

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ  
КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ОПТИМІЗМУ З ВИБОРОМ  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ**

**Кваліфікаційна робота**

Освітня програма: Психологія  
Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка

4 курсу 1 групи

Шепель Юлія Вікторівна

\_\_\_\_\_

(підпис)

Науковий керівник

Доктор психологічних наук, професор

Большакова Анастасія Миколаївна

\_\_\_\_\_

(підпис)

Роботу захищено «    »                    2025 р.

Оцінка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(підпис)

Харків, 2025

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	5
1.1. Психологічна природа оптимізму та його роль у житті особистості.....	5
1.2. Копінг-стратегії: класифікація, функції та психологічні чинники.....	9
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ОПТИМІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	15
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	15
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня оптимізму та копінг-стратегій.....	18
2.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем оптимізму та вибором копінг-стратегій.....	24
Висновки до другого розділу.....	30
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТКИ.....	35

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** взаємозв'язку рівня оптимізму та копінг-стратегій обумовлена тим, що стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини, і його подолання значною мірою залежить від особистісних характеристик. Постійні зміни в соціальному середовищі, високі вимоги до продуктивності, необхідність адаптації до нових умов – усе це створює сприятливий ґрунт для розвитку стресових станів. У зв'язку з цим постає питання: які фактори допомагають людині ефективно долати стресові ситуації? Одним із таких факторів є оптимізм – риса особистості, що визначає схильність людини очікувати позитивний розвиток подій у майбутньому та впливає на вибір стратегій подолання стресу.

Оптимізм можна розглядати не лише як рису характеру, а й як стиль мислення, що сприяє формуванню конструктивних підходів до вирішення проблем. Дослідження в галузі психології свідчать, що люди з високим рівнем оптимізму демонструють кращу адаптивність, стійкість до негативних емоцій та здатність швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Водночас песимізм асоціюється з пасивним ставленням до труднощів, емоційною виснаженістю та схильністю до уникнення проблем.

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії особистості у ситуаціях стресу.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок рівня оптимізму та копінг-стратегій.

**Гіпотеза дослідження** – припускається, що особи з високим рівнем оптимізму частіше застосовують проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як особи з низьким рівнем оптимізму схильні до дезадаптивних стратегій подолання стресу. Це пояснюється тим, що оптимісти бачать труднощі як виклик, який можна подолати, тоді як песимісти сприймають їх як нездоланну перешкоду.

**Мета дослідження** – виявити особливості взаємозв'язку між рівнем оптимізму та вибором копінг-стратегій у ситуаціях стресу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену оптимізму та копінг-стратегій у психологічній науці.
2. Розкрити роль оптимізму як особистісної характеристики в подоланні стресових ситуацій.
3. Описати основні типи копінг-стратегій і фактори, що впливають на їх вибір.
4. Провести емпіричне дослідження рівня оптимізму та копінг-стратегій у вибраної вибірки респондентів.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем оптимізму та копінг-стратегіями.
6. Зробити висновки щодо впливу рівня оптимізму на схильність до адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій.

**Методологічні основи і методи дослідження** – в процесі дослідження були використані: Шкала життєвого оптимізму LOT-R (Life Orientation Test-Revised) для оцінки рівня оптимізму та BRIEF COPE – скорочена версія опитувальника копінг-стратегій, що дозволяє визначити домінуючі підходи до подолання стресу (див. додатки).

**Характеристика вибірки** – опитування було проведено серед 34 жінки у віці 25-44 років.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

### 1.1. Психологічна природа оптимізму та його роль у житті особистості

Оптимізм — це ставлення або спосіб мислення, що очікує, що події призведуть до особливо позитивних, сприятливих, бажаних та обнадійливих результатів. Термін походить від латинського слова *optimum*, що означає «найкращий». Бути оптимістом у типовому сенсі цього слова означає очікувати найкращого можливого результату від будь-якої ситуації. У психології це зазвичай називають диспозиційним оптимізмом. Він відображає віру в те, що майбутні умови складуться найкращим чином. Як риса, це сприяє стійкості перед обличчям стресу. [27]

Протягом останніх років тема оптимізму як психологічного явища привернула значну увагу дослідників, що зумовило появу різних теоретичних підходів до його трактування. У науковій літературі його розглядають як диспозицію, атрибутивний стиль, когнітивне упередження або навіть як соціально зумовлену ілюзію.

Згідно з П. Жебелевою, диспозиційний оптимізм можна розглядати як узагальнену установку, що відображає наявність позитивних або негативних очікувань щодо майбутнього. Такий тип очікувань охоплює усі життєві сфери й включає як емоційні аспекти (надія, безнадійність), так і когнітивно-мотиваційні складові – самооцінку, відчуття контролю, віру в себе, систему цінностей, наявність сили волі та впевненість у досягненні цілей. [1]

У психології термін «диспозиція» трактується як стійка схильність індивіда до певних форм поведінки. В українському науковому дискурсі це поняття також охоплює свідоме осмислення та інтерпретацію особистого досвіду, що впливає на поведінкові стратегії. Теоретичною основою концепції диспозиційного оптимізму виступає модель мотивації досягнення J. Atkinson

(1974), відповідно до якої людина спочатку повинна усвідомити свої цілі, щоб вони стали джерелом мотивації та активності.

Отже, диспозиційний оптимізм може виступати як значущий психологічний чинник формування стресостійкості особистості. Він пов'язаний із такими багатовимірними утвореннями, як цінності, переконання, установки та життєва спрямованість. Формування та підтримка оптимістичних очікувань розглядається як актуальна психолого-педагогічна задача у контексті особистісного розвитку. Позитивні емоції та оптимістичний настрій сприяють розширенню когнітивного поля, стимулюючи гнучке мислення та здатність знаходити альтернативні способи розв'язання складних ситуацій. Натомість негативні емоції, зокрема страх чи пригніченість, викликають звуження мислення і домінування захисних реакцій. Звичайно, надмірний або «сліпий» оптимізм може бути контпродуктивним. Однак реалістична надія, віра у власні сили та впевненість у позитивному результаті створюють внутрішній ресурс для подолання труднощів і досягнення бажаних змін. [19,28]

Шейєр і Карвер [22,30] сформулювали концепцію так званого "диспозиційного оптимізму", підкреслюючи його сталість у часі й стабільність у різних життєвих ситуаціях. Їх концепція є однією з найвідоміших та найпоширеніших у психологічній науці. Такий оптимізм впливає на сприйняття людьми подій минулого, теперішнього та майбутнього, формуючи переважно позитивне ставлення до повсякденного досвіду. Їхні дослідження засвідчили, що оптимізм позитивно корелює з фізичним та психічним благополуччям, а також з адаптивнішими копінг-стратегіями і вищою стресостійкістю. Зокрема, люди з високим рівнем диспозиційного оптимізму частіше використовують такі способи подолання стресу, як активне планування, конструктивне вирішення проблем, прагнення до особистісного розвитку, позитивна переоцінка ситуацій, а також звернення по соціальну та емоційну підтримку.

Диспозиційний оптимізм є важливим поняттям у психології особистості, що має суттєвий вплив на поведінку людини, її сприйняття майбутнього та

способи подолання життєвих труднощів. Розуміння психологічної природи оптимізму дозволяє створювати ефективні психологічні інструменти для подолання стресу, управління емоційними станами, розвитку впевненості у прийнятті рішень, самомотивації, а також формування психологічної стійкості. Це особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні.

У свою чергу, Петерсон і Селігман акцентували увагу на вивченні песимізму, водночас формулюючи модель оптимізму як атрибутивного стилю. Вони зазначали, що оптимісти схильні інтерпретувати негативні події як тимчасові, зовнішньо зумовлені та обмежені за контекстом, тоді як позитивні – як стабільні й поширені. Такий стиль мислення сприяє ефективнішому подоланню труднощів і знижує вплив стресових ситуацій [25].

Інша точка зору — когнітивно-соціальна — розглядає оптимізм як прояв упередженого мислення, зокрема так званої "оптимістичної упередженості". Вона полягає в тенденції вважати, що позитивні події частіше відбуваються з «Я», а негативні – з іншими людьми. Це явище, яке Н. Вайнштейн назвав "нереалістичним оптимізмом", розглядається не як риса особистості, а як когнітивне спотворення оцінки ризику [20]. Така упередженість виникає завдяки поєднанню двох механізмів: когнітивного (недостатність інформації, низький рівень саморефлексії) та мотиваційного (потреба в захисті самооцінки та уникненні неприємних емоцій).

