. Саме тому важливим аспектом діяльності психолога є пошук методів профілактики психотравматичних впливів. Важливу роль у методології такої боротьби займає оптимізм.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що розвиток позитивного мислення може якісно вплинути на подолання психотравматичних впливів, а також попередити їх.

Об’єкт дослідження – оптимізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження – роль оптимізму під час профілактики психотравматичних впливів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити роль оптимізму під час профілактики психотравматичних впливів, розробити та апробувати терапевтичну програму, що ґрунтується на оптимізмі, профілактики психотравматичних впливів.

Гіпотеза: Оптимізм відіграє ключову роль у профілактиці психотравматичних впливів, оскільки позитивний світогляд знижує рівень сприйняття стресу та підвищує здатність людини адаптуватися до негативних подій, що зменшує ризик розвитку психологічних травм.

Завдання дослідження:

1. Оцінити вплив оптимізму на здатність людей ефективно справлятися з психотравмуючими подіями на основі емпіричних даних.
2. Визначити стратегії профілактики психотравматичних впливів за допомогою розвитку оптимістичного підходу до життя.
3. Розробити рекомендацій щодо впровадження програм розвитку оптимізму як методу профілактики психотравматичних впливів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз теоретичних і методологічних підходів, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення результатів досліджень; емпіричні – спостереження та тестування.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні оптимізму як визначального чинника профілактики психотравматичних впливів, зокрема його впливу на підвищення психологічної стійкості та адаптивного потенціалу особистості.

Практична значущість полягає в розробці й реалізації програм, спрямованих на формування оптимістичного світогляду для профілактики психотравм у різних вікових групах. Ці програми можуть бути впроваджені в навчальних закладах, центрах психологічної допомоги та реабілітаційних установах.

Сучасне суспільство дедалі більше потребує психологічно стійких особистостей, здатних адаптуватися до викликів, зберігати емоційну рівновагу та формувати здорове самовідношення. Оптимізм є важливою характеристикою таких людей, оскільки допомагає їм ефективніше використовувати свої внутрішні ресурси та знижувати негативний вплив стресових ситуацій. Це вимагає перегляду підходів у психологічній підтримці та освіті, з акцентом на розвиток позитивного мислення в умовах освітніх і терапевтичних установ.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ І ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ

1.1. Психотравматичні впливи: поняття, класифікація, психологічні наслідки

Дослідження психотравматичних впливів має значення для розуміння факторів, що впливають на стійкість або вразливість психіки людини до травматичних подій. Ці знання дають можливість виявити індивідуальні особливості, які сприяють адаптації або, навпаки, ускладнюють подолання наслідків травматичних ситуацій. Вивчення когнітивних, емоційних і соціальних аспектів реакції на травму дозволяє поглибити розуміння процесів саморегуляції і відновлення.

Психотравматичні впливи мають вагоме значення в контексті суспільних криз, таких як війни, терористичні акти, епідемії та природні катастрофи. Дослідження дозволяють розробляти стратегії масової психологічної допомоги, спрямованої на мінімізацію негативних наслідків цих подій для великих груп населення. Зокрема, це стосується розробки моделей кризового втручання, надання першої психологічної допомоги та довготривалої реабілітації.

Вивчення психотравматичних впливів є також важливим для правової та соціальної систем, оскільки дозволяє глибше розуміти потреби постраждалих осіб, формувати адекватні програми соціальної підтримки, правового захисту та реабілітації.

Сучасний світ є середовищем, в якому постійно виникають події, здатні травмувати психіку людини. Вони характеризуються високим рівнем стресу та можуть кардинально змінити психоемоційний стан індивіда. Під цими травмуючими ситуаціями переважно розглядають екстремальні та критичні

події, що створюють загрози, які завдають суттєвої шкоди особистості та вимагають від людини надмірних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Вони можуть набувати різних форм: від серйозних катастроф і природних стихій до соціальних конфліктів і актів насильства. Подібні ситуації є потужним джерелом стресу та можуть вплинути не лише на саму особистість, а й на її близьких, створюючи постійну тривожність і порушуючи базове почуття безпеки, яке є необхідним для нормального функціонування психіки людини.

Особливість таких травмуючих подій полягає у їхній здатності докорінно змінювати сприйняття навколишнього світу. Людина може почати сприймати світ як небезпечне середовище, що знижує її здатність адекватно реагувати на життєві виклики. Ці ситуації, які можуть включати погрози життю або здоров’ю, часто вимагають від індивіда миттєвих і нестандартних реакцій, оскільки вони виходять за межі звичних життєвих сценаріїв. Психіка стикається з серйозними випробуваннями, бо такий вплив часто пов'язаний з відчуттям безпорадності та неможливістю контролювати обставини.

Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в їх багатовимірності та різноманітності джерел. Вони можуть бути не лише безпосередніми загрозами для життя або здоров'я, але й включати психологічні фактори, як-от насильство над іншими людьми, війни, терористичні акти, пандемії або соціальні кризи. Важливим аспектом є і те, що подібні ситуації можуть мати не тільки фізичний вплив, але й психологічний, через постійну присутність у середовищі, де існує загроза, або через інформацію про небезпеки. Навіть непряме сприйняття загроз може викликати серйозні психотравматичні наслідки, оскільки людина, стикаючись з такими факторами, активно переживає їх як потенційно небезпечні для себе та оточуючих.

Тому дослідження травматичних ситуацій є надзвичайно актуальним завданням. Це дозволяє краще розуміти механізми впливу критичних подій на психіку, а також розробляти ефективні методи психологічної допомоги та

реабілітації для постраждалих. Вивчення таких ситуацій сприяє розробці методів профілактики психічних розладів та кризових втручань, що є важливими для забезпечення психічного здоров'я як індивідуально, так і на рівні суспільства в цілому.

Існують масштабні події та ситуації, які привертають значну увагу фахівців різних напрямків – психологів, соціальних працівників, медиків та інших експертів, що спеціалізуються на допомозі постраждалим. Такі події зазвичай мають великий суспільний резонанс, оскільки вони зачіпають значну кількість людей або мають вплив на цілі спільноти. Вони стають об'єктом досліджень, викликають публічне обговорення та залучають різні ресурси для надання допомоги. Масовість і масштабність таких подій роблять їх пріоритетними для фахівців, оскільки зусилля щодо подолання наслідків спрямовані на полегшення стану великої кількості людей.

Однак, окрім цих масштабних явищ, існують і менш помітні ситуації, які, хоч і не мають такого широкого впливу, все ж несуть не менший рівень стресу або травми для постраждалих. Це можуть бути індивідуальні травмуючі події, що стосуються однієї або кількох осіб, і саме через їх обмежену видимість вони часто залишаються поза увагою як фахівців, так і суспільства в цілому.

Основною причиною такої ситуації є те, що ці події мають індивідуальний характер і не набувають широкого резонансу через свою немасовість. Оскільки ці випадки не охоплюють значні групи людей, вони часто залишаються непоміченими або недооціненими.

Такий підхід до невіляції травмуючих подій може бути небезпечним, оскільки травмовані особи в індивідуальних випадках можуть не отримати своєчасної або належної допомоги. Це не лише ускладнює процес їх відновлення, але й підвищує ризик довготривалих психологічних і фізичних наслідків. Брак уваги та підтримки може створити додаткове почуття ізоляції у постраждалих, підсилюючи їхні страждання і перешкоджаючи повноцінному поверненню до нормального життя. Тому важливо, щоб

фахівці не обмежували свою увагу лише масовими подіями, а також приділяли належну увагу індивідуальним випадкам, які також потребують професійної допомоги.

Зважаючи на широке коло ситуацій, що можуть негативно впливати на психологічний стан людини, варто розмежувати основні теоретичні поняття. Ключовим терміном в роботі вважаємо поняття психотравматичної ситуації. Існує чимала кількість спроб визначити межі терміна, зважаючи на широке коло травмуючих ситуацій. Найбільш узагальненою вважаємо спробу трактувати психотравму як «екстремальну критичну подія, яка має значний негативний вплив (екстремальний психогенний вплив) на особистість та за своїми наслідками вимагає надання психологічної допомоги та здійснення реабілітації» [30]. Дослідники пропонують розрізняти ситуації, що призводять по психотравматичних впливів. Так, виділяють:

1. Екстримальну;
2. Кризову;
3. Емоційно складну життєву ситуацію;
4. Проблемну;
5. Критичну;
6. Екзистенціальну;
7. Термінальну [41, 6–8].

Детально розглянемо кожну з них. Екстремальна ситуація – це особливі умови, що виникають на певній території в результаті аварій, природних катаклізмів, техногенних катастроф або інших руйнівних подій. Такі події можуть призвести до загибелі людей, серйозних травм, значних матеріальних збитків, шкоди довкіллю та порушення нормальних умов життя населення.

Екстремальні ситуації класифікуються за декількома критеріями:

За ступенем раптовості вони можуть бути:

1. Раптовими (непрогнозованими), коли подія настає без попереджень. Такі ситуації важко передбачити, наприклад, стихійні лиха або аварії.

2. Очікуваними (прогнозованими), коли є можливість передбачити розвиток подій. Це може стосуватися соціальних, політичних або економічних криз. Завчасне прогнозування дає змогу мінімізувати втрати або навіть запобігти екстремальній ситуації.

За швидкістю поширення ситуації можуть мати різний темп розвитку:

1. Вибуховий або стрімкий характер, коли події розгортаються швидко і непередбачувано, як це часто буває у випадках військових конфліктів, техногенних аварій або природних катастроф.

2. Плавний і помірний розвиток, який можна спостерігати в екологічних кризах, де процеси мають довготривалий, поступовий характер.

За масштабом поширення екстремальні ситуації можуть охоплювати різні території:

1. Локальні, місцеві та територіальні, які обмежуються окремим населеним пунктом або виробничим підрозділом.

2. Регіональні, федеральні та трансграничні, що охоплюють цілі області, країни або навіть кілька держав, як це буває при масштабних природних катастрофах або міжнародних конфліктах.

За тривалістю дії вони можуть бути:

1. Короткочасними, коли ситуація вирішується швидко, наприклад, аварії, де наслідки ліквідуються за короткий час.

2. Довготривалими, як у випадках забруднення навколишнього середовища, де відновлення природного балансу може зайняти багато років або десятиліть.

За характером походження екстремальні ситуації поділяються на:

1. Навмисні, що виникають внаслідок людської діяльності, як-от національні чи соціальні конфлікти, терористичні акти, військові дії.

2. Ненавмисні, до яких належать стихійні лиха та більшість техногенних катастроф, що виникають внаслідок природних явищ або технічних збоїв [див. 41, 6–7].

Ця класифікація дозволяє фахівцям краще розуміти природу екстремальних ситуацій, їхню загрозу для населення та ефективніше планувати дії щодо ліквідації наслідків та надання допомоги постраждалим.

Кризова ситуація зазвичай розглядається як стан, у якому людина стикається з втратою життєвих орієнтирів і відчуває гостру нестачу сенсу для продовження свого існування. Це момент, коли стає складно чи навіть неможливо реалізувати свої внутрішні потреби, такі як особисті мотиви, прагнення, цінності або цілі. У таких обставинах людина відчуває, що життєві плани зруйновані, а майбутнє виглядає невизначеним і безперспективним.

Криза може виникнути з різних причин: внаслідок особистих втрат, серйозних змін у житті (таких як розлучення, втрата роботи, смерть близької людини), або через неможливість досягти значущих цілей. У психологічному плані це може проявлятися як емоційний тупик, коли людині важко знайти мотивацію для дій або рішення щодо подальших кроків.

Кризові ситуації часто супроводжуються почуттям безпорадності, розгубленості і тривоги, а також зниженням самооцінки та впевненості у власних силах. Людина може сумніватися у правильності своїх рішень або відчувати, що вона втратила контроль над власним життям. Така ситуація вимагає не тільки внутрішнього переосмислення, але й пошуку нових життєвих стратегій, щоб повернути собі відчуття сенсу і мети.

Зазвичай кризові моменти є переломними, вони можуть стати важливим етапом у розвитку особистості, якщо людина знайде нові цінності та адаптується до нових обставин. Психологічна підтримка, саморефлексія і здатність до гнучкого мислення можуть допомогти в подоланні кризових ситуацій та відкритті нових можливостей для розвитку.

Емоційно складна життєва ситуація, яку різні дослідники також називають складною або ситуацією важких життєвих умов чи щоденними негараздами, є значущим випробуванням для особистості. Вона стосується емоційно-мотиваційної сфери людини і вимагає активного переживання як

важливого етапу особистісного зростання. У таких обставинах людина зазвичай здатна впоратися самостійно, використовуючи свої внутрішні ресурси і стратегії подолання труднощів.

Такі проблеми можуть виникати в окремих сферах життя, наприклад, у навчанні, професійній діяльності чи пізнавальних процесах, і зазвичай не мають критичного впливу на інші аспекти життєдіяльності. Вони не руйнують загальної самооцінки чи ставлення до власного життя, хоча можуть викликати певний дискомфорт або потребу у вирішенні конкретних завдань. Це типові ситуації, які людина може подолати, не змінюючи кардинально свій життєвий курс.

Проблемна ситуація виникає в окремих видах діяльності, таких як професійна, навчальна чи творча сфери, і зазвичай не впливає на всі інші аспекти життя. Це може бути конкретне завдання, що викликає труднощі, але воно не зачіпає глибинні основи самооцінки чи самоповаги. Людина може вирішити проблему в межах цієї діяльності, не потребуючи радикальних змін у житті.

Критична ситуація – це значно серйозніше випробування, яке виникає внаслідок конфліктних або несприятливих життєвих обставин. Такі ситуації змушують людину переглядати свої життєві стратегії, вносячи кардинальні зміни у плани і цілі. Це переломний момент, що може вимагати серйозних змін у підході до життя.

Екзистенціальна ситуація – цей тип кризи стосується глибоких, життєво важливих питань, коли людина переживає втрату сенсу життя. Вона стоїть перед фундаментальним вибором між життям і смертю, коли старі життєві стратегії більше не працюють і необхідно знайти нові відповіді на основоположні питання існування. Це один із найскладніших періодів, коли людина може відчувати абсолютну втрату напрямку і надії.

Термінальна ситуація настає після екзистенціальної кризи, коли людина вже усвідомлює свою приреченість, зокрема перед обличчям невиліковної хвороби або інших непереборних обставин. Тут вже не йдеться

про вибір між життям і смертю, а лише про якість того часу, що залишився. Людина стоїть перед вибором: як прожити останні моменти свого життя – поступово згасати без будь-якого контролю над ситуацією або ж зустріти смерть із гідністю і силою духу.

Отже, різні типи життєвих ситуацій вимагають від людини різних способів реагування. Від щоденних негараздів до екзистенціальних та термінальних криз, кожна ситуація вимагає певних внутрішніх ресурсів і здатності адаптуватися до нових викликів, що виникають на життєвому шляху.

Узагальнюючи погляди на типологію психотравматичних ситуацій можна виокремити загальні риси таких подій. Основні риси травматичної ситуації можна узагальнити таким чином:

1. Новизна і відмінність від буденності. Травматична ситуація створює для людини абсолютно нову реальність, що суттєво відрізняється від звичних повсякденних умов. Вона порушує звичний хід життя, змушуючи особистість адаптуватися до нових, часто непередбачуваних обставин.

2. Екзистенціальна дилема. Така ситуація ставить перед людиною питання життя і смерті, радикально змінюючи її світогляд та відчуття безпеки. Вона стикається з власною вразливістю, що викликає глибокі емоційні та психологічні переживання.

3. Подвійність впливу. Травматична ситуація несе дві протилежні властивості. З одного боку, вона загрожує особистості, руйнує її звичний життєвий світ і викликає страх та небезпеку. З іншого боку, вона дає можливість проявити стійкість, мужність та відкрити нові шляхи для розвитку і конструктивних змін.

4. Руйнування цілісності життєвого світу. Така ситуація поділяє життя людини на три етапи: життя до події, період безпосереднього впливу травматичних факторів, та життя після. Цей розрив між різними етапами існування часто ускладнює процес відновлення.

5. Трансформація особистості. Під впливом травматичних обставин особистість зазнає змін, що можуть призвести до фрагментації самоідентичності. Людина може втратити колишнє уявлення про себе, але також має шанс на нове самовизначення.

6. Невизначеність і труднощі прогнозування. В умовах травматичної ситуації стає важко передбачити подальші події, а також осмислити те, що вже відбувається. Невизначеність стає постійним супутником, що ускладнює планування та прийняття рішень.

7. Обмеження самореалізації. Травматичні умови обмежують можливість для самовираження і задоволення потреб людини. Це створює почуття безсилля, коли звичні способи досягнення цілей стають недоступними.

8. Зменшення впливу людини на ситуацію. Хоча травматична ситуація може значно обмежувати можливості людини впливати на неї, вона також відкриває нові можливості для активності та змін. Це своєрідний виклик, що стимулює пошук нових шляхів для дії.

9. Пошук сенсу. В умовах травматичної ситуації особистість змушена переосмислити те, що відбувається, шукати сенс подій, які раніше здавалися незрозумілими або хаотичними. Цей процес часто є ключовим для подолання кризи.

10. Тріадична структура «розлад – адаптація – розвиток».

Травматичні ситуації супроводжуються типовим циклом, що починається з розладу і кризи, переходить через процес адаптації, і зрештою веде до розвитку. Це може означати як позитивний розвиток і відновлення, так і більш негативні наслідки, якщо адаптація не вдається.

Жертви стихійних лих і катастроф стикаються з різноманітними психологічними та емоційними труднощами, зумовленими екстремальною ситуацією. Один із ключових факторів – це раптовість події. Більшість лих трапляються без попередження, що посилює відчуття хаосу та безпорадності. Хоча іноді можна заздалегідь підготуватися до таких подій, як повінь чи

ураган, деякі катастрофи, такі як землетруси, настають несподівано, що підвищує їхню руйнівність як фізично, так і психологічно.

Ще одним суттєвим чинником є відсутність попереднього досвіду з подібними подіями. Оскільки більшість людей рідко стикаються з катастрофами, вони змушені реагувати на них у стані сильного стресу, не маючи відповідної підготовки чи знань. Це ускладнює їх здатність приймати зважені рішення і швидко адаптуватися до нових обставин.

Тривалість катастрофи також відіграє важливу роль у формуванні травматичних наслідків. Катастрофи, які тривають довго, як, наприклад, затяжні повені або захоплення літака, посилюють психологічне навантаження. Кожен додатковий день перебування у травматичних умовах збільшує рівень стресу і може спричинити поглиблення посттравматичного синдрому.

Окрім цього, жертви катастроф часто відчувають гострий дефіцит контролю над ситуацією. Під час катастрофи людина відчуває, що не здатна впливати на події навколо себе, і це може призвести до розвитку "навченої безпорадності". Цей стан може стати хронічним, якщо людина тривалий час залишається позбавленою можливості відновити контроль над своїм життям.

Невід'ємним аспектом травматичного досвіду є втрати. Це можуть бути втрати близьких людей, власного соціального статусу, або ж важливих ресурсів, таких як житло чи майно. Відчуття втрати може стати джерелом тривалої скорботи, а невизначеність щодо того, що саме і кого втрачено, лише посилює страждання.

