

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

**«СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗМУ МОЛОДІ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
4 курсу денної форми навчання  
Спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»  
**ОЛЕГА МАТВІЙШИНА**

**Науковий керівник:**  
старший викладач кафедри  
практичної психології  
**Наталія КАЛЬКА**

**Рецензент:**  
Доцент кафедри теоретичної  
психології,  
кандидат психологічних наук  
**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_\_  
Т.в.о завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**  
(підпис)

Львів - 2024

***Матвійшин Олег. Структура та особливості оптимізму молоді в умовах воєнного стану.***

Анотація: Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню структури та специфічних особливостей оптимізму серед молоді в умовах воєнного конфлікту. В роботі проаналізовано основні фактори, що впливають на формування оптимістичних настанов, зокрема роль соціальної підтримки, рівень психологічної стійкості та особистісні характеристики. Окрему увагу приділено вивченню адаптаційних механізмів, які допомагають молодим людям зберігати оптимізм в складних умовах війни. Робота підкреслює значущість психічного здоров'я та соціальної згуртованості для забезпечення психологічного благополуччя молоді в кризових ситуаціях.

***Ключові слова: оптимізм, молодь, війна, психологічна стійкість, соціальна підтримка, адаптація.***

***Matviishin Oleg. Structure and Characteristics of Youth Optimism Under Martial Law Conditions.***

Abstract: This qualification work is dedicated to studying the structure and specific characteristics of youth optimism in the context of armed conflict. The work analyzes the key factors influencing the formation of optimistic attitudes, including the role of social support, the level of psychological resilience, and personal traits. Special attention is given to the study of adaptive mechanisms that help young people maintain optimism in challenging wartime conditions. The work highlights the importance of mental health and social cohesion in ensuring the psychological well-being of youth during crises.

***Keywords: optimism, youth, war, psychological resilience, social support, adaptation.***

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗМУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	5
1.1. Тракткування оптимізму психологічних теоріях та концепціях .....	5
1.2. Фактори, що впливають на рівень оптимізму особистості .....	10
1.3. Оптимізм як стратегія виживання молоді у складних життєвих умовах.....	18
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗМУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	26
2.1. Опис вибірки, етапів та методик емпіричного дослідження.....	26
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	27
2.2.1. Результати порівняльного аналізу .....	27
2.2.2. Кореляційний аналіз результатів .....	35
2.3. Корекційно-розвивальна програма для розвитку позитивного мислення у студентів.....	37
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ .....	49
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ. ....	51
ДОДАТКИ.....	58

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження оптимізму нині продиктована необхідністю для кожної людини пристосовуватися до соціально-економічних умов, що стрімко змінюються, невблаганно зростаючому науково-технічному прогресу, що вимагає від людини великих інтелектуальних витрат, при меншому фізичному навантаженні. Зростання психічної діяльності призводить до збільшення емоційної напруги, а зменшення фізичної активності не дозволяє емоційно розвантажуватися.

Студентство – час становлення самосвідомості, образу Я, самовизначення, формулювання та реалізації свого погляду на життя і вибір індивідуального життєвого шляху. Безумовно, життєвий шлях кожної людини неповторний та індивідуальний, проте зустрічаються загальні риси, варіанти його проектування на кожному віковому етапі. Пізня юність стає винятком: прийняття себе, відкриття свого внутрішнього світу, встановлення емоційних і близьких взаємин із оточуючими, вибір значних ціннісних орієнтацій і установок найчастіше впливають на особистість, її спрямованість життєвого шляху та благополуччя. Саме тому дослідження структури та особливостей оптимізму молоді під час війни залишається актуальним та перспективним.

**Мета дослідження:** розглянути теоретичні аспекти та емпірично дослідити структуру та особливості оптимізму молоді під час війни.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:**

1. Описати трактування оптимізму психологічних теоріях та концепціях.
2. Визначити фактори, що впливають на рівень оптимізму особистості.
3. Охарактеризувати оптимізм, як стратегію виживання молоді у складних життєвих умовах.
4. Емпірично дослідити структуру та особливості оптимізму молоді під час війни.

**Об'єктом дослідження** є оптимізм як психологічна характеристика особистості.

**Предмет дослідження** – структура та особливості оптимізму молоді під час війни.

**Методи дослідження.** Дослідження базується на використанні загальнотеоретичних методів, принципів і підходів. Для виконання роботи обраний пізнавальний принцип. При написанні роботи використовується порівняльний методи, а також метод аналізу.

**Практичне значення.** Полягає в теоретичному аналізі структури та особливостей оптимізму молоді під час війни. Одержані результати сприятимуть дослідженню оптимізму молоді під час війни. Результати дослідження можуть використовуватися для подальшої розробки корекційних занять з молоддю. У роботі було проведено дослідження структури та особливостей оптимізму молоді під час війни за методиками К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», Спілбергера-Ханіна «Визначення рівня тривожності», опитувальник оптимізму М. Селігмана, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, що містять 6 підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (67 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінку.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗМУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 1.1. Тракткування оптимізму психологічних теоріях та концепціях

Термін «оптимізм» охоплює два тісно пов'язані поняття: перше – це схильність до надії, тоді як друге в більш загальному випадку стосується схильності вірити, що ми живемо в «найкращому з усіх можливих світів», як вигаданий німецьким філософом Готфрідом Вільгельмом Лейбніцем у його знаменитій теодицеї, висміяний у «Кандиді» Вольтера.