Різниця в оптимізмі між людьми є певною мірою спадковою і певною мірою відображає системи біологічних рис. На оптимізм людини також впливають фактори навколишнього середовища, зокрема сімейне середовище, і може бути навченим. [26]

Мартін Селігман, один із засновників позитивної психології, розробив концепцію набутого оптимізму (learned optimism), яка ґрунтується на когнітивно-поведінкових техніках. Ця концепція передбачає, що людина може навчитися оптимістичному мисленню, замінюючи негативні переконання позитивними. Селігман також запропонував модель ABCDE, яка допомагає

людям розпізнавати та змінювати негативні думки, що сприяє розвитку оптимістичного погляду на життя. [25]

Існує низка переваг у тому, щоб стати більш оптимістичною людиною. Деякі з численних переваг оптимізму, виявлених дослідниками, включають:

- кращі результати здоров'я: люди, які налаштовані оптимістичніше, мають краще фізичне здоров'я. Дані свідчать про те, що оптимізм відіграє значну роль у наслідках серцево-судинних захворювань, раку, болю, фізичних симптомів та загальної смертності. [22]
- краще психічне здоров'я: оптимісти повідомляють про вищий рівень благополуччя, ніж песимісти. Як і у випадку з фізичним благополуччям, оптимістичні люди частіше займаються діяльністю, яка сприяє гарному психічному здоров'ю. Замість того, щоб вдаватися до шкідливої поведінки, стикаючись зі стресом або складними переживаннями, вони покладаються на здорові механізми подолання труднощів, які покращують благополуччя та сприяють стійкості. [11] В одному дослідженні підтримка оптимістичного світогляду була пов'язана з меншим ризиком розладів настрою, тривожних розладів та зловживання алкоголем. [29]
- вища мотивація: більший оптимізм також може допомогти вам підтримувати мотивацію під час досягнення цілей. Оптимісти мають більше установок на зростання, коли стикаються з життєвими викликами. Вони докладають зусиль, щоб навчатися, змінюватися та розвиватися, навіть стикаючись з перешкодами. З іншого боку, песимісти мають більш фіксований менталітет. Вони більш схильні байдикувати та здаватися перед обличчям труднощів. [15]
- нижчий рівень стресу: оптимісти не лише менше відчувають стресу, але й краще з ним справляються. Вони, як правило, більш стійкі та швидше відновлюються після невдач. Замість того, щоб

бути приголомшеними та знеохоченими негативними подіями, вони зосереджуються на позитивних змінах, які покращать їхнє життя. [22]

У статті А. В. Курової зазначено, що оптимізм є важливим особистісним ресурсом, який сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій. Оптимістичні особистості мають позитивне ставлення до майбутнього, що допомагає їм краще адаптуватися до життєвих труднощів. Дослідження показали, що оптимізм пов'язаний з вищим рівнем психологічного здоров'я та стресостійкості серед молоді. [9]

## 1.2. Копінг-стратегії: класифікація, функції та психологічні чинники

Поняття копінгу (від англійського "cope" – «долати», «справлятися») трактується як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, які людина докладає для подолання труднощів у взаємодії з навколишнім середовищем. При цьому кожен компонент виконує свою функцію. Зокрема, когнітивні зусилля спрямовані на осмислення проблеми, формування плану дій і пошук можливих рішень. Емоційні зусилля допомагають регулювати внутрішні переживання та звертатися по підтримку до близьких. Поведінкові ж зусилля дозволяють реалізувати задумане і досягти поставленої мети. Зазначимо, що більшість науковців розглядає копінг-стратегії як усвідомлені та вольові дії. [5,12] Водночас деякі автори пропонують ширший підхід, включаючи до копінгу не лише свідомі дії, а й автоматичні емоційно-регуляційні процеси, які пов'язані з темпераментом та звичними моделями поведінки. [13]

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що нині існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, які базуються на різних критеріях і застосовуються залежно від конкретного дослідницького підходу та мети. В

рамках цієї роботи доцільно виділити деякі ключові положення для глибшого аналізу.

У науковій літературі виділяють три базові копінг-стратегії, сформульовані N. S. Endler і J. D. Parker (1994): це «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Кожна з цих стратегій має свої особливості. Зокрема, стратегія розв'язання проблем передбачає активні дії, спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів для ефективного вирішення труднощів. Пошук соціальної підтримки полягає у зверненні до близького оточення (друзів, родини, колег) з метою отримання допомоги чи емоційної підтримки. Уникнення, навпаки, передбачає намагання дистанціюватися від ситуації, що викликає стрес, і тимчасово знизити емоційне напруження. Проте такий підхід може знижувати мотивацію до подолання проблеми в майбутньому. Окрім зазначених стратегій, у деяких класифікаціях додаються інші варіанти копіngu – залежно від наукового підходу та контексту дослідження. [10,14]

У дослідженні E. Frydenberg та R. Lewis (2000) розглянуто продуктивність копінг-стратегій, які автори класифікують у межах трьох основних стилів копінг-поведінки, що охоплюють загалом 18 стратегій.

Перший стиль – це продуктивне подолання, яке орієнтоване на активне вирішення проблемної ситуації. До нього належать чотири стратегії: концентрація на вирішенні проблеми (усвідомлене осмислення ситуації з урахуванням різних точок зору); наполегливість у роботі або навчанні, прагнення до високих результатів; позитивне мислення (оптимізм, підтримка внутрішньої мотивації, порівняння з менш сприятливими ситуаціями інших людей); активний відпочинок (зайняття спортом, фізична активність).

Другий стиль – проміжний – спрямований на залучення соціальної підтримки. Він включає шість стратегій: звернення по підтримку (потреба поділитися своїми труднощами з іншими); комунікація з друзями та розширення кола спілкування; прагнення до соціального прийняття; участь у соціально значущих активностях для спільного подолання проблем; пошук

професійної допомоги; звернення до духовних практик (молитва, читання релігійної літератури).

Третій стиль – непродуктивний – не сприяє розв’язанню проблем і містить вісім стратегій: тривожність щодо майбутнього; надія на чудо (пасивне очікування позитивних змін); стан розпачу (уникання будь-яких дій, що могли б змінити ситуацію); емоційна розрядка (вираження емоцій через агресію, сльози, вживання алкоголю чи інших речовин); ігнорування проблеми; самозвинувачення; замкнутість; прагнення до втечі у відволікальні заняття (читання, перегляд телепередач тощо). [16]

У своїй праці Карвер, Шаєр і Вайнтрауб (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) запропонували одну з найбільш визнаних класифікацій копінг-стратегій, яка охоплює широкий спектр поведінкових і когнітивних реакцій на стрес. Згідно з їхньою концепцією, копінг-стратегії поділяються на три основні категорії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні (непродуктивні).

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на безпосередню зміну або вирішення проблемної ситуації. До них належать активне планування, пошук рішень, прагнення досягти контролю над ситуацією. Такі стратегії зазвичай вважаються адаптивними та конструктивними, особливо в умовах, коли ситуація піддається зміні.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджуються на регуляції емоційного стану індивіда, викликаного стресом. Ці стратегії не змінюють саму ситуацію, але дозволяють знизити рівень психологічної напруги. Серед них виділяють емоційну підтримку, позитивну переоцінку, релігійні практики, а також прийняття ситуації.

Дезадаптивні копінг-стратегії (також звані неефективними або уникаючими) характеризуються уникненням проблеми, запереченням, самозвинуваченням, вживанням психоактивних речовин або іншими діями, що не сприяють вирішенню ситуації й можуть призводити до її ускладнення. Хоча в короткостроковій перспективі такі реакції можуть знижувати рівень

тривожності, у довготривалій перспективі вони, як правило, погіршують психоемоційний стан особистості.

Запропонована класифікація лягла в основу створення психометричного інструменту COPE Inventory та його скороченої версії Brief COPE, які широко застосовуються в дослідженнях копінг-поведінки у різних соціальних і клінічних контекстах. Завдяки цьому підходу дослідники можуть системно аналізувати як ефективні, так і неефективні стратегії подолання стресу, порівнювати їх між групами та вивчати зв'язок з особистісними характеристиками. [17]

У межах ресурсного підходу копінг-стратегії розглядаються як ресурси особистості, які сприяють її успішній адаптації до середовища та ефективному опануванню життєвими обставинами. [18]

На думку С. S. Carver і N. F. Scheier, основними адаптаційними завданнями копінг-поведінки є: мінімізація негативного впливу зовнішніх обставин і підвищення здатності до відновлення активної діяльності; пристосування до змінних умов або трансформація життєвих ситуацій; підтримка позитивного образу «Я» та впевненості у власних силах; збереження емоційної рівноваги; формування та підтримка конструктивних взаємин з іншими людьми. [8,19]

У контексті психологічного здоров'я та благополуччя, відповідно до підходу R. Lazarus і S. Folkman (1994), головним завданням копінг-поведінки є збереження фізичного та психічного здоров'я особистості, забезпечення емоційного благополуччя і задоволеності міжособистісними стосунками. [21]

Згідно з А. В. Кіясем (2010), основними функціями копінгу є підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості, що вимагає усвідомлення ситуації, володіння ефективними копінг-стратегіями та вміння застосовувати їх у відповідний момент поведінки. [4]

Огляд літератури показав, що при вивченні чинників, які визначають вибір копінг-стратегій, варто враховувати три основні підходи до розуміння стресдолаючої поведінки.

Перший — диспозиційний підхід, який наголошує на тому, що головним завданням копінг-поведінки є забезпечення та підтримка фізичного і психічного здоров'я, а також задоволення соціальними зв'язками. Цей підхід акцентує увагу на особистісних рисах, які визначають ефективність подолання стресу. [21]

Другий — ситуативний або динамічний підхід, що базується на тому, що вибір копінг-стратегії визначається конкретними мінливими обставинами ситуації.

Третій — інтегративний підхід, за яким на вибір копінг-стратегії впливають як особистісні, так і ситуативні фактори одночасно). [23]

Аналіз особистісних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, є предметом численних досліджень, зокрема вітчизняних авторів. До таких характеристик відносять когнітивні та емоційно-вольові процеси, темперамент, рівень нейротизму, особистісну тривожність, локус контролю, самоефективність, життєстійкість тощо. [8,10]

Особливу увагу приділяють когнітивним [24] та емоційно-вольовим процесам. [3] Н. В. Родіна підкреслює, що у стресових ситуаціях особистісні чинники можуть впливати на вибір копінг-стратегії по-різному: реакція на стрес залежить як від генетично зумовлених характеристик — темпераменту, рівня нейротизму, так і від очікувань індивіда щодо майбутніх результатів. [2]

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз оптимізму та його взаємозв'язку зі стресом і копінг-стратегіями. На основі опрацювання наукових джерел встановлено, що диспозиційний оптимізм — це відносно стабільна особистісна диспозиція, яка визначає загальне очікування людиною позитивного розвитку подій у майбутньому. Він не лише відображає когнітивне ставлення до життєвих труднощів, а й виступає важливим психологічним ресурсом у процесі адаптації до стресових ситуацій.