Також важливим є фактор постійних змін, які супроводжують катастрофу. Люди змушені пристосовуватися до нових, часто вороже налаштованих умов, що можуть бути непередбачуваними. Ці зміни можуть кардинально змінити життя, і людині потрібно навчитися жити в новій реальності.

Крім цього, експозиція смерті під час катастроф може мати глибокий і довготривалий вплив на людину. Навіть коротке зіткнення зі смертю здатне змінити глибинні аспекти особистості, викликаючи екзистенційну кризу. Повторні зустрічі зі смертю можуть вплинути на когнітивні та емоційні процеси, викликаючи стійкі психологічні зміни.

Моральні дилеми, що виникають під час катастроф, також можуть залишити глибокий слід. Людина може стикатися з важкими моральними виборами, які вимагають ризикувати своїм життям або життями інших, що може спричинити почуття провини або невпевненості у власних моральних переконаннях.

Крім того, поведінка під час катастрофи має вагомий вплив на подальший психологічний стан. Ті вчинки, які людина здійснює або не здійснює у момент кризи, можуть залишатися у її свідомості на тривалий час, викликаючи почуття провини або сорому, навіть коли фізичні рани вже загоїлися.

І нарешті, масштаби руйнувань мають значний соціальний та культурний вплив. Катастрофа може радикально змінити соціальні норми, змушуючи людину адаптуватися до нових реалій. Якщо ці зміни є надто значними, це може призвести до соціальної ізоляції та відчуття чужинця в новому середовищі, що підсилює емоційний біль та викликає глибоку дезадаптацію.

Термін «психологічна травма» не має однозначного визначення в сучасній українській психології, але став широко відомим завдяки дослідженням посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в 1980-х роках у межах кризової психології. Коріння поняття «травма» простежується в роботах ранніх психологів, таких як Ж.–М. Шарко [47] та Ж. Брейєр [45], а пізніше отримало глибше теоретичне обґрунтування у психоаналізі З. Фрейда [45]. Саме він розробив першу психоаналітичну концепцію травми, в якій психологічна травма розглядається не стільки як наслідок зовнішніх подій, скільки як результат внутрішнього конфлікту у психіці. Він підкреслював,

що травма виникає через розщеплення Его та глибинну тривогу, засновану на несвідомих фантазіях і переживаннях.

Теорія З. Фрейда значною мірою зосереджувалася на впливі несвідомих процесів, які, на його думку, могли бути джерелом невротичних розладів. На відміну від традиційного розуміння травми як фізичного ушкодження, психологічна травма в психоаналізі Фрейда пов'язувалася з глибокими психічними переживаннями, що можуть призводити до порушення психічного здоров'я.

У повсякденному розумінні термін «травма» зазвичай асоціюється з фізичними ушкодженнями, такими як тілесні поранення або порушення цілісності тіла. Проте в психології це поняття стосується не стільки фізичних, скільки емоційних і психічних порушень, які можуть виникати через важкі переживання, зокрема через сильний стрес, травматичні події або довготривалий емоційний тиск. Психологічна травма охоплює широкий спектр реакцій, від шокових станів до глибоких психічних розладів, і може залишати тривалий вплив на особистість, формуючи специфічні захисні механізми та поведінкові реакції.

Психіка, подібно до внутрішнього середовища організму, має тенденцію до підтримки стабільності, і всі фактори, які загрожують цій рівновазі, підлягають витісненню, згідно з теорією З. Фрейда. У той час як фізична травма завжди має зовнішнє походження, психічна травма може бути інтрапсихічною. Це означає, що психіка здатна сама завдавати собі шкоди, генеруючи певні думки, спогади, емоції та переживання, які можуть бути досить руйнівними.

Однією з ключових відмінностей між психічною і фізичною травмою є те, що перша зазвичай невидима і проявляється через непрямі ознаки, основною з яких є душевний біль. Відповідь організму на будь-який біль, будь то фізичний чи психічний, полягає в бажанні уникнути, відсторонитися або звільнитися від джерела дискомфорту. Однак головна роль болю полягає в його інформаційній функції: він сигналізує про наявність ушкодження і

запускає механізми самозцілення та виживання.

Психічний біль виконує аналогічну роль, сигналізуючи про наявність психологічного дискомфорту та активуючи механізми зцілення психіки. Ці механізми можуть включати захисні реакції, такі як витіснення та придушення, а також інші адаптивні відповіді. Реакція на травматичний вплив завжди присутня, і чим більш інтенсивна травма, тим сильніше проявляються зовнішні або внутрішні переживання. Такі відповіді можуть варіювати від агресії або конфліктів до почуття безсилля та сліз, особливо в ситуаціях приниження або фізичного насильства.

Ці реакції дозволяють знизити надмірне психічне збудження, яке виникає в процесі травматизації. Проте, якщо емоційна напруга залишається не реалізованою – зокрема, якщо немає можливості висловити її словами, психіка починає активувати захисні механізми. Вони перетворюють енергію травматичного збудження на тілесні симптоми, що в свою чергу означає, що розрядження емоцій відбувається в соматичній сфері. Цей процес у психоаналізі називається конверсією, коли психічні переживання, що не можуть бути висловлені, трансформуються в фізичні симптоми. Таким чином, травматичний досвід, який не знайшов виходу, може проявлятися в тілесних недугах, що підкреслює складний взаємозв’язок між психікою та тілом.

Психологічні наслідки психотравматичних ситуацій можуть бути різноманітними та залежать від індивідуальних особливостей особистості, сили травматичного впливу, а також зовнішніх чинників підтримки та адаптації. Серед основних наслідків психотравматичних ситуацій виділяють такі:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Один із найпоширеніших наслідків, що виникає після травматичних подій. Люди з ПТСР можуть постійно переживати повторення травматичної події, що виражається у флешбеках, нічних кошмарах, підвищеній тривожності та відчутті постійної небезпеки.

2. Депресія та пригніченість. Після пережитого стресу люди часто відчувають глибокий сум, втрату інтересу до життя, почуття безнадії та відчаю. Депресія може супроводжуватися відчуттям безпорадності та ізоляції, що призводить до втрати мотивації.

3. Тривожні розлади. Травматичні події можуть спричинити розвиток хронічної тривоги, панічних атак, підвищеної настороженості або гіперактивного відгуку на подразники (постійне відчуття загрози).

4. Соціальна ізоляція та відчуження. Люди, які зазнали травматичних подій, можуть уникати соціальних контактів, почуватися відірваними від оточення, відчувати відчуження або втрату зв'язку з близькими.

5. Порушення сну. Труднощі із засинанням, часті пробудження та нічні кошмари є поширеними проблемами після пережитих травматичних подій. Це значно впливає на загальний фізичний стан та здатність до відновлення.

6. Психосоматичні розлади. Емоційні переживання можуть проявлятися у фізичних симптомах, таких як головні болі, шлункові розлади, болі в спині або серцево-судинні проблеми. Це результат того, що психічний стрес перетворюється на фізичні симптоми.

7. Відчуття провини та сорому. Часто люди, які пережили травму, можуть відчувати безпідставне почуття провини або сорому за те, що сталося. Це називається «провиною вцілілого», коли людина вважає, що вона мала вчинити інакше, або що вона винна в тому, що вижила, а інші – ні.

8. Порушення самооцінки та ідентичності. Травматичні події можуть негативно вплинути на почуття власної гідності та самоцінності. Людина може сумніватися в своїй значущості, компетентності або в здатності керувати своїм життям.

9. Зловживання речовинами. Деякі люди можуть звертатися до алкоголю, наркотиків або інших психоактивних речовин як способу "втекти" від болісних спогадів або емоційного дискомфорту.

10. Розлади поведінки. Травма може призводити до агресивної поведінки, імпульсивності або ризикової поведінки. Це може бути спробою справитися з внутрішнім конфліктом або відреагувати на відчуття втрати контролю.

11. Дисоціативні розлади. У деяких випадках люди можуть відчувати дисоціацію – відокремлення свідомості від подій, втрату пам'яті про травматичну подію або відчуття «відстороненості» від свого тіла чи реальності.

12. Проблеми у міжособистісних стосунках. Психотравматичні ситуації часто впливають на здатність людини взаємодіяти з іншими, викликаючи труднощі в довірі, конфлікти або відчуття емоційної дистанції у стосунках [41, 12–16].

Кожна людина по-різному реагує на травматичні ситуації, і наслідки можуть бути короткочасними або тривати роками. Своєчасне звернення до фахівців може допомогти зменшити негативний вплив травматичного досвіду на психічне здоров’я.

Вивчення психотравматичних впливів має надзвичайно важливе значення для сучасної психології, оскільки вони безпосередньо впливають на психічне здоров’я індивідуумів та їх здатність до адаптації в складних життєвих обставинах. Поняття психотравматичних впливів охоплює широкий спектр травмуючих подій і досвіду, що викликають глибокі зміни у психічному стані людини. Класифікація таких впливів допомагає зрозуміти їх різноманітні джерела та природу, що включають екзистенційні, соціальні, фізичні та розвиткові травми, кожна з яких має свої особливості та психологічні наслідки.

Наслідки психотравматичних впливів можуть проявлятися у вигляді короткотривалих реакцій, таких як підвищена тривожність, стрес або емоційні зриви, але часто вони призводять до тривалих порушень психічного здоров’я, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресивні та тривожні стани. Такі психічні розлади впливають на різні аспекти життя

людини, включаючи міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальне відчуття благополуччя.

Результати здійсненого аналізу теоретичного матеріалу дають змогу зробити висновок, що психотравматичні впливи — це стресові події або ситуації, які перевищують адаптаційні можливості особистості, викликаючи сильні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Вони мають глибокий вплив на психіку, сприяючи формуванню психологічних порушень. До таких впливів належать травматичні події, що загрожують життю, безпеці або значущим цінностям людини, наприклад, бойові дії, природні катастрофи, насильство чи серйозні втрати. Класифікація психотравматичних впливів залежить від різних факторів. Варто розрізняти ситуації, що призводять по психотравматичних впливів (екстримальну; Кризову; Емоційно складну життєву ситуацію; Проблемну; Критичну; Екзистенціальну; Термінальну). Психотравматичні впливи мають різноманітні наслідки. Емоційно це проявляється через тривожність, депресивні стани, емоційну нестабільність. Когнітивні наслідки включають порушення уваги та пам’яті, негативні переконання про себе та світ, відчуття провини чи безпорадності. На поведінковому рівні це може виражатися в уникканні ситуацій, пов’язаних із травмою, соціальній ізоляції чи формуванні деструктивних звичок. Серед психічних розладів найпоширенішими є посттравматичний стресовий розлад, депресія та фобії.

1.2. Оптимізм як психологічна категорія: визначення, концептуальні підходи

Оптимізм у психології розглядається як особливий стиль мислення і сприйняття реальності, що базується на схильності людини очікувати позитивного результату подій або знаходити в них можливості для особистісного зростання та розвитку. Люди з оптимістичним світоглядом зазвичай бачать світ через призму можливостей, навіть у ситуаціях, які

здаються складними чи безнадійними. Вони вірять, що труднощі та виклики є тимчасовими, а проблеми мають вирішення. Це підвищує їхню готовність активно шукати шляхи подолання перешкод, долучатися до нових проєктів і приймати нові виклики. З точки зору філософії, оптимізм – це «переконання та віра у краще майбутнє, у можливість перемоги добра над злом» [42, 452].

Одним із ключових аспектів оптимізму є впевненість у тому, що події, незалежно від їхнього характеру, можуть розвиватися в позитивному напрямку. Це означає, що навіть за умов стресу, несприятливих обставин або невдач оптиміст зберігає віру у власні сили та можливість змінити ситуацію на краще. Відмінною рисою оптимістів є також здатність бачити невдачі не як кінцеві поразки, а як можливості для навчання і вдосконалення. Це допомагає їм розвивати внутрішню стійкість і емоційну стабільність.

Цей позитивний підхід до життя відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини. По-перше, оптимізм допомагає знижувати рівень стресу, оскільки людина не фокусується на негативних аспектах ситуації, а концентрується на потенційних рішеннях або позитивних результатах. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня загальної задоволеності життям та зниженню ризику виникнення депресивних станів або тривожних розладів.

По-друге, оптимістична установка сприяє побудові якісних міжособистісних стосунків. Люди, які зберігають позитивний погляд на життя, частіше демонструють емпатію, відкритість до нових знайомств та співпраці, а також здатні швидше відновлювати довіру після конфліктів. Це позитивно впливає на їхні соціальні взаємодії, робочі стосунки та загальний рівень задоволеності від спілкування з іншими.

По-третє, оптимізм позитивно впливає на досягнення успіху в різних сферах життя, оскільки людина з таким поглядом на світ зазвичай ставить перед собою амбітніші цілі та не боїться брати на себе відповідальність. Вони вірять у свої здібності і можливості, тому більш готові ризикувати, експериментувати і досягати нових вершин. Такі люди частіше досягають

успіху в кар'єрі, навчанні та особистісному розвитку, оскільки їхня позитивна налаштованість стимулює активну поведінку і прийняття рішень, спрямованих на досягнення мети.

Зрештою, оптимізм – це не лише риса характеру, але й навичка, яку можна розвивати. Через свідоме тренування позитивного мислення та зосередження на можливостях, людина може змінювати своє сприйняття подій і поступово виробляти стійкі оптимістичні погляди. Це сприяє підвищенню емоційної стійкості, здатності до саморегуляції і впевненості у майбутньому.

Оптимізм є важливим чинником, що визначає не лише психологічне благополуччя, але й загальний рівень задоволеності життям. Він впливає на здатність людини адаптуватися до змін, будувати стосунки, досягати поставлених цілей і розвиватися як особистість.

Оптимізм, як психологічна категорія, визначається не лише як позитивне мислення, але й як особливий світогляд, що формує в людині стійку віру в краще майбутнє та впевненість у позитивному розвитку подій. Він відображає тенденцію очікувати сприятливих результатів навіть у складних ситуаціях, сприяючи розвитку внутрішньої стійкості та здатності адаптуватися до життєвих викликів. Оптимістичне ставлення також підтримує бачення проблем як можливостей для зростання, особистісного розвитку та вдосконалення.

І. Мечников підходив до поняття оптимізму з комплексної точки зору, зокрема розглядаючи його через призму біологічних, філософських і психологічних аспектів. Він вважав, що оптимізм полягає у прагненні досягти активної та бадьорої старості, коли людина відчуває «насиченість життям». Для Мечникова оптимізм – це не просто позитивне ставлення до подій, а спосіб життя, спрямований на досягнення гармонії та задоволення від власного існування [25].

Мартін Аргайл у своїх дослідженнях робить акцент на зв'язку між оптимізмом і щастям. Він стверджує, що оптимізм є ключовим чинником

суб’єктивного благополуччя, який сприяє формуванню життєрадісного світогляду, активізує творче мислення і позитивно впливає на настрій. Оптимізм дозволяє людині краще оцінювати себе, свій життєвий шлях і навколишнє середовище, що підвищує її рівень щастя та задоволеності життям [44].

Деніел Гоулман, досліджуючи емоційний інтелект, зазначає, що оптимізм багато в чому визначається природними схильностями людини до позитивних чи негативних дій. Однак він підкреслює, що оптимістичне ставлення – це також результат свідомого вибору, яке дозволяє блокувати негативні думки, уникати почуття смутку, безнадійності та апатії. Оптимізм, на думку Гоулмана, формує здатність людини зберігати емоційну стійкість у важкі моменти, що сприяє підтриманню позитивного відношення до життя та до інших людей [12].

Отже, оптимізм відіграє фундаментальну роль у забезпеченні емоційного й психологічного здоров'я людини. Він впливає на загальний настрій, рівень життєвої задоволеності та здатність протистояти стресу, будучи важливим елементом особистісного розвитку.

Оптимізм, як психологічна категорія, має кілька концептуальних підходів до свого визначення та розуміння, що базуються на різних наукових традиціях і дослідженнях. Ключові підходи до поняття оптимізму включають когнітивний, мотиваційний, атрибутивний та емоційно-регуляторний аспекти.

Когнітивний підхід розглядає оптимізм як систему переконань і очікувань щодо майбутніх подій. Оптимісти мають позитивні очікування щодо результатів свого життя та подій, які вони передбачають. Цей підхід фокусується на тому, як індивід інтерпретує ситуації і прогнозує майбутнє, орієнтуючись на ймовірні успіхи та можливості, а не невдачі.

Мотиваційний підхід описує оптимізм як внутрішній ресурс, що стимулює людину до активних дій та досягнення цілей. Оптимісти вірять у свої сили та можливості, що сприяє підвищенню самомотивації, здатності

подолати труднощі та ефективно досягати позитивних результатів.

Атрибутивний підхід, запропонований Мартіном Селігманом [49], пов'язує оптимізм із тим, як людина пояснює успіхи і невдачі. Оптимістичний атрибутивний стиль характеризується тим, що люди приписують успіхи внутрішнім, стабільним та глобальним чинникам, тоді як невдачі сприймаються як результат тимчасових, зовнішніх і локальних причин. Цей підхід підкреслює роль пояснювальних моделей у формуванні стійкого оптимістичного світогляду.

Емоційно-регуляторний підхід акцентує увагу на тому, як оптимізм впливає на емоційну стійкість і саморегуляцію. Оптимісти менш схильні до негативних емоційних станів, таких як тривога чи депресія, оскільки вони краще справляються зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічний баланс. Цей підхід підкреслює роль оптимізму у збереженні позитивного емоційного настрою навіть у складних обставинах.

Отже, оптимізм – це багатовимірне поняття, яке охоплює різні аспекти психологічного функціонування, від когнітивних очікувань до емоційної стійкості та мотивації. Його концептуальне розуміння дозволяє розглядати оптимізм як важливий психологічний ресурс, що сприяє покращенню якості життя та підвищенню психічного здоров'я.

У межах даного дослідження оптимізм розглядається як властивість особистості, яка відображає гармонійний розвиток усіх психічних процесів, сприяючи формуванню життєрадісного світогляду [43]. Ця властивість забезпечує людині впевненість у прогресі суспільства, віру в людські сили та можливості, а також у власні сили й здатність реалізовувати себе як суб’єкта діяльності.

Обране визначення є концептуально обґрунтованим для використання в дослідженні, оскільки воно інтегрує ключові аспекти оптимізму як психологічного ресурсу: когнітивний (віра у прогрес і можливості), емоційний (життєрадісність) та поведінковий (самовпевненість і активність). Такий підхід дозволяє аналізувати оптимізм не лише як окремий емоційний

стан, але й як комплексну характеристику, що впливає на ефективність адаптації до стресових умов і сприяє досягненню цілей.

Це визначення також підкреслює соціальний аспект оптимізму — віру в людей та їхні можливості, що є важливим у контексті дослідження колективної взаємодії, суспільного прогресу та розвитку людського потенціалу. Таким чином, воно відповідає цільовим завданням роботи, орієнтованим на дослідження оптимізму як механізму підтримки психологічної стійкості та продуктивної діяльності.

