МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОПТИМІЗМ, ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-3-з
спеціальності 053– Психологія
Носенко Олена Миколаївна
Керівник: кандидат політ. наук.,
доцент кафедри психології
Хрустальова М.С.
Рецензент: кандидат психол. наук.,
доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2025

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 _____

к. психол. н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Носенко Олені Миколаївні

1. Тема роботи Оптимізм, як ресурс подолання стресу в умовах російської збройної агресії проти України

керівник роботи Хрустальова М. В., кандидат політ. наук., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів у дослідженні особистостей, які схильні до відчуття стресу в умовах російської збройної агресії; надати визначення поняттям «оптимізм» та «стрес»; експериментально дослідити рівні диспозиційного оптимізму, рівні депресії та стресу у чоловіків та жінок віком від 17 до 55 років; виявити особливості взаємозв'язку диспозиційного оптимізму, песимізму та рівней стресу.

5. Перелік графічного матеріалу: 29 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М. В. доцент		
Розділ 1	Хрустальова М. В. доцент		
Розділ 2	Хрустальова М. В. доцент		
Розділ 3	Хрустальова М. В. доцент		
Висновки	Хрустальова М. 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-березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над другим розділом	липень-серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студентка _____ О. М. Носенко

Керівник роботи _____ М. С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінки, 6 рисунків, 29 таблиць, 46 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – психологічні фактори подолання стресу особистістю дорослого віку в умовах російської збройної агресії.

Предмет дослідження – оптимізм як психологічний ресурс подолання стресу в умовах російської збройної агресії.

Мета дослідження: – дослідити особливості сприйняття оптимізму чоловіками та жінками дорослого віку у діапазоні від 17 до 55 років у воєнних умовах.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що вищий рівень оптимізму сприяє більш ефективному подоланню стресу в умовах російської збройної агресії, зумовлюючи переважання конструктивних копінг-стратегій та вищий рівень психологічної стійкості

Методи дослідження: теоретичні – аналіз результатів наукових досліджень з проблеми оптимізму, стресу та психологічної стійкості; емпіричні та статистичні – описові статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні оптимізму як визначного ресурсу подолання стресу, тривожності, що підвищує адаптивні можливості потенціалу особистості під час воєнних дій.

Галузь використання: Результати отриманих досліджень можуть бути використані психологами у програмах психологічної підтримки для цивільного населення, військових та переселенців.

ОПТИМІЗМ, ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, РОСІЙСЬКА ЗБРОЙНА АГРЕСІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я.

SUMMARY

Nosenko O. M. Optimism as a resource for overcoming stress in conditions of russian armed aggression

The qualification paper consists of an Introduction, Sections, Conclusion, Bibliography (46 items), and 4 appendices spanning 18 pages. The total length of the qualification paper is 93 pages, 62 of which are the main text. It contains 29 tables and 6 illustrations.

The qualification paper provides a theoretical overview and describes experimental studies of the main social-psychological approaches in the study of individuals prone to experiencing stress under conditions of Russian armed aggression in men and women aged 17 to 55. The master's thesis consists of three chapters, each dedicated to examining different aspects of the interrelationship in studying the main social-psychological approaches to pessimism, shock, and optimism.

Object of the study – psychological factors of stress coping in adults under conditions of Russian armed aggression.

Subject of the study – optimism as a psychological resource for coping with stress under conditions of Russian armed aggression.

Research aim – to examine the features of optimism perception by adult men and women aged 17 to 55, and to investigate how optimism contributes to more effective coping with stressful situations in wartime conditions, reduces anxiety levels, and enhances the psychological resilience of the individual.

Tasks of the study:

1. Based on scientific research by domestic and foreign scientists, identify psychological factors for overcoming stress

2. Identify optimism as a factor and resource for overcoming stress in conditions of Russian armed aggression

3. Empirically investigate the features of stress resistance and optimism of an adult individual in conditions of a full-scale war in Ukraine.

4. Compare the stress level of individuals with different levels of optimism

5. Develop practical recommendations for the formation and maintenance of optimism.The research objectives are as follows:

Chapter 1 Theoretical analysis of stress and optimism. stress and its impact on humans. optimism as a resource for coping with stress.

In Chapter 2 Practical manifestations of optimism in war conditions. strategies for forming and maintaining optimism.

Chapter 3 Empirical study of optimism factors in the population of ukraine under war conditions explains the research design and methods.

Key words: optimism, stress management, stress resilience, anxiety, russian military aggression, psychological health.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСУ ТА ОПТИМІЗМУ. СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ. ОПТИМІЗМ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ 12
1.1. Актуальність проблеми стресу в умовах війни: види, наслідки та психологічна стійкість українців під час російської збройної агресії 12
1.2. Оптимізм як психологічна риса особистості: його вплив на світогляд, позитивне мислення та збереження внутрішнього балансу 19
РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНІ ПРОЯВИ ОПТИМІЗМУ В УМОВАХ ВІЙНИ. СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ОПТИМІЗМУ 24
2.1 Оптимістичне мислення як джерело підтримки для оточення 24
2.2 Техніки психологічної самодопомоги (щоденники вдячності, афірмації, медитації) та соціальна підтримка як ресурси формування оптимізму 25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ 30
3.1 Методи, методика і процедура дослідження оптимізму як ресурсу подолання стресу населення України в період російської збройної агресії 30
3.2 Аналіз результатів дослідження 36
3.3 Інтерпретація результатів дослідження 40
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні роки інтерес до вивчення психологічних механізмів подолання стресу значно виріс, це свідчить про поширеність цього явища. Особливий інтерес приділяється питанню подолання стресових факторів у українців в період військової агресії. Одним із цих факторіє є оптимізм, як ресурс подолання стресу.

Те, що зараз наша країна знаходиться у дуже небезпечному стані, агресія з боку російських військ, постійні обстріли тощо, все це впливає на наші життя. Але не дивлячись на все це населення України не втрачає жагу до життя. І одним із ресурсів подолання стресових ситуацій у ці нелегкі часи є позитивна життєва позиція, яка характеризує оптимізм.

Постановка проблеми: дуже важливе значення оптимізму для особистості, яке розглядаються в теоретичній площині, те що воно підтверджуються численними емпіричними дослідженнями, які доводять його зв'язок з фізичним та психічним здоров'ям, із мотивацією, з успішністю та творчими здобутками. Найчастіше під оптимізмом розуміється віра в благополучний хід подій, очікування кращого, що ґрунтується на пережитому досвіді, також це позитивна життєва установка. Як у минулі роки, так і сьогодні багато вчених досліджували це поняття, вони намагалися пояснити його природу, дотримуючись саме аналогічної точки зору. Саме на це значення оптимізму для людини, для її благополуччя та самореалізації було акцентовано увагу. Отже спробуємо охарактеризувати та узагальнити підходи трактування оптимізму, які заслуговують найбільшої уваги, на нашу думку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен оптимізму привертав увагу ще античних мислителів (зокрема Платона й Марка Аврелія), а згодом було отримане широке висвітлення у філософських концепціях (Г. Лейбніца та А. Шопенгауера), психологічна наука тривалий

час не приділяла достатньої уваги цьому явищу. Цей феномен досліджувався низкою науковців, серед яких варто відзначити роботи сучасних вчених (Килимчука В.О, Зликова В. Л., Лукомської С. О., Федана О. В., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозинської Н. С. Олійника В. О., Лукову С. В. та інших). На думку сучасних вітчизняних дослідників оптимізм з одного боку, пов'язують із загальними характеристиками, які частково вже стали предметом самостійних досліджень – такими як щастя, настрій, гумор. З іншого боку, психологічний зміст окремих компонентів оптимізму перетинається з іншими феноменами – зокрема, активністю, упевненістю у власних силах і психологічним здоров'ям.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично визначити як оптимізм сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій у воєнних умовах, знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість особистості. Визначити роль і значення оптимізму як ресурсу подолання стресу в умовах російської збройної агресії, а також виявити взаємозв'язок між рівнем оптимізму та ефективністю копінг-стратегій.

Об'єктом дослідження – психологічні фактори подолання стресу особистістю дорослого віку в умовах російської збройної агресії.

Предмет дослідження – оптимізм як психологічний ресурс подолання стресу в умовах російської збройної агресії.

Мета: – дослідити особливості сприйняття оптимізму чоловіками та жінками дорослого віку у діапазоні від 17 до 55 років. Та дослідити як оптимізм сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій у воєнних умовах, знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість особистості.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що вищий рівень оптимізму сприяє більш ефективному подоланню стресу в умовах російської збройної агресії, зумовлюючи переважання конструктивних копінг-стратегій та вищий рівень психологічної стійкості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз результатів наукових досліджень з проблеми оптимізму, стресу та психологічної стійкості; емпіричні: тест життєвої орієнтації (LOT-R) Шейера та Карвера; опитувальник депресії Бека; шкала сприйнятого стресу (PSS); Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI); статистичні – описові статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Задачі:

1. На основі наукових досліджень вітчизняних та закордонних вчених визначити психологічні фактори подолання стресу
2. Визначити оптимізм як фактор та ресурс подолання стресу в умовах російської збройної агресії
3. Емпірично дослідити особливості стресостійкості та оптимізму дорослої особистості в умовах повномасштабної війни в Україні.
4. Порівняти рівень стресу осіб із різним рівнем оптимізму
5. Розробити практичні рекомендації з формування та підтримки оптимізму.

Теоретичне значення дослідження полягає в розкритті таких понять як стрес, стресостійкість, оптимізм, психологічне мислення, аналізі та класифікації цих понять

Методи, що дозволили здійснити дослідження на різних його етапах були теоретичними – аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з класифікації, аналізу, узагальнення наукових положень з проблеми оптимізму, стресу та психологічної стійкості (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації). Вони дали змогу сформулювати комплексні підходи до проблеми.

А також були використані емпіричні методи:

1. Психологічне анкетування і тестування – тест життєвої орієнтації (LOT-R) Шейера та Карвера для вимірювання рівня оптимізму- була використана українська версія методики диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – *LOT-R*) [1; 5; 12; 29; 43].

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS) – це опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків;

3. Опитувальник депресії Бека – який дозволяє виміряти ступінь тяжкості безнадійності – негативного ставлення до власного очікуваного майбутнього;

4. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)).

Усі ці емпіричні методи можна подивитися у додатках А-Г [1; 4; 12; 43].

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні оптимізму як визначного ресурсу подолання стресу, тривожності, що підвищує адаптивні можливості потенціалу особистості під час воєнних дій.

Практичне значення дослідження полягає у обґрунтуванні та експериментальному дослідженні стресостійкості студентів юридичного факультету ЗНУ, вимірюванні їх рівня депресії, дослідженні рівня напруженості, діагностики механізмів психологічного захисту "Я", та практичних рекомендаціях оптимізації стресостійкості у студентів. Експериментальна база дослідження – студенти юридичного факультету Запорізького Національного Університету. Результати отриманих досліджень можуть бути використані психологами у програмах психологічної підтримки для цивільного населення, військових та переселенців.

Структура і обсяг випускної роботи робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (46 позиції), 4 додатка. Загальний обсяг роботи 93 сторінки, з них основної частини 62 сторінки. В роботі 29 таблиць та 6 рисунків.

Висновки: результати дослідження можуть стати основою для розробки тренінгів по оптимізму, розвитку стресостійкості та позитивного мислення. На практиці отриманні результати сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя та адаптації особистості людини в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСУ ТА ОПТИМІЗМУ. СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ. ОПТИМІЗМ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1 Актуальність проблеми стресу в умовах війни: види, наслідки та психологічна стійкість українців під час російської збройної агресії

В умовах війни стрес стає невід'ємною частиною повсякденного життя, а його вплив може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Під час військової агресії основними проявами стресу виступають підвищена тривожність, депресивні стани, панічні атаки, розлади сну, труднощі з концентрацією уваги та зниження когнітивних функцій. До соматичних наслідків належать порушення роботи шлунково-кишкового тракту, шкірні реакції та серцево-судинні розлади, зокрема тахікардія.

Накопичення негативних емоцій – страху, гніву, безсилля – разом із тривалим незадоволенням базових потреб (води, їжі, тепла, безпеки) може призводити до розвитку дистресу та емоційного виснаження.

В умовах російської збройної агресії особливої актуальності набуває питання психологічної стійкості населення. Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості ефективно протистояти стресовим чинникам, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після кризових подій, адаптуючись до динамічних і непередбачуваних життєвих обставин.

З аналізу літератури можна охарактеризувати психічну стійкість – як властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров´я і працездатність у різних випробуваннях [3].

Також психічна стійкість залежить від урівноваженості, як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. А рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб´єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість, яка розглядається як складова психічної стійкості, виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб´єктивної складової у виникненні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних межах. В свою чергу урівноваженість – це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. А це значить бути чуйним, чуттєвим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого [3].

У психічній стійкості важливий ще один аспект – пропорційність приємних і неприємних почуттів, які зливаються в почуттєвому тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смутку і суму, стражданнями – з іншого. Без тих та інших навряд чи можливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості.

Проаналізувавши наукову літературу можна зазначити що стресостійкість – це комплексна психологічна властивість особистості, яка дозволяє ефективно витримувати стресові навантаження та швидко адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому своє фізичне та психічне здоров'я, а також ефективно виконуючи свої професійні та життєві функції. Високий рівень стресостійкості допомагає зберігати спокій, приймати зважені рішення в критичних ситуаціях та залишатися продуктивним під тиском [3]. Також протилежністю стресостійкості є стрес

СТРЕС (англ. stress – напруження) – стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції

тощо. Залежно від виду стресора і характеру його впливу, виділяють різні види стресу, у найбільш загальній класифікації – стрес фізіологічний і стрес психологічний. Останній підрозділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми – імпульсивна, гальмова, генералізована – призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки. Стрес може здійснювати і позитивний, мобілізуючий, і негативний вплив на діяльність – дистрес, аж до повної дезорганізації [20; 21].

Стрес викликає своєрідну ланцюгову реакцію, яка, у свою чергу, викликає низку характерних симптомів. Наприклад, він призводить до різкого підвищення рівня адреналіну, що впливає на серцево-судинну систему, а також на метаболічні функції.

Аналіз наукових джерел свідчить, що стрес у воєнних умовах проявляється низкою характерних симптомів, які можуть мати як психоемоційний, так і соматичний характер. До психоемоційних проявів належать підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, труднощі з концентрацією уваги та зниження когнітивних функцій. Соматичні прояви включають розлади шлунково-кишкового тракту, висипання на шкірі, безсоння, тахікардію.

Часто на тлі сильного стресу виникають панічні атаки – раптові напади інтенсивного страху й тривоги, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, тремтінням, підвищеним потовиділенням, нудотою та прискореним серцебиттям. У випадках, коли стрес переходить у хронічну форму, симптоми можуть бути менш вираженими, проте організм продовжує зазнавати негативного впливу. У таких станах людина нерідко змінює харчову

поведінку – або переїдає, «заїдаючи» стрес, або, навпаки, втрачає апетит, що призводить до коливань маси тіла.

Тривалий стрес під час війни може спричинити розвиток серйозних захворювань – цукрового діабету, серцево-судинних патологій, онкологічних, дерматологічних та інфекційних хвороб. Особливо небезпечним він є для людей, які вже мали психічні порушення в анамнезі, оскільки значно посилює їхній перебіг.