Протягом останніх кількох років було проведено значну кількість досліджень щодо ефективності оптимізму як психологічного феномену, що призвело до різних теоретичних формулювань того самого поняття, що розуміється як «схильність», «стиль атрибуції», «когнітивне упередження», або «спільна ілюзія».

Шаєр і Карвер [56] зробивши роботу над темою оптимізм і влаштувавши дослідницьке спостереження змогли зробити висновки що «схильність» до оптимізму, яку також можуть називати «диспозиційним оптимізмом», зазначають що це риса врівноваженої особи в різних ситуаціях та в різному періоді, що впливає на те, як особистість може влаштовувати і реагувати на події які відбуваються в теперешньому, майбутньому та відбувались у минулому. Люди оптимісти краще ставляться до подій які відбуваються у даний момент. У дослідженні, що було проведено зважаючи на цю очку зору, було зображено позитивні викривлення між оптимізмом і фізичним достатком. Оптимістичні суб'єкти, більш захисне ставлення мають та більш стійкіші до стресу вони також використовують відповідні стратегії подолання.

Петеросном навпаки, проводив такі дослідження [50], що переважно були спрямовані на психологічне розуміння песемістичних основ, вони призводять його до протилежних концепцій, оптимізму, як «атрибуційного

стилю», що вважається тенденцією, що негативні події які несуть в собі негативний підсил є тимчасовими (негативна подія не повториться), зовнішніми (я не несу відповідальності за подію) і специфічними (подія є «конкретною», самобмеженою та не впливатиме на будь-яку іншу мою та мою діяльність життя). Позитивні події частіше відбуваються на думку оптимістів. Вони уникають проблем які відбуваються у повсякденному житті, через це вони краще справляються зі стресом [30; 49].

Зважаючи на соціальне пізнання, інші стверджують, що оптимізм це недооцінення груп ризику, можна сказати, «упередженості» до свого внутрішнього Я. Це упередження показує переконання оптиміста в тому, що позитивні події, швидше за все, відбуваються з ним самим, а негативні частіше за все впливають і на інших. Вайнштейн [65; 66] зазначив це як «нереалістичний оптимізм». Оптимістичне упередження – це не риса особистості, а більш за все систематичне когнітивне переконання розгляду власного можливого зіткнення з подіями що можуть викликати негативні відчуття. Оптимістичний ухил позначається як результат зусиль двох і більше людей. Одним з перших є пов'язаний з факторами когнітивного сприйняття, такими як дрібний та недостатній посил інформації та критичне розуміння власних навичок. Другий механізм має більш мотиваційну погляд, що тісно пов'язана із збереженням власної гідності та захисним запереченням.

Очікування майбутнього важливі у розумінні позитивних та негативних емоцій та розуміння когнітивних розладів, зокрема таких розладів як розлади настрою. Нещодавні дослідження були дуже важливими, тому що вони виявили кореляцію між оптимізмом і симптомами депресії, а також між оптимізмом і ідеями суїцидальної поведінки[39]. Тому безперечно, оптимізм, відіграє таку важливу роль як сповільнювальний зв'язок між такими почуттями як втрата надії та суїцидальними ідеями [40]. У зв'язку з цим Ван дер Вельден та ін. [63] нещодавно дослідили що зв'язок між «диспозиційним оптимізмом» і депресією у жертв стихійного лиха.

Результати такого спостереження показують, що порівняно з людьми схильними більш до оптимістичного життя песимісти не надавали надії на майбутнє та були схильні до таких розладів як депресія і тривожний розлад з подальшим гіршим становищем у соціальному функціонуванні та якості життя. Оптимізм у якості житті досліджували при депресивних розладах, які виникають у пацієнтів із соматичними патологіями (такими як гострий коронарний синдром, наприклад), у яких виявляли зворотну кореляцію між диспозиційним оптимізмом і рівнем задоволеності у повсякденному житті [62].

Гілтай [38] підносить такі питання як використання психотерапії для сприяння людини оптимістичного настрою у песимістичних суб'єктів, так виробляючи ефективну стратегію боротьби з такими розладами як депресія. Доказів такої теми торкались і людей що пережили стихійні лиха та катастрофи. Було помічено, що навіть один сеанс когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на посилення відчуття контролю та подолання непрацездатних порушень, можуть сприяти кращому життю людини. Втручання такого типу, звертає увагу на відновленні активної стратегії подолання та відновленні свого контролю, може мати значення для «песимістичних» жертв, враховуючи, те як вони схильні боротися з проблемами та «здаватися», замість того, щоб відновити контроль над життя [38].