Результати здійсненого аналізу теоретичних джерел дають змогу зробити висновок, що оптимізм є фундаментальною психологічною категорією, яка визначає ставлення людини до світу, інших людей і власного майбутнього. У науковому контексті оптимізм трактується як позитивна установка, заснована на впевненості у сприятливому розвитку подій, вірі в успіх та здатності досягати поставлених цілей. Розуміння оптимізму формується в межах різних теоретичних підходів. З точки зору когнітивного підходу, оптимізм розглядається як стиль мислення, що впливає на інтерпретацію подій і очікувань. Психоаналітичні концепції розглядають оптимізм як прояв внутрішньої гармонії особистості, здатності долати конфлікти й приймати себе. Гуманістичні підходи акцентують увагу на оптимізмі як важливій складовій самореалізації, що забезпечує розвиток і розкриття потенціалу людини. Згідно з позитивною психологією, оптимізм є джерелом емоційного благополуччя, сприяє стійкості до стресів і допомагає ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Оптимізм є багатогранним феноменом, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, забезпечуючи людині здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, долати труднощі й досягати особистісного зростання. Його дослідження дозволяє зрозуміти, як позитивні установки сприяють не лише психічному благополуччю, але й загальній якості життя.

1.3. Взаємозв'язок між оптимізмом і стресостійкістю

Взаємозв'язок між оптимізмом і стресостійкістю є важливою темою сучасних психологічних досліджень, оскільки обидва ці явища безпосередньо впливають на психічне здоров'я, адаптивність і загальне благополуччя особистості. Оптимізм, як риса характеру або стиль когнітивної обробки інформації, тісно пов'язаний зі здатністю індивіда справлятися зі стресом, що визначає його стресостійкість.

У психологічній науці стрес визначають як «особливий стан психіки, організму в цілому, який визначається широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання будь-якого стресового (часто екстремального) впливу» [41, 24]. Основними характеристиками психічного стресу є наступні: стрес розглядається як особливий стан організму, що виникає в результаті взаємодії між людиною та її оточенням. Цей стан є наслідком несприятливих або надмірних зовнішніх впливів, що перевищують можливості індивіда для ефективної адаптації. Психічний стрес перевищує звичайний рівень мотиваційної напруги, оскільки супроводжується відчуттям загрози або небезпеки, яку людина сприймає як загрозу власному благополуччю або життю. Необхідною умовою виникнення стресової реакції є саме це сприйняття загрози, що активізує механізми стресу.

Явища стресу виникають тоді, коли нормальні адаптаційні механізми організму стають недостатніми для адекватної відповіді на виклики середовища. У таких випадках людина втрачає здатність ефективно впоратися з ситуацією, і це призводить до виникнення стану стресу, який може мати негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. Стрес виступає не лише реакцією на конкретні події, але і як комплексний процес, що охоплює весь організм, активізуючи фізіологічні та психологічні ресурси для збереження рівноваги і подолання загрозливих факторів.

Оптимізм часто розглядається як важливий захисний фактор у контексті стресостійкості. Оптимісти схильні інтерпретувати негативні події

як тимчасові, локальні та такі, що піддаються контролю. Вони, як правило, фокусуються на можливих позитивних результатах і впевнені у власній здатності впливати на події свого життя. Це призводить до більш ефективного подолання стресу, зменшення рівня тривоги та депресії, а також загального покращення психічного здоров'я.

Оптимізм сприяє розвитку адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій подолання стресу. Оптимістично налаштовані люди частіше використовують активні способи вирішення проблем, що включають пошук рішень і прийняття дій, а не пасивні стратегії, як-от уникнення чи заперечення. Це дозволяє їм краще справлятися з стресовими ситуаціями і мінімізувати їхній негативний вплив.

Оптимізм також впливає на біологічні механізми стресорезистентності. Дослідження показують, що оптимістично налаштовані люди мають нижчий рівень кортизолу (гормону стресу), швидше відновлюються після стресових подій і загалом мають кращі показники здоров'я. Таким чином, оптимізм може мати як психологічний, так і фізіологічний вплив на здатність індивіда протистояти стресу.

Підтримка соціальних зв'язків також є важливим елементом, що поєднує оптимізм і стресостійкість. Оптимісти зазвичай мають ширшу і якіснішу соціальну підтримку, що є одним з ключових чинників стресорезистентності. Вони частіше звертаються за допомогою до інших і отримують її, що дозволяє їм краще адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

З огляду на тісний зв’язок між оптимізмом і стресостійкістю, розвинуто декілька психологічних інтервенцій, спрямованих на культивацію оптимістичного мислення для покращення стресостійкості. До таких інтервенцій відносять когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), тренінги позитивного мислення та програми розвитку стресостійкості, які спрямовані на зміну негативних когніцій і підвищення самооцінки.

Емпіричні дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок між оптимізмом і стресостійкістю. Наприклад, низка досліджень показує, що люди з високим рівнем оптимізму краще адаптуються до травматичних подій, таких як серйозні хвороби або втрати. Оптимісти демонструють менше емоційне виснаження і швидше відновлюються після стресу, що підтверджує їхній вищий рівень стресостійкості порівняно з песимістами.

Отже, оптимізм є важливим компонентом стресостійкості, оскільки він впливає на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти адаптації до стресу. Розвиток оптимістичного світогляду може бути ефективною стратегією профілактики стресових розладів і психотравматичних впливів, що робить його важливою сферою для подальших психологічних досліджень і практичних інтервенцій.

Песимізм зазвичай пов’язаний із підвищеним сприйняттям загроз і небезпек, що значно посилює рівень тривоги та стресу. Особливо вразливими до цього є люди, які вже мають психічні або фізичні захворювання, оскільки їхня здатність справлятися з додатковим емоційним та фізичним навантаженням знижується. У такому контексті важливість оптимізму набуває особливої актуальності. Оптимізм виступає як адаптивний ресурс, який допомагає зменшити вплив стресових факторів, навіть якщо для його формування та підтримки необхідні значні свідомі зусилля, особливо в умовах сучасних викликів і нестабільності.

Наукові дослідження демонструють, що оптимісти менш схильні до розвитку тривожних розладів і стресових реакцій. Це пов’язано з їхнім позитивним когнітивним стилем, який дозволяє їм бачити майбутні події в яскравих, конструктивних сценаріях, тоді як песимісти схильні уявляти майбутнє в похмурих, негативних тонах. Оптимісти також мають більш міцну імунну систему, що сприяє кращому захисту від інфекційних захворювань і загалом сприяє їхньому фізичному здоров’ю.

Отже, надання переваги розвитку оптимістичного мислення є необхідним для збереження психічного та фізичного благополуччя. Це

особливо актуально в сучасному суспільстві, де невизначеність і високий рівень стресу можуть значно підривати як індивідуальну, так і колективну стійкість до викликів.

Ще однією сферою, де упередженість оптимізму проявляє свою адаптивну цінність, є сфера здоров'я – як психічного, так і фізичного. Емпіричні дослідження, які вимірювали рівні оптимізму та песимізму у пацієнтів з депресією, показали, що оптимістична упередженість має позитивний кореляційний зв’язок із зниженим рівнем депресії. Це свідчить про те, що оптимізм може слугувати важливим захисним механізмом від розвитку чи поглиблення депресивних розладів.

Крім того, хронічний психічний стрес може мати негативний вплив на фізичне здоров'я через надмірне навантаження на нервову систему та інші фізіологічні системи організму. З огляду на це, оптимістичне ставлення до життя не лише допомагає знизити рівень психологічного стресу, але й сприяє загальному фізичному благополуччю. Упередженість оптимізму може зменшити вплив стресу на тіло, що підтверджується зменшенням рівня кортизолу, більш ефективним відновленням після стресових ситуацій і покращенням функціонування імунної системи [3].

Отже, оптимізм виступає потужним інструментом підтримки як психологічної стійкості, так і фізичного здоров’я, захищаючи організм від негативних наслідків хронічного стресу і сприяючи більшому загальному благополуччю.

1.4. Механізми впливу оптимізму на профілактику психотравматичних впливів

Тема впливу оптимізму на профілактику психотравматичних впливів є важливою складовою сучасної психології стресу та травми. Оптимізм, як особливий когнітивно-емоційний стиль, виступає не лише індивідуальним ресурсом для адаптації до стресових ситуацій, але й ефективним захисним

механізмом, що сприяє зниженню ризику виникнення психотравматичних наслідків. Для глибшого розуміння цього феномену важливо розглянути ключові механізми, за допомогою яких оптимізм здійснює профілактичний вплив на розвиток психічних травм.

Оптимізм безпосередньо пов'язаний із когнітивною оцінкою стресових ситуацій. Люди з високим рівнем оптимізму схильні інтерпретувати події менш загрозливо, а труднощі – як тимчасові та такі, що підлягають вирішенню. Завдяки цьому, навіть у складних і травматичних ситуаціях, вони зберігають здатність знаходити конструктивні рішення. Оптимісти частіше використовують так звані «проблемно-орієнтовані» стратегії подолання, які спрямовані на активний пошук виходу із ситуації та зниження впливу стресору. Це зменшує ризик виникнення психічних травм і розвитку таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Також варто відзначити когнітивний стиль інтерпретації: оптимісти мають позитивне когнітивне спотворення, що сприяє фокусуванню на можливостях, а не на загрозах. Це дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, які є характерними для психотравматичних реакцій. У випадку травматичних подій оптимістичний підхід допомагає зберегти надію та віру в майбутнє, що сприяє швидшому відновленню психічної рівноваги.

Емоційний компонент оптимізму також має велике значення для профілактики психотравматичних впливів. Оптимісти мають здатність регулювати власні емоції більш ефективно, що дозволяє уникнути емоційного виснаження в умовах стресу. Замість того, щоб зациклюватися на негативних переживаннях, вони фокусуються на можливостях та позитивних емоціях, що допомагає зберігати емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях.

Окрім того, оптимізм сприяє емоційній резилієнтності – здатності швидше відновлюватися після емоційних потрясінь. Ця здатність до емоційного відновлення є одним із ключових факторів у профілактиці розвитку тривалих і глибоких психотравматичних розладів.

Оптимізм має значний вплив на фізіологічні процеси, які пов'язані зі стресом та його впливом на організм. Люди з оптимістичним світоглядом демонструють нижчий рівень кортизолу – гормону стресу, що знижує загальний рівень фізіологічного навантаження на організм під час стресових ситуацій. Зниження рівня кортизолу дозволяє мінімізувати ризик виникнення хронічного стресу, який може мати руйнівний вплив на нервову систему та сприяти розвитку психотравматичних розладів.

Також важливу роль відіграють імунологічні механізми. Оптимізм асоціюється з підвищеною функцією імунної системи, що дозволяє організму краще справлятися з фізіологічними наслідками стресу. Це, в свою чергу, знижує ймовірність розвитку психосоматичних захворювань, які часто супроводжують психотравматичні впливи.

Соціальна підтримка є важливим чинником, що опосередковує вплив оптимізму на профілактику психотравматичних впливів. Оптимісти зазвичай мають кращі соціальні зв’язки та активніше залучені до соціальних взаємодій. Вони частіше отримують підтримку від оточуючих, що є критичним елементом у профілактиці та подоланні психічних травм.

Наявність міцної соціальної підтримки знижує почуття ізольованості, яке часто виникає після психотравматичних подій, і сприяє відновленню психічної рівноваги. Соціальна підтримка допомагає знизити рівень стресу і покращує здатність справлятися з труднощами. Оптимісти, завдяки своїм позитивним соціальним взаємодіям, легше долають психотравматичні події і швидше повертаються до нормального життя.

Психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на розвиток оптимістичного мислення, можуть ефективно використовуватися як засіб профілактики психотравматичних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на зміну негативних когнітивних установок і формування оптимістичного підходу до проблем, показала високу ефективність у профілактиці та лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тренування позитивного мислення та розвиток оптимістичного світогляду

сприяють підвищенню психологічної стійкості та знижують ризик негативних психотравматичних наслідків.

Оптимізм є багатофакторним психологічним ресурсом, що відіграє важливу роль у профілактиці психотравматичних впливів. Завдяки когнітивним, емоційним, фізіологічним і соціальним механізмам, оптимізм сприяє зниженню ризику розвитку психотравматичних розладів і підвищенню загальної стійкості до стресу. Розвиток оптимістичного мислення може бути ефективною стратегією для запобігання негативним наслідкам травматичних подій, що робить його важливою темою для подальших досліджень і практичних інтервенцій у сфері психічного здоров'я.

В умовах загальної невизначеності, спричиненої глобальними кризами, природними катаклізмами чи техногенними аваріями, людина потребує виявлення внутрішніх ресурсів, які допоможуть їй протистояти психологічним наслідкам зовнішніх стресорів. Одним із таких важливих внутрішніх механізмів є оптимізм – доступний кожній людині, оскільки це навичка мислення, яку можна розвинути через спеціальні практики. Орієнтація на оптимістичне мислення відіграє ключову роль у подоланні різноманітних психологічних проблем, пов'язаних із травматичними подіями, і може стати ефективним засобом для зменшення наслідків стресу та травм.

Оптимізм допомагає зберегти емоційну рівновагу та адаптивність у ситуаціях невизначеності та підвищеного стресу, що знижує ймовірність розвитку психічних розладів, таких як депресія чи тривожні стани. Позитивне мислення сприяє зміцненню психологічної стійкості, полегшує процес прийняття труднощів та сприяє більш ефективному пошуку шляхів їхнього подолання. Крім того, оптимізм має позитивний вплив на фізіологічні аспекти, зокрема, зменшує рівень стресових гормонів та підвищує імунну відповідь, що загалом підтримує здоров'я.

З огляду на це, методики розвитку оптимізму повинні стати невід'ємною частиною роботи психологів та психотерапевтів, які займаються допомогою людям, що зазнали травматичних переживань, або тим, хто

піддається постійному впливу стресових ситуацій. Оптимізм може ефективно використовуватись не лише для лікування посттравматичних станів, але і для профілактики ментальних проблем, які виникають в умовах стресу. Спрямовані на формування оптимістичного мислення практики здатні значно покращити емоційний стан людини, зміцнити її психологічну стійкість та підвищити здатність адаптуватися до несприятливих умов.

Згідно з теорією М. Селігмана, атрибутивний стиль, або стиль пояснення людиною результатів власної діяльності та життєвих подій, відіграє важливу роль у формуванні оптимістичних чи песимістичних поглядів. Цей стиль можна проаналізувати через три основні аспекти:

1. Стабільність – оцінка того, чи є причини певного результату постійними або тимчасовими. Оптимісти сприймають негативні події як результат короткочасних чинників, тоді як песимісти схильні вважати ці причини постійними.

2. Глобальність – оцінка того, наскільки причина впливає на різні сфери життя. Люди з оптимістичним стилем вважають, що негативні події зумовлені конкретними, обмеженими обставинами, тоді як песимісти приписують свої невдачі глобальним факторам, що поширюються на всі аспекти життя.

3. Контроль – визначає, чи бачить людина результат як наслідок власних дій або зовнішніх обставин. Оптимісти часто вважають успіх наслідком власних зусиль, тоді як песимісти перекладають відповідальність за свої невдачі на зовнішні причини, вважаючи їх незмінними [49].

Песимістичний атрибутивний стиль, який характеризується постійним приписуванням негативних подій внутрішнім, стабільним та глобальним причинам, є надійним індикатором схильності до депресії. Цей стиль часто називають депресогенним, оскільки він сприяє формуванню негативних установок, що збільшують ризик розвитку депресії.

З іншого боку, оптимістичний атрибутивний стиль має протилежний вплив: негативні події пояснюються як короткочасні, зовнішні та обмежені

певною ситуацією, тоді як позитивні події сприймаються як результат власних дій і тривалих позитивних обставин. Такий стиль мислення виступає важливим захисним механізмом, що допомагає запобігти депресії та сприяє психологічному благополуччю.

М. Селігман підкреслював, що багато випадків депресії мають психологічні причини, і корекція стилю пояснення життєвих подій може бути ефективною стратегією для подолання депресивних станів. Зміна атрибутивного стилю на більш оптимістичний сприяє покращенню загального емоційного стану людини та зниженню ризику виникнення депресії [49].

Оптимізм, як ефективний механізм саморегуляції, значно сприяє розвитку самоефективності та психологічної стійкості під час подолання різних життєвих труднощів. Ці характеристики є основними складовими психічного здоров'я, що робить оптимізм важливим ресурсом для підтримки загального благополуччя. Загалом, фізичний і психологічний стан оптимістів є кращим порівняно з тими, хто схильний до песимізму. Це пов'язано з тим, що оптимісти частіше ведуть здоровий спосіб життя і більш активно вживають профілактичних заходів для збереження та зміцнення свого здоров'я.

Оптимістичний настрій асоціюється з нижчим рівнем стресу після пережитих травматичних подій, меншим використанням деструктивних стратегій уникнення проблем, таких як прийняття бажаного за дійсне, та ширшою орієнтацією на пошук соціальної підтримки. Також оптимісти легше отримують соціальну допомогу, що позитивно впливає на їхнє психічне відновлення. Оптимізм зменшує використання допінг-стратегій і підтримує прагнення до активного вирішення проблем.

Значення оптимізму у зниженні суїцидальних думок є особливо важливим серед ветеранів військових конфліктів, що відкриває можливості для його застосування в процесі їхньої реінтеграції в мирне життя. Крім того, оптимізм сприяє зменшенню ризику розвитку різних психічних розладів

серед військовослужбовців, що робить його важливим фактором для збереження їхнього психічного здоров'я.

Високий рівень оптимізму також виявився значущим фактором соціальної адаптації для осіб із високим ризиком дезадаптації. Наприклад, дослідження показали, що оптимізм підвищує рівень задоволеності життям у людей із шизофренією, які не перебувають у спеціалізованих закладах, а живуть у суспільстві. Оскільки такі люди особливо чутливі до стресових факторів, оптимізм виступає захисним механізмом, що допомагає їм долати негативний вплив стресу. Це свідчить про те, що оптимізм може відігравати аналогічну роль у зниженні стресу і в інших групах населення, схильних до підвищеного ризику психічних розладів.

Отже, дослідження оптимізму та його зв'язку з психотравматичними впливами виявляє важливість психологічних механізмів, які можуть суттєво впливати на психічне здоров'я особистості. Оптимізм не лише виступає як внутрішній ресурс, що сприяє адаптації в умовах стресу, але й відіграє ключову роль у формуванні стійкості до негативних емоційних переживань. Систематичний аналіз наукових підходів до оптимізму дозволяє зрозуміти, що він є не лише результатом позитивного світогляду, але й активним компонентом, здатним впливати на процеси саморегуляції та емоційного благополуччя.

Зокрема, оптимістичний атрибутивний стиль, що характеризується схильністю до позитивного сприйняття подій, значно знижує ризик розвитку психотравматичних реакцій. Люди з оптимістичним настроєм частіше застосовують конструктивні стратегії подолання, такі як пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем, що позитивно позначається на їхньому психоемоційному стані.

Крім того, оптимізм може відігравати важливу роль у профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР), адже сприяє зниженню тривожності та формуванню більш гнучких механізмів адаптації. Отже, впровадження програм, що сприяють розвитку оптимістичного світогляду,

може стати ефективним інструментом у підтримці психічного здоров'я, особливо для осіб, які зазнали травматичних впливів.