Встановлено, що оптимістичні особистості, згідно з даними численних досліджень (Carver, Scheier), схильні використовувати більш конструктивні копінг-стратегії: зосередження на проблемі, планування, пошук соціальної підтримки. Натомість песимістично налаштовані індивіди частіше вдаються до емоційно-орієнтованих або унікальних форм подолання, що знижує ефективність адаптації.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити припущення, що диспозиційний оптимізм може виступати модератором вибору копінг-стратегій у ситуації стресу, що й лягло в основу емпіричної частини дослідження.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ОПТИМІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

### 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Для проведення опитування було обрано дві методики, адаптовані та модифіковані українськими науковцями. Усі респонденти отримали посилання на Google-форму, яка містила два блоки із докладною інструкцією щодо проходження тестування за кожною методикою окремо. Після завершення опитування отримані дані були опрацьовані та узагальнені у форматі таблиць і графіків.

Обробка емпіричних даних здійснювалась із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона з метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Використання Google-форми як інструменту збору даних було зумовлено її функціональністю та зручністю. Цей онлайн-сервіс дозволяє оперативно формувати опитувальники, автоматично структурувати відповіді у Google-таблицях та генерувати звіти в режимі реального часу. В умовах воєнного стану в Україні та пов'язаних із ним обмежень, такий формат проведення дослідження є найбільш безпечним, доступним і ефективним.

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та вибором копінг-стратегій у подоланні стресу, було реалізовано поетапно:

- на першому етапі було визначено загальну концепцію дослідження, сформовано вибірку респондентів та підібрано відповідні психодіагностичні методики;
- другий етап включав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, збір первинних даних за допомогою анкетування та обробку відповідей;

- третім етапом стало статистичне опрацювання, опис та інтерпретація отриманих результатів;
- на четвертому етапі було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Розглянемо детально обрані діагностичні методики:

1) Для діагностики рівня оптимізму в межах даного дослідження було обрано методику Life Orientation Test-Revised (LOT-R), розроблену Ч. Карвером та М. Шейєром (Carver & Scheier, 1994). Українська адаптація опитувальника здійснена Луковою Світланою Володимирівною. Зазначена методика є валідованим психодіагностичним інструментом, що широко застосовується у клінічних та наукових дослідженнях для вимірювання рівня диспозиційного оптимізму — особистісної характеристики, яка відображає стійку схильність індивіда очікувати позитивного розвитку подій у майбутньому.

LOT-R є доцільним інструментом у контексті дослідження взаємозв'язку оптимізму з вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях, оскільки, згідно з даними попередніх емпіричних досліджень, диспозиційний оптимізм позитивно корелює з такими характеристиками, як наполегливість, гнучкість у прийнятті рішень, стресостійкість та орієнтація на досягнення цілей (Carver, 2010). Саме тому методика LOT-R є релевантною для аналізу впливу когнітивно-емоційного компонента (оптимістичних чи песимістичних очікувань) на поведінкові стратегії подолання труднощів.

Опитувальник складається з 10 тверджень, серед яких:

- 3 твердження мають позитивну (оптимістичну) направленість;
- 3 — негативну (песимістичну) направленість;
- 4 є нейтральними (відволікаючими) і не враховуються при підрахунку підсумкової оцінки.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 0 до 4, залежно від ступеня згоди з наведеними висловлюваннями. На основі відповідей

визначається загальний рівень диспозиційного оптимізму, який може бути класифікований як високий, середній або низький.

Психометричні характеристики методики LOT-R підтверджені численними міжнародними дослідженнями, а також українською валідизацією, результати якої виявили її високу внутрішню узгодженість та адекватність у вимірюванні цільового конструкту. З огляду на сучасний соціокультурний контекст (зокрема, наслідки збройного конфлікту), наявність надійного інструменту для оцінки диспозиційного оптимізму є важливим як для наукової, так і для практичної психології, особливо у сфері досліджень копінг-механізмів у кризових ситуаціях.

Таким чином, використання методики LOT-R у межах цього дослідження є науково обґрунтованим та методично доцільним з огляду на її теоретичну релевантність, надійність, а також здатність виявляти індивідуальні відмінності у життєвих очікуваннях, що є ключовими у виборі стратегій подолання стресу. [7]

2) Для вивчення індивідуальних відмінностей у виборі стратегій подолання стресу у межах дослідження було використано опитувальник Brief COPE, створений Ч. Карвером (Carver, 1997). Це скорочена версія класичного опитувальника COPE Inventory (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), що дозволяє оперативну, але надійно оцінити основні типи копінг-поведінки у відповідь на стресові ситуації.

Brief COPE складається з 28 тверджень, що об'єднані у 14 шкал (по 2 твердження на кожну шкалу). Кожна шкала відображає окрему копінг-стратегію. Респонденти оцінюють частоту використання кожної стратегії за шкалою Лайкерта (від 1 до 4 балів), де вищий бал вказує на більшу вираженість відповідної поведінкової або емоційної реакції у ситуації стресу.

Методика дозволяє охопити як адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на конструктивне вирішення проблем (наприклад, планування, активне подолання, позитивний рефреймінг), так і неадаптивні (наприклад, заперечення, уникнення, вживання психоактивних речовин,

самозвинувачення), що можуть свідчити про труднощі у психологічній саморегуляції. Психометричні характеристики Brief COPE (надійність, валідність) були підтверджені в численних міжнародних дослідженнях. Методика має добру внутрішню узгодженість та факторну структуру. Українська адаптація опитувальника здійснена Тетяною Яблонською, Олексієм Верником та Глібом Гайворонським, які забезпечили його відповідність до українських соціокультурних реалій та провели перевірку психометричних властивостей інструменту. З огляду на предмет дослідження — взаємозв'язок диспозиційного оптимізму та копінг-стратегій — використання Brief COPE є обґрунтованим та релевантним, оскільки дозволяє охопити широкий спектр механізмів психологічного подолання труднощів і проаналізувати їхню специфіку у взаємозв'язку з когнітивно-особистісними чинниками. [6]

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня оптимізму та копінг-стратегій

У дослідженні брали участь 34 особи. Усі респонденти дали згоду на участь в опитуванні та анонімну обробку результатів.

У дослідженні взяли участь 34 респонденти. Для вивчення їхнього емоційного налаштування на майбутнє було використано опитувальник диспозиційного оптимізму (LOT-R), який дозволяє оцінити рівень оптимізму та песимізму за двома окремими шкалами.

За результатами аналізу шкали оптимізму, респонденти були розподілені наступним чином: низький рівень оптимізму – 0 осіб (0%), середній рівень оптимізму – 7 осіб (20,6%), високий рівень оптимізму – 27 осіб (79,4%)

Щодо шкали песимізму, результати розподілилися таким чином: низький рівень песимізму – 24 особи (70,6%), середній рівень песимізму – 10 осіб (29,4%), високий рівень песимізму – 0 осіб (0%).

Результати опитування щодо рівня оптимізму та песимізму відображені на Рис. 2.1

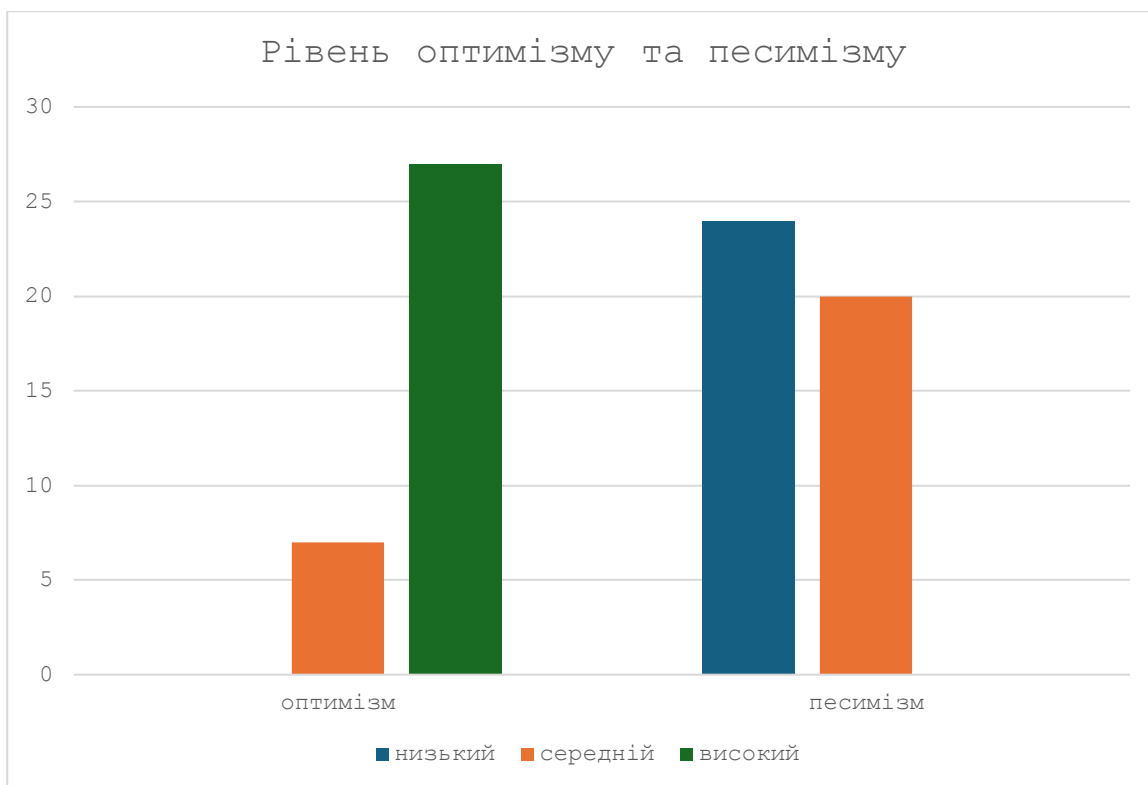


Рис. 2.1. Рівень оптимізму та песимізму

Отже, результати свідчать про домінування високого рівня оптимізму та низького рівня песимізму серед опитаних.