Поняття «стрес» (англ. «destresse» від лат. «stringere» – затягувати) у відомому нині значенні не використовувалося до 1920-х рр., проте тривалий час вживалося у фізиці для позначення внутрішнього розподілу сил, який впливає на матеріальне тіло та призводить до виникнення напруги. У 1920-30-х рр. біологи та психологи іноді використовували це поняття як синонім психічної напруги чи шкідливого чинника середовища, здатного викликати хворобу. У 1926 р. американський психофізіолог В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз, втім у науковий обіг дане поняття було введено лише у середині 1940-х рр. Базуючись на ідеях В. Кеннона і К. Бернара (автора поняття «внутрішнє середовище організму»), відомий дослідник стресу канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він почав систематично використовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. Г. Сельє довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій в тому, що він є стресом незважаючи на те, що подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними. Він назвав негативний стрес «дистресом», а позитивний – «евстресом». Якщо евстрес є джерелом підвищення активності, радості від напруження і успішного подолання, характеризується активізацією мислення та пам'яті, то дистрес виникає лише при дуже частих і надмірних стресах і супроводжується відчуттям безпорадності і безнадійності. Крім того, Г. Сельє вперше детально описав гіпоталамо-

гіпофізарнонадниркову вісь (вісь HPA) – систему, за допомогою якої організм долає стрес. Нині популярними лишаються його ідеї про стан тривоги, опору та виснаження, які розглядаються як стадії розвитку стресу. Згодом Г. Сельє доопрацював свою теорію, ввівши поняття двох «резервуарів» стресостійкості або альтернативної енергії стресу. Він запропонував розрізняти «поверхневу» і «глибоку» адаптаційну енергію. Перша доступна відразу і може бути заповнена за рахунок другої – «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму, втім її виснаження незворотне. Г. Сельє порівнював запаси адаптаційної із успадкованим багатством: можна брати зі свого рахунку, але не можна робити додаткові внески [6].

Стрес – це природна реакція організму на фізичну або психічну напругу чи загрозу життю. У воєнних умовах поєднання цих чинників робить його вплив максимально інтенсивним. Механізм стресу є складним процесом, у якому задіяні різні системи організму – гіпоталамус, гіпофіз і наднирники. Цей ланцюг реакцій активує вироблення адреналіну, що впливає на серцево-судинну систему та метаболічні процеси, викликаючи характерні фізіологічні зміни.

Аналізуючи різноманітну літературу [13] слід виділити практичну класифікацію стресу як багатовимірну схему. Тобто стрес поділяють на наступні позиції:

1. За тривалістю стрес може бути гострий та хронічний.
2. За валентністю або результатом стрес поділяється на еустрес та дистрес.
3. За джерелом та контекстом стрес поділяється на: фізіологічний (наприклад, біль, хвороба), психосоціальний (робота, сім’я), травматичний (ПТСР), економічний, тощо.
4. За контролем або передбачуваністю стрес поділяється на контрольований-передбачуваний (менше негативних наслідків) та неконтрольований-непередбачуваний (вищий ризик для здоров'я).

5. За ступенем новизни та повторюваності стрес може бути виражен у поодиноких критичних подіях та повторюваності, нагромаджувані подій.

Таким чином стрес – це багатокомпонентне явище; загалом його визначають як реакцію організму (фізіологічну, когнітивну, емоційну, поведінкову) на подію чи вимогу, що сприймається як перевищення ресурсів індивіда або загроза рівновазі. (одна з класичних концепцій – Сельє) [6; 30].

Негативні наслідки стресу для психологічного та фізичного здоров'я можна поділити на психологічні (ментальні) й фізіологічні наслідки.

Типи стресу з основними характеристиками зазначені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Характеристика типів стресу

Тип стресу	Основні характеристики
Гострий стрес (acute stress)	Короткочасна реакція на явну, зазвичай несподівану подію. Активується симпато-адреналовий та HPA (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники) шляхи; викликає швидку мобілізацію ресурсів: підвищення серцебиття, напруга м'язів, підвищення артеріального тиску.
Хронічний стрес (chronic stress)	Постійний або багаторазовий стресор протягом тривалого часу. Не тільки активація, але й недостатня регуляція, відновлення. Може призводити до адаптивних змін, які, якщо не компенсовані, стають патогенними.
Посттравматичний стрес , розлад (PTSD / PTSS)	Розлад, що виникає внаслідок травматичної події або подій, які викликали сильний страх, безпорадність чи жах. Характеризується симптомами, як-от флешбеки, нічні кошмари, уникання, гіперактивність, гіпервозбудження, зміни в настрої і сприйнятті, які тривають довго після травми.

Гострий стрес має такі психологічні наслідки як підвищена тривожність, страх, панічні реакції. Також спостерігаються когнітивні порушення: труднощі з концентрацією, увагою, короткочасна пам'ять. Емоційна дратівливість, зміни настрою – це теж показники гострого стресу.

До фізіологічних наслідків можна віднести миттєве підвищення частоти серцебиття, кров'яного тиску [31], виділення адреналіну, норадреналіну, кортизолу, напругу м'язів, активацію симпатичної нервової системи, зміни у диханні [33].

Якщо реакція нормалізується після закінчення стресору, то у більшості випадків гострий стрес сам по собі не призводить до довгострокових пошкоджень.

Хронічний стрес характеризують такі психологічні наслідки як постійна тривожність, ризик розвитку генералізованого тривожного розладу; депресивні симптоми, зниження настрою; виснаження емоційне (емоційне вигорання), зниження мотивації, почуття безсилля; порушення сну (безсоння, фрагментованість сну), проблеми з концентрацією і пам'яттю [28].

Посттравматичний стрес – його психологічними наслідками є повторне проживання травматичної події (нав'язливі спогади) та нічні кошмари; *у*никання (травма-асоційованих думок, місць, людей); гіперактивність або гіпервозбудження, а це: підвищена пильність, спалахування, проблеми зі сном, подразливість; *з*міни настрою: депресія, відчуття провини або сорому, емоційне відчуження; порушення соціального функціонування: ізоляція, труднощі у взаємовідносинах з іншими [35].

Фізіологічними наслідками посттравматичного стресу можуть бути метаболічні порушення, зміни в імунній системі; збільшений ризик соматичних захворювань (хронічні болі, захворювання шлунково-кишкового тракту, інші соматичні симптоми) [28]. Також можуть бути кардіоваскулярні ускладнення, а це підвищений ризик інфаркту міокарда, інсульту, інших серцево-судинних захворювань. Останній мета-аналіз показав суттєве підвищення ризику інсульту у осіб з ПТСР [37].

Отже, виходячи з теоретичного аналізу наукових джерел з питання вивчення природи стресу, бачимо, що воно має довгу історію. Узагальнивши погляди дослідників можна визначити стрес як сукупність захисних фізичних реакцій організму на будь-які вимоги захисту та пристосування організму до

викликів та труднощів. Наслідком систематичного впливу такого стану на організм людини може бути психологічна хвороба або психотравма. Саме тому, у діяльності психолога, є пошук профілактики психологічних, травматичних впливів. Тому якщо в показниках життєвих захистів є високий рівень стресу, то людині необхідно вмикати захисні реакції.

1.2 Оптимізм як психологічна риса особистості: його вплив на світогляд, позитивне мислення та збереження внутрішнього балансу

Актуальність теми впливу позитивного мислення на психіку в українському сьогоденні відображається в контексті військових дій, які тривають з 2014 року на території країни. Російська військова агресія проти Україні стала однією з найбільших геополітичних криз, які впливають на психічне здоров'я громадян. Сформована ситуація породжує масовий стрес, тривожність, депресію і інші психічні проблеми серед громадян, включаючи військових, біженців та мирних мешканців. Позитивне мислення є одним з важливих механізмом вирішення зазначених проблем. Психологічний підхід до позитивного мислення стає надзвичайно важливим у сучасному світі, там де стрес, негативні події і емоційне напруження набувають все більшого розповсюдження. Позитивне мислення може бути ключовим аспектом цього процесу, так як люди шукають шляхи до досягнення психічного здоров'я та щасливого життя. Інформаційний потік та загальна напруженість в сучасному світі зростає кожен день та люди кожен час стикаються із зростанням тривожності та депресії. Глобальною стає проблема психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресія стане найпоширенішою хворобою впродовж наступних двох десятиліть. Психологічні аспекти, такі як позитивне мислення, стають ключовими для підтримки фізичного і психічного здоров'я, і попередження цієї тривожної тенденції. Слід зазначити, що на психічне та фізичне здоров’я особистості має вплив позитивне мислення. Найціннішими активами кожної особистості

є психічне та фізичне здоров'я. Сучасний світ заповнений негативними впливами і життєвими труднощами та стресами, які можуть загрожувати загальному благополуччю та якісному життю. Відомо, що позитивне мислення має значний вплив на психіку, адже воно здатне формувати ставлення людини до подій та визначати її емоційний стан. Основні механізми впливу позитивного мислення на психіку представленні у зменшенні стресу, поліпшення психічного здоров'я, зміцненні соціальних зв'язків, підвищення стресостійкості, покращення здатності вирішувати проблеми.

На думку ряду дослідників (Л. Тайгер, М. Шеєр, Ц. Карвер, М. Зелігман, Р. Шнайдер), є різні чинники, що впливають на прояв оптимізму як відношення до майбутнього: біологічний фактор, зокрема, вплив гормонів; диспозиції; атрибутивний стиль людини; надія [38].

На основі теоретичного аналізу фахової наукової літератури можна зазначити, що оптимізм – світосприймання, пройняте життєрадісністю, вірою у краще майбутнє [9].

Диспозиційним оптимізмом (М. Шеєр та Ц. Карвер)[26] називали очікування від прийдешнього тільки хороших подій. Теорія цих вчених є однією з найвідоміших у психології оптимізму [9].

Диспозиція трактується в психологічній науці як готовність, схильність суб’єкта до поведінкового акту, дії, вчинку, їх послідовності. У персоналітиській психології (В. Щтерн) диспозиція позначає причинно не обумовлену схильність до дій, у теорії особистості Г. Олпота – численні риси особистості (від до 5 тис.), що утворюють комплекс схильностей до певної реакції суб’єкта на зовнішнє середовище. У вітчизняній психології термін «диспозиції» використовується переважно для позначення усвідомленої готовності особистості до оцінок ситуації і поведінки, обумовлених її попереднім досвідом [21]. В основі диспозиційного оптимізму лежить модель «Очікуваної цінності» Джона Аткінсона, суть якої в поведінці, що направлена на досягнення певної цілі – бажаної чи небажаної (анти-ціль). Та спочатку

людина має ідентифікувати цілі, на які буде орієнтуватися в процесі діяльності з метою їх задоволення чи уникнення. В залежності від мотивів кожна ціль (в тому числі анти-ціль) може мати різну значущість для людини, що буде визначати рівень мотивації та активності, необхідних для її досягнення. Окрім цілі, ще однією змінною моделі є поняття «очікування» [10].

Оптимістичність, оптимізм – життєрадісність, наповненість бадьорим і життєрадісним світосприйняттям, вірою в майбутнє, схильність у всьому бачити гарне, світлі тони і грані. Оптимістичні думки, почуття, поведінка [3].

Оптимізм виявляється в доброму фізичному самопочутті, здатності радіти життю, що продовжує його, а також у позитивному впливі на хімічні процеси в організмі, такі як підвищення рівня ендорфінів, що зміцнює імунітет. Окрім цього, оптимісти часто демонструють доброту, готовність допомагати та розвинений творчий потенціал. Впевненість у собі – це оптимістичний спосіб взаємодії з оточуючими, очікування від людей, подій і життя тільки позитивного. Вченими доведено, що серед причин виникнення оптимістичного типу мислення існують як біологічні так і соціально-психологічні фактори. Молодим людям більш притаманний оптимізм ніж тим хто досяг зрілості, та людям похилого віку. Це пов’язано з тим, що їх життєвий досвід є значно меншим.

Теорія оптимізму (М. Селігмана) визначає роль оптимізму у досягненні успіху та психічного благополуччя. Вона стверджує, що позитивне мислення та оптимізм можуть покращити якість життя та допомогти подолати стрес [26; 27].

Таким чином, позитивне мислення та оптимізм є потужними інструментами для підтримання психічного здоров'я та внутрішньої гармонії.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феноменів стресу та оптимізму, а також розглянуто їхню взаємодію в умовах сучасних соціально-психологічних викликів, зокрема – у контексті військових дій в Україні.

Проведений огляд наукових підходів показав, що стрес є універсальною реакцією організму та психіки на зовнішні або внутрішні чинники, які порушують гомеостаз людини. Згідно з класичною теорією Г. Сельє, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу, що вимагає адаптації (Сельє) [39]. Подальші дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман розширили це розуміння, показавши, що стрес включає не лише фізіологічну, а й когнітивно-емоційну складову, тобто суб'єктивне сприйняття подій і оцінку власних ресурсів для їх подолання [25].

В умовах воєнного стану проблема стресу набула особливої актуальності. Українське суспільство перебуває під впливом численних стресорів – небезпеки, втрат, невизначеності, економічної нестабільності. Це створює значне навантаження на психіку громадян, але водночас активізує процеси психологічної адаптації та стійкості. Дослідження свідчать, що значна частина українців демонструє високий рівень психологічної резильєнтності, який забезпечується такими ресурсами, як соціальна підтримка, духовність, громадянська ідентичність і оптимістичне світосприйняття (Карачевцева)[7], (Коцур)[11], (Hobfoll) [23].

Види стресу, які було розглянуто, це – гострий, хронічний та посттравматичний.

Також значну увагу приділено феномену оптимізму як особистісного ресурсу подолання стресу. У психології оптимізм визначається як стійка установка на позитивне сприйняття подій і віру в успішний результат власних дій [25]. Оптимістичні особистості характеризуються вищим рівнем життєстійкості, схильністю до конструктивних стратегій копінгу, ефективним використанням соціальної підтримки та нижчим ризиком розвитку психосоматичних розладів [21].

Механізм впливу позитивного мислення полягає у здатності оптимізму модифікувати когнітивну оцінку стресових подій: труднощі сприймаються не як загроза, а як виклик, який можна подолати.

Оптимізм сприяє регуляції емоцій, зменшенню рівня кортизолу та підтримці імунної активності (Taylor , Brown) [27].

Це забезпечує збереження внутрішнього балансу та підвищує психологічну стійкість навіть за умов тривалої дії стресорів.

Отже сучасна ситуація в Україні має тенденцію негативного впливу на психологічний стан людини. У сьогоденні активізація внутрішніх психологічних ресурсів дає можливість протидіяти зовнішнім факторам, які нас оточують. І оптимізм є одним з цих психологічних ресурсів, який є доступним продуктом способу позитивного мислення будь-якої людини. Цей спосіб мислення дуже простий для його опанування та користування.

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити такі висновки:

– Стрес є невід’ємною частиною життєдіяльності людини, але його вплив залежить від індивідуальної оцінки ситуації, тривалості та наявності особистісних ресурсів. Стрес може викликати у людини психотравму.

– В умовах війни стресові навантаження українців мають системний характер, що підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості та підтримки ментального здоров’я населення.

– Оптимізм виступає ключовим внутрішнім ресурсом подолання стресу, який знижує деструктивний вплив стресорів, підвищує адаптивність і сприяє відновленню емоційної рівноваги.

– Позитивне мислення, як когнітивно-емоційний механізм, забезпечує підтримання внутрішнього балансу, формує активну позицію в подоланні труднощів і сприяє збереженню психологічного благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИЧНІ ПРОЯВИ ОПТИМІЗМУ В УМОВАХ ВІЙНИ. СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ОПТИМІЗМУ

2.1 Оптимістичне мислення як джерело підтримки для оточення

Емоційний стан та психічне здоров’я є важливими аспектами життя людини. Оптимізм та радість покращують настрій і сприяють емоційному благополуччю. У сучасних умовах, особливо під час військових дій, стресові фактори істотно впливають на психіку. Вирішальну роль у збереженні внутрішньої рівноваги відіграє позитивне мислення, воно формує віру у власні сили, знижує рівень тривожності й депресії та сприяє розвитку оптимізму. Доведено, що позитивне мислення позитивно впливає також на фізіологічні процеси, пов’язані з емоційним станом.

Оптимістичне мислення є потужним джерелом підтримки не лише для самої людини, а і для її оточення. Воно створює позитивну атмосферу, яка може мати значний вплив на стосунки , ефективність та загальне самопочуття людей навколо. Створення позитивної атмосфери зможе підіймати настрій іншим людям, та допоможе їм зменшувати напругу. Коли оптиміст стикається з труднощами, він схильний шукати рішення та бачити в проблемі не лише перешкоди, а й можливості.