Отже, теоретичний аналіз оптимізму в контексті психотравматичних впливів підкреслює його важливість як психологічного ресурсу, що може зміцнювати психічну стійкість особистості та сприяти її здатності до адаптації в складних життєвих обставинах. Оптимізм є багатогранним когнітивно-емоційним ресурсом, що відіграє ключову роль у профілактиці психотравматичних впливів через низку психологічних механізмів. Перш за все, оптимістичний когнітивний стиль сприяє позитивній інтерпретації стресових ситуацій, зменшує їхню суб’єктивну загрозливість і стимулює використання конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання. Емоційний компонент оптимізму допомагає регулювати негативні переживання, підтримувати емоційну рівновагу та сприяє емоційній резилієнтності. Фізіологічно оптимізм знижує рівень стресових гормонів, покращує функціонування імунної системи та запобігає розвитку хронічного стресу. Соціальний аспект оптимізму, зокрема здатність будувати та підтримувати соціальні зв’язки, сприяє отриманню підтримки, яка є критично важливою для подолання наслідків травматичних подій.

РОЗДІЛ 2.
ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ НА ОСНОВІ ОПТИМІСТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ

2.1. Організація дослідження

Основною гіпотезою дослідної роботи є те, що оптимізм здатен попереджати психотравматичні впливів. Він відіграє ключову роль у профілактиці ПТС, оскільки позитивний світогляд знижує рівень сприйняття стресу та підвищує здатність людини адаптуватися до негативних подій, що зменшує ризик розвитку психологічних травм. Для перевірки запропонованої гіпотези було обрано кілька психологічних методик виявлення стресу, серед яких: Шкала психологічного стресу (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліон та Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта), Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова), а також Шкала оптимістичного стану (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка). Ці інструменти дають можливість комплексно оцінити рівень стресу, загальне психологічне благополуччя, а також простежити вплив методик розвитку оптимізму на сприйняття стресу. Розглянемо детально застосовані психологічні методики

Шкала психологічного стресу (або PSM-25) [Додаток В] створена для вимірювання феноменологічних аспектів переживання стресу, зокрема відчуттів, пов'язаних з соматичними, поведінковими та емоційними реакціями на стресові події. Цей інструмент був розроблений у Франції, а згодом пройшов процес адаптації та запровадження у Великій Британії, Іспанії та Японії. PSM-25 спрямований на усунення обмежень традиційних методів вимірювання стресу, які часто зосереджуються на стресових чинниках або симптомах психологічних порушень, і тому не дозволяють повною мірою охопити природний стан психологічної напруженості. Шкала

психологічного стресу пропонує описувати стан людини в умовах стресу без необхідності врахування зовнішніх стресорів або патологічних проявів. Питання в опитувальнику адаптовані для вікової групи від 18 до 65 років широкого спектру професій, що робить його універсальним інструментом для оцінки стресу в різних соціально-демографічних і вікових групах.

Опитувальник PSM-25 містить 25 тверджень, які описують різні аспекти психічного стану людини. Респонденту пропонується оцінити свій емоційний та фізичний стан за останній тиждень, використовуючи 8-бальну шкалу. Сума всіх відповідей дає значення показника психічної напруженості (ППН), що дозволяє оцінити рівень стресу у респондента. Опитувальник дає можливість оцінити результати, якщо показник ППН понад 155 балів, це вказує на високий рівень стресу, що супроводжується станом дезадаптації, психологічного дискомфорту та необхідністю використання комплексних заходів для зниження психічної напруги. У таких випадках рекомендується застосовувати техніки психологічного розвантаження, змінювати стиль мислення та життя для зниження нервово-психічної напруги. Показник психічної напруженості у межах 100-154 бали є ознакою середнього рівню стресу, при якому психічна напруженість є помірною і не потребує негайних коригувальних заходів, хоча вказує на необхідність періодичної підтримки. Показник ППН менше 100 балів свідчить про низький рівень стресу і психологічну адаптованість до викликів.

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (розроблена Б. Хартом) [Додаток Б] – це психометричний інструмент, створений для швидкої та ефективної оцінки рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в людей. Вона є особливо корисною для попередньої діагностики психічного стану в умовах обмеженого часу, що вмотивовує широкі можливості її застосування у експериментах з необхідністю відслідковувати психологічний поступ респондента. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР складається з 10 питань, кожне із яких спрямований на виявлення ознак одного з трьох станів – тривожності, депресії або симптомів,

пов’язаних із ПТСР. Зазвичай кожне питання має 2 варіанти відповіді (так/ні). Опитувальник є універсальним щодо використання в різних вікових групах. Завдяки лаконічній формі шкала дозволяє отримати попередню оцінку стану респондента за короткий час, що робить її зручною для використання в екстрених випадках або при скринінгу великої кількості людей. Шкала допомагає швидко ідентифікувати ознаки тривоги, депресії та ПТСР, що є важливим етапом до подальшого більш детального обстеження. За допомогою шкали можна відстежувати зміни психічного стану пацієнта в динаміці, що особливо важливо у контексті нашого дослідження. Аналіз результатів полягає в підрахунку кількості позитивних відповідей: що більше респондент відповідає «так», то виразніше в нього проявляються негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога, депресія та специфічні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Поріг для визначення можливих порушень психічного стану становить понад 4 ствердні відповіді «так».

Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова) [5] [Додаток А] – психологічний інструмент, призначений для швидкої оцінки наявності симптомів, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Опитувальник розроблено для попереднього скринінгу осіб, які могли пережити травматичний досвід. Опитувальник містить 7 запитань, які стосуються характерних симптомів ПТСР. Респондентам пропонують оцінити частоту або інтенсивність таких переживань за певний проміжок часу. Опитувальник розроблений для використання як серед дорослих, так і молоді. Він підходить для роботи з людьми різного віку та соціального статусу, які зазнали сильних стресових подій і можуть проявляти симптоми ПТСР. Якщо респондент дає 3 позитивні відповіді, це свідчить про необхідність проведення детального обстеження для виявлення можливого посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Кількість 4 або більше позитивних відповідей вказує на високу ймовірність наявності ПТСР.

Шкала оптимістичного стану (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка) [Додаток Г] – це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня оптимізму як психологічного ресурсу. Вона використовується для вимірювання позитивного настрою, сподівань на успіх і здатності особистості бачити майбутнє в сприятливому світлі.

Ця шкала є корисною в дослідженнях, пов'язаних із вивченням психологічних факторів, що впливають на стійкість до стресу, адаптацію в складних умовах, а також профілактику посттравматичних розладів. Інструмент може використовуватись у клінічній психології, соціальній роботі та психотерапії. Шкала оптимістичного стану складається з 7 тверджень, які утворюють єдину шкалу. Для оцінки використовується шкала Лайкерта, де респонденти обирають рівень своєї згоди з твердженнями за п'ятибальною градацією:

1 – «категорично не згоден (-на)»;

2 – «не згоден (-на)»;

3 – «скоріше не згоден (-на)»;

4 – «скоріше згоден (-на)»;

5 – «абсолютно згоден (-на)».

Респондентам пропонується відповісти на питання, спираючись на свій поточний емоційний стан: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе почуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання» [11].

Шкала оптимістичного стану (ШОС) дозволяє оцінити рівень оптимістичного налаштування особистості за її індивідуальними результатами. Інтерпретація отриманих значень виглядає наступним чином:

Високі бали свідчать про те, що людина:

- позитивно оцінює свої шанси на успіх у поточних обставинах;

- бере до уваги свій стан здоров’я, психологічні можливості та доступні ресурси;
- має високу мотивацію для досягнення життєвих цілей;
- вважає себе благополучною особистістю, здатною долати труднощі;
- демонструє стійкість до невдач та неприємностей.

Цей рівень оптимізму сприяє продуктивності, впевненості у власних силах і здатності досягати мети навіть у складних умовах.

Низькі бали за шкалою відображають:

- невпевненість у своїх можливостях успішно впоратися із завданнями;
- підвищену тривожність щодо досягнення важливих цілей;
- сприйняття поточного періоду життя як несприятливого, через труднощі у фізичному або психологічному здоров’ї;
- відчуття нестачі ресурсів, життєвих сил, або проблеми у взаєминах із близькими.

Цей стан характеризується зниженням наполегливості та стійкості, схильністю уникати відповідальності, прокрастинацією та труднощами в постановці і реалізації життєвих планів.

Ця шкала може бути ефективним інструментом для психологічної діагностики, профілактики кризових станів та роботи над підвищенням психологічної стійкості.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи: вхідне тестування, реалізація короткострокової стратегії розвитку оптимізму, повторне тестування реципієнтів. Перший етап дослідження проводилося у серпні-вересні 2024 року. У дослідженні взяли участь представники вікової категорії молодь та дорослі (15-64 роки) загальною кількістю 50 осіб. Опитування було проведено онлайн за допомогою Google-форм, що забезпечило збирання даних незалежно від місця перебування респондентів.

Метою першого етапу емпіричного дослідження було проаналізувати вхідні дані щодо тривожності та здатності респондентів впоратися з психотравматичними впливами.

Завдання полягало в тому, щоб визначити рівень емоційного напруження, стресової напруги та психологічних ресурсів, які допомагають респондентам адаптуватися до потенційно травматичних ситуацій. Для досягнення цієї мети та перевірки висунутої гіпотези було обрано три ключові психодіагностичні методики: Шкала психологічного стресу (PSM-25), яка дозволяє комплексно оцінити рівень стресу та психічного напруження, враховуючи когнітивні, емоційні й поведінкові реакції респондентів на стресові ситуації; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, інструмент, що використовується для швидкої оцінки ознак тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що може виникнути внаслідок пережитого травматичного досвіду; Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) який дозволяє виявити наявність та вираженість симптомів ПТСР у респондентів, що могли зазнати травматичних подій. Цей інструмент є важливим для попередньої діагностики, оскільки допомагає визначити потребу в подальшій психологічній підтримці.

У дослідженні брали участь молодь і дорослі, оскільки ці вікові категорії мають різні психологічні та соціальні особливості, що можуть впливати на рівень оптимізму та його роль у профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Молодь зазвичай демонструє більшу адаптивність і гнучкість у стресових ситуаціях, тоді як дорослі можуть мати вищий рівень життєвого досвіду та сформовані стратегії подолання стресу. Дослідження цих груп дозволяє краще зрозуміти, як оптимізм діє як фактор захисту від ПТСР у різних вікових групах.

2.2. Стратегії формування оптимізму у різних вікових та соціальних групах

Оптимізм – це властивість людини, яка характеризується стійкою впевненістю у позитивному розвитку подій, переконанням у можливості досягнення важливих цілей і мрій. На відміну від простого бажання успіху, оптимізм базується на глибокій вірі в те, що події та обставини складаються так, щоб підтримати особисті зусилля. Він зазвичай стимулює людей не лише сподіватися на успіх, а й активно діяти для досягнення цього успіху, що своєю чергою допомагає долати труднощі та зберігати високу мотивацію навіть у непростих ситуаціях.

Оптимістичне налаштування має потужний вплив на фізичний та психічний стан людини. Наприклад, дослідження свідчать, що люди, схильні до оптимізму, менше схильні до стресу, знижують ризики розвитку депресії та тривожності, і частіше залишаються в ресурсному стані навіть у періоди підвищеного емоційного навантаження. Позитивні очікування також можуть сприяти зміцненню імунної системи, покращенню серцево-судинного здоров’я та зниженню загального рівня кортизолу – гормону стресу. Зокрема, оптимізм корисний для людей із серйозними або хронічними захворюваннями: такі пацієнти зазвичай краще відповідають на лікування, швидше проходять реабілітацію та мають вищий рівень психологічного комфорту [5].

Важливим аспектом оптимізму є також його вплив на здатність людини ставити і досягати цілей. Люди, схильні до оптимізму, вірять, що їм під силу здобути бажані результати, і тому зазвичай більш наполегливо працюють над досягненням цих цілей. Оптимізм також допомагає дивитися на невдачі як на тимчасові труднощі, що сприяє розвитку психологічної стійкості й готовності вчитися на помилках. Такі люди зазвичай більш схильні шукати можливості для особистісного та професійного зростання, підтримувати позитивні соціальні зв’язки та знаходити задоволення у процесі досягнення

своїх мрій.

У контексті досліджень походження оптимізму існують різні погляди щодо того, як формується ця властивість. Частина вчених вважає, що оптимізм є частиною генетичної структури особистості – стійкою диспозиційною рисою, яка впливає на спосіб інтерпретації життєвих обставин і не змінюється під дією зовнішніх чинників. За цією теорією, деякі люди схильні до оптимізму з народження, і навіть у складних ситуаціях вони здатні зберігати позитивне бачення.

Інша частина науковців переконана, що оптимізм є набутим досвідом і формується у процесі соціальних взаємодій та виховання. Відповідно до цієї теорії, оточення, досвід і виховання значною мірою визначають, наскільки людина буде схильна до позитивного мислення. Наприклад, люди, які зростали в атмосфері підтримки й заохочення, мають більше шансів сформувати стійкий оптимізм порівняно з тими, хто не отримував такого досвіду. Також оптимізм може бути результатом особистих зусиль – наприклад, практики позитивного мислення, рефлексії та інших технік, спрямованих на розвиток стійкості до стресу. У контексті нашого дослідження дотримуємося другої позиції про те, що оптимізм – набута навичка людини, але не без впливу генетичних схильностей.

Сучасні дослідження акцентують увагу на взаємодії генетичних і середовищних факторів у формуванні оптимізму. Вважається, що генетика може закласти певні схильності, але остаточно оптимістичний чи песимістичний погляд на світ визначається тим, як людина сприймає і реагує на події та людей. Це питання залишається актуальним для вчених, які прагнуть з’ясувати, чи можна цілеспрямовано формувати оптимізм, чи це вроджена властивість, яка змінюється лише частково під впливом життєвого досвіду.

Отже, оптимізм є цінним психологічним ресурсом, який не лише покращує якість життя людини, але й надає їй сили та рішучості впоратися з викликами та перешкодами на шляху до особистого розвитку й успіху.

Песимізм і оптимізм є двома протилежними когнітивними стилями, що значно впливають на спосіб сприйняття життя, здоров’я та загального благополуччя людини. Песимістична установка характеризується негативними очікуваннями щодо майбутнього, зосередженням на складнощах і невдачах, які часто розглядаються як неминучі. Песимісти зазвичай схильні вважати, що причини негативних подій постійні й непідконтрольні, та мають тенденцію пояснювати невдачі внутрішніми факторами – наприклад, особистими вадами чи браком здібностей. Такий підхід може призвести до хронічного стресу, тривожності й навіть депресії, оскільки людина сприймає себе як нездатну змінити обставини на краще.

З іншого боку, оптимізм, і зокрема диспозиційний оптимізм – природна схильність до позитивних очікувань, пропонує альтернативний підхід до життя. Люди з диспозиційним оптимізмом розглядають навіть несприятливі обставини як тимчасові труднощі, які можна подолати за допомогою зусиль і терпіння. Вони вірять у можливість позитивних змін, завдяки чому залишаються мотивованими в різних сферах життя – від кар’єри до особистих стосунків. Диспозиційний оптимізм підвищує ймовірність того, що людина продовжуватиме намагатися досягти мети, навіть стикаючись із невдачами, і це в свою чергу сприяє досягненню вищих результатів і зменшенню стресу.

У контексті здоров’я оптимізм має величезне значення. Дослідження показують, що оптимісти частіше дотримуються здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та уникнення шкідливих звичок, як-от паління та надмірне вживання алкоголю. Позитивні очікування стимулюють їх докладати зусиль для підтримання здоров'я, оскільки вони впевнені, що їхні дії принесуть користь. Це особливо помітно у хронічних пацієнтів, для яких оптимізм допомагає краще адаптуватися до життя з тривалим захворюванням і покращує їхню відповідь на лікування. У таких людей зазвичай менше проявляються симптоми депресії та тривожності, а процес реабілітації проходить швидше.

Крім того, вплив оптимізму на серцево-судинне здоров’я є одним із найкраще вивчених аспектів. Оптимісти мають нижчий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, інсульт та інфаркт. Регулярні фізичні навантаження та зниження рівня стресу підтримують серцево-судинну систему в належному стані, що своєю чергою зменшує ризик появи багатьох хвороб. Крім цього, оптимістичне налаштування стимулює когнітивне здоров’я – люди з позитивним мисленням мають кращу пам’ять, уважність і розумову стійкість. Вони здатні зосереджуватися на розв’язанні проблем, а не на страху перед ними, що забезпечує продуктивний підхід до щоденних викликів.

Згідно з теорією саморегуляції, диспозиційний оптимізм також сприяє досягненню цілей завдяки посиленню внутрішньої мотивації. Люди, що очікують позитивного результату, зазвичай надають перевагу активному способу життя і не бояться пробувати нові речі. Це дає їм змогу краще адаптуватися до змін і складних ситуацій. Оптимісти з більшою ймовірністю розвивають навички самоконтролю, планування й управління часом, що допомагає їм ефективніше справлятися з викликами. Вони менш схильні відкладати справи на потім і рідше здаються перед труднощами, вважаючи, що мають ресурс для вирішення проблем.

Окрім цього, оптимізм впливає і на соціальну адаптацію. Оптимісти легше налагоджують і підтримують стосунки, частіше мають ширше коло соціальних зв’язків і відчувають підтримку з боку оточення. Вони також частіше надають допомогу іншим, що підвищує їхнє власне почуття задоволеності та щастя. Оптимізм у соціальних взаємодіях створює атмосферу довіри й відкритості, що сприяє емоційному благополуччю та підтримує психічне здоров’я.

Зрештою, оптимізм можна розглядати як одну з ключових складових психологічного благополуччя, що має довгостроковий вплив на життя людини. Оптимістичне налаштування не лише полегшує подолання труднощів, але й формує здоровіші звички, сприяє кращій адаптації до змін,

підтримує фізичне здоров’я і покращує загальну якість життя. Тому оптимізм є надзвичайно важливим ресурсом, який допомагає людині рухатися вперед навіть у несприятливих обставинах, зберігаючи позитивне налаштування та впевненість у майбутньому.

Формування оптимізму – важлива складова психологічного розвитку, яка впливає на здатність людини долати труднощі, підтримувати мотивацію та зберігати позитивний погляд на майбутнє. Оптимізм є не лише рисою характеру, а й певним способом сприйняття подій і стосунків, який допомагає зберігати віру в успіх навіть у складних обставинах. Доведено, що оптимістичне мислення позитивно позначається на здоров'ї, підвищує рівень стійкості до стресу та сприяє формуванню соціальних зв’язків. Водночас стратегії формування оптимізму можуть значно варіюватися залежно від віку, соціального становища та досвіду людини, адже кожна група стикається зі специфічними викликами та потребує індивідуального підходу.

У дітей оптимізм формується через позитивне підкріплення, заохочення та підтримку з боку дорослих. У цьому віці важливо розвивати в дітей віру у власні сили, створювати атмосферу, де помилки є частиною навчання, а не ознакою невдачі. Діти, які зростають у середовищі, де цінується оптимістичний підхід, легше адаптуються до нових ситуацій, менше піддаються страхам і невпевненості, що стає основою для їхнього успішного майбутнього.