За результатами аналізу шкали диспозиційного оптимізму, респонденти були розподілені таким самим чином: низький рівень диспозиційного оптимізму – 0 осіб (0%), середній рівень диспозиційного оптимізму – 9 осіб (26,5%), високий рівень диспозиційного оптимізму – 25 осіб (73,5%).

Результати опитування щодо рівня диспозиційного оптимізму відображені на Рис. 2.2

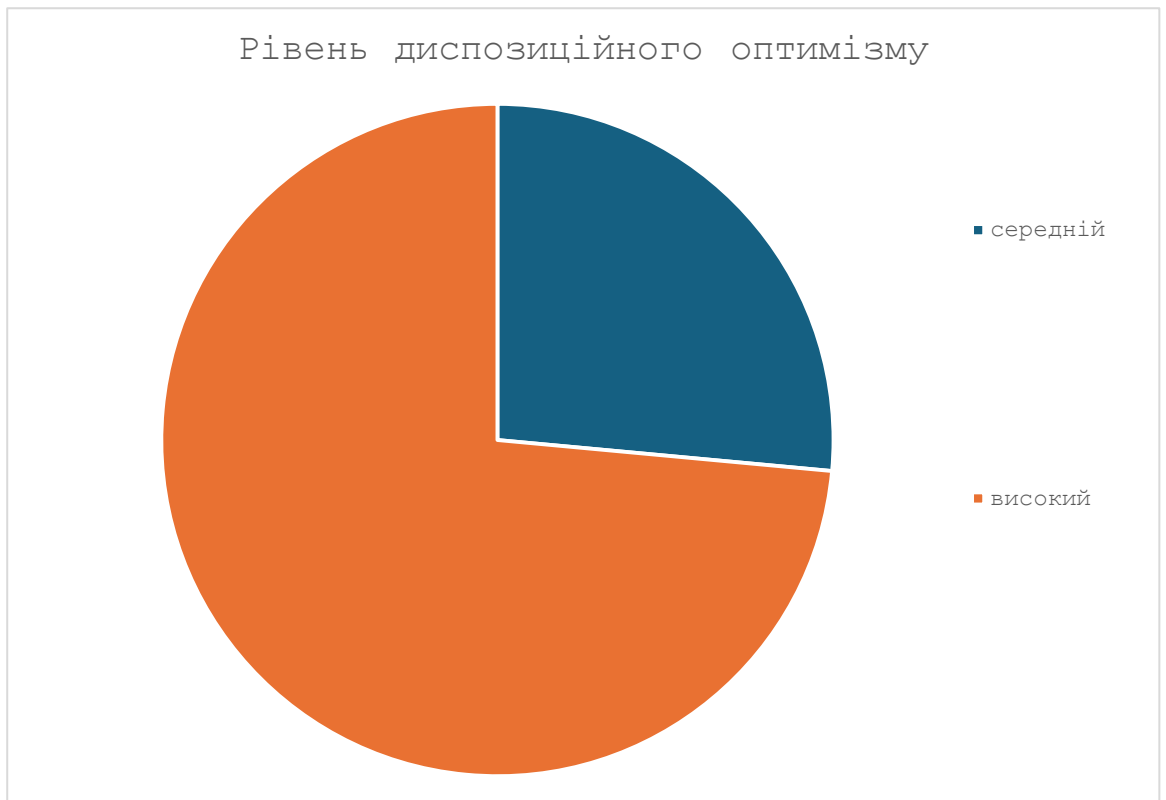


Рис. 2.2. Рівень диспозиційного оптимізму

Таким чином, можна зробити висновок про домінування оптимістичного когнітивного стилю серед досліджуваної вибірки. Отримані результати свідчать про переважну орієнтацію учасників на позитивне сприйняття майбутнього та схильність до конструктивного прогнозування життєвих подій, що створює сприятливий психоемоційний фон для подолання труднощів і використання адаптивних копінг-стратегій.

Для оцінки копінг-стратегій було використано українську адаптацію опитувальника Brief-COPE, що дозволяє виявити, які саме стратегії подолання стресових ситуацій переважають серед досліджуваних осіб. Опитувальник охоплює 14 копінг-стратегій, згрупованих у три основні категорії:

1. Копінг, фокусований на проблемі
2. Копінг, фокусований на емоціях
3. Уникаючий копінг.

Розглянемо детальніше особливості використання копінг-стратегій у кожній з груп.

### Копінг, фокусований на проблемі

До цієї групи входять такі стратегії, як активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування. Середній загальний бал по цій групі становить 26 із можливих 32. На рисунку 2.3 зображено середні показники використання кожної стратегії цієї групи.

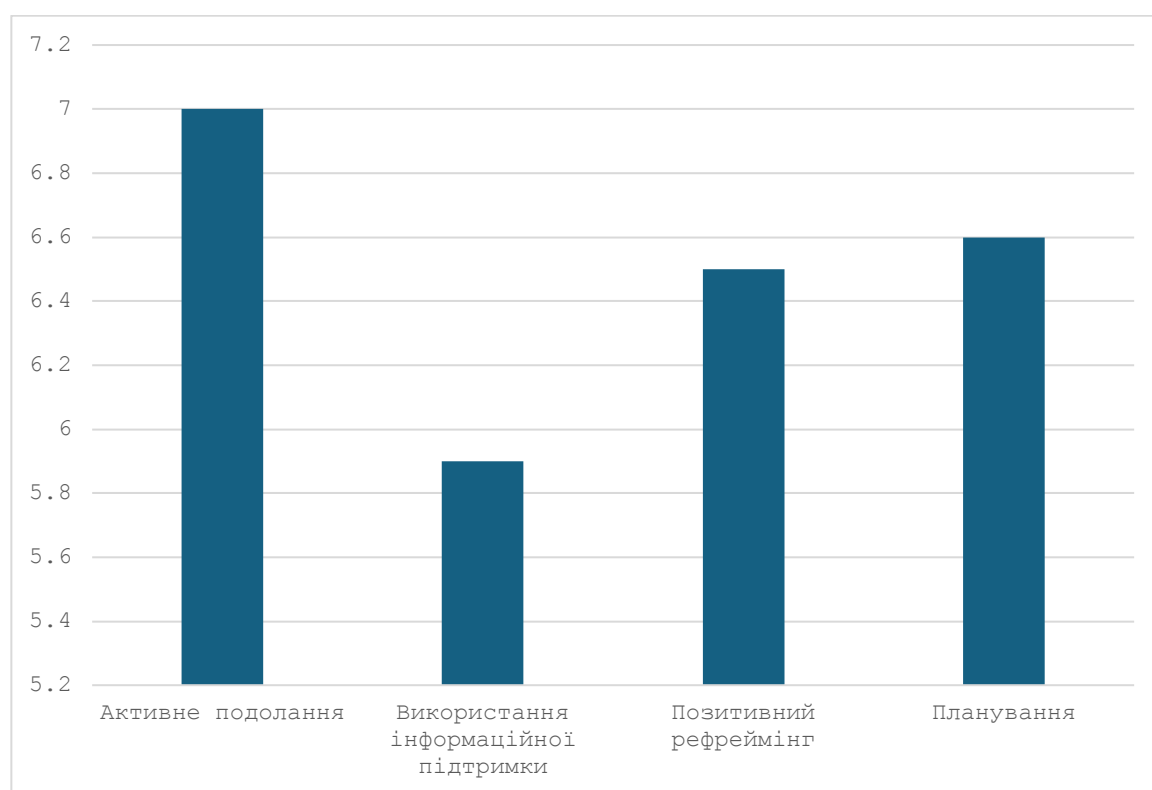


Рис. 2.3. Середні показники використання копінг-стратегій фокусованих на проблемі

Отримані результати свідчать про досить високий рівень використання копінг-стратегій, фокусованих на проблемі. Найвищий показник має стратегія активного подолання (7 із 8 балів), що демонструє націленість респондентів на активну взаємодію з труднощами. Також високими є значення позитивного рефреймінгу (6,5) та планування (6,6), що загалом вказує на адаптивну модель подолання стресу.

### Копінг, фокусований на емоціях

До цієї групи включено стратегії: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення. Загальний середній бал по цій групі становить 34,4 із 48 можливих. На рисунку 2.4 подано середні значення кожної зі стратегій.