Незважаючи уваги на те що кількість досліджень які були опубліковані з цього питання, питання зв'язку фізичного здоров'я та оптимізмом так само важливий, як і зв'язок між оптимізмом і психічним здоров'ям. Більшість спостережень виявили, що оптимістичне сприйняття корелює з кращим фізичним самопочуттям якщо порівнювати їх з людьми схильними до песимізму. Також, порівнюючи оптимізм, песимізм співвідноситься з надмірними скаргами щодо здоров'я[46]. Дослідження на популяцію людей віку старше 60 обох статей, Гілтай та ін. [37] помітили, що диспозиційний оптимізм передбачає ймовірність смертностей загалом і смертності від



серцево-судинних захворювань зокрема. Такі дані підтверджувались в подальшому подовжньому дослідженні в першу чергу на чоловіків віком від 64 до 84 років, у такому дослідженні було повідомлено про зв'язок між диспозиційним оптимізмом і ризиком смерті від серцево-судинних захворювань. Метьюз та ін. [47] помітили, що протягом кількох років після менопаузи атеросклероз сонної артерії мав тенденцію прогресувати повільніше в оптимістично налаштованих жінок порівняно з їхніми песимістично налаштованими людьми одного віку. Стосовно онкологічних пацієнтів, Шульц та ін. [58] відзначили, що показники високого песимізму (показник диспозиційного оптимізму) значною мірою передбачають передчасну смерть у пацієнтів молодих за віком з раком молочної залози. Серед пацієнтів з раком шийі або голови оптимісти продемонстрували значно більшу виживаність через рік після встановлення діагнозу порівняно з песимістами. У нещодавньому дослідженні Айронсон та ін. показали, як диспозиційний оптимізм, менш унікаючі стратегії подолання та нижчий рівень депресії позитивно впливають на прогресування захворювання у пацієнтів, які страждають на СНІД.

Копінг ставитися до механізмів і психічних процесів, запроваджених індивідом як адаптаційна реакція для зменшення стресу, що виникає внаслідок загрозованої ситуації, як визначено Лазарусом і Оптоном [43].

З ранніх досліджень Шейера та ін. [57], виявився значний позитивний зв'язок між оптимізмом і різними аспектами життя, такими як стратегії подолання, зосереджені на проблемі, пошук соціальної підтримки та наголос на позитивних аспектах стресової ситуації.

Не дивлячись на кількість розбіжностей, дослідники які займались схожими спостереженнями також підтвердили перші результати. Вони виявили, що диспозиційний оптимізм позитивно корелює зі стратегіями подолання, які спрямовані на зменшення або повне усунення керування стресорами, і негативно корелює зі стратегіями, що спрямовується на ігнорування, або ж уникнення дистанціювання від стресорів та емоцій [48].

Низький рівень диспозиційного оптимізму також спостерігався і в школярів, що були особливо вразливі до повсякденних труднощів, що виникають у процесі навчання, і які розвинули нетерпимість, а також ворожість до школи. Також у робочому середовищі спостерігався позитивний зв'язок між оптимізмом і продуктивністю, опосередкований позитивним впливом оптимізму на стратегії подолання. Багато досліджень підтвердили, що оптимісти, як правило, використовують стратегії подолання, які фокусуються на проблемі частіше, ніж песимісти. Коли ці стратегії не можуть бути реалізовані, оптимісти вдаються до адаптивних стратегій, які фокусуються на емоціях, прийнятті, почуття гумор і позитивна переоцінка ситуації [51; 67].

Кажучи про якісне життя мається на увазі про умови життя індивіда (здоров'я, достаток, соціальні умови) і задоволення власних бажань, вимірні за шкалою цінностей [36]. Так, ми маємо справу з багатовимірним конструктом, що об'єднує разом такі речі як об'єктивні та суб'єктивні показники, індивідуальних цінностей та широкий спектр різноманітних контекстів життя.

Багато з проведених досліджень можна зробити висновки про важливість якості життя та здатності індивіда до адаптації у житті та зміни власних цілей відповідно до різних ситуацій [51; 67]. Можна уникнути або зменшити емоції що виражають негативні психологічні та фізичні наслідки або ж недосягнення мети (наприклад, захворіти, незважаючи на постійні зусилля залишатися здоровим) за допомогою процесу адаптивної саморегуляції, спрямованої на відсторонення від нездійсненого, мета та зосередження зусиль на більш досяжних цілях. Насправді ця форма звільнення від зобов'язань є адаптивною, оскільки вона відвертає пацієнта від емоційно негативних наслідків повторних невдач, тоді як зміна цілей повертає сенс і мету життю. Особи, ті що досягли успіху, мають кращу якість життя та краще фізичне здоров'я порівняно з тими, кому важче відмовитися від своїх недосяжних цілей. Крім того, вони більш оптимістичні щодо свого

майбутнього, тому що здатні ефективніше справлятися з труднощами, а також визначати нові цілі в житті.

## **1.2. Фактори, що впливають на рівень оптимізму особистості**

Деякі дослідники вважають, що оптимізм - це явище, не пов'язане з переживанням щастя. Інші вважають, що щастя і оптимізм поєднують в собі переживання позитивних емоцій, інші, наприклад Аргайл, вважають оптимізм одним із елементів щастя. Для Аргайла оптимізм є частиною суб'єктивного благополуччя і впливає на стан фізичного та психічного здоров'я. Від рівня оптимізму залежить вектор сприйняття світу і поведінки в ньому. Оптимісти стверджують, що людина живе в кращому з світів, але песимісти турбуються про те, так це чи ні. Оптимісти бачать світлу сторону речей і вважають всі поразки тимчасовим відступом. Коли вони потрапляють у важку життєву ситуацію, вони сприймають це як виклик і наполегливо намагаються змінити ситуацію. Вони хочуть кращого майбутнього і впевнені, що зможуть досягти успіху у своїх зусиллях. Крім того, вони вірять, що оточуючі хорошої думки про них. Таке ставлення до життя робить оптимістів щасливішими, ніж песимістів. Позитивне значення обумовлює високу пошукову активність. Оптимістична людина частіше створює ситуації, які приносять успіх і удачу і сприяють саморозкриттю. Оптимісти успішніше справляються зі стресом, ніж песимісти. Вони менш схильні до хвороб, тому у них міцніше здоров'я. Крім того, оптимістам, як правило, наслідують інші. Оптимістичні думки, високий настрій однієї людини викликають аналогічні думки в умах інших.