У підлітковому віці з’являються нові психологічні потреби – підлітки прагнуть самостійності, утвердження власної особистості й соціальної прийнятності. У цьому віці важливо навчати їх стійкості до невдач і допомагати розвивати навички вирішення проблем, що дозволяє підтримувати позитивний погляд на життя. Позитивний приклад, підтримка в розкритті сильних сторін та зосередженість на досягненнях допомагають формувати впевненість у собі й оптимізм, що сприяє кращій адаптації до дорослого життя.

Молодь часто стикається з новими викликами, пов'язаними із побудовою кар'єри, особистими стосунками та пошуком себе. Для цієї групи оптимізм допомагає пережити складні перехідні періоди та стреси, які супроводжують цей етап. У цей час особливо важливими стають практики планування, постановки цілей і рефлексії над особистими досягненнями. Це дозволяє їм бачити майбутнє як можливість для розвитку, а не як джерело тривог і невдач.

Для дорослих середнього віку оптимізм може бути необхідним ресурсом, який допомагає справлятися з професійними та сімейними обов’язками, а також змінами, що неминуче виникають у житті. На цьому етапі багато хто стикається з серйозними викликами, як-от баланс між кар’єрою і сім’єю, фінансовими труднощами або проблемами зі здоров’ям. Практики щоденної вдячності, фокусування на успіхах та залучення до соціальних зв’язків дозволяють дорослим підтримувати оптимістичний настрій і зберігати психологічну стійкість у вирішенні щоденних завдань.

Літні люди, які зіштовхуються з питаннями здоров’я, фізичними обмеженнями чи навіть самотністю, можуть потребувати додаткової підтримки для збереження оптимістичного погляду на життя. Вікова саморефлексія, аналіз життєвих досягнень, активне залучення до соціальних груп та підтримка сім’ї допомагають зберегти позитивне налаштування й знаходити задоволення у щоденному житті, що сприяє їхньому емоційному і фізичному розвитку.

Окрім вікових груп, розвиток оптимізму важливий і для інших соціальних формувань. Наприклад, соціально вразливі групи, такі як люди з низьким соціально-економічним статусом, часто стикаються з додатковими викликами, які можуть пригнічувати позитивне мислення та знижувати рівень впевненості в собі. Важливо створювати умови для підтримки цих людей, розробляти програми, які сприяють розвитку нових навичок, зокрема фінансової грамотності, управління ресурсами, психологічної стійкості та соціальної підтримки.

Особливу роль у цьому відіграє участь у спільнотах, групових тренінгах чи освітніх програмах. Ці заходи допомагають не лише отримати корисні знання, але й сформувати навички ефективної комунікації, розширити соціальні зв’язки та відчути підтримку з боку інших людей. Завдяки цьому зростає самооцінка, формується відчуття контролю над власним життям та здатність з оптимізмом дивитися у майбутнє.

Такі програми також можуть допомогти людям усвідомити свої сильні сторони, розвинути внутрішній ресурс стійкості та навчитися більш позитивно реагувати на труднощі. Це створює сприятливе середовище для саморозвитку та адаптації до змін, що особливо важливо для соціально вразливих груп, які часто опиняються у нестабільних життєвих ситуаціях.

Розвиток оптимізму є важливим для багатьох соціальних груп, які можуть відчувати специфічні труднощі або виклики у житті. Окрім соціально вразливих груп з низьким соціально-економічним статусом, варто звернути на Людей з обмеженими можливостями Вони можуть стикатися з бар’єрами у фізичному та соціальному середовищі, що знижує рівень впевненості та оптимізму. Програми підтримки, реабілітаційні центри та інклюзивні освітні ініціативи можуть сприяти їхньому соціальному та емоційному розвитку.

Соціальна ізоляція часто призводить до депресії та втрати оптимізму самотніми та літніми людьми. Участь у клубах за інтересами, волонтерських проєктах або навіть онлайн-спільнотах може допомогти їм знайти нові цілі та підтримку.

Молоді люди, які ростуть у несприятливих умова сім'ях або середовищах із високим рівнем стресу, потребують програм, що допомагають їм розвивати позитивне мислення, навчальні та соціальні навички для досягнення успіху.

Мігранти та біженці часто стикаються з культурним шоком, дискримінацією та складнощами адаптації. Підтримка у вигляді мовних курсів, психологічного консультування та програм інтеграції допомагає їм відчувати оптимізм щодо майбутнього.

Для людей, що пережили травматичний досвід, наприклад, ветерани війни, жертви насильства чи стихійних лих, важливо створювати терапевтичні та реабілітаційні програми, які допоможуть знову повірити у краще майбутнє.

Постійні проблеми зі здоров’ям можуть впливати на емоційний стан. Психологічна підтримка, групи самодопомоги та інформаційні ресурси є важливими для підтримання оптимізму людей із хронічними захворюваннями.

Працівники з високим рівнем стресу, наприклад, медики, рятувальники чи вчителі часто відчувають емоційне вигорання. Програми з управління стресом, курси підвищення кваліфікації та заходи для підтримки психічного здоров’я сприяють збереженню оптимізму в цих професійних групах.

Кожна з цих груп має свої специфічні потреби, але спільним залишається важливість створення середовища підтримки, можливостей для самореалізації та навчання. Це допомагає людям зберігати віру у свої сили та оптимістично дивитися на життя.

Формування оптимізму є багатогранним і складним процесом, який потребує індивідуального підходу для кожної вікової та соціальної групи. Використання відповідних стратегій підтримки оптимізму дозволяє суттєво підвищити якість життя, сприяє емоційному і фізичному здоров'ю, зміцнює психологічну стійкість та здатність до саморозвитку, що є надзвичайно важливим для гармонійного й успішного життя в сучасному світі.

Перед початком дослідження стратегій розвитку оптимізму варто визначити основні вікові групи, якими будемо послуговуватися в дослідженні. Дотримуємося біологічного підходу до вікової класифікації населення, яка виділяє такі групи:

- до 15 років — діти і юнаки;
- 15-64 років — молодь і дорослі;
- 65 і більше років — люди похилого віку [8].

Для дітей і юнацтва формування оптимізму базується на створенні позитивного погляду на світ і розвиткові впевненості в собі. Такі стратегії включають позитивне підкріплення, а саме заохочення дітей за зусилля та досягнення, навіть незначні. Воно допомагає формувати впевненість у своїх силах і бачити більше позитиву в житті. Розвиток навичок вирішення проблем відіграє є методам подолання труднощів зменшує страх перед невідомим і формує віру в успішний результат. Важливу роль у розвитку оптимізму у дітей і юнацтва відіграє приклад дорослих. Позитивне мислення батьків і вчителів має сильний вплив на дітей, які прагнуть наслідувати їх приклад.

У молодих людей в цей період формуються цілі на майбутнє, що вимагає особливої підтримки для збереження оптимістичного настрою. Навчання дітей та юнацтва ставитися до помилок як до можливостей для навчання формує стійкість і оптимістичний підхід, а заохочення до встановлення коротко- і довгострокових цілей допомагає відчути контроль над життям і зберігати оптимізм. Розвиток індивідуальних сильних сторін та інтересів, включаючи хобі, сприяє позитивному самосприйняттю і оптимізму.

Для молоді і дорослих, їх віковий період часто супроводжується серйозними життєвими змінами (кар’єрний ріст, сімейне життя, виклики здоров’я), тому важливо підтримувати стабільний оптимістичний настрій. Можна використати такі методи, як складання списків досягнень (регулярне нагадування про власні успіхи допомагає відновити віру в свої сили), рефлексія на позитивні аспекти дня (практика щоденного запису трьох хороших подій сприяє переорієнтації уваги на позитив), створення та підтримка соціальних зв'язків (участь у групах за інтересами чи волонтерство сприяє відчуттю причетності та соціальної підтримки, що посилює оптимізм)

У похилому віці люди можуть стикатися з втратою близьких, самотністю або погіршенням здоров’я. Для формування оптимізму їм важливо знайти нові джерела радості. Важливо фокусуватися на життєвих

досягненнях, аналізувати власне життя та визнавати внесок у суспільство чи сім'ю, це все сприяє відчуттю значущості та оптимізму. Участь у групах підтримки або соціальних клубах допомагає боротися з самотністю і залишатися активними. Регулярне обмірковування того, за що людина вдячна в житті, формує більш позитивний погляд на світ.

Окремо варто звернути увагу і на інші актуальні соціальні категорії людей. Так, наприклад пропонуємо такі стратегії розвитку оптимізму людей з низьким соціально-економічним статусом. Для цієї групи важливо знайти способи подолання стресу, який може виникати через фінансові або соціальні труднощі. Участь у програмах соціальної допомоги або освітніх програмах сприяє формуванню оптимізму, даючи можливість подолати бар'єри і розширити можливості. Техніки дихання, медитація та фізична активність допомагають зменшити стрес. Навчання фінансовій грамотності або навичкам професійного розвитку сприяє формуванню почуття контролю над власним життям.

Розглянемо стратегію розвитку оптимізму для тих, хто має досвід травм, може потребувати спеціальних підходів. Важливим елементом програми є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) чи інші методи допомагають переосмислити травматичний досвід і знову повірити у позитивне. Групи підтримки також якісно впливають на розвиток оптимізму, адже спілкування з людьми з подібним досвідом може допомогти відчути, що вони не самотні у своїй ситуації. Навчання приймати труднощі як частину життя і, по можливості, розглядати їх як етапи особистісного зростання.

Оптимізм є важливим для працівників професій із високим рівнем стресу (медики, військові, поліція тощо) у контексті підтримки ефективності та стресостійкості. Навчання технікам управління стресом, зокрема дихальним вправам, управлінню часом і постановці реалістичних цілей, сприяє стійкості. Можливість консультуватися з досвідченими наставниками, які підтримують позитивний настрій і розуміння викликів професії, допомагає зберігати оптимізм. Доступ до професійних психологів або

психотерапевтів, які допомагають працювати з емоційними труднощами, знижує ризик професійного вигорання і підтримує позитивне ставлення до роботи.

Отже, стратегії, адаптовані до потреб кожної вікової та соціальної групи, можуть суттєво підвищити рівень оптимізму, сприяючи загальному благополуччю, стійкості до стресу та гармонійному розвитку.

Оптимізм зазвичай активізується в ситуаціях, коли людина стикається зі складними обставинами, які можуть мати потенційно шкідливі або стресові наслідки. У складні моменти оптимістичне мислення дозволяє реагувати більш гнучко та продуктивно, допомагає відновити контроль над емоціями й дає можливість знайти конструктивні шляхи розв'язання проблеми. Люди часто розцінюють стресові події як такі, що перевищують їхню здатність справитися з ними, що викликає посилене емоційне напруження та може позначатися на психологічному стані в різний спосіб залежно від віку, особистісних характеристик та життєвого досвіду. Такі стресові події можуть мати негативний вплив на емоційний, поведінковий та когнітивний рівні, приводячи до тривалого внутрішнього дискомфорту або навіть до психологічних дисфункцій.

Згідно з теорією розвитку оптимізму протягом життя, у дорослих зазвичай вище рівень оптимізму, ніж у молодих людей, коли йдеться про здатність досягати бажаних результатів. Дорослі, завдяки більшому досвіду, схильні бачити ширші перспективи і більше вірити у свої здатності впливати на ситуацію. Молодь, хоча й менш оптимістична, здебільшого прагне швидко зняти напруження і позбутися негативних емоцій, що виникають у складних ситуаціях. Молоді люди частіше використовують стратегії заперечення дискомфорту, емоційного дистанціювання або навіть тимчасового уникнення проблеми, щоб зменшити свій стрес. Ці поведінкові способи є своєрідним захисним механізмом, який допомагає їм зберегти внутрішню рівновагу, хоча не завжди сприяє ефективному вирішенню самої проблеми.

Цікаво, що соціально-демографічні чинники, такі як стать або вік, виявляються менш значущими у формуванні оптимістичного або песимістичного погляду на життя. Однак економічний статус може впливати на рівень оптимізму: люди з вищим рівнем доходу, як правило, більш песимістичні щодо свого майбутнього. Це пов'язано з тим, що вони часто мають вищі очікування і сильніший страх втратити досягнуте, що може змушувати їх концентруватися на потенційних ризиках.

В умовах стресу реакції людей різняться залежно від їхнього індивідуального стилю подолання труднощів. Класична модель, запропонована Лазарусом і Фолкманом [48], передбачає, що людина оцінює ситуацію як виклик або загрозу залежно від того, чи відчуває себе здатною впоратися з вимогами цієї ситуації. Цей процес подолання стартує з оцінки стресової події, яка зазвичай супроводжується інтенсивними, часто негативними емоціями. Першим завданням у процесі подолання стає регуляція негативних емоцій, адже вони можуть блокувати подальшу здатність конструктивно діяти.

Виділяють дві основні стратегії подолання стресу, що дозволяють людині впоратися з негативним впливом події на свій психічний стан. Проблемно-орієнтований копінг фокусується на вирішенні проблеми через активні дії, які допомагають змінити ситуацію. Наприклад, коли людина стикається з робочими труднощами, вона може проаналізувати ситуацію, скласти план вирішення і поступово реалізовувати його, що дає можливість подолати стрес.

Інший стиль – емоційно-орієнтований копінг, який спрямований на зниження негативних емоцій, пов'язаних зі стресовою подією. У такому випадку людина намагається вплинути на своє емоційне сприйняття, аби зменшити інтенсивність стресу. Наприклад, це може бути використання технік релаксації, змінення уваги або тимчасове дистанціювання від проблеми. У деяких випадках людина відкладає активні дії до моменту, коли емоційний стан стане стабільнішим, і вона зможе більш раціонально оцінити

ситуацію.

Обидва стилі подолання – проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований – мають свої переваги, залежно від конкретних обставин. Проблемно-орієнтований копінг зазвичай є ефективнішим у ситуаціях, коли проблема може бути вирішена конкретними діями. Водночас емоційно-орієнтований копінг корисний у ситуаціях, коли вплинути на саму проблему неможливо, але важливо знизити інтенсивність негативних емоцій, щоб уникнути емоційного вигорання.

Не існує універсально дезадаптивного стилю подолання стресу, адже навіть найбільш ефективні стратегії можуть бути неактуальними в ситуаціях, де події залишаються поза контролем людини. У таких випадках більш доцільним є використання методів емоційної регуляції, які допомагають зменшити негативний емоційний вплив та підтримати якість життя. Наприклад, людина, що стикається з хронічною або тривалою проблемою, яку неможливо змінити, може отримати значну користь від технік, спрямованих на зниження емоційного навантаження, що дозволяє зберігати рівновагу і поліпшити самопочуття.

Дослідження свідчать, що існують індивідуальні відмінності у стратегіях подолання стресу, які залишаються досить стабільними протягом життя. Ці відмінності, як правило, визначаються особливостями когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій людини на складні ситуації і не залежать безпосередньо від віку. Уміння справлятися зі стресом тісно пов’язане з індивідуальними здібностями, рівнем соціальної підтримки та контекстом ситуації. Проте молоді люди, зокрема підлітки, часто використовують стратегії уникнення – зокрема через емоційну незрілість і вплив моделей поведінки в їхньому оточенні. З віком стиль подолання стає стабільнішим, але залишається гнучким і змінюваним, оскільки копінг є більше процесом, ніж постійною рисою особистості. Зміна стратегій залежить від індивідуальної здатності навчатися і пристосовуватися до нових обставин, а не від таких чинників, як стать чи соціальний статус.

Ефективне подолання також підтримується позитивними переконаннями, які сприяють сприйняттю стресових ситуацій як тимчасових, контрольованих і вирішуваних. Цей підхід підвищує здатність людини адаптуватися до викликів. З іншого боку, атрибуція проблемам рис незмінності та неконтрольованості зазвичай призводить до уникнення подолання і ускладнює процес адаптації до стресових подій, особливо за умов хронічних захворювань.

Серед ресурсів, які підтримують оптимістичне ставлення та здатність до подолання труднощів, важливе місце займає духовність. Вона є потужним джерелом внутрішнього зміцнення, яке допомагає людині краще справлятися з негативними подіями і зберігати віру в краще майбутнє. Духовність пов’язана з індивідуальним світоглядом, відчуттям себе як частини чогось більшого та внутрішнім усвідомленням цінності доброти й благородства. Це поняття охоплює віру в сенс і значення життя, а також здатність бачити важкі ситуації як частину більшого плану, що надає стійкості і допомагає прийняти їх як тимчасові труднощі.

Духовність часто помилково ототожнюють із релігійністю, хоча це поняття є ширшим і не обов’язково пов’язане з конкретними релігійними практиками. Духовність включає загальну віру в добро, трансцендентність та сенс життя, які можуть проявлятися в повсякденному житті через особисті переконання, щоденні духовні практики та прагнення до самовдосконалення. Релігійність, навпаки, включає конкретні вірування та релігійні ритуали, що є частиною організованих систем, які пропонують людині соціальну і духовну підтримку. Важливим є те, що віра, незалежно від форми її прояву, дозволяє людині знайти сенс у складних життєвих ситуаціях, таких як хвороба або втрата, надаючи почуття контролю та зміцнюючи здатність справлятися з труднощами.

Оптимістично налаштовані люди мають низку переваг у порівнянні з тими, хто менш оптимістичний. Згідно з дослідженням Литвинчука і Гроха, оптимісти зазвичай здатні створювати позитивні емоції і відчувати комфорт

навіть у важких ситуаціях. Вони сприймають більше підтримки від оточуючих, мають ширші можливості для подолання труднощів і відчуття контролю над власним життям. Оптимісти знижують емоційний вплив негативних ситуацій, отримують відчуття соціальної та духовної підтримки через добрі стосунки, приймають свої хвороби та труднощі як частину свого досвіду. Вони також більше схильні відчувати турботу про власне здоров’я, меншою мірою страждають від страху і невпевненості перед смертю, мають кращу самооцінку і рідше схильні до самозвинувачення.

Підтримка оптимізму сприяє поліпшенню психічного здоров’я, зниженню зловживання психоактивними речовинами та зміцненню загальної поведінки, спрямованої на збереження здоров'я. З огляду на це, духовні практики, соціальна підтримка та позитивні переконання можуть значно полегшити процес подолання стресу, надаючи людям внутрішню стійкість, віру в можливість позитивних змін і допомагаючи їм долати виклики з гідністю та впевненістю.

Розвиток оптимізму є важливим завданням сучасної психології, тож розглянемо кілька методик, які допоможуть у цьому напрямку

Важливим у контексті розвитку оптимізму є усвідомлення негативних думок, що можуть заважати оптимістичному мисленню. Для подолання цих перешкод можна використати такі методи, як щоденник думок. Ведення нотатника, де ви записуєте негативні думки та обставини, в яких вони з’являються допоможе виявити тригери й типові патерни. Ще одним методом є питання до себе. Варто ставити питання на кшталт «Чи є інше пояснення ситуації?», «Чи дійсно це найгірше?» або «Як я можу дивитися на цю ситуацію більш позитивно?».