За ступенем оптимізму відмінності між людьми пов'язані з образом майбутнього та з досяжністю цілей. Песимістам властиві невпевненість та сумніви, а в сприятливому майбутньому впевнені оптимісти. А в постійності і тривалості своїх невдач переконані песимісти. При цьому невдачі сприймаються дуже глобально та всеосяжно, а відповідальність за них лежить на самому суб'єктові. Оптимісти же навпаки – вірять, що невдача тимчасова, що її причини не є універсальними, а відповідальність за них

несуть інші люди, обставини, невдача тощо. Тому несприятливу ситуацію оптиміст сприймає як виклик і бореться з нею з подвоєною енергією [19].

В українській психології оптимізм вивчався одночасно як складова позитивного мислення (В.Ф. Калошин), детермінанта особистісного психичного стану (Т.М. Зелінська), психологічного благополуччя (Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко), а також в межах вивчення інших психічних явищ (О.А. Ліщинська, В.С. Хомик). Узагальнення дослідження проблеми оптимізму та дотичних до неї робіт, що стосуються окремих його проявів, дозволило нам визначити в структурі цього феномену наступні компоненти та критерії їх діагностування: афективний (фрустраційна толерантність, показником якої є емоційна стійкість), когнітивний (позитивний чи негативний стиль) та поведінковий (автономія, яка визначається незалежністю та саморегуляцією поведінки).

2.2 Техніки психологічної самодопомоги «щоденники вдячності, афірмації, медитації»

Існують відомі техніки психологічної самодопомоги, які допомагають самостійно перенаправити своє мислення в позитивне русло.

Щоденник вдячності допомагає зменшити тривожність, краще фокусуватись на важливому та наповнити будні радістю. Його потрібно вести, коли часто прокручуєш у голові негатив або хочеш м’яко змінити фокус думок. Мозок людини запрограмований більше помічати загрози, ніж хороше. Але ми можемо це змінити. Регулярна практика вдячності фокусується на позитивних моментах, які раніше здавались буденними. Таким чином, ми "переучуємо" себе помічати хороше і ставимо акцент на підтримку, красу моменту, щирість. Роберт Еммонс, професор психології Каліфорнійського університету, зазначає, що завдяки вдячності ми: підтверджуємо, що з нами можуть траплятися хороші речі і знаходимо для них місце у своєму житті, а також звертаємо увагу на важливу роль інших

людей, які допомагають наповнити наше життя добром, радістю чи легкістю [2]. Також можна вимітити те, що вченими було досліджено вплив вдячного погляду на психологічне та фізичне благополуччя. Результати цього дослідження свідчать про те, що свідома зосередженість на благословеннях може мати емоційні та міжособистісні переваги (Еммонс Р.А., та Маккалоу М.Е.) [22].

Афірмації – це переконуючі висловлювання, що містять вербальну формулу та при багаторазовому повторенні закріплюють у підсвідомості людини установку на позитивні зміни в її житті. Наукові дослідження показали, що викликані словом імпульси другої сигнальної системи надходять з кори великих півкуль головного мозку у внутрішнє середовище організму і здатні впливати на життєдіяльність тканин внутрішніх органів. Афірмація – це найпростіший і дуже потужний спосіб впливу на підсвідомість. Суть тверджень полягає в тому, щоб оточити себе позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату [18].

Також можна використовувати навички ефективного спілкування – призначених для розвитку комунікативних умінь [6].

Заняття особи певними видами медитативних практик також має вплив на її рівень оптимізму. Тобто можна визначити, що люди за своєю природою є більш схильними до песимізму, а не оптимізму. Філогенетично песимістичні очікування сприяли виживанню предків сучасної людини в несприятливому ворожому середовищі. Тому песимістичні очікування пов’язані з активізацією давніх структур головного мозку. Оптимізм же, навпаки, асоціюється з більш новими в еволюційному плані структурами мозку. Ці ж самі ділянки мозку активізуються під час заняття медитацією. До того ж медитативні практики можуть пригнічувати ділянки мозку, пов’язані з виникненням та циклюванням песимістичних думок, які часто перебувають на межі свідомості людини . Хоча такий ефект може мати будь-яка інтенсивна діяльність, що сприяє виникненню в людини стану потоку. Загалом варто зазначити, що вплив заняття медитативними практиками на рівень оптимізму

не є занадто великим, але його не можна заперечувати. Сприяння смисловій сповненості життя людини може бути здійснено через саморозуміння, ціннісне самовизначення особи, прояснення своїх смислів, мрій, цілей і перспектив майбутнього. Подолання екзистенційного вакууму, відновлення смислової сповненості в разі внутрішнього спустошення, відчаю, втрати надії може бути здійснено під час психотерапевтичної роботи через опрацювання травматичного досвіду особи, активізацію ресурсів посттравматичного зростання, ревізію своїх цінностей, смислів, цілей, реконструкцію внутрішньої картини майбутнього [5].

Соціальна підтримка є одним із провідних психологічних чинників, що сприяють збереженню оптимізму в умовах стресу. У період військових дій в Україні дуже погіршились і без того складні соціально-економічні умови життя, але стала більш поширеною та доступною підтримка населення спільнотами, до яких воно відноситься. Було відкрито багато соціальних ХАБів, які підтримували населення різноманітними видами допомоги. Серед яких необхідно виділити психологічну підтримку та різноманітні тренінги, які покращують психічне самопочуття, та сприяють оптимістичному настрою. Від цього соціального оточення (сім'ї, друзів, колег, громади, державних і волонтерських структур) населення отримає сукупність емоційних та інформаційних ресурсів. Саме ця соціальна підтримка відображає складову факторів оптимізму.

Соціальна підтримка виконує буферну функцію у взаємозв'язку між стресом і психологічним благополуччям: вона послаблює негативний вплив стресових подій на психіку, сприяє ефективнішому копінгу та підтримує позитивне емоційне тло (Thoits) [22]. Люди, які мають високий рівень соціальної інтегрованості, частіше демонструють оптимістичне ставлення до життя, вищу самооцінку та довіру до світу

Також слід відзначити такий термін як громадянська резильєнтность.

Резильентність розглядається як здатність людини пристосуватися до стресових життєвих ситуацій, подолання труднощів і відновлення після

негативних подій. Кожна складна життєва ситуація дає можливість людям знайти в собі закриті ресурси та можливості, про які вона раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору [40]

Соціальна підтримка спільноти є потужним фактором формування та підтримки оптимізму. Вона посилює відчуття приналежності, забезпечує емоційний комфорт, сприяє когнітивній переоцінці стресових ситуацій та формує позитивне бачення майбутнього.

У період війни соціальна згуртованість українців виступає не лише засобом адаптації, а й джерелом колективної надії, що суттєво підвищує психологічну стійкість населення.

Отже у другому розділі було розглянуто практичні аспекти прояву та розвитку оптимізму в умовах війни, а також визначено стратегії його підтримки через індивідуальні та соціальні механізми.

На основі проведеного теоретико-прикладного аналізу встановлено, що оптимістичне мислення виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, який допомагає підтримувати оточення у складних життєвих обставинах та допомагає долати стрес. Як зазначають (Carver, Scheier) [25], оптимізм сприяє підвищенню рівня психологічної гнучкості, здатності до реалістичної оцінки ситуацій і формуванню стійкого почуття надії навіть у травматичних умовах.

В українських реаліях війни оптимістичні установки часто проявляються у готовності зберігати віру в перемогу, підтримувати інших, залучатися до волонтерської діяльності, що, за результатами досліджень (Коцур [11], Карачевцева [7]), є ключовими чинниками громадянської резильєнтності.

Важливе місце у формуванні позитивного мислення займають **техніки психологічної самодопомоги**, зокрема **щоденники вдячності, афірмації та медитації**. Згідно з дослідженнями Еммонс Р. А., та Маккалоу М. Е. (2003) [22] практика вдячності позитивно впливає на емоційний стан, сприяє розвитку почуття задоволення життям та підвищує рівень оптимізму.

У контексті війни такі методи можуть бути ефективними інструментами самопідтримки як для цивільного населення, так і для військових, допомагаючи зберігати емоційну рівновагу.

Окрему увагу було приділено ролі соціальної підтримки спільноти у формуванні та підтримці оптимізму. Соціальна підтримка посилює почуття безпеки та довіри, формує відчуття належності до групи. В Україні такі форми підтримки проявляються через волонтерські рухи, громадські ініціативи, благодійні організації та щоденну взаємодопомогу, які не лише знижують рівень тривоги, але й зміцнюють віру в майбутнє суспільства.

Отже, узагальнюючи результати аналізу, можна зробити такі висновки:

– Оптимістичне мислення є не лише особистісною рисою, але й соціально значущою установкою, що підсилює адаптаційні можливості особистості та сприяє підтримці інших у кризових умовах. Оптимістичне мислення притаманно оптимізму з факторів подолання стресу.

– Техніки самодопомоги (щоденники вдячності, афірмації, медитації) ефективно сприяють формуванню позитивного мислення, зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

– Соціальна підтримка спільноти є визначальним чинником оптимізму в умовах війни. Вона забезпечує емоційну стабільність, сприяє поширенню почуття надії, згуртовує людей і формує основи колективної резильєнтності українського суспільства.

– У поєднанні ці три компоненти – оптимістичне мислення, самопідтримка та соціальна взаємодія – створюють інтегральну систему психологічної стійкості, яка є критично важливою для збереження ментального здоров’я українців у воєнних умовах.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Методи, методика і процедура дослідження оптимізму як ресурсу подолання стресу населення України в період російської збройної агресії.

В даному підрозділі будуть обґрунтовані методи та методики застосовані для вирішення емпіричних завдань дослідження.

У загальнотеоретичному плані проводились дослідження зв'язку оптимізму та життєстійкості, що є важливим для побудови теоретичної психологічної моделі протидії особи несприятливим життєвим умовам [17].

Збирання даних було розпочате у вересні 2025 року. Воно тривало тиждень. Проводилося у форматі заповнення учасниками онлайн-анкети (Googl Forms). Перша частина анкети містить інформаційну частину. Друга – комплекс методик опитування, які дозволили розкрити поставлені у досліджені задачі [8].

Вченими доведено, що серед причин виникнення оптимістичного типу мислення існують як соціально-психологічні так і біологічні фактори. Молодим людям більш притаманний оптимізм ніж тим хто досяг зрілості, та людям похилого віку. А пов'язано це з тим, що їх життєвий досвід є значно меншим. Саме тому у дослідженні був взятий до вибірки саме цей віковий період. Так мислення людини раннього дорослого віку характеризується значною гнучкістю – здатністю використовувати попередній життєвий досвід у нових незнайомих ситуаціях. Саме критичність і гнучкість мислення дозволяє людині даного віку будувати адекватні смислові системи, які містять прийнятні життєві цінності. Вікові критерії бралися згідно їхньої класифікації вченими (Б.Г. Ананьєвим, В.В. Бунак, Д.Б. Бромлей, Г. Крайг).

Середній дорослий вік –сприяє підтриманню позитивної Я-концепції, підвищує рівень самоповаги [10]. Пізню дорослість характеризує зрілий досвід, накопичений у цьому віці, який дає можливість розвивати здатність до критики та самокритики. У цьому віці розвиток ключових компетентностей досягає апогея [10].

Так як психологічне благополуччя характеризують особистісні динамічні властивості, які залежать не лише від внутрішніх, але і зовнішніх чинників впливу на особистість і можуть змінюватись упродовж життя, то задля отримання більш різноманітних та повних результатів було проведено анонімне анкетування українців такі параметри як соціальний статус та сімейне становище ми не враховували.

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем оптимізму, стресостійкістю, тривожністю та психологічним благополуччям населення України в умовах війни. Дослідження спрямоване на перевірку гіпотези про те, що оптимізм виступає значущим чинником психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій, зумовлених воєнними подіями.

Схарактеризуємо вибірку дослідження. Дослідження проводилося онлайн інструментами гугл-опитувальника, метод формування вибірки гніздовий у гніздах сполошний.

У дослідженні взяли участь 77 респонденти – студенти Запорізького національного університету юридичного факультету очної та заочної форми навчання 77,9% (61 особа) – жінки, 22,1% (16 осіб) – чоловіки. Вік досліджуваних – від 17 до 55 років [10; 34]. Дивитися рисунок 3.1.2.

Вікова категорія респондентів від17 до 55 років обрана не випадково. «Рання дорослість», «середня дорослість» та «пізня дорослість Такі періоди віку, на думку відомих психологів (Е. Еббінгауз, Е. Клапаред, Ж. Піаже) [15] є найбільш значимим напротязі життя [14].

Використаний у дослідженні комплекс психодіагностичних методик, який дозволив всебічно оцінити емоційний стан, рівень оптимізму та стресостійкісті досліджуваних. Кожна методика має доведену валідність і широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях.

У дослідженні застосовано такі методики:

1. Тест життєвої орієнтації (LOT-R) Шейера та Карвера для вимірювання рівня оптимізму, методики визначення рівня стресостійкості та тривожності). У контексті війни цей показник розглядався як індикатор психологічної адаптації: учасники з вищими рівнями оптимізму частіше демонструють конструктивні стратегії копінгу, активність і віру у власні ресурси [12; 13; 26].

2. Опитувальник депресії Бека (Beck Hopelessness Scale – BHS) – який дозволяє виміряти ступінь тяжкості безнадійності – негативного ставлення до власного очікуваного майбутнього. У даному дослідженні використання шкали Бека дало змогу виявити обернений зв'язок між оптимізмом і безнадійністю: чим вищий рівень оптимізму, тим нижчий рівень депресивних тенденцій. Це узгоджується з результатами попередніх робіт[20], які підтверджують захисну функцію оптимізму щодо розвитку депресії.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS) – це опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Застосування PSS у дослідженні дозволило оцінити кореляцію між рівнем сприйнятого стресу та диспозиційним оптимізмом. Попередні дослідження на прикладі А. М. Терещенко [17] підтверджують, що оптимістично налаштовані люди сприймають стресові ситуації як менш загрозливі, що сприяє збереженню емоційної рівноваги.

4. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)). [1] Ця методика призначена для діагностики механізмів психологічного захисту. Вона вимірює вісім основних захисних механізмів: заперечення, проекцію, раціоналізацію, компенсацію, регресію, витіснення, заміщення та інтелектуалізацію. Ця методика рекомендована до використання у монографії Кипренко Т. М. Вченою радою Східноукраїнського університету імені В. Даля (2017) [22].

Результати за LSI дозволяють оцінити, які саме захисні стратегії використовує людина у стресових обставинах, і як вони співвідносяться з її рівнем оптимізму. За даними [Carver і Scheier] [25] люди з високим рівнем оптимізму частіше використовують адаптивні механізми (раціоналізацію, компенсацію, сублімацію), тоді як песимістичні особистості тяжіють до уникання або заперечення проблем. Для анкетування були використані питання які зображені на рисунках 3.1. – 3.6.:

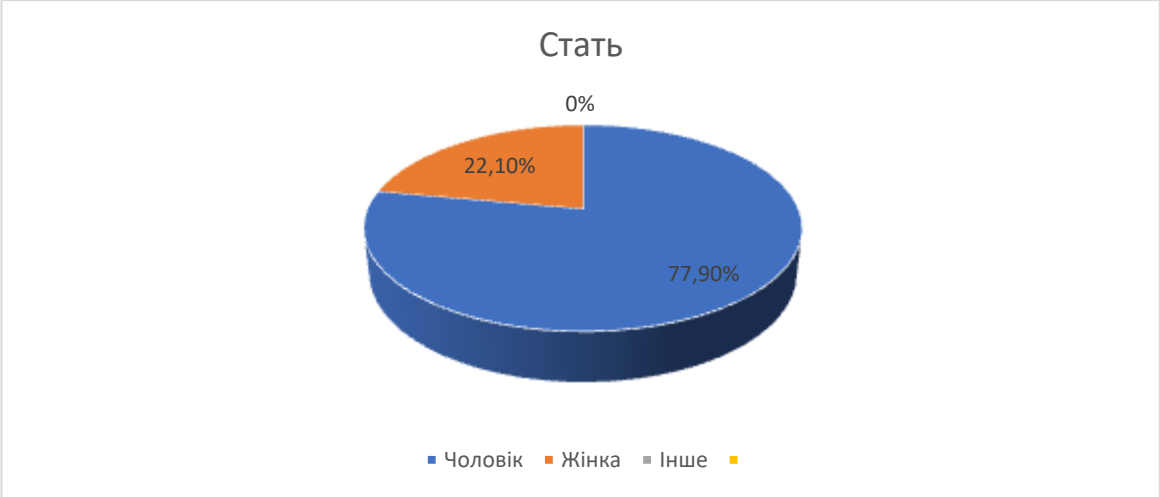


Рисунок 3.1 – Гендерна належність опитувальних

Серед людей, які пройшли це анкетування виділили жінок та чоловіків. Людей, які інфікують себе як іншої гендерної приналежності не було.