В. Франкл говорив, що досягнуті цілі створюють привід для щастя. Щастя приходить від автоматичного і спонтанного досягнення цілей. І прагнення до щастя може бути самоціллю. Поки людина робить щастя предметом своїх прагнень, він обов'язково робить його об'єктом своєї уваги. Таким чином, він втрачає з поля зору причини щастя, і щастя вислизає.

Щастя-це не та людина, яка ставить щастя головною метою свого життя, а той, хто живе в гармонії з самим собою і навколишнім світом, виконує свою роботу і отримує вигоду від свого існування. Оптиміст, як і щаслива людина, може припускати, що він не живе очікуваннями або розчаруваннями. Він задоволений своїм життям. Він не боїться життєвих труднощів, він їх долає.

Песимісти, навпаки, не помічають довкола себе позитивного. Світ, близькі люди, власні здобутки сприймаються ними крізь призму негативного. На жаль, песимісти часто самі викликають у себе нещастя. Поєднуючи негативні ефекти, песимісти відштовхують від себе оточуючих. В результаті пригнічений настрій наростає. У той час як оптимісти насолоджуються результатами, песимісти створюють проблеми. Вважаючи, що погані події неминучі і будуть вічно, вони швидко перестають сподіватися. Добре відомо, що негативні емоції: страх, тривога, гнів, лють – виснажують енергетичний потенціал особистості. Тому песимістам важко знайти сили зміни течії власного життя, задля досягнення поставленої мети [17].

Разом із щастям, до важливих компонентів оптимізму можна віднести психологічний (душевний) комфорт. Найбільш яскраво психологічний комфорт відбивається в домінуючому настрої. Незмінне відчуття благополуччя, радісний, стійкий настрій і невичерпний оптимізм найбільш бажані, тому компонентами оптимізму визнаються настрій, переживання позитивних почуттів, гумор.

Важливо те, що оптимізм завжди пов'язується з переживанням радості та взагалі позитивних емоцій. Варіативність позитивних та негативних переживань індивідуальна і створюється багато в чому завдяки певному способу мислення. Зокрема, позитивне мислення передбачає роздуми позитивного змісту, приписування сприятливих подій та успіху своїм особистим заслугам, а невдач – обставинам. Як показав М. Аргайл, саме такий спосіб думок притаманний щасливим людям. Йому належить ідея про те, що ще одна особливість позитивного мислення – гумор, тобто, здатність бачити комічне в різних життєвих явищах, дивитися на речі поза логікою їх

співвідношень. На наш погляд, гумор є здатністю знаходити невідповідність між очікуваною, стереотипною поведінкою людини та її досконалими діями, між сформованими уявленнями про себе та реальною поведінкою і при цьому актуалізувати позитивні переживання та сміх. Завдяки цьому забезпечується адаптивна взаємодія людини з навколишнім світом і самим собою, оскільки несприятливі події постають у зовсім іншому, менш трагічному світлі. Крім того, гумор сприяє зміцненню соціальних зв'язків та міжособистісних відносин, зближує людей, які конфліктують між собою. Сміх робить людину більш привабливою і привабливою для спілкування, а отже, створює додаткові можливості для оптимізму [17].

Роль активності у феномені оптимізму відбивають висновки психологів. У широко застосовуваних практично різноманітних тестах, діагностують оптимізм, часто містяться шкали активності. У цьому активність сприймається як ознака соціально визнаного цілеспрямованої поведінки, результатом якого стають соціально корисні зміни. Е. Фромм відносив активність лише до категорії поведінки, а не особистості. На його думку, неважливий мотив активності: зовнішня сила чи внутрішнє спонукання. Бути активним означає дати можливість проявитися своїм здібностям, таланту, всьому багатству людських обдарувань, якими, хоч і різною мірою, наділена кожна людина. Бути активним означає оновлюватися, рости, виливатися, любити, вирватися зі стін свого ізольованого «Я», відчувати глибокий інтерес, пристрасно прагнути чогось, віддавати. Виникає своєрідне встановлення: щоб бути активним, треба бути активним [17].

Для оптимізму важлива як активність як така, а й її вектор. Природно, що виникає питання зв'язку оптимізму і локус контролю. Існує думка про те, що інтернали мають більш оптимістичний погляд на життя, ніж екстернали. Інтервали, які вважають себе господарями своєї долі, більш щасливі, активні та завзяті. Можливість, навіть видима, контролювати своє життя підвищує відчуття особистого добробуту і є бар'єром для стресових впливів. Екстернали, які вважають себе жертвами обставин, схильні до поразки. кому

світосприйняттю та песимізму. Серед численних психологічних складових оптимізму особливе становище займає впевненість у собі. Справа в тому, що ціннісний сенс впевненості в собі неоднозначний. З нашої точки зору, впевненість може розцінюватися як особистісне властивість, що відображає відповідність уявлень особистості про себе тим вимогам, які пред'являє їй життєва ситуація, що склалася. Впевненість забезпечує узгодженість, гармонію внутрішнього та зовнішнього життя. Разом з тим, впевненість у собі розглядається як переоцінка позитивних властивостей, навичок, здібностей, переоцінка шансів, які надає людині навколишній світ.