Важливим етапом розвитку оптимізму є переформулювання негативних думок з метою навчитися замінювати негативні переконання більш позитивними. Для цього можна використати різні техніки, зокрема «стоп-кадр». Коли з’являється негативна думка, варто уявити, що натискаєте кнопку паузи, і подумати, як можна змінити її на позитивну або більш

реалістичну. Продуктивними у контексті подолання негативних думок є афірмації – повторення позитивних твердження, що допоможуть замінити негативні переконання. Наприклад: «Я маю сили подолати труднощі» або «Все відбувається для мого зростання».

Необхідним у контексті розвитку оптимізму є розвиток вдячності, тобто зосередження на позитивних аспектах життя. З цією метою можна вести щоденник вдячності, тобто щодня записувати 3-5 речей, за які людина вдячна. Це допоможе зміцнити позитивне сприйняття світу. Практика вдячності до інших також є продуктивним методом. Висловлення подяки людям у своєму житті, навіть за маленькі речі, допомагає зміцнити позитивний соціальний досвід.

Важливим етапом формування оптимістичного світогляду є розвиток стресостійкості, оскільки необхідно навчитися сприймати труднощі як можливості для зростання. У пригоді стане метод малих кроків, коли великі проблеми розбиваються на маленькі кроки, щоб ті здавалися менш загрозливими. Аналіз успішного досвіду може сприяти розвитку стресостійкості.

Важливим у контексті розвитку оптимізму є формування навичок медитації. Допоможуть у цьому практики усвідомленого дихання.

Необхідними у контексті розвитку оптимізму є налагодження соціальної підтримки та взаємодії. Варто оточувати себе людьми, які дивляться на життя з оптимізмом, оскільки їхній підхід до життя може передаватися. Взаємодія з іншими та надання допомоги зміцнюють впевненість у собі й здатність бачити позитивні аспекти.

Важливим етапом розвитку оптимізму є формування цілей та бачення майбутнього. Актуальною методикою є візуалізація успіху – уявлення позитивних результатів власних дій. Це формує установку на успіх і підтримує віру в свої можливості.

Практика самоспівчуття та позитивного ставлення до себе займає важливе місце у стратегіях розвитку оптимізму.

Розвиток оптимізму – це довгий, але важливий процес, який допомагає набути більш здорове ставлення до життя. Віддайте собі час і будьте терплячі. Поступово ці звички зможуть змінити ваше мислення, сприяючи розвитку більш позитивного ставлення до світу і до себе.

Стратегії формування оптимізму можуть бути як довгостроковими, так і короткостроковими. Варто наголосити на тому, що для різних вікових груп стратегії розвитку оптимізму будуть відрізнятися, створимо кілька узагальнених прикладів.

Довгострокова стратегія формування оптимізму у дитячій віковій групі спрямована на розвиток у дітей позитивного світосприйняття, уміння справлятися з труднощами, впевненості у своїх силах та навичок подолання негативних думок. Стратегія повинна включати взаємодію з дітьми, батьками та вихователями. Щоденні бесіди з дітьми, які акцентують увагу на позитивних аспектах їхнього досвіду допоможуть запровадити позитивний підхід в освітній процес. Обговорення хороших подій дня допомагає дітям фокусуватися на позитиві.

Проведення коротких обговорень про те, за що діти вдячні може бути частиною ранкового кола або окремих занять, що допомагають розвивати здатність помічати позитив навіть у дрібницях.

Практика розуміння та контролю емоцій навчить дітей розпізнавати та розуміти власні емоції, наприклад, через ігри та обговорення на тему «Як я почуваюся сьогодні?». Важливо демонструвати дітям, як можна перетворити негативні емоції на позитивні.

Включення в щоденну рутину простих практик, таких як дихальні вправи або короткі хвилини тиші, що допомагають дітям заспокоюватися в ситуаціях стресу.

Акцент на досягненнях та особистих успіхах допоможе дітям бачити свої маленькі успіхи та перемоги. Наприклад, можна завести «Книгу успіхів», де діти зможуть записувати свої маленькі перемоги.

Заохочення спроб і подолання страху невдачі допоможе дітям зрозуміти, що помилки є частиною процесу навчання, і заохочення до спроб робити щось нове. Це розвиває впевненість і формує вміння виходити із зони комфорту.

Підтримка дружніх відносин у групі заохочує дітей підтримувати одне одного, проводити командні ігри та завдання, де кожен відчуває свою значимість. Вихователі та вчителі мають створювати доброзичливу атмосферу, демонструвати підтримку та інтерес до успіхів дітей. Це допомагає дітям відчувати безпеку та прийняття.

Важливим у контексті розвитку оптимізму в дітей є залучення батьків до процесу. Проведення тренінгів і лекцій для батьків про важливість формування оптимізму, позитивного підходу до виховання та розвиток емоційної стійкості.

Необхідним є залучення батьків до щоденних практик вдома. Рекомендовано батькам практикувати позитивні обговорення подій дня, вправи на вдячність та інші методи розвитку оптимізму вдома, щоб підтримувати єдиний підхід у вихованні.

Важливим є регулярний моніторинг та коригування стратегії. Оцінка прогресу та регулярні обговорення з вихователями та психологами є підставами перегляду ефективності стратегії, аналізу розвитку дітей та внесення корективів за необхідності.

Консультації з фахівцями для відстеження емоційного стану дітей і розробки індивідуальних підходів у випадках є невід’ємною частиною стратегії розвитку оптимізму як в дітей,

Ця стратегія спрямована на формування в дітей здорового, оптимістичного погляду на життя, що в майбутньому сприятиме їхній емоційній стійкості та здатності до успішної соціальної адаптації.

Реалізація стратегії формування оптимізму у дітей може стати дієвим інструментом профілактики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і знизити ризик тривалих негативних наслідків у разі травматичних подій.

Навчаючи дітей навичкам регулювання емоцій, ми даємо їм інструменти для здорового подолання стресу. Це здатність приймати, аналізувати та конструктивно реагувати на негативні емоції. У результаті, при виникненні травматичних ситуацій діти з більшою ймовірністю зможуть уникнути сильного емоційного розладу та швидше відновитися після стресу.

Позитивне мислення допомагає дітям краще справлятися з життєвими випробуваннями, не фокусуючись на негативі та зберігаючи надію на краще майбутнє. Це знижує ризик розвитку депресивних і тривожних станів, які часто є супутниками ПТСР. Діти вчаться переключати увагу з негативних подій на можливості для зростання та підтримку.

Регулярні вправи на релаксацію та самозаспокоєння допомагають знизити загальний рівень тривожності в дітей. Якщо такі навички розвинені, то вони стають «першою допомогою» у стресових або травматичних ситуаціях, дозволяючи дітям краще контролювати свої реакції і знижуючи ймовірність сильного емоційного потрясіння.

Формування позитивних соціальних зв’язків у групі сприяє почуттю підтримки та приналежності, що є важливим фактором захисту від посттравматичних розладів. Діти, які відчувають підтримку однолітків, вихователів та батьків, краще адаптуються до стресу і рідше замикаються у собі після травматичних подій.

Коли дитина знає, що вона здатна справлятися з труднощами, це зміцнює почуття контролю над ситуацією, зменшуючи ризик розвитку «навченої безпорадності» — стану, що сприяє посттравматичним порушенням. Оптимістичний підхід до проблем розвиває переконаність у тому, що труднощі можна подолати, а життя повернеться до нормального стану.

Залучення батьків до стратегії дозволяє створити стабільне та підтримуюче середовище вдома, яке є важливим для реабілітації після травматичних подій. Підтримка батьків, які також розуміють значення оптимізму та емоційної стійкості, допомагає дітям легше пережити стресові

ситуації, знижуючи ризик розвитку ПТСР.

Діти, які виросли з оптимістичним світоглядом та навичками емоційної стійкості, мають менший ризик посттравматичних розладів і тривалих наслідків у дорослому віці. Вони більш адаптивні, мають розвинені навички подолання стресу та здатність позитивно реагувати на життєві труднощі. Це знижує ризик розвитку хронічного ПТСР і покращує якість життя.

Стратегія сприяє створенню культури підтримки та взаємодопомоги у групі. Коли дитяча група стає колективом, діти відчувають сильнішу психологічну опору у випадку труднощів, що є ефективним захистом від психічного виснаження та травматичних наслідків. Колективна стійкість допомагає дітям легше пережити навіть значні потрясіння.

Загалом, ця стратегія формує у дітей міцний фундамент для емоційного здоров’я, що сприяє не лише профілактиці посттравматичних розладів, а й забезпечує здоровий психологічний розвиток та адаптивність у подальшому житті.

Формування оптимізму серед молоді та дорослих є стратегічно важливим завданням, оскільки позитивне ставлення до життя впливає на їхній емоційний добробут, психічне здоров'я та здатність досягати особистих і професійних цілей. Розглянемо важливі концепти довгострокової стратегії.

Організація регулярних семінарів та тренінгів з основ оптимістичного мислення, які включають вивчення таких тем, як позитивна самооцінка, навички вирішення проблем та практика вдячності є основою розвитку оптимістичного світогляду.

Впровадження щоденних чи щотижневих вправ на вираження вдячності є важливим елементом стратегії. Це може бути ведення журналу вдячності або обговорення важливих подій, які принесли радість. Така практика дозволяє звертати увагу на позитивні аспекти життя та розвивати навичку помічати хороше навіть у складні періоди.

Навчання методів переосмислення негативних ситуаційо дозволяє молоді та дорослим навчитися бачити потенційні можливості в будь-яких складнощах.

Заняття медитацією, дихальні техніки та вправи на усвідомленість сприяють розвитку здатності залишатися спокійними в стресових ситуаціях і підвищують емоційну гнучкість.

Навчання методів управління емоціями та навичок подолання стресу є важливим елементом стратегії розвитку оптимістичного світогляду. Вони можуть включати техніки самозаспокоєння та обговорення способів ефективного вирішення емоційних конфліктів.

Створення груп підтримки, де учасники можуть ділитися своїми труднощами та отримувати зворотний зв'язок і підтримку від інших є важливим елементом стратегії. Також, за можливості, необхідним є залучення психологів для індивідуальних консультацій.

Важливим є акцент на досягненнях та позитивних якостях, а саме допомога учасникам програми розпізнавати свої сильні сторони, досягнення та позитивні риси характеру. Це підвищує самооцінку і сприяє розвитку впевненості в собі.

Проведення зустрічей з людьми, які досягли успіху та подолали труднощі завдяки оптимістичному підходу є продуктивним методом розвитку оптимізму. Їхні історії надихатимуть і допомагатимуть бачити реальні приклади життєстійкості.

Допомога учасникам визначити короткострокові та довгострокові цілі, а також розробка планів для їх досягнення є необхідним елементом. Це сприяє зростанню впевненості в тому, що зусилля ведуть до реальних результатів.

Важливим є вивчення навичок активного слухання, конструктивної критики, емпатії та ненасильницького спілкування для створення здорового спілкування, що сприяє підтримці, а також організація групових проєктів, де учасники вчаться працювати разом для досягнення спільних цілей. Це

допомагає розвивати навички взаємопідтримки і розуміння. Заохочення учасників до створення підтримуючих відносин у групі підвищує їхній емоційний комфорт і надає відчуття безпеки.

Організація регулярних спортивних занять, таких як йога, танці або активні ігри, які сприяють фізичному здоров'ю та поліпшують настрій є продуктивним методом розвитку оптимістичного світогляду. Доведено, що фізична активність допомагає знижувати рівень стресу і покращує емоційний стан.

Проведення лекцій і майстер-класів щодо здорового харчування також сприяє стабільному настрою та психічному здоров'ю.

Навчання методам відпочинку, організація походів на природу, екскурсій або творчих занять допомагає розслабитися та поповнити емоційні ресурси.

Важливим у контексті набуття оптимістичного світогляду є розвиток навичок самостійного подолання стресу, а саме навчання молоді та дорослих навичкам відновлення після життєвих випробувань, таким як розв’язання проблем і навички самоорганізації.

Необхідним є також формування здорового ставлення до помилок, а саме навчання того, що помилки — це не провал, а можливість для зростання. Це допомагає легше переживати невдачі і розвивати стійкість у житті.

Невід’ємною частиною стратегій розвитку оптимізму є регулярний моніторинг та підтримка з боку фахівців, а саме спостереження за емоційним станом учасників, надання консультацій та порад за необхідності для коригування стратегії та підвищення її ефективності.

Реалізація цієї стратегії дозволить:

1. Знизити рівень тривожності та стресу, покращити здатність до подолання життєвих викликів.

2. Сформувати стійке почуття оптимізму, яке стане ресурсом для досягнення цілей і розвитку.

3. Покращити комунікативні навички та зміцнити соціальну підтримку, що позитивно вплине на емоційне здоров'я.

4. Підвищити самооцінку та впевненість у собі, що сприятиме успіхам у професійному та особистому житті.

5. Покращити фізичний та емоційний стан, що призведе до більш високого рівня задоволення життям.

Ця стратегія сприятиме загальному розвитку оптимістичного мислення у молоді та дорослих, підвищуючи їхню емоційну стійкість та здатність досягати успіху.

2.3. Програма профілактики психотравматичних впливів

Використання шкали оптимістичного стану (ШОС) показало, що 62% респондентів демонструють високий рівень оптимізму, який свідчить про їхню впевненість у власних можливостях і здатність долати труднощі. Середній рівень оптимізму характерний для 30% учасників, що вказує на їхню помірну віру в успіх за умов наявності відповідної підтримки та ресурсів. Низький рівень оптимістичного стану виявлено у 8% респондентів, що може свідчити про труднощі з адаптацією, знижену мотивацію та ймовірність уникання відповідальності у важливих ситуаціях (див.рис.2.1.)

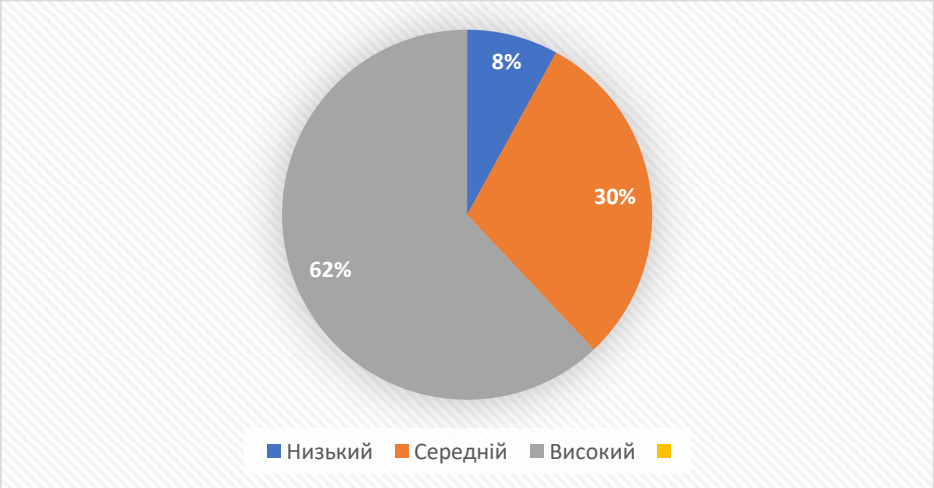


Рис.2.1. Рівень оптимізму реципієнтів відповідно до вхідного тестування за шкали оптимістичного стану (ШОС)

Використання шкали психологічного стресу (PSM-25) продемонструвало, що 64% реципієнтів демонструють низький рівень стресу, середній рівень адаптації є характерним для 28% опитаних. Показник реципієнтів, що демонструють високий рівень стресу сягає 8% (див.рис.2.2.)

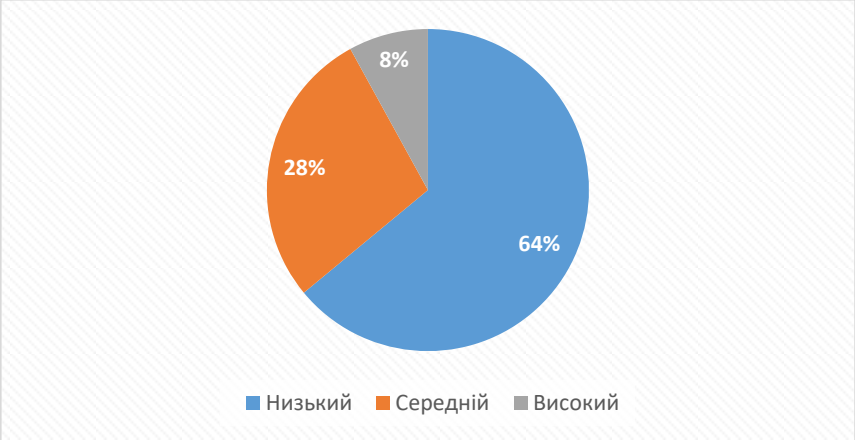


Рис.2.2. Рівень стресу реципієнтів відповідно до вхідного тестування за шкали психологічного стресу (PSM-25)

За для перевірки точності результатов і звернення уваги саме на ПТСР було проведене анкетування з використанням короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта) та опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова). Відповідно до результатів першого методу 64% продемонстрували низький рівень негативних психологічних наслідків травматизації, 30% реципієнтів – середній рівень і 6% – високий (див. рис.2.3.).

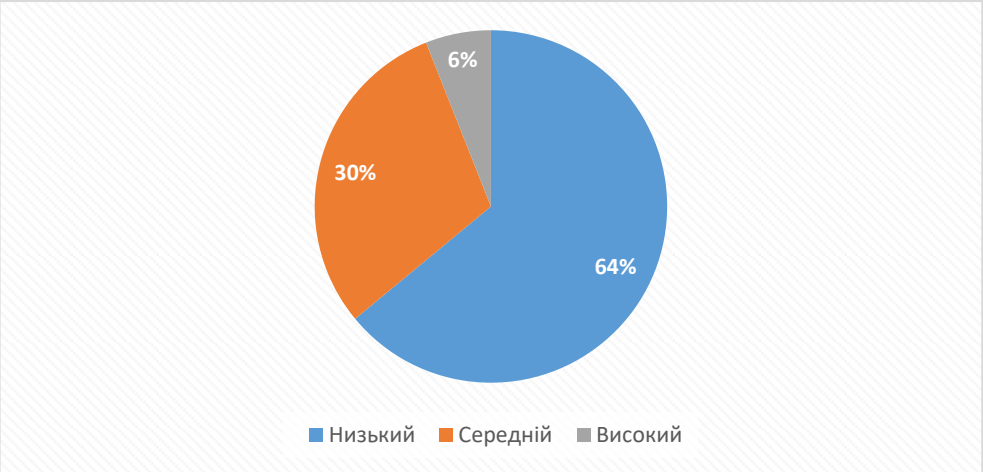


Рис.2.3. Результати опитування відповідно до короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта)

Відповідно до результатів опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова) 68% респондентів мають низький рівень впливу ПТСР, 26 % демонструють середній рівень і 6% дали ствердну відповідь на 4 і більше питань, що вказує на наявність ПТСР (див. рис.2.4.)