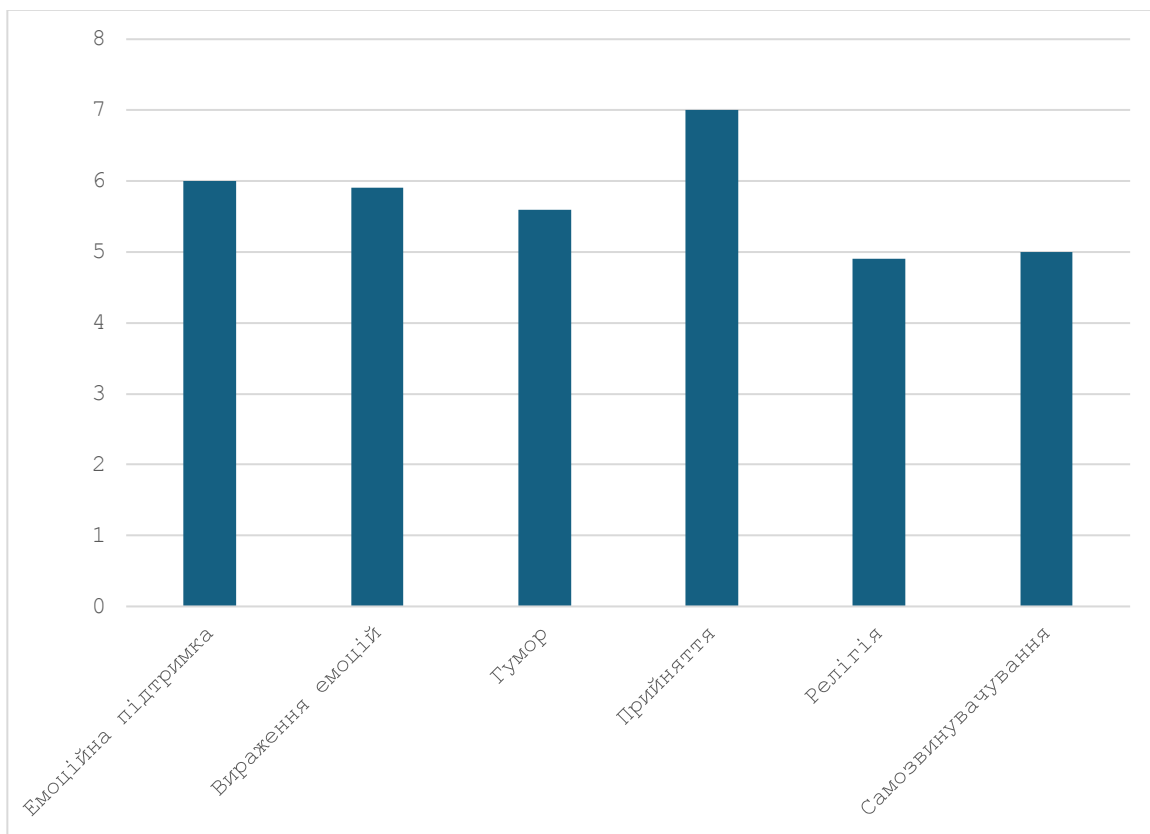


Рис. 2.4. Середні показники використання копінг-стратегій фокусованих на емоціях

Серед копінгів, фокусованих на емоціях, найвищий бал отримала стратегія прийняття (7 із 8), що свідчить про здатність респондентів адаптуватися до ситуації через прийняття обставин. Значення емоційної підтримки (6) та вираження емоцій (5,9) теж є доволі високими.

#### Уникаючий копінг

До цієї групи входять: самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Середній бал по групі становить 17 із 32 можливих. На рисунку 2.5 подано середні бали по кожній стратегії цієї групи.

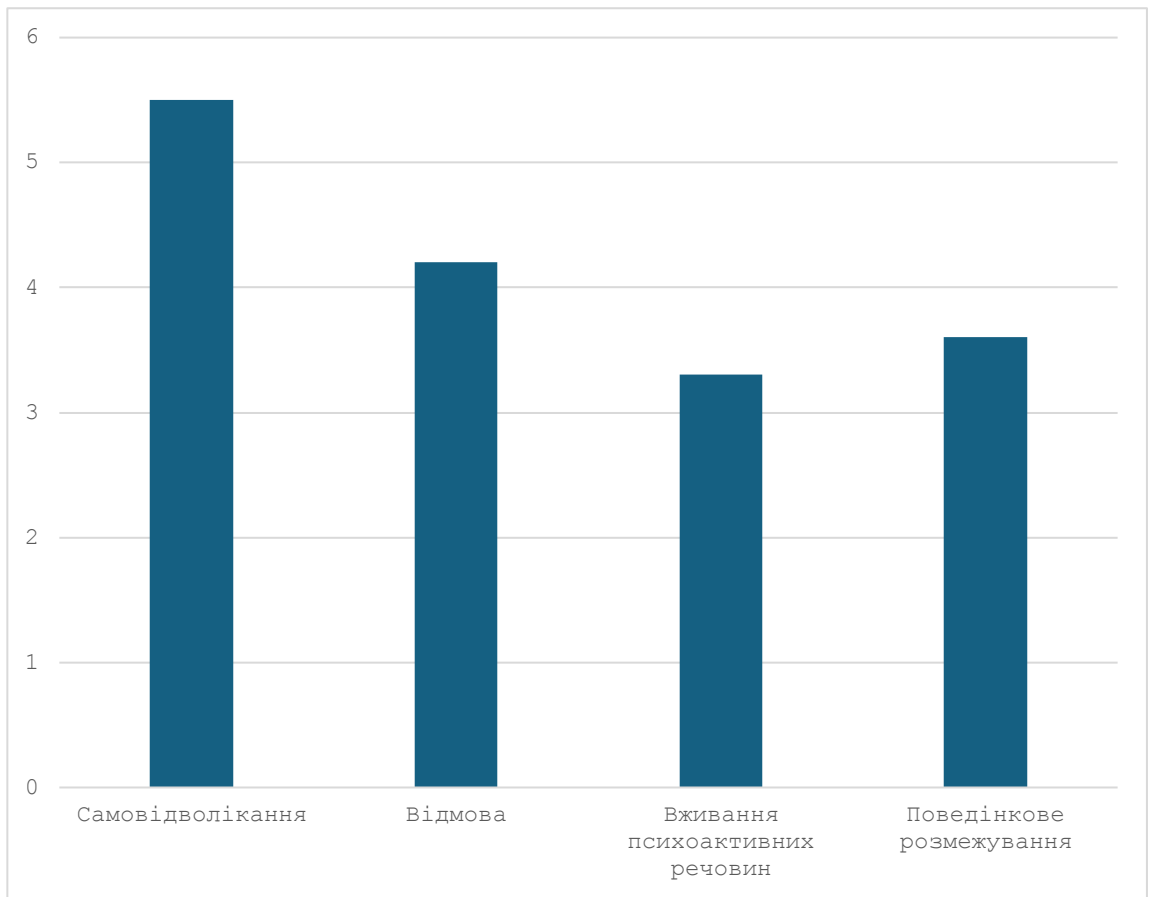


Рис. 2.5. Середні показники використання унікаючих копінг-стратегій

Ця група копінгів представлена найнижчими середніми показниками, що вказує на порівняно рідке використання дезадаптивних механізмів подолання стресу. Найвищий бал має стратегія самовідволікання (5,5 із 8), тоді як вживання психоактивних речовин (3,3) та поведінкове розмежування (3,6) є найменш уживаними.

Для узагальнення було побудовано діаграму (рисунок 2.6), яка відображає відсоткове співвідношення використання трьох груп копінг-стратегій.

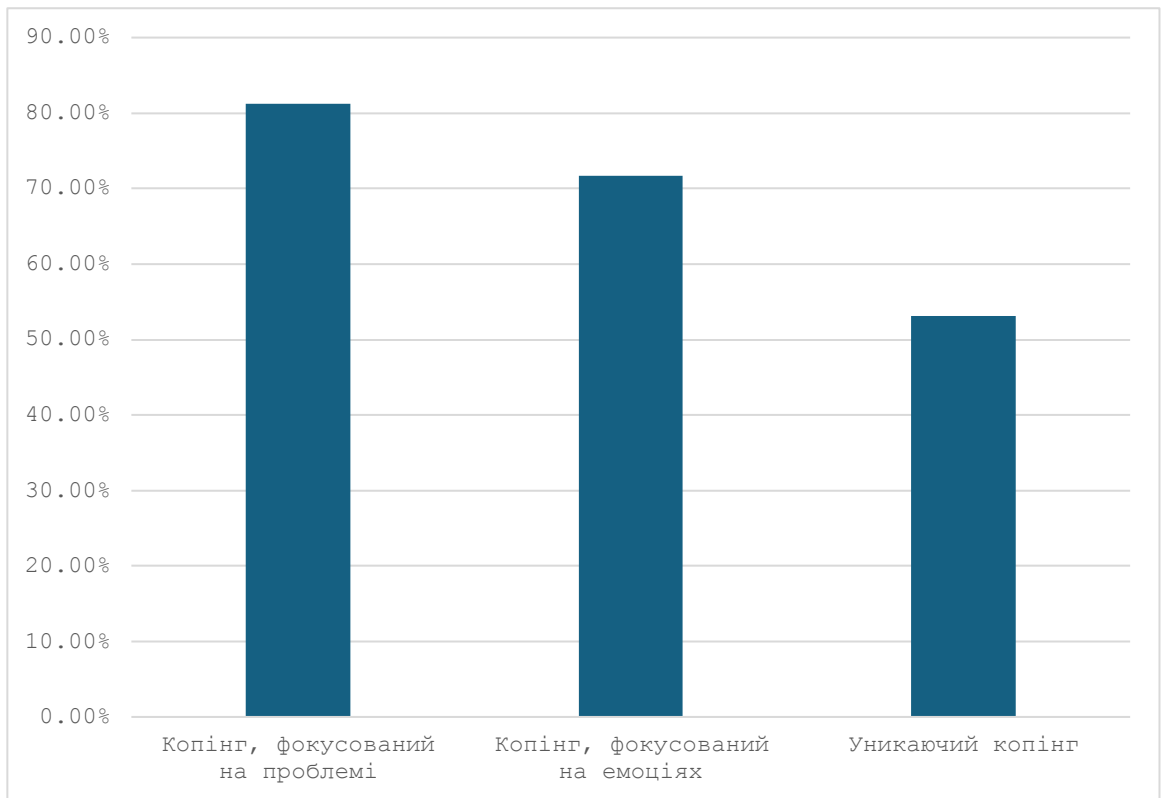


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення використання трьох основних груп копінг-стратегій

Найчастіше респонденти використовують копінг, фокусований на емоціях, та копінг, фокусований на проблемі, що є ознакою гнучкого та адаптивного підходу до труднощів. Уникаючі стратегії мають найменший відсоток, що вказує на низький рівень дезадаптивного реагування у вибраній вибірці.

### 2.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем оптимізму та вибором копінг-стратегій

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення того, як рівень диспозиційного оптимізму (включаючи його обернену складову — песимізм) пов'язаний із використанням різних копінг-стратегій. Для цього було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона, що дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними.