Парадокс другої позиції полягає в тому, що саме подібна «підвищена оцінка» дозволяє людині братися за, здавалося б, нерозв'язні завдання та головне – вирішувати їх. Без таких впевнених людей навряд чи був би можливим прогрес. Звичайно, що остаточно адаптаційний сенс впевненості буде визначений тоді, коли психологам вдасться диференціювати впевнену та агресивну поведінку. Проте важливо, що впевненість у собі є сутнісною ознакою оптимізму.

На думку М. Селігмана, впевненість в собі – це комплекс емоційно-когнітивних характеристик. Вони створюють унікальний психологічний портрет людини, яка високо оцінює себе, свої навички та здібності, ймовірність здійснення бажань та досягнення особистих цілей у більшості життєвих моментів. Така людина вважає успіхи своєю особистою заслугою. Звичні позитивні оцінки виключають самоприниження, і навіть приниження інших [17].

Конструкт психологічного благополуччя є багатограним, і дослідження включають широкий спектр позитивно відтінених суб'єктивних станів і когніцій. Для цілей цього огляду термін психологічне благополуччя буде використовуватися повсюди та визначається як суб'єктивний досвід позитивно валентних почуттів або когнітивних оцінок, включаючи афекти нижчої активації, такі як спокій або задоволення, а також афекти вищої активації, такі як збудження. Нині виділяють кілька операцій психологічного

благополуччя, включаючи мету життя, емоційну життєву силу, позитивний вплив, задоволеність життям, щастя та оптимізм [32; 55]. Ці показники благополуччя передбачають підвищене переживання позитивних емоцій. Більш екзистенціальні індекси благополуччя (наприклад, сенс життя), однак, можуть стосуватися емоцій, які є нейтральними або негативними за своєю природою, але які в кінцевому підсумку сприяють майбутній появі позитивних почуттів і усвідомлень.

Багатовимірний конструкт благополуччя можна поділити на два домени: гедонічний і евдемонічний. Гедонічне благополуччя включає такі атрибути, як задоволення, щастя, позитивний вплив і задоволеність життям, тоді як евдемонічне благополуччя включає сенс і мету життя, самореалізацію та автономію. Хоча скептики ставлять під сумнів ступінь значущого поділу між сферами благополуччя, є докази того, що хоча гедонічний та евдемонічний аспекти благополуччя корелюють, вони розходяться та відображаються на емпірично різних площинах, з різними предикторами та наслідками. Використовуючи факторний аналіз за шкалою самозакріплення Кантріла та шкалою психологічного благополуччя Риффа, Кейза та ін. (2002) визначили два корельовані латентні фактори, що відображають евдемонічний і гедонічний аспекти. Зокрема, перший фактор включав характеристики автономії, цілі в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки, володіння середовищем і самоприйняття, тоді як другий складався з позитивного афекту, задоволеності життям і відсутності негативного афекту [41].

Теоретичні та емпіричні дані забезпечують подальше обґрунтування різниці між гедонічним і евдемонічним індексами. Гедонічне благополуччя виникає внаслідок накопичення основних біологічних реквізитів і забезпечення ресурсів для забезпечення досягнення гомеостазу, комфорту та виживання. Вважається, що походження евдемонічного благополуччя є більш складним і значною мірою продиктовано культурним контекстом [31]. Використовуючи опитування та експериментальну методологію, Baumeister

та його колеги (2013) виявили, що гедонічне благополуччя пов'язане з набуттям основних бажань (як потреб, так і бажань) і зосереджується в основному на обставинах поточного моменту. Навпаки, евдемонічне благополуччя передбачає когнітивні оцінки протягом більшого періоду часу, включаючи минулий, теперішній і майбутній досвід з наголосом на актуалізації себе та прояві щедрості по відношенню до інших. Також задокументовано різні наслідки за підтипом благополуччя. В експериментальних дослідженнях було задокументовано більш довгострокові та стійкі покращення психічного здоров'я для втручань, спрямованих на покращення евдемонічного благополуччя, порівняно з тими, які наголошують на прагненні до гедонії. Є також дані, які свідчать про те, що порівняно з гедонічними показниками, евдемонія асоціюється з більш сприятливим психологічним функціонуванням і загальним благополуччям [31].

Ближче до кінця ХХ століття Рассел і Керролл (1999) припустили, що змішані емоції не можуть відчуватися одночасно, таким чином спростовуючи індивідуальну здатність відчувати як позитивні, так і негативні емоції в один момент часу. У їхній біполярній моделі позитивні та негативні емоції знаходяться на протилежних полюсах вектору, що робить їх взаємовиключними відчуттями. Як стверджують Рассел і Керролл (1999), «біполярність говорить про те, що коли ви щасливі, ви не сумуєте, а коли ви сумуєте, ви не щасливі». Відтоді з'явилися докази, що спростовують це твердження [54]. Ларсен та його колеги (2014) надають докази того, що одночасне виникнення емоцій протилежної валентності є не тільки можливим, але й справді звичним явищем. У цій моделі оцінного простору позитивні та негативні емоції є незалежними психологічними станами [42].