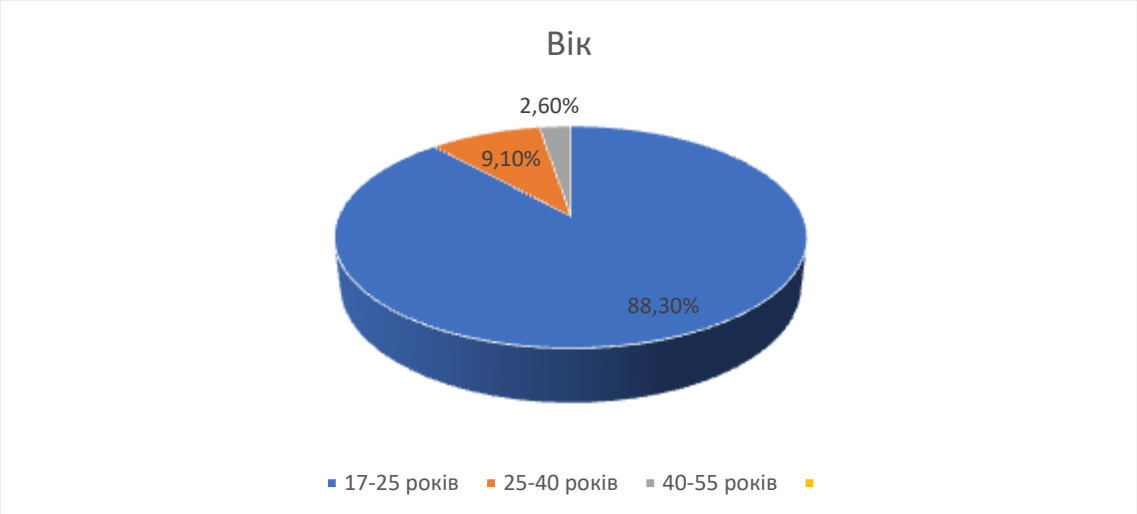


Рисунок 3.2 – Вік опитувальних

З діаграми на рисунку 3.2. видно, що найбільший % у вибірці займають респонденти категорії «ранньої дорослості», а саме 88,3%. Згідно О.Б. Старовойтенко, основною властивістю зрілості стає усвідомлення людиною відповідальності й прагнення до неї [17; 34].



Рисунок 3.3 – Форма навчання

Були опитані студенти денної та заочної форми навчання. І з діаграми на рисунку 3.1.3. видно, що більшість людей , які пройшли опитування були очної форми навчання.

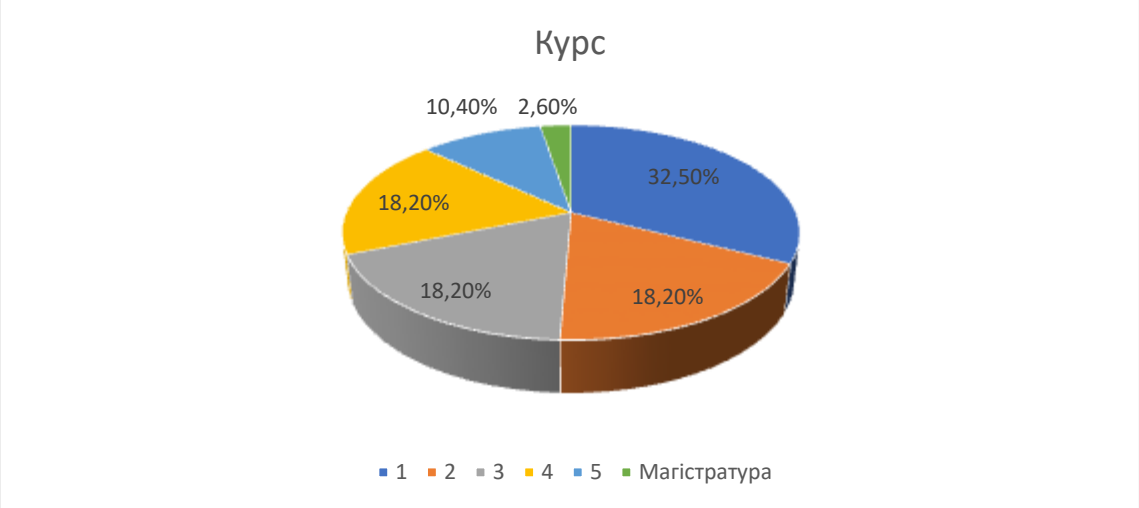


Рисунок 3.4 – Курс навчання

Були опитані студенти 1-5 курсів, та ті, хто навчається на магістратурі.

Це дозволило всебічно осягнути оптимістичну настроєність студентів різних навчальних років.



Рисунок 3.5 – Зміна місця проживання

Було відокремлено групи студентів які не змінювали місце проживання, які змінювали місце проживання в межах України і ти хто змінив місце проживання за межами України.



Рисунок 3.6 – Місце знаходження

Також окрему важливу роль в опитуванні грало те де зараз знаходяться студенти. Було відокремлено чотири критерія: небезпечне місце, безпечне місце, відносно безпечне місце, відносно небезпечне місце.

3.2 Аналіз результатів дослідження

В даному підрозділі було відображено аналіз методів та методик застосованих для вирішення емпіричних завдань дослідження.

Дослідження проводилося у гугл-формі шляхом відповідей на запитання.

Для визначення рівня оптимізму було використано тест життєвої орієнтації (LOT-R) Шейера та Карвера. Тест життєвих орієнтацій LOT-R (Life Orientation Test-Revised) [12, 24], який вимірює диспозиційний оптимізм, який є загальною особистісною рисою, що виражається у позитивному очікуванні майбутніх подій. (див. Додаток 1)

Тест визначає, наскільки людина схильна очікувати гарних результатів у житті, а не поганих.

Таблиця 3.1 – Вплив рівней оптимізму на форму навчання

Оптимізм, рівні	**Форма навчання**		**Разом**
	Заочна	**Очна**	
Низький	9,1%	22,7%	20,8%
Середній	45,5%	60,6%	58,4%
Високий	45,5%	16,7%	20,8%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%

По результатам даного аналізу видно очній формі навчання у більшості студентів переважає середній рівень оптимізму. У той же час на заочній формі навчання на однакових позиціях середній та високий рівень оптимізму.

Таблиця 3.2 – Критерії хі-квадрат

	Значення	**ст.св.**	**Асимптотична значимість (2-сторона)**
Хі-квадрат Пірсона	0,272[a]	2	0,873
Відношення правдоподібності	0,270	2	0,874
Кількість припустимих спостережень	77		
a. Для числа ячеєк 2 (33,3%) передбачається значення, менше 5. Мінімальне передбачаємо число дорівнює 3,53.			

За критерієм χ^2 Пірсона не виявлено статистично значущої залежності між статтю респондентів та рівнем оптимізму ($\chi^2 = 0{,}272$; $p = 0{,}873$). Це узгоджується з попереднім описовим аналізом, який також показав практично ідентичний розподіл рівнів оптимізму у жінок і чоловіків.

Таблиця 3.3 – Результат по рівням оптимізму

Значення	Оптимізм	Песимізм	Диспозиційний оптимізм
Середнє	8,103	5,48	13,58
Станд. відхіл.	2,88	2,12	3,96
Кореляція	0,23		0,85

Для визначення рівня стресу спочатку було використано шкалу депресії А. Бека. В результаті аналізу по статі відмінностей серед жінок та чоловіків немає.

Було зроблено аналіз опитування по методиці – шкала безнадійності А. Бека. Це клінічний опитувальник, який дозволяє виміряти ступінь тяжкості безнадійності, тобто негативного ставлення до власного очікуваного майбутнього. Це один із перших тестів, який відрізняється високою релевантністю та специфічністю, які створені для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A, BDI-II. Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної [43].

За результатами порівняльного аналізу опитування по шкалі депресії Бека можна зазначити що обчислювання балів було за трьома рівнями, один (від 0 до 19 балів) не мав клінічних порушень, вище 19 балів – вказував на клінічне порушення; рівень, вищій за 24 бал вказує на необхідність терапії і можливо з застосуванням антидепресантів.

Отже по результату опитування можна зазначити, що 70 осіб опитувальних на набрали 19 балів, а це означає, що ці люди не мають

клінічних порушень на фоні стресу. Але також за результатом опитування 7 осіб набрали більше 24 балів і це вказує на необхідність проведення терапії з цими людьми. В той же час, ніхто серед опитувальних не мав клінічних порушень.

Для аналізу та кореляції використовувалося два рівні – клінічний та умовний.

Наступним етапом дослідження стало проведення вимірювання рівня стресу. Під час виконання змодифікованої методики досліджувані повинні були зазначити стресові події. Це відбувалося за допомогою опитувальника (PSS) [4; 42], тобто стрес вимірювався по шкалі сприйнятого стресу. Шкала сприйнятого стресу – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Цим опитувальником оцінюють сприйняття стресу та його потенційних наслідків. По розробці він виглядає у формі самозвіту для вимірювання ступеня стресових життєвих ситуацій.

Сприйняття безпорадності – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями. Брак самоефективності – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами [30].

Опитувальним особам пропонувалися питання, які пов’язані зі стресом, який відчували та переживали. Запитання в цієї частині анкетування стосуються почуттів і думок опитуваних протягом останнього місяця.

По шкалі сприйнятого стресу (PSS) можна визначити що до слабо сприйнятного стресу схильно 11 людей, до помірно сприйнятного стресу схильна більшість опитувальних – це 64 людини, а сильно сприйняті до стресу всього двоє.

Також до низької залежності схильні двоє опитувальних, ймовірна залежність від стресу також у більшої кількості опитувальних осіб, а це дорівнює 67 голосам. А до тяжкої залежності здатні 7 опитувальних осіб.

За результатами опитування по шкалі сприйнятного стресу виявлено, що більшість чоловіків та жінок у період військових подій на Україні більше схильні до помірно сприйнятного стресу та у них по показникам ймовірна залежність від стресу.

Для аналізу та корреляції використовувалися три рівні (PSS) – слабий, помірно сприйнятний та сильно сприйнятний рівні.

Таблиця 3.4 – Аналіз статі по (PSS)

		Стать		Разом
		Жінка	Чоловік	
	Слабо сприйнятий стрес	8,3%	23,5%	11,7%
	Помірно сприйнятий стрес	68,3%	70,6%	68,8%
	Сильно сприйнятий стрес	23,3%	5,9%	19,5%
Разом		100,0%	100,0%	100,0%

За результатами порівняльного аналізу виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у чоловіків та жінок не виявлено. Розподіл рівнів стресу свідчить, що:

– Жінки демонструють вищий рівень емоційної напруги, оскільки частіше повідомляють про сильно сприйнятий стрес (23,3 % проти 5,9 % у чоловіків).

– Чоловіки переважно належать до групи низького стресу (23,5 % проти 8,3 % у жінок).

– У двох групах спільною рисою є високий відсоток помірного стресу, що може відображати загальне навантаження та умови життя учасників вибірки.

Ці дані свідчать про певні гендерні відмінності у переживанні стресу, що відповідає загальним тенденціям психологічних досліджень, де жінки частіше демонструють підвищену чутливість до стресових факторів.

А отже, можна говорити про те, що й чоловікам та жінкам однаково важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом. На рівні тенденцій серед чоловіків більше тих, хто не сприймає свій стрес, а жінки навпаки сприйнятливі до стресу . Це може бути доказом того, що жінки більше помічають, що вони стресують.

3.3 Інтерпретація результатів дослідження

В даному підрозділі наведено результати емпіричного дослідженя.

Рівні оптимизму, досліджені Тестом життєвих орієнтацій LOT-R наведенодля різних соціально-демографічних груп у таблицях 3.5-3.7

Таблиця 3.5 – Рівні диспозиційного оптимізму

Диспозиційний оптимізм, рівні	Стать		Разом
	Жінка	Чоловік	
Низкий	11,7%	11,8%	11,7%
Середній	61,7%	64,7%	62,3%
Високий	26,7%	23,5%	26,0%
Разом:	100,0%	100,0%	100,0%

Отримані результати свідчать, що диспозиційний оптимізм не демонструє істотних гендерних відмінностей. І жінки, і чоловіки найчастіше належать до групи середнього оптимізму, що може свідчити про:

- загальний помірний рівень впевненості у майбутньому та позитивних очікувань;
- відносну стабільність оптимістичних установок незалежно від статі;
- можливість розглядати оптимізм у цій вибірці як особистісну характеристику, менш залежну від гендерних факторів.

Незначно вищі показники високого оптимізму у жінок можуть свідчити про трохи більш виражені позитивні когнітивні очікування, однак ця різниця не є статистично значущою без підтвердження критерієм хі-квадрат.

Водночас, жінки та чоловіки розрізняються за рівнем песимізму, статистична значущість Хі-квадрат, менше 0,05, результати розподілу у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Рівні песимізма відносно статі

Песимізм рівні	Стать		Разом
	Жінка	Чоловік	
Високий	10,0%		7,8%
Середній	70,0%	52,9%	66,2%
Низький	20,0%	47,1%	26,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%

По результатам цього аналізу песимізму жінки більш песимістичні, ніж чоловіки

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей у рівнях песимізму між групами (ймовірно – між жінками і чоловіками або іншими категоріями) було застосовано критерій χ^2 Пірсона.

Таблиця 3.7 – Критерії хі-квадрат для рівней песимізму

	Значення	ст.св.	Асимптотична значимість (2-стороня)
Хі-квадрат Пірсона	6,016[a]	2	0,049
Відношення правдоподібності	6,843	2	0,033
Кількість припустимих спостережень	77		
а. а. Для числа ячеєк 3 (50,0%) передбачається значення, менше 5. Мінімальне передбачаємо число дорівнює 1,32.			

Отримане значення p = 0,049 для χ^2 Пірсона є меншим за 0,05, що дозволяє зробити висновок про статистично значущі відмінності у рівнях песимізму між порівнюваними групами.

Результат за відношенням правдоподібності (p = 0,033) підтверджує цей висновок. Попри це, слід зазначити, що: 50 % клітин мають очікувані частоти менше 5, а мінімальне очікуване значення дорівнює 1,32, що знижує точність χ^2 та може дещо впливати на надійність висновку.

Проте, навіть за цих умов, обидва критерії χ^2 вказують на вірогідну різницю.

По критерію Хі квадрату 5% імовірності подібності. Серед чоловіків не виявилося жодного песиміста.

Жінки переважно мають середній рівень виразності песимізму. А чоловіки поділилися навпіл між середнім та низьким рівнем песимізму.

Отже, аналіз за критерієм хі-квадрат показує, що рівні песимізму статистично відрізняються між порівнюваними групами. Це може вказувати на те, що песимістичні тенденції мають залежність від фактора, який було включено в порівняння (наприклад, статі, віку, соціальних груп тощо – залежно від того, який саме розподіл аналізувався).