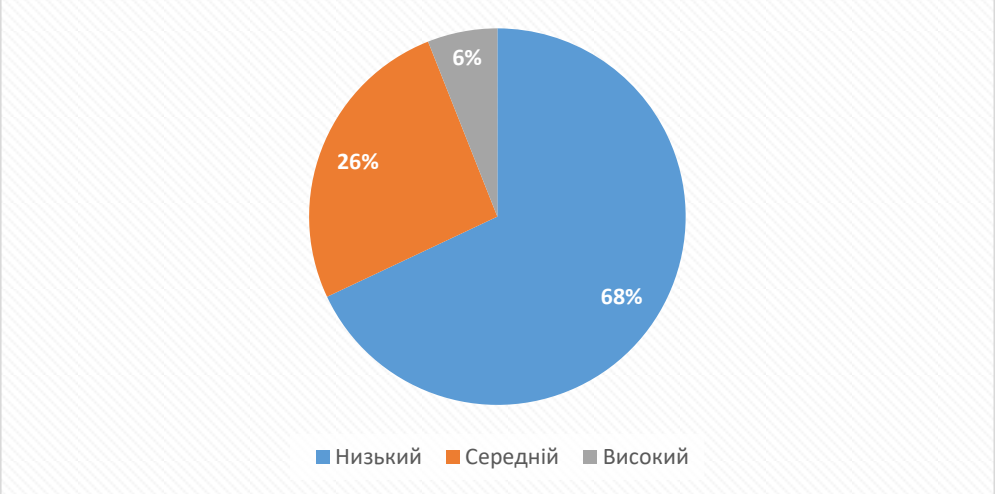


Рис.2.4. Результати вхідного опитування відповідно до опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова)

Другим етапом емпіричного дослідження було запровадження короткострокової авторської психологічної стратегії розвитку оптимізму.

Програма розрахована на 4 тижні і проводилася у період з вересня по жовтень 2024 року. Вона включала конкретні методи та прийоми, які можна застосовувати у повсякденному житті для розвитку оптимізму.

На першому етапі запровадження стратегії розвитку оптимізму реципієнтам було запропоновано вести щоденник думок, у який вони мали записувати свої думки та емоції щовечора протягом тижня. Після кожного запису їм пропонувалося сформулювати думки у альтернативній оптимістичній формі. Деякі з реципієнтів відзначали складність систематичного виконання завдання.

Другим завданням першого тижня була практика «Три позитивних моменти», коли реципієнтам пропонувалося записати кожного вечора три

хороші події, що відбулися з ними протягом дня. Така вправа дозволяє сфокусуватися на позитивних аспектах, навіть якщо вони були незначними. Ці події могли бути будь-якого характеру: від значущих до зовсім невеликих, як-от зустріч із друзями, вдала розмова, отримання позитивного відгуку на роботі або навіть коротка прогулянка, яка принесла радість. Завдяки цій вправі учасники могли розвивати в собі здатність помічати приємні моменти, формувати більш позитивне ставлення до буденних подій і поступово зменшувати вплив негативного мислення, якщо воно виникало. Протягом першого тижня респонденти щовечора виконували ці вправу, що дозволяло їм закріпити навичку рефлексії та сформувати перший крок до системного позитивного мислення.

Другий тиждень реалізації стратегії розвитку оптимізму передбачав роботу з навичками подяки. Основною вимогою цього тижня було додати до щоденника думок обов'язковий запис хоча б однієї речі, за яку реципієнт був вдячним. Важливим етапом психологічної підтримки вважаємо навички самопідтримки. З метою їх розвитку учасникам емпіричного дослідження було запропоновано починати свій день із коротких афірмацій – коротких позитивних фраз, які підвищують віру у свої сили (наприклад, «*Я можу впоратися з викликами сьогодення», «Мої зусилля ведуть мене до успіху», «Я заслуговую на щастя і гармонію»* або *«Я впевнений у своїй здатності досягати цілей»*). Ця практика має на меті змінити негативні переконання, що часто з'являються через стрес або складні обставини, на конструктивні та підбадьорливі думки. Регулярне повторення афірмацій дозволяє поступово зменшити вплив негативних установок і сприяє формуванню більш стійкої впевненості у власних можливостях.

Вправи третього тижня емпіричного дослідження були спрямовані на соціальну підтримку та розвиток позитивної взаємодії реципієнтів з оточенням, адже дуже важливим є спілкування з людьми, які підтримують і розділяють позитивне мислення.

Основним завданням цього тижня було дистанціюватися від негативного впливу, здійснити своєрідний соціальний детокс – практику тимчасового обмеження або уникнення впливу негативної інформації, критики та негативного спілкування, які часто спричиняють емоційне виснаження. Він допомагає розвантажити свідомість, відновити психічну рівновагу та підвищити загальне відчуття комфорту й благополуччя. Це особливо важливо в сучасному інформаційному середовищі, де новини, соціальні мережі та особисті взаємодії постійно нагадують про стресові події та можуть викликати тривогу. Така вправа, переважно, стосується і соціальних контактів людини. Реципієнтам було запропоновано більше часу проводити з людьми, які підтримують, надихають і позитивно впливають на їх мислення. Спілкування з такими людьми створює відчуття емоційної безпеки та сприяє оптимізму. Відвідування клубів за інтересами, зустрічі з друзями, які підбадьорюють, чи навіть заняття у групах підтримки можуть допомогти створити позитивний простір для розвитку.

Четвертий тиждень емпіричного дослідження був пов’язаний із цілепокладанням та позитивними візуалізаціями. Реципієнтам було запропоновано сформувати довгострокові цілі в оптимістичному світогляді. Першим завданням тижня було скласти карту бажань/запланувати цілі на найближчі 6 місяців. Окрім цього варто було визначити маленькі кроки, які зможуть допомогти досягнути поставлених завдань. Така візуалізація допомагала реципієнтам підвищити власну впевненість у майбутньому.

Ще одним завданням тижня, що було поставлено перед учасниками, була практика візуалізації майбутнього. Їм пропонувалося щовечора протягом кількох хвилин уявляти себе в майбутньому. Важливим аспектом цієї методики є віуалізація успішно досягнутих цілей. Таким чином перше і друге завдання утворюють міцний тандем, що працює на розвиток оптимістичного світогляду.

Третім завданням тижня було виділити час для улюблених занять – активностей, або хобі (читання, малювання, в'язання), або просто прогулянок. Таким чином підвищувався рівень задоволення реципієнтів життям, що сприяє оптимістичному настрою.

Важливими умовами короткострокової стратегії розвитку оптимістичного світогляду було дотримання чітких правил:

1. Регулярність виконання завдань, що є необхідною умовою для втілення стратегії в життя, а також формування звички.

2. Самооцінка отриманих результатів. Наприкінці кожного тижня реципієнтам пропонувалося відзначити рівень задоволення власним життям, це допомагало краще зрозуміти, які методи є найбільш ефективними в ході реалізації стратегії, так, наприклад, серед найбільш ефективних вправ (реципієнтам був запропонований множинний вибір), учасники відзначали щоденні ранкові афірмації і візуалізацію майбутнього, а також «Три позитивних моменти» (див. рис.2.5.)

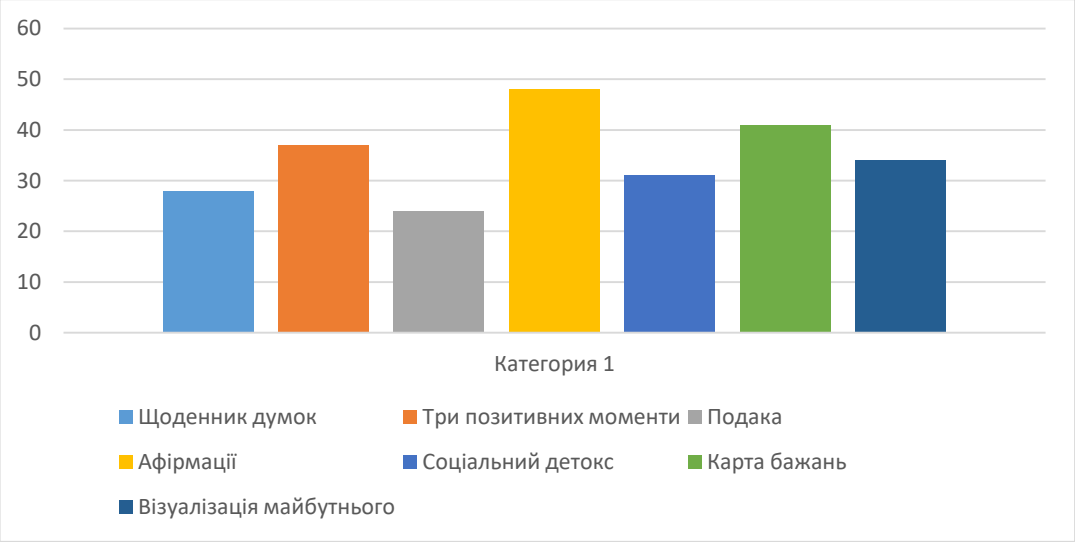


Рис.2.5. Результати опитування щодо найбільш ефективних вправ

Гіпотезою роботи було те, що оптимізм відіграє ключову роль у профілактиці психотравматичних впливів, оскільки позитивний світогляд знижує рівень сприйняття стресу та підвищує здатність людини адаптуватися до негативних подій, що зменшує ризик розвитку психологічних травм. З

метою перевірки гіпотези фінальним етапом емпіричного дослідження, що реалізовувався в жовтні-листопаді, було проведене контрольне опитування за допомогою шкали психологічного стресу (PSM-25), короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, та опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР).

Використання шкали оптимістичного стану (ШОС**)** продемонструвало, що 66% респондентів мають високий рівень оптимізму, що свідчить про їхню впевненість у власних силах, здатність долати труднощі та позитивне сприйняття майбутніх можливостей. Середній рівень оптимізму характерний для 28% опитаних. Це свідчить про помірну віру у власний успіх, яка залежить від підтримки та наявності ресурсів. Низький рівень оптимістичного стану виявлено у 6% респондентів, що може свідчити про знижену здатність адаптуватися до стресових ситуацій, труднощі у прийнятті рішень та можливість уникання відповідальності у кризових обставинах (див.рис.2.6.).



Рис.2.6. Рівень оптимізму реципієнтів відповідно до контрольного тестування за шкалою оптимістичного стану (ШОС)

Використання шкали психологічного стресу (PSM-25) продемонструвало, що 68% реципієнтів демонструють низький рівень стресу, середній рівень адаптації є характерним для 26% опитаних. Показник реципієнтів, що демонструють високий рівень стресу сягає 6% (див.рис.2.7.)

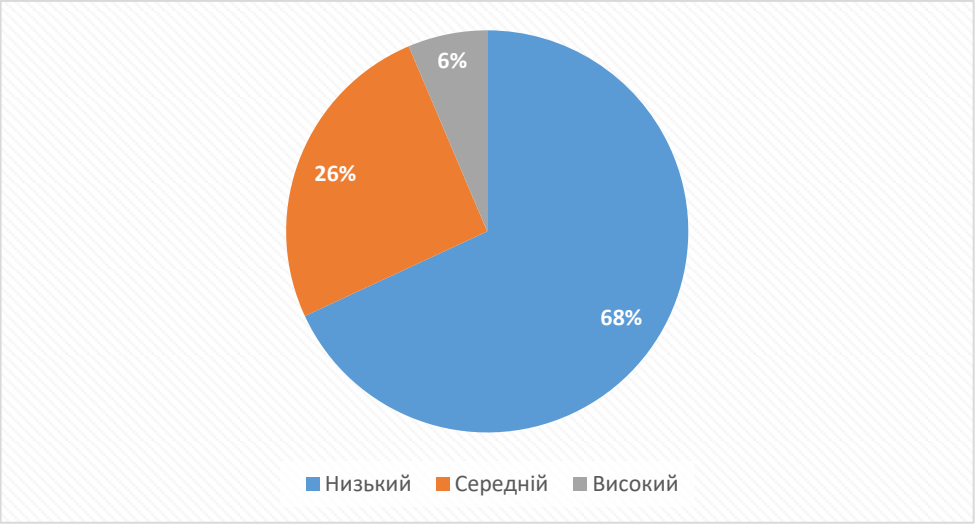


Рис.2.7. Рівень стресу реципієнтів відповідно до контрольного тестування за шкали психологічного стресу (PSM-25)

Відповідно до результатів з використанням короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта) методу 70% продемонстрували низький рівень негативних психологічних наслідків травматизації, 24% реципієнтів – середній рівень і 6% – високий (див. рис.2.8.).

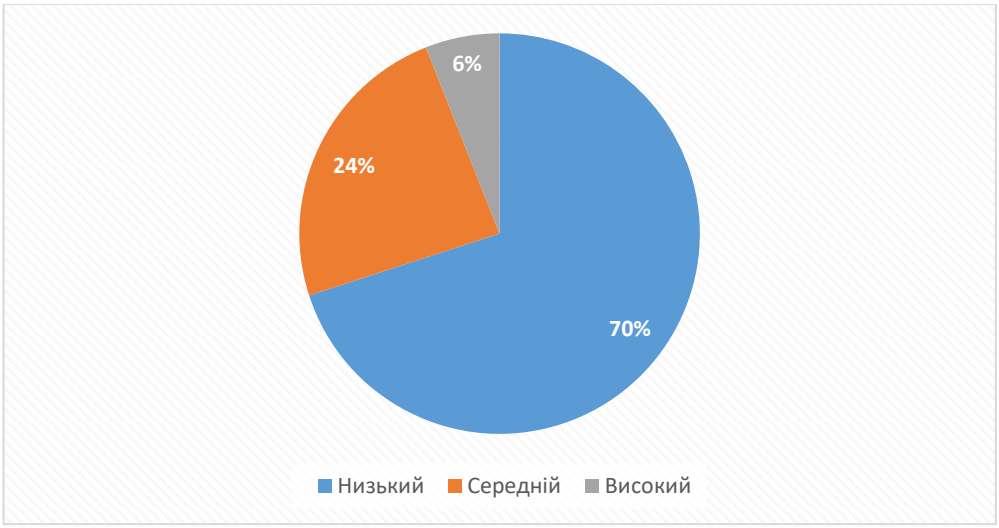


Рис.2.8. Результати контрольного опитування відповідно до Короткої шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта)

Відповідно до результатів опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова) 69% респондентів мають низький рівень впливу ПТСР, 25 % демонструють

середній рівень і 6% дали ствердну відповідь на 4 і більше питань, що вказує на наявність ПТСР (див. рис.2.9.)

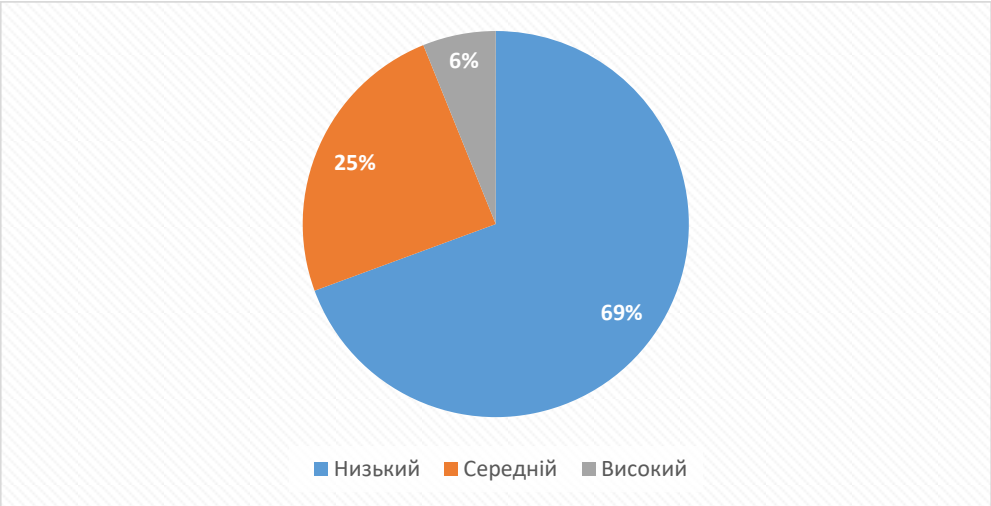


Рис.2.9. Результати контрольного опитування відповідно до опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова)

Узагальнимо суть дослідження по кожній з методик окремо. Аналіз тенденцій впливу оптимізму, проведений на основі вхідного та контрольного опитувань, демонструє позитивний ефект стратегій оптимізму на психічний стан реципієнтів. Дані свідчать про поступове зниження рівня стресу, тривожності та впливу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в результаті реалізації стратегії розвитку оптимізму.

Аналіз змін в показниках шкали оптимістичного стану (ШОС) показує, що високий рівень оптимізму серед респондентів збільшився з 62% у першому тексті до 66% у другому. Це свідчить про позитивну динаміку, що може вказувати на підвищення впевненості учасників у своїх силах і здатності долати труднощі, а також на покращення сприйняття майбутніх можливостей. Водночас, середній рівень оптимізму зменшився з 30% до 28%, що вказує на те, що менша кількість респондентів знаходиться в помірній зоні віри в успіх, залежно від зовнішніх ресурсів і підтримки. Низький рівень оптимізму знизився з 8% до 6%, що може свідчити про покращення здатності адаптуватися до стресових ситуацій та зниження ймовірності уникання

відповідальності у кризових умовах. Загалом, зміни в показниках свідчать про загальне покращення оптимістичного стану серед респондентів.

Рівень стресу за результатами шкали психологічного стресу (PSM-25): показав, що після впровадження стратегії оптимізму зросла частка респондентів із низьким рівнем стресу до 68%. Кількість респондентів із середнім рівнем знизилася до 26%, а високий рівень стресу відзначено лише у 6% учасників. Отже, стратегія оптимізму допомогла більшій частині респондентів знизити стрес або покращити адаптацію до стресових ситуацій, що свідчить про її ефективність у покращенні стресостійкості.

Рівень тривожності та депресії за короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харта) продемонстрував, що після впровадження стратегії оптимізму показало збільшення частки респондентів із низьким рівнем негативних наслідків до 70%, зниження середнього рівня до 24%, а кількість людей з високим рівнем залишилася стабільною на рівні 6%. Отже, збільшення частки респондентів із низьким рівнем негативних психологічних наслідків і зниження частки із середнім рівнем свідчить про те, що оптимістичне мислення зменшило відчуття тривожності та поліпшило загальний емоційний стан учасників.

Відповідно до опитувальника скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) (О. Блінова) після впровадження стратегії оптимізму виявило, що 69% респондентів мають низький рівень ПТСР, 25% демонструють середній рівень, а 6% все ще мають ознаки високого рівня впливу ПТСР. Хоча відсоток респондентів із високим рівнем ПТСР залишився стабільним (6%), спостерігається незначне підвищення частки респондентів із низьким рівнем впливу ПТСР (до 69%) і зниження середнього рівня до 25%. Це свідчить про часткове зниження посттравматичного дистресу завдяки оптимістичному налаштуванню.