Сьогодні одним з важливих питань, пов'язаних зі щастям, є питання визначення умов для проектування свого успішного життєвого шляху. Це пов'язано з тим, що необхідно підготувати людину конкурентоспроможного,



активного, відповідального і творчого.[1] це питання пов'язане з вивченням як західної, так і вітчизняної психології.

Більшість дослідників вважають, що життєвий шлях більш гнучкий, пластичний і може змінювати свій напрямок в залежності від процесу індивідуалізації. В результаті розширюється коло людей, які можуть бути залучені в життя цієї людини, і виникають важливі стосунки з цими іншими людьми в біографічному масштабі. Оптимістичні уявлення про власне життя і призначення - це узагальнення особистісно значущих подій в повсякденному житті, які включаються в автобіографічну пам'ять. У людини є мотивація самопрезентації історії свого особистого існування, яка проявляється в створенні історії свого життя і концепції долі. Виходячи з цього, ми можемо говорити про реальних людей, яких можна назвати "суднобудівниками". Матеріалом цього заняття є автобіографічна пам'ять, призначена для цілей, які людина ставить перед собою, і для своєї свідомої реалізації.[20]

Розробка проблеми життєвого шляху в рамках психологічної науки та акмеології дозволяє виділити людину як суб'єкт життя, здатного спрямовувати, змінювати її перебіг залежно від цілей і завдань, які він перед собою ставить. І це головна суб'єктивна умова побудови успішного життєвого шляху та досягнення благополуччя. При цьому не можна унеможливити вплив різних зовнішніх умов.

Цілепокладання – один з основних елементів діяльності особистості, що є системоутворюючим компонентом, який поєднує всі інші компоненти в цілісне уявлення про бажане майбутнє та благополуччя. Постановка мети завжди була присутня як елемент будь-якої системи навчання, але не всі суб'єкти навчання могли брати участь у цілепокладанні. Свідомо поставлена цілей навчальної діяльності пов'язана з появою намірів, прийняттям рішення, довільністю поведінки. Цілепокладання формується в процесі взаємодії із соціальною дійсністю, виходячи з якої виробляється програма досягнення

кінцевого результату, що узгоджується з уявленнями про свої можливості [1; 13].

Щоб подолати багато обмежень, необхідно, в першу чергу, спиратися на активність людини, як головний прояв суб'єктності. З іншого боку, важливо використовувати зовнішнє стимулювання, тобто, виробляти певні стимули, спрямовані на підтримку, заохочення тих, хто прагне постійного самовдосконалення. Особистісне зростання сприятиме формуванню потреби у самореалізації та самоактуалізації усіх потенціалів людини у процесі проектування життєвого шляху та досягнення благополуччя [21]. Але тут ще один обмежувач – низький рівень аутопсихологічної компетентності, тобто, недостатність знань про себе як суб'єкт діяльності. Крім цього, обмеженнями для проектування успішного життєвого цілепокладання особистості можуть стати:

- низький рівень мотивації у вдосконаленні своєї особистості;
- наявність стереотипів у процесі визначення вектору проектування життєвим цілепокладання;
- недостатній рівень волевих зусиль особистості в процесі подолання життєвих труднощів;
- відсутність знань щодо побудови вибору ефективних методів саморегулювання та самокорекції тощо [4].

Подолання багатьох обмежень сьогодні пов'язане з розвитком практичної психології, коли психологи можуть надати реальну допомогу людині у визначенні успішного життєвого цілепокладання; оптимізації наявних потенціалів; вибір ефективних методів побудови життєвого шляху та досягнення благополуччя; актуалізації умов, що сприяють підвищенню продуктивності діяльності особистості у напрямку досягнення поставленої мети [23].

Таким чином, у психологічній науці накопичено досить великий досвід дослідження та спостереження проявів оптимізму. Склалася загальна

дослідницька позиція, за якою оптимізм можна як складне соціально-психологічне явище. Визнається, що причини його виникнення, а також трансформації численні і знаходяться як у різних сферах життя та діяльності, так і на різних рівнях її особистісної організації. Відмінності в точках зору стосуються переважно психологічного змісту оптимізму та компонентної організації, конкретного її насичення.

### **1.3. Оптимізм, як стратегія виживання молоді у складних життєвих умовах**

Оптимізм визначається як схильність людини бути мотивованою переконаннями про те, що бажані результати легко досяжні. Ці твердження позитивно впливають на психологічне та фізичне здоров'я. Оптимізм включає позитивне бачення того, що люди мають, і допомагає індивідуальному задоволенню з точки зору досягнення цілей у короткому майбутньому за допомогою деяких програмних зусиль, якщо вони ще не досягнуті. Оптимізм має істотний вплив на якість життя хворих людей і допомагає одужати від хвороб [53], оскільки оптимізм покращує особистість. Таким чином, оптимізм є психологічним ресурсом, який дозволяє індивіду впоратися з несприятливими ситуаціями.

Для деяких авторів оптимізм є засвоєним виміром особистості, як результат взаємодії між спадковістю – середовищем; інші автори стверджують, що оптимізм є частиною генетичної основи особистості, що виражається як диспозиційна риса посеред зовнішніх ситуацій та їх індивідуальної інтерпретації [59]. Ця дилема виправдовує дослідження, спрямовані на визначення того, чи є оптимізм частиною успадкованої структурної основи особистості чи когнітивного та поведінкового стилю, набутого завдяки взаємодії кількох психосоціальних факторів, як соціальна взаємодія.