Хоча частина клітин має низькі очікувані значення, що слід враховувати під час інтерпретації, загальний результат свідчить про значущі групові відмінності у песимістичних установках.

Також по статі розглядався диспозиційний оптимізм.

Результати цього розгляду бачимо в таблиці 3.8

Таблиця 3.8 – Аналіз по статі диспозиційного оптимізму

		Стать		**Разом**
		Жінка	**Чоловік**	
диспозиційний оптимізм рівні	Низький	11,7%	11,8%	11,7%
	Середній	61,7%	64,7%	62,3%
	Високий	26,7%	23,5%	26,0%
Разом		100,0%	100,0%	100,0%

По критеріям хі квадрата Пірсона відмінностей серед жінок та чоловіків немає. Гендерних відмінностей у диспозиційному оптимізмі практично не виявлено. І жінки, і чоловіки майже однаково представлені в низькому та середньому рівнях. Жінки демонструють трохи більшу частку високого оптимізму, але різниця невелика. Розподіл має подібну структуру для обох статей, що може свідчити про відсутність зв’язку між статтю та рівнем диспозиційного оптимізму.

Для аналізу рівня оптимізму була використана методика кореляції Пірсона. Аналіз даних робився по статі опитувальних.

Таблиця 3.9 – Рівні оптимізма

		Стать, %		
Оптимізм рівні		**Жінка**	**Чоловік**	**Разом:**
	Низький	20,0%	23,5%	20,8%
	Середній	60,0%	52,9%	58,4%
	Високий	20,0%	23,5%	20,8%
Разом::		100,0%	100,0%	100,0%

Отримані дані свідчать, що в цілому рівні оптимізму не залежать від статі: частки респондентів із низькими, середніми та високими показниками майже однакові в обох групах. Це дозволяє припустити, що оптимістичні установки формуються під впливом факторів, які не пов’язані зі статевою належністю (наприклад, особистісні риси, життєвий досвід, соціальне оточення). Загальний профіль вибірки характеризується домінуванням середнього рівня оптимізму.

Таблиця 3.10 – Критерії хі-квадрат для рівней оптимізма

Критерії хі-квадрат			
	Значення	**ст. св.**	**Асимптотична значимість (2-стороння)**
Хі-квадрат Пірсона	0,272[a]	2	0,873
Відносини правдоподібності	0,270	2	0,874
Кількість припустимих спостережень	77		
а. Для числа ячеєк 2 (33,3%) передбачається значення, менше 5. Мінімальне передбачаємо число дорівнює 3,53.			

З даних таблиць 3.9 та 3.10 видно, що і чоловікам і жінкам притаманний середній рівень оптимізму.

Також данні порівнювалися за шкалою безнадійності А. Бека – цей клінічний опитувальник, дозволяє виміряти ступінь тяжкості безнадійності, а також негативне ставлення до власного очікуваного майбутнього.

Таблиця 3.11 – Аналіз рівней Бека по формі навчання

Бек (рівні)		Форма навчання		Разом
		Заочна	Очна	
	Умовна норма	90,9%	84,8%	85,7%
	Клінічний рівень	9,1%	15,2%	14,3%
Разом		100,0%	100,0%	100,0%

По аналізу даних по формі навчання немає великих відмінностей серед умовної нормою безнадійності

Критерієм порівняння результатів було зміна місця проживання.

Таблиця 3.12 – Зміна місця проживання з 2022 року

Чи змінювали ви місце проживання з 2022 року				
Оптимізм, рівні	**Ні**	**Так, змінювалось місце проживання в межах України**	**Так, змінювалось місце проживання за межами України**	**Разом**
Низький	25,0%	17,2%	16,7%	20,8%
Середній	61,1%	55,2%	58,3%	58,4%
Високий	13,9%	27,6%	25,0%	20,8%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Статистика показує, що відмінностей серед людей, які змінили, чи не змінили місце проживання по рівням оптимізму не виявлено.

Таблиця 3.13 – Безпечне місцезнаходження

Ви зараз знаходитесь					
Оптимізм, рівні	**В небезпечному місці**	**У безпечному місці**	**У відносно безпечному місці**	**У відносно небезпечному місці**	**Разом**
Низький	33,3%	16,7%	15,2%	29,4%	20,8%
Середній	55,6%	44,4%	75,8%	41,2%	58,4%
Високий	11,1%	38,9%	9,1%	29,4%	20,8%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

А в оцінці ступеня безпеки згідно статистичних даних серед рівней оптимізму є відмінності. Найвищій рівень оптимізму у тих, хто живе у безпечному місці (40%).

Таблиця 3.14– Зміна місця проживання

Чи змінювали ви місце проживання з 2022 року				
Песимізм, рівні	**Ні**	**Так, змінювалось місце проживання в межах України**	**Так, змінювалось місце проживання за межами України**	**Разом**
Високий	5,6%	6,9%	16,7%	7,8%
Середній	66,7%	62,1%	75,0%	66,2%
Низький	27,8%	31,0%	8,3%	26,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Оцінка рівня песимізму залежить від сприйнятного стресу.

Таблиця 3.15 – Безпечне місцезнаходження

Ви зараз знаходитесь					
Песимізм, рівні	**В небезпечному місці**	**У безпечному місці**	**У відносно безпечному місці**	**У відносно небезпечному місці**	**Разом**
Високий	22,2%		6,1%	11,8%	7,8%
Середній	66,7%	72,2%	72,7%	47,1%	66,2%
Низький	11,1%	27,8%	21,2%	41,2%	26,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Аналізуючи безпечність місцезнаходження, по рівням песимізму – найбільш песимістів високого рівня серед тих, хто оцінив своє місце знаходження як небезпечне місце. Серед тих, хто знаходиться у безпечному місці песимістів високого рівня немає. Середній рівень песимізму практично у усіх опитувальних осіб, тільки трошки менший у тих, хто оцінює своє місце знаходження як відносно небезпечне, також у цих людей найвищій показник низького рівня песимізму.

Таблиця 3.16 – Чи змінювали ви місце проживання з 2022 року

Диспозиційний оптимізм, рівні	Ні	Так, змінювалось місце проживання в межах України	Так, змінювалось місце проживання за межами України	Разом
Низький	13,9%	6,9%	16,7%	11,7%
Середній	63,9%	62,1%	58,3%	62,3%
Високий	22,2%	31,0%	25,0%	26,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

По аналізу статистичних даних середній рівень оптимізму не залежить від місця проживання опитувальних осіб. Але з відсоткового співвідношення можна сказати, що серед тих осіб, які змінили місце проживання, а саме переїхали за межі країни, більше людей з низьким рівнем оптимізму. А ось найбільше оптимістичні люди ті, що змінили місце проживання в межах України.

Таблиця 3.17 – Статистика групи

Диспозиційний оптимізм, рівні		N	Середнє	Середнєквадратичне відхилення	Середнєквадратична помилка середнього
Результати Бека	Низький	9	28,78	11,98	3,99
	Високий	20	4,50	4,70	1,05
PSS	Низький	9	23,89	3,22	1,07
	Високий	20	13,55	3,72	0,83
Безпорадність	Низький	9	18,89	3,69	1,23
	Високий	20	6,40	3,56	0,80
Самоефективність	Низький	9	5,00	3,08	1,03
	Високий	20	6,85	2,18	0,49
Витиснення	Низький	9	0,48	0,28	0,09
	Високий	20	0,46	0,20	0,05
Регресія	Низький	9	0,28	0,11	0,04
	Високий	20	0,16	0,09	0,02
Заміщення	Низький	9	0,49	0,24	0,08
	Високий	20	0,25	0,21	0,05
Заперечення	Низький	9	0,30	0,21	0,07

Продовження таблиці 3.17

	Високий	20	0,56	0,18	0,04
Проекція	Низький	9	0,50	0,24	0,08
	Високий	20	0,50	0,18	0,04
Компенсація	Низький	9	0,50	0,23	0,08
	Високий	20	0,43	0,23	0,05
Інтелектуалізація	Низький	9	0,39	0,15	0,05
	Високий	20	0,31	0,15	0,03
Раціоналізація	Низький	9	0,57	0,12	0,04
	Високий	20	0,62	0,19	0,04
Загальна напруженість	Низький	9	0,43	0,13	0,04
	Високий	20	0,40	0,11	0,03

По результатам статистики відносно груп психологічного захисту по шкалі депресії Бека є відмінності. Люди з високим і низьким рівнем оптимізму мають різні рівні стресу. На це впливає самоефективність.. Оптимізм не впливає на витиснення, проекцію, компенсацію, раціоналізацію, інтелектуалізацію, заперечення, заміщення та регресію.

Зі статистичних даних таблиць 3.14-3.17 можна побачити передбачаємість рівней дисперсії.

Таблиця 3.18 – Статистика групи

Оптимізм, рівні		**N**	**Середнє**	**Середнє квадратичний відхил**	**Середнєквадратична помилка середнього**
Результати Бека	Низький	16	23,6	12,0	3,0
	Високий	16	5,2	5,2	1,3
PSS	Низький	16	20,8	6,0	1,5
	Високий	16	15,5	5,0	1,3
Безпорадність	Низький	16	15,9	6,0	1,5
	Високий	16	8,8	4,9	1,2
Самоефективність	Низький	16	4,8	2,5	0,6
	Високий	16	6,8	2,0	0,5
Втиснення	Низький	16	0,5	0,2	0,1
	Високий	16	0,4	0,2	0,0
Регресія	Низький	16	0,3	0,1	0,0
	Високий	16	0,2	0,1	0,0
Заміщення	Низький	16	0,4	0,2	0,1

Продовження таблиці 3.18

	Високий	16	0,3	0,2	0,1
Заперечення	Низький	16	0,4	0,2	0,1
	Високий	16	0,6	0,2	0,0
Проекція	Низький	16	0,5	0,2	0,1
	Високий	16	0,6	0,2	0,0
Компенсація	Низький	16	0,5	0,2	0,0
	Високий	16	0,5	0,2	0,1
Інтелектуалізація	Низький	16	0,4	0,2	0,0
	Високий	16	0,3	0,2	0,0
Раціоналізація	Низький	16	0,6	0,1	0,0
	Високий	16	0,6	0,1	0,0
Загальна напруженість	Низький	16	0,4	0,1	0,0
	Високий	16	0,4	0,1	0,0

З таблиці 3.18 бачимо, що найвищі показники по статистики рівней оптимізму по групам захистів та депресій по шкалі Бека, шкалі сприйнятного стресу та по методиці Індекс життєвого стилю – найвищій показник у механізмі захисту – безпорадності, тобто чим вище рівень оптимізму, тим менший показник середнього. Також слід виділити і самоефективність – її показники теж збільшуються залежно від рівней оптимізму.

Таблиця 3.19 – Критерії незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсії Лівіня		**t-критерій для рівності середніх**						
		F	**знач.**	**т**	**ст.св.**	**знач. (двобічна)**	**Середня різниця**	**Середнєквадрат. помилка різниці**	**95% довірливий інтервал для різниці**	
									Нижня	**Верхня**
Результати Бека	Передбачаються рівні дисперсії	10,7	0,00	5,59	30,00	0,00	18,38	3,29	11,67	25,08
	Не передбачаються рівні дисперсії			5,59	20,48	0,00	18,38	3,29	11,53	25,22

Продовження таблиці 3.19

PSS	Передбачаються рівні дисперсії	0,09	0,77	2,67	30,00	0,01	5,25	1,97	1,24	9,26
	Не передбачаються рівні дисперсії			2,67	29,01	0,01	5,25	1,97	1,23	9,27
Безпорадність	Передбачаються рівні дисперсії	0,15	0,70	3,70	30,00	0,00	7,19	1,95	3,22	11,16
	Не передбачаються рівні дисперсії			3,70	28,79	0,00	7,19	1,95	3,21	11,17
Самоефективність	Передбачаються рівні дисперсії	0,93	0,34	-2,38	30,00	0,02	-1,94	0,82	-3,60	-0,27
	Не передбачаються рівні дисперсії			-2,38	28,74	0,02	-1,94	0,82	-3,61	-0,27
Втиснення	Передбачаються рівні дисперсії	0,19	0,67	1,35	30,00	0,19	0,11	0,08	-0,05	0,27
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,35	28,58	0,19	0,11	0,08	-0,05	0,27
Регресія	Передбачаються рівні дисперсії	0,05	0,83	2,74	30,00	0,01	0,09	0,03	0,02	0,16
	Не передбачаються рівні дисперсії			2,74	29,86	0,01	0,09	0,03	0,02	0,16
Заміщення	Передбачаються рівні дисперсії	0,00	1,00	1,75	30,00	0,09	0,14	0,08	-0,02	0,30
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,75	29,96	0,09	0,14	0,08	-0,02	0,30
Заперечення	Передбачаються рівні дисперсії	2,52	0,12	-3,35	30,00	0,00	-0,22	0,07	-0,36	-0,09
	Не передбачаються рівні дисперсії			-3,35	28,18	0,00	-0,22	0,07	-0,36	-0,09

Продовження таблиці 3.19

Проекція	Передбачаються рівні дисперсії	1,55	0,22	-1,01	30,00	0,32	-0,07	0,07	-0,22	0,07
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,01	28,41	0,32	-0,07	0,07	-0,22	0,07
Компенсація	Передбачаються рівні дисперсії	0,44	0,51	-0,26	30,00	0,80	-0,02	0,07	-0,17	0,13
	Не передбачаються рівні дисперсії			-0,26	29,43	0,80	-0,02	0,07	-0,17	0,13
Інтелектуалізація	Передбачаються рівні дисперсії	0,11	0,75	0,68	30,00	0,50	0,04	0,05	-0,07	0,15
	Не передбачаються рівні дисперсії			0,68	30,00	0,50	0,04	0,05	-0,07	0,15
Раціоналізація	Передбачаються рівні дисперсії	0,03	0,86	-1,52	30,00	0,14	-0,08	0,05	-0,18	0,03
	Не передбач рівні дисперсії			-1,52	30,00	0,14	-0,08	0,05	-0,18	0,03
Загальна напруженість	Передбачаються рівні дисперсії	0,00	0,96	-0,03	30,00	0,97	0,00	0,04	-0,08	0,08
	Не передбач. рівні дисперсії			-0,03	29,94	0,97	0,00	0,04	-0,08	0,08

Основним методом обробки кількісного емпіричного матеріалу для доведення взаємозалежності змінних є кореляційний аналіз. [44] Тому наступним кроком у дослідженні була кореляція статистичних даних. Її результати можна побачити у таблиці Д, яка буде знаходитись у додатку Д.

З кореляції бачимо, що регресія зв’язана з оптимізмом. А чим вище у людини рівень песимізму, тим вище в нього доля витиснення. Чим більше рівень оптимізму – тим менше показники регресії.

Отже зв’язок у показниках кореляції є, він статистично значимий.

Таблиця 3.20 – Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,693[a]	0,480	0,383	0,277
2	,000[b]	0,000	0,000	0,352

a. Предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм, проекція, витиснення, компенсація, самоефективність, інтелектуалізація, регресія, заперечення, раціоналізація, заміщення, безпорадність, песимізм.

b. Предиктори: (константа).