У таблиці нижче подано статистично значущі кореляції між песимізмом та диспозиційним оптимізмом і вибраними копінг-стратегіями. Наведені значення коефіцієнтів кореляції (r) вказують на наявність прямого або зворотнього взаємозв'язку між відповідними змінними. Значущість результатів позначено відповідно до рівня ймовірності ( $p \leq 0,05$  або  $p \leq 0,01$ ), що підтверджує достовірність отриманих зв'язків.

Таблиця 2.1

**Значимі кореляційні зв'язки між показниками  
песимізму та вибором копінг-стратегій**

Копінг-стратегії	Песимізм	
	Коеф. Кореляції (r)	Рівень статистичної значущості (p)
Активне подолання	-	-
Використання інформаційної підтримки	0,49	( $\leq 0,01$ )
Позитивний рефреймінг	-	-
Планування	-	-
Емоційна підтримка	0,37	( $\leq 0,05$ )
Вираження емоцій	-	-
Гумор	-	-
Прийняття	-	-
Релігія	-	-
Самозвинувачування	0,36	( $\leq 0,05$ )
Самовідволікання	-	-
Відмова	0,39	( $\leq 0,05$ )
Вживання психоактивних речовин	-	-
Поведінкові розмежування	0,39	( $\leq 0,05$ )
Копінг, фокусований на проблемі	-	-
Копінг, фокусований на емоціях	-	-
Унікаючий копінг	0,42	( $\leq 0,05$ )

У процесі кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем песимізму та низкою копінг-стратегій:

1. Використання інформаційної підтримки - коефіцієнт кореляції:  $r = 0,49$  ( $p \leq 0,01$ ). Це помірний прямий зв'язок, що свідчить про те, що з підвищенням рівня песимізму зростає ймовірність звернення до інформаційної підтримки. Люди з песимістичними поглядами, ймовірно, шукають додаткову інформацію або поради, аби впоратися з труднощами, відчуючи внутрішню невпевненість.

2. Емоційна підтримка- коефіцієнт:  $r = 0,37$  ( $p \leq 0,05$ ). Це слабкий прямий зв'язок. Песимістично налаштовані люди частіше звертаються по емоційну підтримку до інших, що може свідчити про залежність від зовнішніх ресурсів для зниження напруження.

3. Самозвинувачування- коефіцієнт:  $r = 0,36$  ( $p \leq 0,05$ ). Цей слабкий прямий зв'язок вказує на схильність песимістичних людей до самообвинувальних думок. Це може свідчити про недостатній рівень внутрішньої підтримки та невміння конструктивно інтерпретувати труднощі.

4. Відмова- коефіцієнт:  $r = 0,39$  ( $p \leq 0,05$ ). Слабкий прямий зв'язок. Чим вищий рівень песимізму, тим частіше використовується стратегія уникнення проблем через відмову (наприклад, заперечення ситуації або відмова щось змінювати).

5. Поведінкові розмежування- коефіцієнт:  $r = 0,39$  ( $p \leq 0,05$ ). Подібно до попереднього пункту, цей прямий зв'язок свідчить про схильність песимістів до соціального або емоційного дистанціювання у складних ситуаціях.

6. Уникаючі копінг-стратегії (загальна група) - коефіцієнт:  $r = 0,42$  ( $p \leq 0,05$ ). Помірний позитивний зв'язок свідчить про те, що в цілому особи з вищим рівнем песимізму частіше використовують саме деструктивні, унікальні стратегії подолання, що не сприяють ефективному розв'язанню проблем.

Загалом, кореляції з песимізмом демонструють, що чим вищий рівень песимізму, тим частіше особи обирають емоційно забарвлені або унікальні

форми поведінки, що відображає меншу адаптивність та схильність до самокритики й залежності від зовнішніх ресурсів.

Відсутність статистично значущого зв'язку між песимізмом та низкою копінг-стратегій, таких як активне подолання, позитивний рефреймінг, планування, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самовідволікання, вживання психоактивних речовин, може вказувати на те, що песимістичні установки не є визначальним чинником у виборі цих стратегій. Ймовірно, такі стратегії обираються більш ситуативно або під впливом зовнішніх умов, а не як наслідок глобальної песимістичної орієнтації. Крім того, частина з них може застосовуватись як компенсаторна поведінка або зумовлюватися попереднім досвідом, а не загальним рівнем песимізму.

Таблиця 2.2

**Значимі кореляційні зв'язки між показниками  
диспозиційного оптимізму та вибором копінг-стратегій**

Копінг-стратегії	Диспозиційний оптимізм	
	Коеф. Кореляції (r)	Рівень статистичної значущості (p)
Активне подолання	-	-
Використання інформаційної підтримки	-	-
Позитивний рефреймінг	-	-
Планування	-	-
Емоційна підтримка	-	-
Вираження емоцій	-	-
Гумор	-	-
Прийняття	-	-
Релігія	-	-
Самозвинувачування	-0,4	(≤0,05)
Самовідволікання	-	-
Відмова	-0,44	(≤0,01)
Вживання психоактивних речовин	-	-
Поведінкові розмежування	-0,44	(≤0,01)

Копінг, фокусований на проблемі	-	-
Копінг, факусований на емоціях	-	-
Унікаючий копінг	-0,47	( $\leq 0,01$ )

У процесі кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем диспозиційного оптимізму та низкою копінг-стратегій:

1. Самозвинувачування - коефіцієнт:  $r = -0,40$  ( $p \leq 0,05$ ). Це помірний зворотній зв'язок, що вказує: чим вищий рівень диспозиційного оптимізму, тим рідше особа схильна звинувачувати себе в труднощах. Отже, оптимісти менш схильні до саморуйнівної інтерпретації ситуацій.

2. Відмова- коефіцієнт:  $r = -0,44$  ( $p \leq 0,01$ ). Помірно сильний зворотній зв'язок. Оптимістично налаштовані особи менш схильні заперечувати проблеми чи уникати їх. Це свідчить про активну, конструктивну позицію в подоланні стресу.

3. Поведінкові розмежування - коефіцієнт:  $r = -0,44$  ( $p \leq 0,01$ ). Подібно до відмови, цей зв'язок свідчить про те, що диспозиційні оптимісти рідше використовують емоційне або соціальне відсторонення як реакцію на труднощі.

4. Унікаючі копінг-стратегії (загальна група) Коефіцієнт:  $r = -0,47$  ( $p \leq 0,01$ ) Це найсильніший зворотній зв'язок у вибірці. Він підтверджує, що чим вищий рівень диспозиційного оптимізму, тим менш імовірно, що особа вдається до неадаптивних, унікальних стратегій. Оптимісти схильні до активного подолання, а не втечі від проблем.

Те, що між диспозиційним оптимізмом та низкою копінг-стратегій не було виявлено статистично значущого зв'язку, може свідчити про те, що оптимістична установка як загальна характеристика особистості не завжди прямо впливає на вибір конкретної стратегії подолання. Деякі копінг-стратегії, як-от активне подолання, позитивний рефреймінг або планування, хоч і вважаються адаптивними, можуть бути притаманні людям із різним рівнем

оптимізму залежно від контексту ситуації. Це також може вказувати на багатофакторність процесу копіngu, в якому беруть участь не лише особистісні риси, а й когнітивні, емоційні та соціальні аспекти.

Проведений кореляційний аналіз виявив суттєві статистично значущі зв'язки між рівнем диспозиційного оптимізму/песимізму та вибором копіng-стратегій. Отримані результати підтверджують, що песимізм має позитивний зв'язок переважно з емоційно забарвленими або уникаючими стратегіями, такими як самозвинувачування, відмова, дистанціювання, що свідчить про знижену ефективність адаптації в складних ситуаціях; диспозиційний оптимізм, навпаки, демонструє зворотній зв'язок із цими ж деструктивними стратегіями, що підкреслює його потенціал як ресурсу психологічної стійкості.

Ці результати мають практичне значення для психологічного консультування: підвищення рівня оптимізму може сприяти зменшенню деструктивних копіng-реакцій і розвитку ефективніших стратегій подолання стресу.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другій частині дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем оптимізму та особливостями вибору копінг-стратегій.

На основі результатів кореляційного аналізу встановлено, що песимізм має позитивний зв'язок із рядом неадаптивних копінг-стратегій. Зокрема, статистично значущі кореляції виявлено з такими стратегіями, як: використання інформаційної підтримки, емоційної підтримки, самозвинувачення, відмова, поведінкові розмежування, а також загальний показник унікального копінгу. Це може свідчити про схильність осіб із високим рівнем песимізму обирати переважно деструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Водночас диспозиційний оптимізм продемонстрував зворотній кореляційний зв'язок із цими ж стратегіями, що вказує на зменшення ймовірності звернення до неадаптивних копінгів у респондентів з вищим рівнем оптимізму. Проте значущих позитивних кореляцій між оптимізмом і адаптивними копінг-стратегіями (такими як планування, позитивна переоцінка, активне подолання тощо) виявлено не було.

Отримані результати дають підстави вважати, що песимізм виступає чинником, пов'язаним із більшим використанням стратегій уникнення та самозвинувачення, тоді як диспозиційний оптимізм — своєрідним захисним фактором, що може знижувати ймовірність вибору таких копінгів. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, зокрема щодо вивчення опосередкованих механізмів впливу диспозиційного оптимізму на поведінку у стресових ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

Дипломна робота була присвячена вивченню взаємозв'язку між рівнем оптимізму та вибором копінг-стратегій. У першій частині було проаналізовано наукові підходи до поняття копінг-поведінки, класифікації стратегій подолання стресу, а також особливості впливу індивідуально-особистісних характеристик, зокрема оптимізму, на поведінку людини в складних життєвих ситуаціях.