В іншому випадку існує негативна кінцівка, яка називається песимізмом, на противагу оптимістичному погляду. Песимістичний стиль передбачає бачення зовнішніх, непостійних і ситуативних причин для пояснення негативних подій; також бачення внутрішніх, постійних і узагальнених причин для різних сфер життя людини [52]. Натомість диспозиційний оптимізм має узагальнені очікування щодо успіху, які спонукають людину до дій, спрямованих на досягнення чудових результатів, навіть якщо людина виявляє бажання наполягати в несприятливій ситуації. Позитивний вплив диспозиційного оптимізму на здоров'я розглядається в теорії саморегуляції, згідно з якою людина з позитивними очікуваннями щодо майбутнього має більшу ймовірність докладати зусиль для досягнення своїх цілей [64].

Позитивний вплив диспозиційного оптимізму на здоров'я був широко вивчений, і він показав сприятливий вплив на фізичне благополуччя та гарне здоров'я, а також ефективне відновлення та адаптацію до хвороби у хронічних пацієнтів. Загалом добре відомо, що якщо люди мають сприятливі очікування щодо своєї ситуації та збільшують свої зусилля для досягнення чудових результатів, вони, безперечно, отримують найкращі результати для здоров'я.

Оптимістична людина реалістична в ситуаціях і використовує свій потенціал для ефективного вирішення проблеми. Це було підтверджено Паркінсоном, кардіометаболічним ризиком, артеріальним тиском, загальним фізичним функціонуванням, прогресуванням захворювання [60]. Люди, які використовують оптимізм як засіб подолання та позитивно ставляться до стресових обставин, можуть мати кращий рівень життя. Когнітивне функціонування з точки зору позитивного та оптимістичного стилю запобігає депресії та тривожності, покращує фізичне та емоційне функціонування, сприяє кращій адаптації, процесів і схильний сприймати проблеми як такі, що можна запобігти, приймаючи більш здоровий спосіб життя.

Оптимізм виникає, коли людині потрібно відреагувати на складну ситуацію з потенційною шкодою або стресовими подіями [33]. Є кілька універсальних ситуацій, пов'язаних зі стресовими реакціями у більшості людей; життєві події, які люди сприймають як стресові з точки зору інтерпретації подій як вищих, ніж здатність реагувати на них. Залежно від віку людини, події можуть впливати на психологічний стан і можуть мати дисфункціональні наслідки на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях.

Відповідно до оптимістичної кривої протягом життя, дорослі, як правило, більш оптимістичні, ніж молоді люди, щодо поведінки чи дій, спрямованих на отримання позитивних результатів, на які вони очікують. Однак молоді люди намагаються робити дії для зняття дискомфорту; зазвичай вони заперечують дискомфорт, емоційно віддаляються від ситуації та уникають завдяки позитивним поведінковим способам. З іншого боку, а також щодо гендерних та соціально-демографічних аспектів немає відмінностей щодо оптимізму, за винятком того, що люди з більшими економічними ресурсами, як правило, більш песимістичні щодо майбутнього. Стресові події сприяють людям різними способами, Лазарус і Фолкман [44] запропонували стилі подолання, як відповідати на внутрішні або зовнішні вимоги; ці вимоги розглядаються як надмірні або викликають особисті ресурси. Процес подолання починається з індивідуальної оцінки події як стресової, з неприємними та інтенсивними емоціями. Відповіді щодо подолання починаються в емоційному контексті, і часто перше завдання подолання пов'язане з регулюванням негативних емоцій, які можуть блокувати механізми подолання.

Загалом існує два загальні стилі або типи подолання, один з яких позитивний і орієнтований на вирішення проблеми; індивід керує зусиллями для виконання плану, розробленого для вирішення стресової ситуації. Інший – негативний або спрямований на уникнення стресової події, мінімізацію неприємних емоцій. Проблема – сфокусований копінг передбачає погляд,

зосереджений на реальній зміні ситуації; негативний копінг орієнтований на зміну емоцій; в деяких випадках проблема залишається позаду або її вирішення тимчасово відкладається, поки відбувається вплив події, в інших випадках це робиться стабільним способом.

Однак не існує загального дезадаптивного стилю подолання [35], оскільки проблема – зосереджений подолання може бути марним у постійних подіях без можливості контролю, і для людини краще полегшити емоцію, щоб покращити якість життя та керувати початковою емоційною реакцією. Деякі дослідники виявили індивідуальні та стабільні відмінності в справлянні, що покращує здатність справлятися зі стресовими подіями та призводить до зменшення дискомфорту та кращих результатів для здоров'я.

Ці відмінності зумовлені когнітивними, поведінковими та емоційними реакціями на ситуації і не пов'язані з такими змінними, як вік. Різниця у реакції на стрес пов'язана з особистими здібностями, соціальною підтримкою та контекстом. Тим не менш, деякі автори помітили тенденцію до уникнення копіngu у підлітків, яка загострюється на початку юності і стає стабільною в дорослому віці, залежно від варіантів поведінки, запропонованих моделями та контекстом. У конкретному випадку дорослих, стиль подолання є стабільним, але не є незмінним, тому що це не постійний елемент особистості, це процес більше, ніж риса, і зміна визначається більшою мірою здатністю особистості до навчання, ніж вік, стать або економічний стан.