Таблиця 3.21 – Коефіцієнти залежної змінної по рівням шкали безнадійності Бека

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	т	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	1,966	0,437		4,495	0,000
	Безпорадність	0,007	0,012	0,111	0,576	0,567
	Самоефективність	-0,054	0,021	-0,326	-2,588	0,012
	Витиснення	0,137	0,185	0,079	0,742	0,461
	Регресія	-0,284	0,507	-0,070	-0,559	0,578
	Заміщення	0,223	0,239	0,126	0,931	0,355
	Заперечення	-0,076	0,190	-0,045	-0,401	0,690
	Проекція	-0,212	0,231	-0,106	-0,919	0,361
	Компенсація	-0,289	0,178	-0,171	-1,623	0,110
	Інтелектуалізація	0,178	0,220	0,091	0,806	0,423
	Раціоналізація	0,135	0,240	0,063	0,561	0,577
	Песимізм	-0,022	0,034	-0,134	-0,649	0,519
	Диспозиційний оптимізм	-0,027	0,016	-0,304	-1,743	0,086
2	(Константа)	1,143	0,040		28,472	0,000

Таблиця 3.22 – Виключені змінні

Модель		Бета-включення	т	Значимість	Часна кореляція	Статистика коллінеарності
						Допуск
1	Загальна напруженість	.[b]				0,000
	Оптимізм	.[b]				0,000
2	Загальна напруженість	,118[c]	1,026	0,308	0,118	1,000
	Оптимізм	-,520[c]	-5,266	0,000	-0,520	1,000
	Безпорадність	,513[c]	5,178	0,000	0,513	1,000
	Самоефективність	-,423[c]	-4,045	0,000	-0,423	1,000
	Витиснення	,113[c]	0,986	0,327	0,113	1,000
	Регресія	,232[c]	2,064	0,043	0,232	1,000
	Заміщення	,334[c]	3,066	0,003	0,334	1,000
	Заперечення	-,232[c]	-2,070	0,042	-0,232	1,000
	Проекція	,033[c]	0,282	0,778	0,033	1,000
	Компенсація	-,048[c]	-0,420	0,676	-0,048	1,000
	Інтелектуалізація	,202[c]	1,782	0,079	0,202	1,000
	Раціоналізація	,013[c]	0,116	0,908	0,013	1,000
	Песимізм	-,339[c]	-3,121	0,003	-0,339	1,000
	Диспозиційний оптимізм	-,561[c]	-5,867	0,000	-0,561	1,000

З таблиці 3.21 бачимо зв’язок методик PSS. Які вимірюють рівень стресу зі шкалою депресії Бека. Вбачається безпосередній зв’язок самоефективності з оптимізмом. Самоефективні люди не потребують великої кількості захисних механізмів, так як вони адаптовані до стресу та самоефективні.

Таблиця 3.23 – Зведення для моделі

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,693[a]	0,480	0,383	0,277
2	,000[b]	0,000	0,000	0,352

У таблиці 3.23 використовувались наступні предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм, проекція, витиснення, компенсація, самоефективність, інтелектуалізація, регресія, заперечення, раціоналізація, заміщення, безпорадність, песимізм.

Таблиця 3.24 – Дисперсійний аналіз (ANOVA)

Модель		Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	4,528	12	0,377	4,929	,000[b]
	Залишок	4,900	64	0,077		
	Разом	9,429	76			
2	Регресія	0,000	0	0,000		.[c]
	Залишок	9,429	76	0,124		
	Разом	9,429	76			

Залежна змінна для таблиці 3.24 бралася по рівням Бека. Для отримання використовувались наступні предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм, проекція, витиснення, компенсація, самоефективність, інтелектуалізація, регресія, заперечення, раціоналізація, заміщення, безпорадність, песимізм.

У ході проведеного дослідження було проаналізовано вплив сукупності незалежних змінних на показник, що розглядався як залежний. Застосування дисперсійного аналізу (ANOVA) дозволило визначити статистичну значущість побудованої регресійної моделі та оцінити якість її пояснювальної здатності.

Згідно з отриманими результатами, Модель 1 виявилася статистично значущою ($p = 0,000$), що підтверджує наявність істотного впливу незалежних змінних на досліджуваний показник. Значення критерію Фішера $F = 4,929$ свідчить про адекватність моделі та перевищення пояснювальної сили моделі над випадковими коливаннями. Модель пояснює близько 48 % загальної варіації, що є достатньо високим показником у соціально-психологічних та гуманітарних дослідженнях. Це вказує на те, що майже половину змін залежної змінної можна інтерпретувати через включені предиктори.

Навпаки, Модель 2, яка не містила жодної незалежної змінної, не є інформативною: сума квадратів регресії дорівнює нулю, а всі варіації залишаються неврахованими. Вона виконує роль нульової моделі та використовується лише як база для порівняння. Порівняння двох моделей підтвердило, що включення незалежних змінних суттєво підвищує якість прогнозу та дає можливість робити коректні висновки щодо впливу досліджуваних факторів.

Таким чином, результати ANOVA підтверджують, що побудована регресійна модель є статистично обґрунтованою, має високу пояснювальну здатність та може бути використана для подальшого теоретичного узагальнення та практичних рекомендацій. Отримані дані підсилюють теоретичні висновки роботи та відкривають можливості для поглиблених досліджень у цьому напрямі, зокрема – уточнення структури предикторів, додавання нових змінних або перевірки моделі на інших вибірках.

Таблиця 3.25 – Зведення для моделі дисперсійного аналізу

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,561[a]	0,315	0,305	0,294
2	,644[b]	0,415	0,399	0,273
a. Предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм				
b. Предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм, Самоефективність				

Для зведених моделей з таблиці 3.25 були використані введенні змінні диспозиційного оптимізму та самоефективності. Для них використовувався покроковий метод (критерій: ймовірність F для включення <= ,050, ймовірність F для виключення >= ,100).

Залежна змінна бралася по рівням Бека.

Таблиця 3.26 – Дисперсійний аналіз (ANOVA)[a]

Модель		Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	2,966	1	2,966	34,423	,000[b]
	Залишок	6,462	75	0,086		
	Разом	9,429	76			
2	Регресія	3,913	2	1,956	26,246	,000[c]
	Залишок	5,516	74	0,075		
	Разом	9,429	76			
a.Залежна змінна: Бек (рівні)						
b. Предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм						
c. Предиктори: (константа), диспозиційний оптимізм, Самоефективність						

У межах емпіричної частини дослідження було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) з метою оцінювання внеску психологічних предикторів – диспозиційного оптимізму та самоефективності – у варіативність рівнів за шкалою Бека (BHS).

Результати аналізу свідчать, що Модель 1, яка включала лише один предиктор – *диспозиційний оптимізм*, – є статистично значущою (F = 34,423; p = 0,000). Ця модель пояснює приблизно 31,5 % загальної варіації залежної змінної (2,966 з 9,429). Це свідчить про те, що оптимізм відіграє суттєву роль у зниженні рівня безнадійності, і його вплив є статистично підтвердженим.

Модель 2, у яку додатково включено змінну *самоефективність*, також виявилася статистично значущою (F = 26,246; p = 0,000). Вона пояснює вже 41,5 % дисперсії залежної змінної (3,913 з 9,429). Додавання другої змінної дало змогу покращити пояснювальну силу моделі, зменшивши залишкову дисперсію (із 6,462 до 5,516), а середній квадрат залишку також знизився (із 0,086 до 0,075).

Таким чином, самоефективність є додатково значущим предиктором, який разом із диспозиційним оптимізмом формує більш стійку та пояснювальну модель. Це свідчить про те, що відчуття власної здатності

впоратися із труднощами є вагомим фактором, що впливає на рівень безнадійності поряд з оптимістичними установками.

У цілому отримані результати дозволяють зробити висновок, що когнітивно-особистісні характеристики, такі як оптимізм і самоефективність, є суттєвими психологічними чинниками у моделюванні рівня безнадійності. Найкраща пояснювальна модель – друга – підтверджує важливість розширеного підходу до аналізу особистісних ресурсів, що впливають на емоційний стан та переживання майбутнього.

Таблиця 3.27 – Коефіцієнти залежної змінної по рівням шкали безнадійності Бека

Модель		Нестандартизовані Коефіцієнти		Стандартизовані Коефіцієнти	т	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	1,821	0,120		15,135	0,000
	диспозиційний оптимізм	-0,050	0,009	-0,561	-5,867	0,000
2	(Константа)	2,088	0,135		15,503	0,000
	диспозиційний оптимізм	-0,044	0,008	-0,496	-5,462	0,000
	Самоефективність	-0,053	0,015	-0,323	-3,564	0,001

Дані, наведені у таблиці 3.27показують нам безпосередній зв’язок диспозиційного оптимізму та самоефективності. Це дає нам змогу вивести формулу стресу:

Стрес = 2,088-0,044 диспозиційного оптимізму-0,053 самоефективності

Таблиця 3.28 – Виключені змінні[a]

Модель		**Бета-включення**	**т**	**Значимість**	**Частна кореляція**	**Статистика коллінеарності**
						Допуск
1	Безпорадність	,213[b]	1,487	0,141	0,170	0,441
	Самоефективність	-,323[b]	-3,564	0,001	-0,383	0,960

Продовження таблиці 3.28

	Витиснення	,135[b]	1,420	0,160	0,163	0,999
	Регресія	,052[b]	0,507	0,614	0,059	0,890
	Заміщення	,184[b]	1,868	0,066	0,212	0,913
	Заперечення	-,038[b]	-0,367	0,715	-0,043	0,874
	Проекція	,036[b]	0,374	0,709	0,043	1,000
	Компенсація	-,091[b]	-0,953	0,344	-0,110	0,994
	Інтелектуалізація	,142[b]	1,491	0,140	0,171	0,988
	Раціоналізація	,112[b]	1,160	0,250	0,134	0,971
	Загальна напруженість	,106[b]	1,112	0,270	0,128	1,000
	Оптимізм	-,151[b]	-0,826	0,412	-0,096	0,273
	Песимізм	,111[b]	0,826	0,412	0,096	0,504
2	Безпорадність	,154[c]	1,146	0,255	0,133	0,433
	Витиснення	,064[c]	0,691	0,492	0,081	0,943
	Регресія	-,029[c]	-0,299	0,766	-0,035	0,841
	Заміщення	,070[c]	0,694	0,490	0,081	0,786
	Заперечення	-,072[c]	-0,755	0,453	-0,088	0,865
	Проекція	-,048[c]	-0,520	0,604	-0,061	0,935
	Компенсація	-,122[c]	-1,366	0,176	-0,158	0,986
	Інтелектуалізація	,093[c]	1,030	0,306	0,120	0,963
	Раціоналізація	,062[c]	0,677	0,500	0,079	0,946
	загальна напруженість	-,003[c]	-0,031	0,975	-0,004	0,882
	оптимізм	,106[c]	0,571	0,570	0,067	0,230
	песимізм	-,078[c]	-0,571	0,570	-0,067	0,424
a. Залежна змінна: Бек (рівні)						
b. Предиктори у моделі: (константа), диспозиційний оптимізм						
c. Предиктори у моделі: (константа), диспозиційний оптимізм, самоефективність						

У таблиці 3.28 наведено результати аналізу змінних, які не були включені до остаточної регресійної моделі під час застосування покрокового методу. Метою аналізу є оцінити, наскільки кожна зі змінних могла б покращити модель, якби була додана, а також визначити, чи існують ризики колінеарності, також можна побачити результати часної кореляції та статистику коллінеарності по кожному виду психологічного захисту з тесту індекс життєвого стилю і те, яке значення мають предиктори у моделях диспозиційного оптимізму та самоефективності.

Модель 1 (предиктор – диспозиційний оптимізм)

Серед змінних, протестованих на можливість входження до моделі, лише одна – самоефективність – виявилася статистично значущою (p = 0,001). Негативний β-коефіцієнт (β = –0,323) вказує на те, що підвищення самоефективності асоціюється зі зниженням рівня безнадійності за шкалою Бека. Часткова кореляція (-0,383) підтверджує помірну силу цього зв'язку.

Усі інші змінні (механізми психологічного захисту, загальна напруженість, оптимізм/песимізм як окремі діапазони) не продемонстрували статистичної значущості, адже їхні показники p-величин перевищують 0,05. Отже, вони не покращують модель.

Значення «Допуск» для всіх змінних є > 0.2, що свідчить про відсутність мультиколінеарності. Отже, відсів цих змінних пов'язаний не з технічними обмеженнями моделі, а з їх низькою пояснювальною силою.

Модель 2 (предиктори – диспозиційний оптимізм і самоефективність)

Після включення до моделі найсильніших предикторів (оптимізм + самоефективність), жодна з інших змінних не показала статистично значущого внеску. Усі p-величини залишаються значно > 0.05, що свідчить про недостатню пояснювальну здатність цих змінних щодо рівня безнадійності.

Показники допуску також демонструють відсутність критичної колінеарності, тож модель відкидає змінні з причин нерелевантності, а не статистичних обмежень.

Таким чином:

1. Найсильнішим і єдиним значущим предиктором у Моделі 1 є самоефективність, що підтверджується p = 0,001 та високою частковою кореляцією.

2. У Моделі 2, після включення двох ключових змінних, жодна інша змінна не покращує модель, що свідчить про оптимальність обраного набору.

3. Механізми психологічного захисту, загальна напруженість, оптимізм/песимізм не мають статистично значущого впливу на рівень безнадійності, коли в моделі вже присутні ключові ресурси особистості.

4. Відсутність мультиколінеарності підтверджує, що виключення змінних є коректним і обґрунтованим.

5. Оптимізм + самоефективність – найкраща комбінація предикторів, що забезпечує найвищу пояснювальну здатність моделі.

Отже використовуючи метод регресійного аналізу можна зробити висновок, що на рівень стресу безпосередньо впливає диспозиційний оптимізм.

Це можна вважати доказом гіпотези, що вищий рівень оптимізму безпосередньо впливає на більш ефективне подолання стресу в умовах російської збройної агресії.

Це було показано трьома способами: через таблиці спряженості, через коефіцієнт кореляції та згідно з дисперсійним аналізом.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджувався оптимізм, як ресурс подолання стресу в умовах російської збройної агресії

Для розкриття цієї теми використовувалися теоретичні та емпіричні методи.

На основі теоретичного аналізу наукових досліджень вітчизняних та закордонних вчених було визначено, що одним з психологічних факторів подолання стресу є оптимізм. Це дозволило прийти до наступних висновків. Була розглянута актуальність проблеми стресу в умовах війни, її види, наслідки та психологічна стійкість українців під час російської збройної агресії. Оптимізм розглядався як психологічна риса особистості, була проаналізована література яка освічувала його вплив на світогляд, позитивне мислення та збереження внутрішнього балансу.

У другому розділі розглядалися практичні прояви оптимізму в умовах війни, стратегії формування та підтримки оптимізму. Оптимістичне мислення розглядалося як джерело підтримки для оточення. Для формулювання та підтримки оптимізму була приділена окрема увага. Техніки психологічної самодопомоги (щоденники вдячності, афірмації, медитації) та соціальна підтримка – розглядалися як ресурс формування оптимізму.

Для досягнення поставлених завдань в емпіричній частині було проведено дослідження та аналіз на невеликій вибірці, що складається з 77 осіб студентів юридичного факультету Запорізького національного університету. Для розкриття емпіричної частини дослідження було доведено, що оптимізм – це система установок. Тобто було виявлено та перевірено причинно-наслідкові зв’язки між змінними. Методикою виявлення диспозиційного оптимізму була україномовна версія тесту життєвих орієнтацій (LOT-R). Далі вимірялися рівень стресу та рівень депресії. Для цього використовувалися такі методики, як шкала депресії Бека та шкала

сприйнятного стресу (PSS). Для визначення діагностики механізмів психологічного захисту була використана методика Індекс життєвого стилю (LSI). У дослідженні ці методики, склали основу анкетування опитувальних осіб.

Головними незалежними змінними вибірки були стать форма навчання, місце проживання та місто відповідальне безпечності перебування опитувальних осіб. Вибірка є гендерною , 60 осіб були жіночої статі, а 17 – осіб – чоловічої. Осіб ідентифікуючих себе до іншої гендерної приналежності не було.

Для перевірки та аналізу результатів були використані таблиці спряженості, коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій рівності дисперсії Лівеня та дисперсійний аналіз.

По результатам аналізу дослідження був доведено зв'язок методик. Депресія впливає на рівень стресу. Тобто при високому рівні стресу є високі показники життєвих захистів, а це є необхідністю для механізмів захисту.