У другій частині проведено емпіричне дослідження, яке дозволило з'ясувати, що песимізм має статистично значущий прямий зв'язок із низкою деструктивних копінг-стратегій, таких як уникнення, самозвинувачення, звернення до підтримки та поведінкове розмежування. Натомість диспозиційний оптимізм показав зворотний зв'язок з цими ж копінгами, що вказує на його захисну функцію.

Таким чином, гіпотеза про те, що високий рівень оптимізму асоціюється з переважанням адаптивних стратегій подолання, частково підтвердилася: хоча прямого зв'язку з адаптивними копінгами виявлено не було, негативні кореляції з деструктивними копінгами свідчать про те, що оптимізм може сприяти уникненню неефективних стратегій реагування на стрес.

Отримані результати можуть мати практичне значення для психологічного консультування, розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток оптимістичного мислення, а також як основа для подальших досліджень у сфері стресостійкості та копінг-поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жебелева, П. В. Диспозиційний оптимізм як один із індикаторів успішності соціально-психологічного проектування життєвого сценарію студентською молоддю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №3(3), с. 56–64.
2. Родіна Н. В. Особистісні чинники вибору копінг-стратегій в умовах стресу. *Дис. канд. психол. наук*. Київ, 2011. 198 с.
3. Кузнєцов О. В., Особливець В. Ю. Емоційно-вольові процеси в психології особистості. *Навчальний посібник*. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 280 с.
4. Кіясь А. В. Психологія стресу та копінгу. *Монографія*. Київ. Видавничий дім «Освіта», 2010. 256 с.
5. Лазарус Р. С. Емоції і адаптація. *«Основи»*. Київ., 2006. – 536 с.
6. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. №10. С. 66–89.
7. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED - LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. – 2023. Вип. 1. С. 47-55.
8. Ярош А. О. Психологічні механізми регуляції копінг-стратегій особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 2. С. 88–92.
9. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. С. 26–29.
10. Носенко, Є. Л. Психологія стресу та копінг-поведінки. *Навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури. 2013. С. 272.

11. Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, №31(2). Pp. 269–283.
12. Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human Stress and Cognition*. 1979. Pp. 265–298.
13. Compas, B. E. An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*. №22(2).1998. Pp. 231–237.
14. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. №6(1). 1994.Pp. 50–60.
15. Rygula, R., Golebiowska, J., Kregiel, J., Kubik, J., & Popik, P. Effects of optimism on motivation in rats. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. №9. 2015. Pp. 32.
16. Frydenberg, E., & Lewis, R. Adolescent Coping. *Theoretical and Research Perspectives*. London: Routledge. 2000. P. 304 .
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. №56(2). 1989. Pp. 267–283.
18. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community. *The Psychology and Philosophy of Stress*. New York : Plenum Press. 1996. P. 352 .
19. Carver C. S., Scheier N. F. On the self-regulation of behavior. *Cambridge : Cambridge University Press*. 2002. P. 460.
20. Weinstein, N. D. Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*. №39(5). 1980. Pp.806–820.
21. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. *New York : Springer Publishing Company*. 1984. P.456.

22. Scheier, M. F., & Carver, C. S. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist* №73(9). 2018. Pp.1082–1096.
23. Moss S., Schaefer C. A. Integrative approach to coping strategies. *Journal of Behavioral Medicine* № 31. 1986. Pp. 233–245.
24. Cheng C., Cheung M. W. L. Cognitive processes in coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 2. Vol. 88. 2005. Pp. 234–247.
25. Seligman, M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. *New York: Vintage Books*. 2006.
26. Bates, T. C. The role of optimism in coping and well-being. *Journal of Positive Psychology*. №10(2). 2015. pp.120–130.
27. Weiten, W., Lloyd, M. A. Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century. Belmont: *Thomson Wadsworth*. 2005. p.96.
28. Atkinson, J. W. An Introduction to Motivation. Princeton, NJ: *Van Nostrand*. 1974.
29. Öcal, E. E., Demirtaş, Z., Atalay, B. I. Relationship between mental disorders and optimism in a community-based sample of adults. *Behavioral Sciences (Basel)*. № 12(2). 2022. P. 52.
30. Carver, C. S., & Scheier, M. F. Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. № 18(6). 2014. pp. 293–299.

## ДОДАТОК 1

### **Тренінгова програма: "Оптимізм як ресурс стресостійкості для жінок молодого віку"**

**Мета програми:** формування та розвиток диспозиційного оптимізму як особистісного ресурсу стресостійкості, а також зменшення схильності до песимізму та неадаптивних копінг-стратегій.

#### **Завдання програми:**

1. Ознайомити учасників із поняттям диспозиційного оптимізму, його впливом на поведінку у стресових ситуаціях.
2. Розпізнати власні копінг-стратегії та усвідомити їхню ефективність.
3. Сприяти зниженню використання деструктивних (уникаючих) копінгів.
4. Розвивати навички конструктивного ставлення до труднощів.
5. Підвищити рівень самопідтримки через техніки арт-терапії та ресурсного мислення.

#### *День 1: "Оптимізм як внутрішній ресурс"*

**Тривалість заняття:** 2,5 години

**Мета дня:** створення безпечного простору, знайомство учасників між собою, актуалізація теми оптимізму, саморефлексія щодо власних поглядів на труднощі та виклики життя.

#### **1. Вступне слово тренера (10 хвилин)**

Тренер: Вітаю вас на нашому тренінгу. Протягом кількох днів ми будемо працювати з темою оптимізму, нашого ставлення до труднощів та тим, як ми з ними справляємось. Це буде простір підтримки, розвитку й нових відкриттів про себе. Важливою умовою є довіра, конфіденційність і відсутність осуду — у нас тут безпечне коло."

## **2. Знайомство та правила групи (20 хвилин). Вправа "Ім'я + ресурс"**

*Хід вправи:* Кожен учасник називає своє ім'я та відповідає на запитання: "Який ресурс допомагає мені залишатися в рівновазі в складних ситуаціях?"

*Обговорення правил:* доброзичливість, конфіденційність, активність, можливість відмовитися від участі в будь-якій вправі.

## **3. Міні-лекція "Що таке оптимізм і песимізм?" (15 хвилин)**

У форматі інтерактивної розмови ведучий знайомить учасниць з поняттям оптимізму:

- чим оптимізм відрізняється від наївного позитивного мислення;
- як оптимізм впливає на здатність долати труднощі;
- приклади адаптивних і деструктивних копінг-стратегій.

## **4. Арт-вправа "Мій життєвий фільтр" (40 хвилин)**

*Мета:* усвідомлення, як учасник зазвичай інтерпретує життєві труднощі — через фільтр оптимізму чи песимізму.

*Хід вправи:* Учасникам роздаються аркуші та кольорові олівці/фломастери.

*Завдання:* зобразити два варіанти бачення однієї й тієї ж ситуації (наприклад, втрати роботи або конфлікту з близькою людиною): через "оптимістичні окуляри"; через "песимістичні окуляри".

*Обговорення:* Що було легше малювати? Який образ вам ближчий? Чи були ситуації, коли ви змінювали свій "фільтр"?

## **5. Вправа на рефлексію "Моя історія подолання" (30 хвилин)**

*Мета:* актуалізація власних ресурсів, пригадування ситуацій, коли вдалося впоратись із труднощами.

*Хід:* Кожен учасник згадує ситуацію, яка була для неї складною, але яку він зміг подолати. Заповнює міні-анкету: Що сталося? Що я відчував? Як я діяв? Що мені допомогло? Що я зрозумів про себе завдяки цій ситуації? Обговорення в парах, потім — загальні висновки в колі: «Які ресурси в собі я вже маю?»

## **6. Завершення заняття (10 хвилин)**

*Рефлексивне коло:* кожен учасник завершує фразу: "Сьогодні я зрозумів(ла)... / Сьогодні для мене було цінним..."

*Домашнє завдання:* протягом тижня звертати увагу, у яких ситуаціях учасник мислить оптимістично, а в яких — песимістично. Записувати приклади в спеціальний щоденник спостережень.

## ***День 2. Усвідомлення внутрішніх ресурсів та робота з песимістичними установками***

**Тривалість заняття:** 2 години 30 хвилин.

**Мета дня:** Поглибити розуміння власних внутрішніх ресурсів. Виявити та трансформувати песимістичні переконання. Розвивати навичку підтримки себе в складних ситуаціях. Сприяти заміні деструктивних копінг-стратегій на адаптивні.

### **1. Привітання та налаштування (15 хвилин)**

Тренер: "Сьогодні ми продовжуємо нашу внутрішню подорож. Кожен з нас має безліч сил, ресурсів і досвіду, які можуть стати підтримкою в найскладніші моменти. Але іноді ми забуваємо про це — особливо коли нас затягує песимістичне мислення. Сьогодні ми будемо відкривати і зміцнювати свої внутрішні опори."

*Коротке коло:* кожен учасник ділиться, як відчувається після першого дня, які думки або емоції виникали.

### **2. Вправа «Мій внутрішній ресурс» (30 хвилин)**

*Мета:* усвідомити власні підтримувальні якості та досвід подолання труднощів.

*Матеріали:* аркуші паперу, олівці, фломастери, кольорові ручки.

*Інструкція:* Ведучий роздає учасникам папір і запрошує згадати три ситуації зі свого життя, коли їм вдалося подолати складність, кризу чи стрес. Потім просить кожного обрати одну ситуацію та відповісти письмово на запитання: Що мені допомогло тоді? Які мої якості проявилися? Чиї слова або

підтримка були важливими? Як я себе почувала після того, як упоралася? Після цього — креативне завдання: зобразити (схематично, символічно або як візуальну метафору) свій внутрішній ресурс — те, що підтримує і дає силу. Це може бути у вигляді тварини, об'єкта, символу, кольору тощо.

*Обговорення в колі:* "Що ви дізналися про себе? Який образ у вас вийшов? Які нові сенси ви побачили?"