Узагальнивши результати дослідження, можемо стверджувати підтвердження гіпотези роботи, що впровадження стратегії розвитку оптимізму позитивно впливає на психологічний стан респондентів,

зменшуючи рівень стресу, тривожності та сприяючи кращій адаптації до психотравматичних переживань. Основні ефекти стратегії виявилися у підвищенні рівня адаптованості, зниженні середнього рівня стресу та тривожності і підвищенні загальної психологічної стійкості респондентів. Відносна стабільність частки респондентів з високим рівнем стресу та ПТСР свідчить про те, що профілактика відіграє ключову роль у попередженні травматичного впливу, але якщо реципієнт вже його зазнав, стратегії розвитку оптимізму буде недостатньо для подолання травматичного досвіду.

Проведене емпіричне дослідження дає можливість розробити програму профілактики психотравматичних впливів, яка спрямована на зниження негативного впливу стресових ситуацій, зміцнення психологічної стійкості та розвитку адаптаційних навичок, що допоможуть особам легше справлятися з травматичними подіями. Програма розрахована на молодь і дорослих і включає декілька ключових етапів, які охоплюють навчальні, психотерапевтичні та практичні елементи для підтримки психічного здоров’я та запобігання посттравматичному стресовому розладу (ПТСР).

Основною метою є зменшення негативного психологічного впливу травматичних подій через розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності та стійкості до стресу. Програма також сприяє розвитку оптимістичного мислення і здатності до швидшої адаптації після травматичного досвіду.

Завдання програми:

1. Зменшення рівня тривожності та емоційного напруження у стресових ситуаціях.
2. Розвиток навичок подолання стресу та саморегуляції.
3. Підвищення рівня усвідомленості та навичок оптимістичного мислення.
4. Формування підтримуючих соціальних зв’язків і навичок взаємодопомоги.

5. Навчання методам попередження розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Етапи програми профілактики психотравматичних впливів:

1. Діагностичний етап. Проведення попередньої оцінки рівня тривожності, стресу та схильності до ПТСР серед учасників за допомогою інструментів, таких як Шкала психологічного стресу (PSM-25) та Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. Цей етап допомагає визначити початковий рівень психічного здоров'я учасників та їхню стресостійкість.

2. Навчальний етап. Інформування учасників про природу стресу, травматизації та ПТСР. Роз’яснення того, як психотравматичні події можуть впливати на емоційний та фізичний стан, а також про способи попередження цих наслідків. Ознайомлення учасників із простими методами управління стресом, зокрема техніками дихання, медитацією, прогресивною м'язовою релаксацією та іншими методами зниження тривожності.

3. Психотерапевтичний етап. Робота з психологом у груповому форматі, що допомагає учасникам ділитися власним досвідом і знаходити підтримку в групі. Групова терапія є особливо ефективною для запобігання розвитку ПТСР, адже дозволяє отримувати емоційну підтримку та висловлювати свої переживання. Застосування КПТ для зміни негативних установок, пов'язаних із травматичними подіями. Це допомагає учасникам навчитися замінювати негативні думки позитивними й конструктивними, що сприяє покращенню психічного здоров'я.

4. Практичний етап. Розвиток навичок адаптації та стресостійкості:

- Вправи на розвиток оптимізму. Використання вправ, таких як «Три позитивних моменти» та щоденник подяки, що допомагають учасникам фокусуватися на позитивних аспектах життя, навіть у складних обставинах.
- Соціальний детокс. Навчання уникненню негативного інформаційного потоку та обмеженню взаємодії з негативними факторами оточення. Рекомендується обмежити споживання негативних новин та спілкування з токсичними людьми для зменшення впливу стресу.

- Встановлення підтримуючих соціальних зв’язків. Заохочення учасників до створення мережі підтримки серед друзів, родичів або колег, які можуть надати емоційну підтримку в критичних ситуаціях. Важливим аспектом є навчання взаємодопомозі та взаємопідтримці.

5. Завершальний етап. Контрольна діагностика та оцінка результатів. Проведення повторної діагностики після завершення програми з використанням тих самих методик, що й на початку (ШОС, PSM-25, шкала тривоги, депресії та ПТСР). Це дозволяє оцінити ефективність програми, виявити зміни у рівнях стресу та адаптації до психотравматичних впливів.

Очікувані результати:

1. Покращення стресостійкості. Після проходження програми учасники мають демонструвати підвищену здатність справлятися зі стресом і покращення емоційної стійкості.

2. Зниження рівня тривожності: Учасники повинні відчувати меншу тривожність, мати краще самопочуття та бути менш вразливими до стресових ситуацій.

3. Розвиток навичок саморегуляції, Учасники зможуть використовувати навички контролю за емоціями у стресових ситуаціях, знижуючи вплив негативних факторів на психічне здоров'я.

4. Профілактика ПТСР, Запобігання розвитку симптомів ПТСР серед учасників, особливо серед тих, хто зазнав травматичних подій.

Отже, програма профілактики психотравматичних впливів пропонує комплексний підхід до запобігання розвитку психологічних проблем, зумовлених стресом і травматичними подіями. Вона орієнтована на розвиток адаптивних навичок, стійкості до стресу та формування підтримуючого соціального середовища, що в цілому сприяє збереженню та покращенню психічного здоров’я молоді та дорослих.

ВИСНОВКИ

Результати здійсненого аналізу дають змогу зробити висновок, що дослідження психотравм є вкрай важливим для розуміння впливу травматичних подій на психіку і стійкість людини. Воно допомагає виявити індивідуальні особливості, що сприяють адаптації, а також розробити методи психологічної допомоги у кризових ситуаціях, таких як війни, катастрофи та епідемії. Вивчення травматичних впливів охоплює когнітивні, емоційні і соціальні аспекти та сприяє створенню моделей кризового втручання, що допомагають надавати допомогу масово і індивідуально. Психотравматичні ситуації класифікуються за раптовістю, масштабом, тривалістю, і походженням, що дозволяє спеціалістам краще прогнозувати їх наслідки і допомагати постраждалим. Існують різні типи життєвих ситуацій: від щоденних негараздів до екзистенційних і термінальних криз, які вимагають адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Вони варіюються за глибиною впливу, від проблемних завдань до глибоких екзистенційних питань про сенс існування та якість життя перед лицем неминучого. Психотравматичні ситуації характеризуються порушенням звичного ритму життя, створенням нової реальності, що змушує людину адаптуватися до непередбачуваних обставин. Вони часто ставлять перед особистістю питання життя і смерті, викликаючи глибокі емоційні переживання та зміну світогляду. Такі події одночасно загрожують і відкривають можливості для розвитку, розділяючи життєвий шлях на етапи «до», «під час» і «після». Людина може втратити колишнє уявлення про себе, але також отримати шанс на нове самовизначення. Раптовість подій посилює відчуття хаосу і безпорадності, що ускладнює психологічне відновлення, але водночас загартовує особистість.

Психотравматичні ситуації можуть викликати посттравматичний стресовий розлад із флешбеками, тривогою та відчуттям небезпеки, депресію з ізоляцією та безнадією, а також тривожні розлади. Часто виникають

порушення сну, психосоматичні симптоми, почуття провини чи сорому. Травма може знижувати самооцінку, провокувати агресію або імпульсивну поведінку, а також викликати труднощі у стосунках. Такі наслідки вимагають професійної підтримки для відновлення.

Теоретичне дослідження показало, що оптимізм є важливим елементом емоційного та психологічного здоров'я, впливаючи на настрій, задоволеність життям і здатність протистояти стресу. Як психологічна категорія, оптимізм має кілька концептуальних підходів. Когнітивний підхід розглядає його як систему позитивних переконань і очікувань щодо майбутнього, фокусуючись на ймовірних успіхах. Мотиваційний підхід описує оптимізм як ресурс, що стимулює до досягнення цілей і долання труднощів. Атрибутивний підхід пов'язує його з поясненням успіхів та невдач: оптимісти приписують успіхи внутрішнім, стабільним факторам, а невдачі – зовнішнім і тимчасовим. Емоційно-регуляторний підхід акцентує на тому, як оптимізм допомагає зберігати емоційну стійкість і психологічний баланс у складних ситуаціях. Оптимізм є складним когнітивно-емоційним ресурсом, який відіграє важливу роль у запобіганні психотравмуючим впливам через низку різноманітних механізмів. Його когнітивний компонент допомагає позитивно інтерпретувати стресові ситуації, зменшує їхній суб’єктивний загрозливий характер і стимулює використання ефективних, орієнтованих на розв’язання проблем стратегій. Емоційний аспект оптимізму підтримує емоційну рівновагу, знижує негативні переживання та сприяє розвитку емоційної резилієнтності. Фізіологічно оптимізм допомагає знизити рівень стресових гормонів, поліпшує імунну відповідь та запобігає хронічному стресу. Соціальний вимір оптимізму, зокрема здатність підтримувати соціальні зв’язки, сприяє отриманню важливої підтримки для подолання наслідків травматичних подій.

Отже, оптимізм активує комплекс когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціальних механізмів, які знижують ймовірність розвитку психотравматичних розладів і сприяють успішному відновленню після

стресу. Це робить оптимізм потужним інструментом у профілактиці психічних розладів і важливим елементом психології травми.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що оптимізм допомагає попереджати психотравматичні впливи, відіграючи важливу роль у профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Позитивний світогляд сприяє зниженню рівня стресу та покращує адаптацію до негативних подій, що зменшує ризик психологічних травм. Для перевірки цієї гіпотези було використано кілька методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень стресу, тривоги, схильності до ПТСР і вплив оптимізму на ці фактори. Емпіричне дослідження здійснювалося у три етапи: вхідне тестування, впровадження стратегії розвитку оптимізму та повторне тестування.

Робоча гіпотеза підтвердилась наступним чином: впровадження стратегії розвитку оптимізму має позитивний вплив на психічний стан учасників. Після реалізації стратегії було відзначено зниження рівня стресу, тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищення оптимізму Зокрема, зросла частка осіб з низьким рівнем стресу та тривожності, а також знизився середній рівень цих показників. Хоча частка учасників з високим рівнем стресу та ПТСР залишилася стабільною, стратегія оптимізму допомогла покращити адаптацію і підвищити загальну психологічну стійкість, що підтверджує ефективність методики.

Після опрацювання результатів кореляційного аналізу з’ясувалося, що впровадження стратегії розвитку оптимізму справді позитивно впливає на психологічний стан учасників дослідження. Це підтверджує гіпотезу про те, що оптимістичний підхід сприяє зменшенню рівня стресу та тривожності, а також полегшує адаптацію до психотравматичних ситуацій. Важливими результатами стали підвищення рівня адаптованості, зниження середнього рівня стресу та тривожності, а також покращення загальної психологічної стійкості респондентів. Однак стабільність частки учасників з високим рівнем стресу та ПТСР свідчить про те, що профілактика є важливою для

попередження травматичних наслідків, але для людей, які вже пережили травму, стратегії розвитку оптимізму можуть бути недостатніми для повного подолання цього досвіду.

Зроблене дослідження дозволяє розробити програму профілактики психотравматичних впливів, спрямовану на зменшення негативного впливу стресових ситуацій, зміцнення психологічної стійкості та розвиток адаптаційних навичок. Це допоможе учасникам краще справлятися з травматичними подіями. Програма передбачає кілька етапів: діагностику, навчання, психотерапевтичні та практичні вправи, що включають техніки зниження стресу, розвиток оптимістичного мислення та формування підтримуючих соціальних зв’язків.

Проведене дослідження дозволило розробити комплексну стратегію розвитку оптимізму, яка поєднує навчальні, психотерапевтичні та практичні елементи. Вона спрямована на зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної стійкості та формування оптимістичного мислення. Стратегія включає техніки управління стресом (дихальні вправи, медитація), когнітивно-поведінкову терапію, вправи для розвитку позитивного мислення (щоденник подяки, техніка "Три позитивні моменти") та створення підтримуючого соціального середовища. Її застосування сприяє ефективній адаптації до травматичних подій і запобіганню розвитку ПТСР.

Основною метою програми є покращення саморегуляції, емоційної стабільності та стійкості до стресу, що дозволяє учасникам швидше адаптуватися до психотравматичних впливів і знижує ризик розвитку ПТСР.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Байєр О. Життєві кризи особистості: навч. Посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.

3. Биков С. Шальнова О. Рівень суб'єктивного контролю і протиправну поведінку підлітків. *Вісник Волзького університету ім. В.Н. Татіщева*. Сер. «Юриспруденція». Вип. №18. Тольятті, 2001.

4. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.

5. Блінов О. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 1 (11). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 26-37.

6. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії / наук. ред.: В. Горбунова, В. Климчук. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

7. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.

8. Вікова структура населення. URL: http://surl.li/tohole (дата звернення: 24.08.2024)

9. Головченко О. В. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях М. Я. Грота, А. Швейцера, Н. Аббаньяно. *Філософія: конспект лекцій: збірник праць*. Київ: Науковий вісник. Вип. № 20. 2012.

10. Горецька О. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. URL: http://surl.li/nfjfqd (дата звернення: 14.09.2024)

11. Гриневич Є., Лінський І. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. Т. 12. № 1–4. 2006. С. 16–21.

12. Ґоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Видавництво: Наш Формат. 2019. 288 с.

13. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

14. Завгородня О. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 139-143.

15. Іванова Ю., Психотравмувальні події: фактор травматичного досвіду особистості. URL: http://surl.li/lycynb (дата звернення: 14.09.2024)

16. Католик Г. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей. *Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії:* матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Львів, 2006. С. 19–23.

17. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії: *Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи*. Львів, 2006. С. 31–33.

18. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003. 124 с.

19. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

20. Компанович М., Треф'як К. Складові стресостійкості в практичній діяльності психологів-психотерапевтів. URL: http://surl.li/uollzf (дата звернення: 10.09.2024)

21. Корнієнко І. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи. *Психолог*. Вип. № 46. 2004. С. 8–16.

22. Кудінова М. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету.* Серія «Психологічні науки». Випуск 6. Том 2. 2016. С. 48–53.

23. Кузьмінов В., Васильєва О. Особливості психопатологічних порушень у хворих із синдромом алкогольної залежності, що приймали участь в екстремальних подіях. *Архів психіатрії*. Т. 10. № 4. 2004. С. 91–94.

24. Курова А. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Вип. 1. 2023. С. 26–29.

25. Мечников І. Етюди оптимізму. Київ: Медкнига, 2020 р. 232 с.

26. Мороз Р. Запобігання і подолання наслідків насильства. *Психолог*. Вип. № 5. 2006. С. 23–27.

27. Мусієнко Г., Бараненко О., Гольцова С., Віхляєва Л. Оцінка особливостей проявів післятравматичних стресових розладів у осіб з алкогольною залежністю. *Довженківські читання: теорія і практика наркології*: матеріали VI Укр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Харків, 2005. С. 99–102.

28. Назаров О., Оніщенко Н., Садковий В., Садковий О., Склень О., Тімченко О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Харків: Видавництвово УЦЗУ, 2008. 221 с.

29. Наказ «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)» від 09.12.2015 N 702). URL: http://surl.li/kamrml (дата

звернення: 10.09.2024)

30. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

31. Овсяннікова Я. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип.6. Харків, 2009. С. 85–94.

32. Павловський П., Завадзький Л., Завадзький Б. Динаміка співвідношення між перцепцією травми, емоційною реактивністю та загостренням симптомів посттравматичного стресового розладу після перенесення катаклізму паводку. *Психологія здоров'я: теорія та практика*. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с. С. 141–158.

33. Панок В. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи: монографія. Київ: Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. 106 с.

34. Профілактика психологічного насильства і маніпулювання свідомістю та розвиток критичного мислення в молодіжному середовищі. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 27–28 трав. 2004 р., м. Київ. Київ: Укр. центр політичного менеджменту, 2005. 320 с.

35. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.

36. Савченко О., Лавриненко Д. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. URL: http://surl.li/kzagfk (дата звернення: 14.09.2024)

37. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. Збірник наукових праць *Проблеми сучасної психології*. Вип. № 28. 2019. С. 21–34.

38. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць. *Проблеми сучасної психології*. Вип. № 25. 2019. С. 98–102.

39. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. № 1 (36). 2015. С. 373–379.

40. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension*. Pedagogy and Psychology. Vol. III (21). 2015. Issue 43. P. 83–86.

41. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.

42. Філософський енциклопедичний словник / редкол.: В.І. Шинкарук (голова) та ін. Київ: Абрис, 2002. VI, 742 с.

43. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

44. Argyle M. The psychology of happiness London; New York : Methuen. 1987. 256 p.

45. Freud S. Breuer J. Studies in Hysteria. Translated by Nicola Luckhurst. Penguin Books, London 2004. 368 p.

46. Giltay E., Kamphuis M., Kalmijn S., Zitman F., Kromhout D. Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: the Zutphen Elderly Study. *Arch Intern Med*. Vol. 166(4). 2006. P. 431–436.

47. Goetz C. Charcot : constructing neurology. New York : Oxford University Press. 1995. 392 p.

48. Lazarus R., Folkman S. Estrés y Procesos Cognitivos. Madrid, España: Martínez Roca. 1986. 468 p.

49. Seligman M. Learned Optimism. New York: Knopf, 1990. 357 p.

50. Seligman M. The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience. New York: Houghton Mifflin, 1996. 342 p.

51. Selye H. Story of the Adaptation Syndrome: Told in the Form of Informal, Illustrated Lectures. Front Cover. Hans Selye. Acta, 1952 Medical 225 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР)

Дата _____ П.І.Б. _____

Вік _____ Освіта _____ Сімейний стан _____

№№	Запитання	Варіанти відповіді	
1	Ваша діяльність проходила в умовах загрози для життя?	Так	Ні
2	Ви швидко реагуєте на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого?	Так	Ні
3	Ви відчуваєте відчуженість до інших людей?	Так	Ні
4	Вам достатньо невеличкої дрібниці щоб почати гніватися?	Так	Ні
5	Ви намагаєтеся уникати спогадів про травматичні події?	Так	Ні
6	Ви відчуваєте провину за деякі речі що робили раніше?	Так	Ні
7	Ви маєте проблеми зі сном?	Так	Ні

Додаток Б

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харт)

Мета – коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ/група) _____

Спеціальність _____

Інструкція: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж звичайно, такі стани? Оберіть лише один варіант відповіді («так» або «ні») та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка».

	Питання	Так	Ні
1	Нездатність “розслабитися” (напруженість)	Так	Ні
2	Роздратування та поганий настрій	Так	Ні
3	Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент	Так	Ні
4	Неуважність, погана зосередженість уваги	Так	Ні
5	Сильний смуток, печаль	Так	Ні
6	Сильна втома, нестача енергії	Так	Ні
7	Потрясіння або паніка	Так	Ні
8	Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію	Так	Ні
9	Труднощі із засинанням, погіршення сну	Так	Ні
10	Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, зокрема, професійної	Так	Ні

Додаток В

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Інструкція. Дайте оцінку вашому загального стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Таблиця. Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров’я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8

8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повинна зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

Додаток Г

Шкала оптимістичного стану (Р. А. Мілштейн, в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе почуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання.

№	Питання	Повністю не згоден	Не згоден	Десь посередині	Згоден	Повністю згоден
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.					
2	Зараз я очікую, що все піде на краще					
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього					
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.					
5	Майбутнє здається мені світлим					
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього					
7	Я очікую, що все обернеться добре.					