По результатам статистики відносно груп психологічного захисту по шкалі депресії Бека є відмінності. Люди з високим і низьким рівнем оптимізму мають різні рівні стресу. На це впливає самоефективність. Оптимізм не впливає на витиснення, проекцію, компенсацію, раціоналізацію, інтелектуалізацію, заперечення, заміщення та регресію. Також по результату аналізу статистичних даних бачимо, що рівень оптимізму не залежить від місця проживання опитувальних осіб.

По шкалі сприйнятого стресу (PSS) можна визначити що до слабо сприйнятного стресу схильно 11 людей, до помірно сприйнятного стресу схильна більшість опитувальних – це 64 людини, а сильно сприйняті до стресу всього двоє. Також до низької залежності схильні двоє опитувальних, ймовірна залежність від стресу також у більшої кількості опитувальних осіб, а це дорівнює 67 голосам. А до тяжкої залежності здатні 7 опитувальних осіб.

За результатами опитування по шкалі сприйнятного стресу виявлено, що більшість чоловіків та жінок у період військових подій на Україні більше

схильні до помірно сприйнятного стресу та у них по показникам ймовірна залежність від стресу.

В цілому рівні оптимізму не залежать від статі: частки респондентів із низькими, середніми та високими показниками майже однакові в обох групах. Це дозволяє припустити, що оптимістичні установки формуються під впливом факторів, які не пов’язані зі статевою належністю (наприклад, особистісні риси, життєвий досвід, соціальне оточення). Загальний профіль вибірки характеризується домінуванням середнього рівня оптимізму.

При використанні метода регресійного аналізу прийшли до висновку, що на рівень стресу диспозиційний оптимізм оказує безпосередній вплив. Це можна вважати доказом гіпотези – оптимізм безпосередньо впливає на рівень стресу. Тобто вищий рівень оптимізму сприяє більш ефективному подоланню стресу в умовах російської збройної агресії. Це було доказано трьома способами: через таблиці спряженості, коефіцієнт кореляції Пірсона та дисперсійний аналіз.

Отже усі методи, які використовувались у дослідженні дали змогу сформулювати комплексні підходи до проблеми. Тому оптимізм важливо досліджувати та результати цих досліджень дадуть змогу в створюванні програм розвитку та підтримки оптимізму для населення України, так як він є джерелом стресостійкості. Тому потрібно розвивати оптимізм як навик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєльська Н.А. Дослідження діагностично-психометричних можливостей тесту Р. Плутчек – Г. Келлермана «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» і його стандартизація на вибірці українських учнів старших класів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. Вип. 1(72). 2019. С. 20–29.

2. Божик Софія. Наукові дослідження, Психологічна грамотність. 2020.

3. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник / 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури. 2007. 968 с.

4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології.* 2022. 2. С. 16-22. URL : https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2892/2750

5. Завгородня О.В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Психологія Особистості*. 2023. Вип. 46. С.139–143.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

7. Карачевцева Т. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: український контекст. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАНП України. 2023.

8. Килимчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2021.

9. Козубовська І.В., Повідайчик О.С. Короткий тлумачний словник психолого-педагогічних термінів (для аспірантів і магістрів). Ужгород, 2021. 41 с.

10. Корж Т. І. Теоретичні аспекти вивчення оптимізму особистості. *Проблеми психології та педагогіки*. 2021. №6. С. 43-45.

11. Коцур В. Оптимізм як чинник адаптації до воєнних умов. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 10(2). С. 45–53.

12. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2023. №1, С. 47–55.

13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.

14. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5, Т. 2. С. 50–55.

15. Сахно П.І., Теслик Н.М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : СумДУ, 2024. 190 с.

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

17. Терещенко А.М. The research of the interdependence between dispositional optimism and coping strategies of students' behaviour. *Problems of Modern Psychology*. 2014. Issue 25, P. 494–506.

18. Товстолєс Д.Ю. Застосування афірмацій як метод підтримки психічного здоров'я людини в сучасному світі. 2019. С. 138–139.

19. Чижиченко Н.М. Експлікація змісту поняття оптимізму як психологічної категорії. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XI, Ч. 5. С. 414–420.

20. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор. 2004. 204 с.

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

22. Яцюк М. Психологія саморегуляції особистості : психологічний практикум. Вінниця, 2023. С. 24–29.

23. Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Francis, E. L. Do negative cognitive styles confer vulnerability to depression? *Journal of Abnormal Psychology*. 2006. Vol. 115(1). P. 145–156.

24. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(7). P. 879–889.

25. Emmons, R.A., McCullough, M.E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 377–389. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

26. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti, D., & Galea, S. The war-related stress and resilience of Ukrainians: A community perspective. *Journal of Traumatic Stress*. 2022. Vol. 35(4). P. 812–825.

27. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer. 1984.

28. Chu B., Marwaha K., Sanvictores T., Awosika A. O., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. In: StatPearls. Treasure Island (FL), 2024. URL : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/

29. Scheier, M. F., Carver, C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology.* 1985. Vol. 4(3). P. 219–247.

30. Seligman M. Learned Optimism. Random House, 1998.

31. Taylor S. E., Brown, J. D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*. 1988. Vol. 103(2). P. 193–210.

32. Taylor J. Psychometric Analysis of the Ten Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27(1). P. 90–101. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25346996/

33. Tan S.Y., Yip A. Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*. 2018. Vol. 59(4). P. 170-171.

34. Сергєєнкова, О. П., Кулай, О. І., Литвинчук, Л. І., та ін. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 376 с.

35. McEwen B. S. Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*. 2008. Vol. 583(2-3). P. 174-185. DOI : https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071

36. Hu B., Marwaha K., Sanvictores T., Awosika A.O., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. In: *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL). 2024. URL : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK541120/

37. McEwen B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress (Thousand Oaks)*. 2017. Vol. 1. P. 1-11. DOI : https://doi.org/10.1177/2470547017692328

38. Scoglio A.A.J., Reilly E.D., Girouard C., Quigley K.S., Carnes S., Kel M. M. Social Functioning in Individuals With Post-Traumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Trauma, Violence & Abuse*. 2022. Vol. 23(2). P. 356–371. DOI : https://doi.org/10.1177/1524838020946800

39. Pacella M.L., Hruska B., & Delahanty D.L The physical health consequences of PTSD and PTSD symptoms: a meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*. 2013. Vol. 27(1). P. 33–46.

40. Padhi B.K., Khatib M.N. Cardiovascular impact of post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases.* DOI : https://doi.org/10.1016/j.pcad.2024.102632

41. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(4). 2024. С. 119–132. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10

42. Jyoti Bansal, Abhishek Bansal, Mohit Shahi, Suresh Kedige, Rachita Narula. Periodontal Emotional Stress Syndrome: Review of Basic Concepts, Mechanism and Management. *Open Journal of Medical Psychology*. № 3. 2014.

43. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2(37), С. 147-155. DOI : https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16.

44. Beck A. T. Beck Depression Inventory (BDI). 1961. URL : https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka

45. Cohen S., Kamarck T., & Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, P. 385–396. URL : https://surl.li/saieis

46. Горбань Г. О., Губа Н. О., Мосол Н. О., Неманежина А. О. Кваліфікаційна робота з психології : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти другого магістерського рівня, освітньо-професійна програма «Психологія». 2-е вид., оновлене. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 139 с.

ДОДАТКИ

Додаток А
Тест життєвих орієнтацій LOT-R

Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R [12]

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями. Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

0 – не згодний (-а);

1 – скоріше не згодний(-а);

2 – і так, і ні;

3 – скоріше згодний (-а);

4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.

2. Мені легко розслабитися.

3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.

4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.

5. Я дуже радію своїм друзям.

6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.

7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.

8. Я не надто легко засмучуюся.

9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.

10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму). Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

Додаток Б

Шкала безнадійності А. Бека (Beck Hopelessness Scale – BHS)

Клінічний опитувальник [44], що дозволяє виміряти ступінь тяжкості безнадійності – негативного ставлення до власного очікуваного майбутнього.

У клінічній практиці використовується для діагностики депресії та виявлення (опосередковано) суїцидального ризику у людей, які страждають на депресією або інші психічні розлади.

Шкалу розроблено А. Беком та його співробітниками в рамках КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) відповідно до концепції, в якій під безнадійністю розуміють систему негативних переконань, спільною рисою яких є песимістичні очікування про найближче та віддалене майбутнє.

Люди з високими показниками безнадійності переконані, що:

1. все в їхньому житті складеться не так, як треба;
2. вони ні в чому не досягнуть успіху (цілей), у них ніколи нічого не вийде;
3. найгірші проблеми ніколи не скінчається (не будуть вирішені).

Психологічний зміст безнадійності відповідає третій складовій депресивної когнітивної тріади за А. Беком, яка включає в себе: негативні переконання людини про себе, негативне ставлення до сьогодення; негативні очікування щодо майбутнього.

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Виберіть номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

Серед тверджень немає правильних чи неправильних. Будь ласка, дайте відповідь всім твердженням. Не витрачайте надто багато часу на обмірковування.

I. 0. Я не сумуюI. Мені погано і сумно

II. Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою вдіяти

III. Мені так погано і сумно, що я не в змозі більше терпіти

2. 0. Майбутнє не лякає мене

I. Я боюся майбутнього

II. Нічого хорошого в майбутньому мене не чекає

III. Моє майбутнє безпросвітне

3. 0. Я не відчуваю себе невдахою

I. У моєму житті невдач і провалів було більше, ніж у будь-кого іншого

II. Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач

III. Я відчуваю, що я – цілковитий невдаха

4. 0. Я цілком задоволений своїм життям

I. Я не так задоволений життям, як раніше

II. Я не можу отримувати задоволення від життя

III. Мене не задовольняє абсолютно все

5. 0. Я не відчуваю себе винуватим

I. Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо

II. Більшість часу я відчуваю себе винуватим

III. Я постійно відчуваю провину

6. I.Я задоволений собою

II. Іноді я відчуваю себе нестерпним

III. Я постійно відчуваю власну неповноцінність

IV.Я абсолютно нікчемна людина

7. 0. Я не відчуваю, що заслужив покарання

I. Я зробив щось варте осуду, і готовий до покарання

II. Я знаю, що заслуговую на суворе покарання

III. Я відчуваю себе вже покараним життям

8. 0.Я знаю, що я не гірший за інших

I. Іноді я роблю помилки, за які потім себе критикую

II. Я увесь час звинувачую себе у своїх прорахунках

III. Я відчуваю себе винуватим у всіх бідах

9. 0. Я ніколи не розчаровувався в собі

I. Я часто відчуваю розчарування в собі

II. Я не люблю себе

III. Я себе ненавиджу

10. 0. Я ніколи не думав про самогубство

I. Іноді мені спадає на думку самогубство, але я не буду цього робити

II. Я хотів би накласти на себе руки

III. Я вб'ю себе, як тільки трапиться нагода

11. 0. Я ніколи не плачу

I. Іноді мені хочеться плакати

II. Я плачу майже постійно

III. Раніше я плакав, а тепер не можу, навіть якщо дуже хочеться

12. 0.Я спокійний

I. Мене легко роздратувати

II. Я постійно відчуваю роздратування

III. Мені все байдуже, навіть те, що раніше дратувало мене

13. 0.Я легко приймаю рішення

I. Буває, що я відкладаю прийняття рішення на потім

II. Мені важко приймати рішення

III. Я взагалі не можу нічого вирішувати

14. 0. Я маю вигляд, як зазвичай

I. Я маю вигляд гірший, ніж зазвичай

II. Я почав виглядати набагато гірше, ніж зазвичай

III. Я огидний

15. 0. Я можу працювати так само добре, як і раніше

I. Мені доводиться робити зусилля, щоб змусити себе працювати

II. Я насилу можу виконувати звичайну роботу

III. Я взагалі не можу виконувати ніякої роботи

16. 0. Я сплю так само добре, як раніше

I. Я почав гірше спати і прокидаюся втомленим

II. Я рано прокидаюся і відчуваю, що не виспався

III.Я прокидаюся кілька разів за ніч і більше не можу заснути

17. 0. Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

I. Тепер я втомлююся більше, ніж завжди

II. Майже все викликає в мене втому

III. Я взагалі нічого не можу робити через втому

18. 0. У мене хороший апетит

I. Мій апетит гірший, ніж раніше

II .Мій апетит набагато гірший, ніж раніше

III. У мене взагалі немає апетиту

19. I. Мені легко спілкуватися з людьми

II. Мені доводиться змушувати себе спілкуватися з людьми

III. Мені дуже важко спілкуватися з людьми

IV. Я абсолютно не спілкуюся з людьми

20. 0. Я відчуваю себе цілком здоровим

I. Мене турбують проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям (запор, пронос, біль і т.п.)

II.Я постійно думаю про проблеми, пов'язані з моїм здоров'я

III. Я вважаю, що моє здоров'я безнадійно підірване

21. 0. Мій сексуальний потяг зберігся на колишньому рівні

I. Мій сексуальний потяг знизився

II. Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу

III. Секс мене абсолютно не цікавить

Опрацювання та інтерпретація.

Першу з можливих відповідей оцінюють в 0 балів, другу в 1 бал, третю в 2, четверту у 3.

Рівень депресії вище 19 балів вважають клінічним порушенням. Рівень, вищій за 24, вказує на необхідність терапії, можливо з застосуванням антидепресантів.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу

Шкала сприйнятого стресу (PSS) [4] – це опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові.

В опитувальнику пропонується оцінити як часто відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця.

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість

з приводу того, що відбувається у вашому житті?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
0	1	2	3	4

Інтерпретація та оцінка результатів:

0–6 – низька залежність; 6 – 24 – ймовірна залежність; 25+ – тяжка залежність.

Шкали

— Сприйняття безпорадності: 1, 2, 3, 6, 9, 10.

— Брак самоефективності: 4, 5, 7, 8.

Опис вираженості сприйнятного стресу представлений на основі сирих балів:

— 0-13 слабо сприйнятний стрес

— 14-26 – помірно сприйнятний стрес

— 27-40 – сильно сприйнятний стрес

У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двофакторну модель опитувальника PSS, а отже додатково можна проаналізувати ці підшкали:

— Сприйняття безпорадності – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.

— Брак самоефективності – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Додаток Г
Опитувальник Плутчика Келлермана Конте

Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) [1] був розроблений Р.Плутчиком у співавторстві з Г.Келлерманом та Х.Р.Контом у 1979 році. Тест використовують для діагностики різних механізмів психологічного захисту. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" і містить 97 тверджень, які потребують відповіді "вірно – невірно". Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе та про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до нашої свідомості надто сильні розчарування та погрози, які приносять нам життя. У тих випадках, коли ми не можемо впоратися із тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психологічного здоров'я та нас самих як особистість.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте його «так» чи «ні». . Відповідайте так, як вважаєте правильним для себе. Зверніть, будь ласка, увагу на таке: не думайте про те, яка відповідь могла б створити краще враження про Вас, і відповідайте так, як вважаєте для себе найкращим. Обробка результатів автоматизована і при цьому зміст тверджень не перевіряється. Не думайте довго над реченнями, обираючи відповідь, позначайте ту, яка першою спала Вам на думку. Можливо, деякі твердження

Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, позначте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна. Велике дякую!

1. Зі мною робити дуже легко.

2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.

3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою.

4. Якщо мене лікують, то намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії.

5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.

6. Я легко червонію.

7. Одна з найбільших моїх переваг – це вміння володіти собою.

8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.

9. Я легко виходжу з себе.

10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити.

11. Я рідко запам'ятовую свої сни.

12. Мене дратують люди, які командують іншими.

13. Я часто буваю не у своїй тарілці.

14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.

15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.

16. У мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.

17. Мене засмучує навіть думка, що мої домочадці можуть розгулювати будинки без одягу.

18. Мені кажуть, що я хвалько.

19. Якщо хтось мене відкидає, то в мене може з'явитися думка про самогубство.

20. Майже всі мною захоплюються.

21. Буває так, що я в гніві щось ламаю чи б'ю.

22. Мене дуже дратують люди, які пліткують.

23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя.

24. Я докладаю багато старань та зусиль, щоб змінити свою зовнішність.