### **3. Міні-лекція та рефлексія: «Песимізм як набутий спосіб мислення» (20 хвилин)**

*Тренер:* "Песимістичні думки часто виникають не тому, що ситуація безнадійна, а тому, що в минулому ми стикались із болем, травмами, розчаруванням. Ми навчилися захищатися, очікуючи найгіршого. Але важливо пам'ятати: песимізм — це не риса характеру, а звичка мислення, яку можна змінити. Замість 'я не впораюся' — ми можемо навчитися казати 'мені буде важко, але я з цим розберуся'." Після цього учасникам пропонується обговорити: Які песимістичні установки я помічаю в собі? Звідки вони могли з'явитися? Чи дійсно вони мені допомагають?

### **4. Арт-терапевтична вправа «Сад внутрішнього оптимізму» (40 хвилин)**

*Мета:* трансформація негативних установок, візуалізація внутрішнього потенціалу.

*Матеріали:* кольоровий папір, ножиці, клей, журнали, фломастери, маркери, фоновий спокійний плейлист.

*Інструкція:* Учасникам пропонується створити колаж під назвою «Мій сад внутрішнього оптимізму». Це творча композиція, в якій кожна "рослина", "квітка" або символ — це якась оптимістична установка, фраза, досвід або мрія. Але спочатку — на зворотному боці аркуша — вони пишуть або зображують ті песимістичні думки, які часто з'являються в їхній голові. Потім цей аркуш перевертається і перетворюється в сад — новий простір із підтримувальними образами, словами та мріями.

*Обговорення:* "Які нові ресурси ви відкрили під час створення саду? Як почувалися, коли трансформували песимістичні думки?"

### **5. Підсумкове коло «Ресурс дня» (15 хвилин)**

Кожен учасник відповідає на два запитання: Що стало для мене головним відкриттям сьогодні? Що з сьогоднішнього заняття я хотів(ла) б забрати з собою у щоденне життя?

*Завершення:* Тренер дякує всім за глибоку роботу. Просить протягом тижня вести короткий щоденник, де фіксувати один момент щодня, коли вони мислили або діяли як оптимісти.

## ***День 3. Тема: Як ми справляємось зі стресом — дослідження власних копінг-стратегій***

**Тривалість заняття:** 2 години 30 хвилин

**Мета дня:** допомогти учасникам усвідомити, які копінг-стратегії вони зазвичай використовують; розділити ці стратегії на адаптивні та деструктивні; підсилити навички свідомого вибору ефективних стратегій у складних ситуаціях.

### **1. Вступ**

Тренер: Кожен із нас зустрічається зі стресом. Хтось починає уникати проблеми, інший — йде вирішувати її негайно. У психології це називають "копінг-стратегіями" — способами подолання складних ситуацій. Ці стратегії можуть бути корисними, а можуть навпаки — підсилювати відчуття безсилля, тривожності, песимізму. Сьогодні ми з вами проаналізуємо, які копінг-стратегії використовуємо ми самі, і які з них дійсно допомагають. Ми також навчимося помічати деструктивні шаблони й будемо шукати їм альтернативу.

### **2. Вправа «Мої стратегії в дії» (25 хвилин)**

*Мета:* усвідомити власні автоматичні реакції на стрес.

*Хід вправи:*

1. Учасники отримують картку із запитаннями: Згадай останню стресову ситуацію. Як ти реагував(ла) у перші хвилини? Що ти зробив(ла), щоб впоратися? Чим закінчилася ця ситуація?

2. Після запису — робота в парах: учасники діляться коротко ситуацією та аналізують разом: Чи була ця стратегія корисною? Чи хотів(ла) би я реагувати інакше?

*Обговорення в загальному колі.*

Ведучий на фліпчарті формує дві колонки: адаптивні та неадаптивні стратегії, які були названі.

Короткий підсумок і пояснення основних груп стратегій (без складної термінології):

- Проблемно-орієнтовані – спрямовані на дію, вирішення.
- Емоційно-орієнтовані (адаптивні) – спрямовані на стабілізацію емоцій, самопідтримку.
- Унікальні/деструктивні – спрямовані на уникнення, відмову, агресію, залежність тощо.

### **3. Вправа «Карта мого впливу» (30 хвилин)**

*Мета:* навчитися розділяти те, на що я можу впливати, і те, що поза моїм контролем.

*Матеріали:* два кола на аркуші А4:

- внутрішнє — «те, що я можу змінити»,
- зовнішнє — «те, що поза моїм контролем».

*Інструкція:*

- Напишіть 1–2 стресові ситуації.
- Для кожної подумайте, що саме ви контролюєте, а що — ні.
- Заповніть карту: дії, думки, підтримка — у центрі; зовнішні обставини, чужі вчинки — в зовнішньому колі.

*Обговорення:*

- .Що допомагає вам сфокусуватись на тому, що підконтрольне?

- Як це впливає на ваше відчуття впевненості, оптимізму?

#### **4. Мікропрактика «Пауза» (5 хв)**

Навичка самозаспокоєння перед вибором стратегії.

- Заплющ очі, зроби 3 глибокі вдихи.

- Назви: що я зараз відчуваю? що думаю? що хочу зробити?

- Який варіант реакції буде найбільш помічним?

#### **5. Домашнє завдання: “Щоденник стратегій”**

Протягом наступного дня звертати увагу на свої реакції у складних ситуаціях. Увечері відповідати собі: Що сталося? Як я відреагував(ла)? Чи був це автоматизм чи свідомий вибір? Яка стратегія спрацювала добре? Яку хочу спробувати наступного разу?

### *День 4. Інтеграція ресурсу. Оптимізм як вибір*

**Тривалість заняття:** 2 години 30 хвилин.

**Мета:** інтегрувати пройдені теми тренінгу; допомогти учасникам побачити себе з нової перспективи — як тих, хто може справлятися, адаптуватись, підтримувати себе; актуалізувати внутрішні ресурси; сформувати власну стратегію підтримки й оптимізму на майбутнє; завершити тренінг через образну, метафоричну, емоційно насичену практику.

#### **1. Вступ (10–15 хв)**

Тренер: Ми з вами пройшли шлях, у якому навчилися бачити свої автоматичні реакції, помічати руйнівні стратегії, обирати більш адаптивні способи дій і шукати внутрішні опори. Але головне — ми знову і знову торкалися питання: як я можу підтримати себе? Іноді ми чекаємо, що хтось зовнішній стане для нас джерелом сили, але важливо знати: в мені самій уже є ресурс. Сьогодні ми будемо шукати цей ресурс у собі, виводити його на передній план і створювати власну “карту оптимізму” — як путівник, що допомагає рухатися навіть у складних життєвих ситуаціях.

## **2. Вправа «Мій шлях: погляд назад» (30 хвилин)**

*Мета:* усвідомити особисті зміни, нові усвідомлення, нові стратегії.

*Інструкція:* Кожен учасник отримує аркуш із запитаннями:

1. Що я відчувала в перший день тренінгу?
2. Що було найважливішим для мене протягом цих днів?
3. Які нові думки, відчуття чи відкриття я зробила?
4. Як змінилось моє ставлення до труднощів, до себе, до майбутнього?
5. Яку стратегію я хочу взяти з собою в життя?

Після індивідуального заповнення — ділення в трійках: хто чим хоче поділитися, без тиску.

## **3. Робота з метафоричними картами «Мій ресурс. Я в точці сили» (40 хвилин)**

*Мета:* візуалізувати й усвідомити свою нову ідентичність — людину, що володіє внутрішньою опорою та адаптивними стратегіями.

*Матеріали:* набір МАК (можна взяти універсальні картки або ресурсні).

*Хід вправи:*

1. Учасники обирають одну карту, яка відповідає на запитання:  
- «Це я, коли мені важко. Що я відчуваю? Як я реаую?»
2. Потім обирають другу карту:  
- «Це я, коли я в ресурсі, в силі. Як я себе підтримую? Що мене надихає?»
3. І третю карту:  
- «Що може допомогти мені перейти з першої ситуації в другу? Який внутрішній міст?»

Письмова частина: назвіть ці образи, опишіть, чому обрали саме ці карти, запишіть 2–3 свої опори / дії / думки, які допомагають вам перейти зі стану безсилля до стану сили.

*Обговорення:* в парах або малих групах.

## **4. Фінальна вправа: «Карта оптимізму» (30 хвилин)**

*Мета:* створити особистий план підтримки та руху вперед.

*Матеріали:* А4, кольорові ручки, стікери.

Структура карти:

1. Мої ресурси:

- що / хто мене підтримує?
- внутрішні якості, які мені допомагають
- зовнішні джерела підтримки

2. Мої нові стратегії:

- які адаптивні копінг-стратегії я тепер знаю?
- які готова(ий) використовувати?

3. Мій план на майбутнє:

- що я хочу змінити в повсякденному житті?
- як я підтримуватиму себе в складні моменти?

*Завершення:* кожен, хто хоче, ділиться 1 елементом своєї карти.

Потім учасникам пропонується зробити фото або взяти карту з собою, як «свою особисту інструкцію з підтримки».

**5. Додаткове домашнє завдання:**

Протягом тижня відстежувати використання своєї “карти оптимізму” в реальному житті.

Записувати коротко щодня:

- З якою ситуацією я зіткнувся(лась)?
- Як я використала/використав свої стратегії підтримки?
- Що спрацювало?

**6. Заключне слово (5 хвилин)**

Тренер: Коли ми потрапляємо у стрес, ми часто відчуваємо безсилля. Але це не кінець — це точка, з якої можна змінюватися. Ми не завжди можемо обрати обставини, але ми можемо обирати своє ставлення до них. Оптимізм — це не наївна віра, що все буде добре. Це готовність діяти, навіть коли складно. Сьогодні ми з вами створили карту, яка підкаже, як це робити. Бережіть її. А головне — бережіть себе.