25. Іноді мені хочеться, щоби атомна бомба знищила світ.

26. Я людина, яка не має забобонів.

27. Мені кажуть, що я буваю надмірно імпульсивним.

28. Мене дратують люди, які манірничають перед іншими.

29. Дуже не люблю недоброзичливих людей.

30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити.

31. Я з тих, хто рідко плаче.

32. Мабуть, я багато курю.

33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.

34. Я погано пам'ятаю обличчя.

35. Я іноді займаюся онанізмом.

36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища.

37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомляю, а скаржуся на нього іншому.

38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.

39. Люди мені ніколи не набридають.

40. Я можу насилу всидіти на місці навіть незначний час.

41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства.

42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей.

43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще все спокійно обміркувати.

44. Інші вважають мене надмірно довірливим.

45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.

46. Погане я намагаюся викинути з голови.

47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.

48. Їдучі мандрувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць.

49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру.

50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.

51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях.

52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.

53. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми.

54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги.

55. Інші вважають, що я байдужа людина.

56. Що-небудь вирішивши, я часто, однак, у вирішенні сумніваюся.

57. Якщо хтось засумнівається у моїх здібностях, то я з духу протиріччя показуватиму свої можливості.

58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.

59. Багато людей мене виводять із себе своїм егоїзмом.

60. Їдучі відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.

61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.

62. Я гризу нігті.

63. Інші кажуть, що я уникаю проблем.

64. Я люблю випити.

65. Непристойні жарти приводять мене в замішання.

66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями та речами.

67. Я не люблю кар'єристів.

68. Я багато говорю неправди.

69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду.

70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер.

71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей.

72. Коли я розчаровуюсь, то часто занепадаю.

73. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання.

74. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду.

75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина.

76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці.

77. Небіжчики мене не "чіпають".

78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.

79. Багато людей викликають у мене роздратування.

80. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.

81. Я важко вимовляю непристойні слова.

82. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим.

83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим.

84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу.

85. Я завжди намагаюся одягатися, щоб виглядати більш привабливим.

86. Мої моральні правила кращі, ніж у більшості моїх знайомих.

87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.

88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.

89. Я лютую, якщо хтось мене зачепить.

90. Я часто закохаюсь.

91. Інші вважають, що я надто об'єктивний.

92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

Обробка результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захистів.

Існує й інший варіант опрацювання результатів:

Вісім его захисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені нижче твердження, розділені на число тверджень у кожній шкалі.

Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою {n}/{N}*100%

де n – кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – кількість усіх тверджень, що належать до цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою

{n}/{97}*100%

де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

	Назва захисту	Номер твердження	n
	Витиснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77 ,92	10
	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	10
	Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
	Інтелектуалізація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
	Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

За твердженням деяких вчених (В. Г. Каменська, Р. М. Грановська та ін.), конструктивними психологічними захистами є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними – проекція і втиснення.

Використання конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Шкала переводу сирих балів в процентилі

Інтерпретація результатів

За допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте можна дослідити рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту й оцінити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів (ЗНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірювань 8 захисних механізмів. За допомогою цієї методики можна підрахувати найвищий індекс напруженості кожного із захистів у

респондентів однорідної групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і ОНЗ, а також порівняти ці показники з показниками іншої незалежної групи. За твердженням деяких учених, найконструктивнішими психологічними захистами є компенсація та раціоналізація, а найдеструктивнішими – проекція та витіснення. Використання 95 конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Змістовні характеристики типологій психологічного захисту

Заперечення

Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі обставини, що фруструють, викликають тривогу, або якийсь внутрішній імпульс, або сторона заперечує саму себе. Зазвичай дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, які суперечать основним настановам особистості, або інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу.

Як процес, спрямований назовні, заперечення часто протиставляється витісненню як психологічному захисту проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонукань. Примітно, що автори методики ІЖС пояснюють наявність підвищеної сугестивності та довірливості в істероїдних особистостей дією саме механізму заперечення, за допомогою якого в соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

Витіснення

З. Фрейд вважав цей механізм {його аналогом служить придушення) головним способом захисту інфантильного "Я", нездатного чинити опір спокусі. Іншими словами, витіснення – механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії й інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи дозволу в поведінці, проте зберігають свої емоційні та психо-вегетативні компоненти.

Регресія

У класичних уявленнях регресію розглядають як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. За цієї форми захисної реакції особистість, що зазнає дії фруструвальних чинників, замінює розв'язання суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші й доступніші в ситуаціях, що склалися. Використання простіших і звичних поведінкових стереотипів істотно збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. До цього механізму належить і згадуваний у літературі захист за типом "реалізація в дії", за якого неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їхньому усвідомленню. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, притаманна психопатичним особистостям, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному тлі зміни мотиваційно-потребно-стної сфери в бік їхньої більшої спрощеності та доступності.

Компенсація

Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти підходящу заміну 97 реального або уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей,

чеснот, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, настанови або думки приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною самої особистості.

Низка авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними та злочинними діями, спрямованими проти особистості. Ймовірно, тут ідеться про гіперкомпенсацію або близьку за змістом регресію із загальною незрілістю МПЗ.

Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надзадоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на погрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму або хитрості. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали в різних сферах життєдіяльності.

Інтелектуалізація

Цей захисний механізм часто позначають поняттям "раціоналізація". Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їхнє сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в ґрунтованому на фактах надмірно "розумовому" способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Інакше кажучи, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною 98 ситуацією за допомогою логічних настанов і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Відмінність інтелектуалізації від раціоналізації, на думку Ф. Є. Василюка (1984), полягає в тому, що вона, власне кажучи, є "переходом зі світу імпульсів і афектів у світ слів і абстракцій". У разі раціоналізації особистість створює логічні

(псевдорозумні), але слушнуваті обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, спричинених причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. За цього способу захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись у ситуації конфлікту, людина захищає себе від його неґативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що спричинили цей конфлікт або психотравмувальну ситуацію. До шкали інтелектуалізації – раціоналізації було включено й сублімацію як механізм психологічного захисту, за якого витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, що їх сповідує особистість.

Реактивні утворення

Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють із гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається ніби трансформація внутрішніх імпульсів у суб'єктивно зрозумілу їхню протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення стосовно несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Додаток Д

Таблиця Д – Кореляції

		Оптимізм	Песимізм	Диспозиційний оптимізм	Результати Бека	PSS	Безпорадність	Самоефективність	Втиснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Інтелектуалізація	Раціоналізація	загальна напруженість
Оптимізм	Кореляція Пірсона	1	,230*	,853**	-,633**	-,317**	-,455**	,375**	-0,177	-,311**	-,247*	,388**	0,12	0,06	-0,04	0,18	0,03
	знач. (двостороння)		0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	0,01		0,00	0,31	0,59	0,71	0,13	0,81
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77,00	77,00	77,00
Песимізм	Кореляція Пірсона	,230*	1	,705**	-,465**	-,852**	-,775**	-0,13	,313**	-0,19		0,14	-0,15	-,226*	-0,14	0,08	-0,08
	знач. (двостороння	0,04		0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,01	0,09		0,24	0,20	0,05	0,21	0,50	0,51
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77,00	77,00	77,00
Диспозиційний оптимізм	Кореляція Пірсона	,853**	,705**	1	-,711**	-,688**	-,748**	0,20	0,04	-,331**	-,296**	,356**	0,01	-0,08	-0,11	0,17	-0,02
	знач. (двостороння)	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,08	0,74	0,00		0,00	0,96	0,51	0,35	0,14	0,86
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77,00	77,00	77,00

Продовження таблиці Д

Результати Бека	Кореляція Пірсона	-,633**	-,465**	-,711**	1	,498**	,674**	-,478**	0,09	,306**	,351**	-,309**	0,07	-0,02	,283*	-0,06	0,12
	знач. (двостороння	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,43	0,01		0,01	0,55	0,87	0,01	0,59	0,28
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77
PSS	Кореляція Пірсона	-,317**	-,852**	-,688**	,498**	1	,925**	0,14	-,274*	0,223		-0,16	0,08	0,12	,249*	-0,01	0,07
	знач. (двостороння	0,01	0,000	0,000	0,000		0,00	0,24	0,016	0,051		0,17	0,48	0,28	0,03	0,94	0,56
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77
Безпорадність	Кореляція Пірсона	-,455**	-,775**	-,748**	,674**	,925**	1	-,233*	-0,182	,326**	,302**	-0,17	0,161	0,14	,304**	0,00	0,17
	знач. (двостороння)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1	0,0		0,1	0,2	0,2	0,0	1,0	0,1
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77
Самоефективність	Кореляція Пірсона	,375**	-0,13	0,20	-,478**	0,136	-,233*	1	-0,224	-,285*	-,409**	-0,02	-,249*	-0,10	-0,18	-0,12	-,340**
	знач. (двостороння)	0,00	0,24	0,08	0,00	0,24	0,04		0,05	0,01		0,86	0,03	0,36	0,12	0,29	0,00

Продовження таблиці Д

	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77,00	77,00	77,00
Втиснення	Кореляція Пірсона	-0,18	,313**	0,04	0,09	-,274*	-0,18	-0,22	1	0,160		0,04	-0,108	0,021	0,04	,242*	,334**
	знач. (двостороння)	0,12	0,01	0,74	0,43	0,02	0,11	0,05		0,164		0,75	0,350	0,856	0,71	0,034	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77,00	77	77,00
Регресія	Кореляція Пірсона	-,311**	-0,19	-,331**	,306**	0,223	,326**	-,285*	0,160	1	,582**	0,144	0,184	,291*	0,21	,266*	,575**
	знач. (двостороння)	0,01	0,090	0,003	0,007	0,051	0,004	0,01	0,164			0,213	0,110	0,010	0,07	0,02	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77
Заміщення	Кореляція Пірсона	-,247*	-0,22	-,296**	,351**	0,17	,302**	-,409**	0,16	,582**		0,01	,428**	,304**	,378**	0,21	,654**
	знач. (двостороння)	0,03	0,06	0,01	0,00	0,15	0,01	0,00	0,16	0,00		0,91	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77,00	77,00
Заперечення	Кореляція Пірсона	,388**	0,14	,356**	-,309**	-0,16	-0,17	-0,02	0,04	0,14		1	,295**	,256*	0,083	,391**	,523**
	знач. (двостороння)	0,00	0,24	0,00	0,01	0,17	0,13	0,86	0,75	0,21			0,01	0,02	0,48	0,00	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77

Продовження таблиці Д

Проекція	Кореляція Пірсона	0,12	-0,15	0,01	0,07	0,08	0,16	-,249*	-0,11	0,18	,428**	,295**	1	,283*	,352**	,302**	,628**
	знач. (двостороння)	0,31	0,20	0,96	0,55	0,48	0,16	0,03	0,35	0,11		0,01		0,01	0,00	0,01	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77
Компенсація	Кореляція Пірсона	0,06	-,226*	-0,08	-0,02	0,12	0,14	-0,1	0,02	,291*	,304**	,256*	,283*	1	,304**	0,220	,594**
	знач. (двостороння)	0,59	0,05	0,51	0,87	0,28	0,22	0,4	0,86	0,01		0,02	0,01		0,01	0,05	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77,00
Інтелектуалізація	Кореляція Пірсона	-0,04	-0,14	-0,11	,283*	,249*	,304**	-0,18	0,04	0,21	,378**	0,08	,352**	,304**	1	,362**	,584**
	знач. (двостороння)	0,71	0,21	0,35	0,01	0,03	0,01	0,1	0,71	0,07		0,48	0,00	0,01		0,00	0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77,00
Раціоналізація	Кореляція Пірсона	0,18	0,08	0,17	-0,06	-0,01	0,00	-0,12	,242*	,266*		,391**	,302**	0,22	,362**	1	,660**
	знач. (двостороння)	0,13	0,50	0,14	0,59	0,94	0,98	0,3	0,03	0,02		0,00	0,01	0,05	0,00		0,00
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77,00
ьна напружен	Кореляція Пірсона	0,03	-0,08	-0,02	0,12	0,07	0,17	-,340**	,334**	,575**	,654**	,523**	,628**	,594**	,584**	,660**	1,00

Продовження таблиці Д

	знач. (двостороння)	0,81	0,51	0,86	0,28	0,56	0,14	0,0	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77		77	77	77	77	77	77

*. Кореляція значима на рівне 0,05 (двостороння)

**. Кореляція значима на рівне 0,01 (двостороння).

Додаток Е

Таблиця Е – Критерії для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсії Лівіня		t-критерій для рівності середніх						
		F	знач.	т	ст.св.	знач. (двостороння)	Середня різниця	Середнє квадратична помилка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
									Нижня	Верхня
Результати Бека	Передбачаються рівні дисперсії	17,6	0,00	7,94	27,00	0,00	24,28	3,06	18,00	30,55
	Не передбачаються рівні дисперсії			5,88	9,13	0,00	24,28	4,13	14,96	33,60
PSS	Передбачаються рівні дисперсії	0,35	0,56	7,20	27,00	0,00	10,34	1,44	7,39	13,29
	Не передбачаються рівні дисперсії			7,62	17,80	0,00	10,34	1,36	7,48	13,19
Безпорадність	Передбачаються рівні дисперсії	0,00	0,97	8,65	27,00	0,00	12,49	1,44	9,52	15,45
	Не передбачаються рівні дисперсії			8,53	15,00	0,00	12,49	1,46	9,37	15,61
Самоефективність	Передбачаються рівні дисперсії	1,78	0,19	-1,86	27,00	0,07	-1,85	1,00	-3,90	0,20
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,63	11,77	0,13	-1,85	1,14	-4,33	0,63

Продовження таблиці Е

Втиснення	Передбачаються рівні дисперсії	1,36	0,25	0,25	27,00	0,81	0,02	0,09	-0,17	0,21
	Не передбачаються рівні дисперсії			0,22	11,83	0,83	0,02	0,10	-0,20	0,25
Регресія	Передбачаються рівні дисперсії	0,85	0,37	3,13	27,00	0,00	0,12	0,04	0,04	0,20
	Не передбачаються рівні дисперсії			2,86	12,75	0,01	0,12	0,04	0,03	0,21
Заміщення	Передбачаються рівні дисперсії	0,04	0,84	2,73	27,00	0,01	0,24	0,09	0,06	0,42
	Не передбачаються рівні дисперсії			2,60	13,87	0,02	0,24	0,09	0,04	0,44
Заперечення	Передбачаються рівні дисперсії	0,60	0,44	-3,35	27,00	0,00	-0,26	0,08	-0,41	-0,10
	Не передбачаються рівні дисперсії			-3,13	13,38	0,01	-0,26	0,08	-0,43	-0,08
Проекція	Передбачаються рівні дисперсії	0,56	0,46	-0,01	27,00	1,00	0,00	0,08	-0,16	0,16
	Не передбачаються рівні дисперсії			0,00	12,00	1,00	0,00	0,09	-0,19	0,19
Компенсація	Передбачаються рівні дисперсії	0,12	0,73	0,80	27,00	0,43	0,07	0,09	-0,12	0,27
	Не передбачаються рівні дисперсії			0,81	15,79	0,43	0,07	0,09	-0,12	0,27

Продовження таблиці Е

Інтелектуалізація	Передбачаються рівні дисперсії	0,01	0,94	1,43	27,00	0,16	0,08	0,06	-0,04	0,20
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,43	15,65	0,17	0,08	0,06	-0,04	0,21
Раціоналізація	Передбачаються рівні дисперсії	2,76	0,11	-0,63	27,00	0,54	-0,04	0,07	-0,18	0,10
	Не передбачаються рівні дисперсії			-0,73	23,08	0,47	-0,04	0,06	-0,16	0,08
загальна напруженість	Передбачаються рівні дисперсії	0,14	0,71	0,68	27,00	0,50	0,03	0,05	-0,06	0,13
	Не передбачаються рівні дисперсії			0,65	13,91	0,53	0,03	0,05	-0,07	0,14