Подолання також опосередковується групою позитивних переконань, які використовуються для обробки інформації таким чином, що негаразди розглядаються як нестабільні, вирішувані та керовані; у цьому сценарії більш імовірним є пристосування до ситуації. З іншого боку, атрибуції, пов'язані з неконтрольованістю та стабільністю хвороби, пов'язані з уникненням пристосування.

Тим не менш, деякі психологічні ресурси, такі як духовність, імовірно, максимізують здатність долати негативні події та оптимістичну оцінку того, що все буде добре. Духовність пов'язана з сутністю, індивідуальністю і

відчуттям себе як особистості. Цю конструкцію вважали важкою для вимірювання через труднощі з розмежуванням через плутанину між духовністю та релігійністю. Зрозуміло, що духовність зосереджена на переконаннях і уявленнях про добро, доброту та трансцендентність, виражену в духовному значенні, щоденному духовному досвіді та меті життя. Релігійність стосується віри, релігійних переконань і практики, аспектів, які збігаються і накладаються один на одного в практиці трансцендентного і релігійного повсякденного життя. Віра дає людині, яка страждає, усвідомлення та значення важких ситуацій, таких як хвороби та нещастя, дає відчуття контролю; духовність пов'язана з більшою адаптацією та ефективним подоланням хронічних захворювань, таких як рак [61] і СНІД [34].

Зокрема, релігійні переконання та практики, віра в доброту та доброту, духовність впливають на прийняття рішень. Вони були пов'язані з позитивною реакцією на лікування для покращення психічного здоров'я, зменшення зловживання наркотиками, зміни поведінки щодо здоров'я.

Оптимістичні люди мають переваги порівняно з неоптимістичними людьми. Литвинчук і Грох [45] виявили, що більш оптимістичні люди:

- 1) викликають емоції та відчуття комфорту;
- 2) сприймають більше опори, розширення можливостей і контролю;
- 3) зменшують емоційний заряд, викликаний хворобою;
- 4) відчувають, що отримують соціальну підтримку,
- 5) відчувають духовну підтримку через близькі стосунки, сприйняті з добротою;
- 6) відчувають хворобу та приймають її;
- 7) сприймають допомогу в процесі збереження здоров'я;
- 8) позбуваються страху та невпевненості, пов'язаних зі смертю;
- 9) приймають себе;
- 10) зменшують самозвинувачення.

Однією з основних психологічних категорій є поняття " я " як значущий і динамічний аспект самосвідомості, безперервної самоідентифікації і цілісності людини. Цей особистісний елемент акумулює різні уявлення і образи про себе, поточних і майбутніх особистісних якостей, а також ставлення до різних аспектів себе як особистості. Це один з важливих компонентів " я " особистості, ідентичності як усвідомлення своєї самотності, безперервності і єдності на тлі порівняння себе з іншими людьми. з тими цінностями, які існують у суспільстві, що оточує людину [1] 28; 29].

Завдяки усвідомленню молодою людиною власних особистісних особливостей у нього виробляються ідеї і правильне ставлення до певних видів діяльності, реалізується усвідомлення особистого досвіду, формуються власні цілі і мотиви щодо професії, вибираються стратегії професійного саморозвитку. У шкільні роки роль ідентифікації відіграє особливу роль, оскільки на її тлі розвивається професійна ідентичність. Це дозволяє людині професійно адаптуватися, володіючи найкращими навичками для саморозвитку і самовдосконалення [14].

У юнацький віковий період складно відбувається формування моральної свідомості, усієї моральної сфери за рахунок активного пошуку моральних ідеалів та смислів, духовних орієнтирів. Відбувається вироблення та формування ціннісних орієнтацій та сталого світогляду, громадянських якостей особистості, формування «Я-концепції». Юнаком здійснюється усвідомлена орієнтація на своє майбутнє соціальне становище, велику роль у якому грає правильний, усвідомлений професійний вибір. У процесі адаптації відбувається перебудова потребно-мотиваційної сфери, і завдання педагога полягає у формуванні стійких професійних цінностей у студентів та їх професійній адаптації [19].

У підлітковому віці потреба в нових враженнях, з одного боку, і у визнанні, безпеці і співпереживанні, з іншого, особливо загострюється. Це визначає зростання потреби в спілкуванні і сприяє вирішенню проблем



самосвідомості, самовизначення і самоствердження. З віком потреба в розумінні значно зростає, і у дівчаток вона стає сильнішою, ніж у хлопчиків. Дослідники, які вивчають особливості спілкування між юнаками, звертають особливу увагу на різноманітність їх функцій. По-перше, спілкування-це дуже важливий канал інформації. По-друге, це Вид діяльності, який сильно впливає на розвиток особистості. І по-третє, це своєрідний емоційний контакт, що сприяє розвитку емоційної сфери і формування самооцінки, що дуже важливо в цьому віці. У зв'язку з цим потреба в розумінні передбачає особливу раціональність. Розуміння повинно носити характер емоційної симпатії, співпереживання [3].

Поряд з потребою в спілкуванні в підлітковому віці чітко проявляється потреба в сепарації. Це може бути ізоляція сфери спілкування або, можливо, прагнення до усамітнення. Потреба в самоті виконує різні функції в розвитку молодшої людини. Це можна розглядати як відображення певного етапу розвитку особистості і як одна з умов для такого розвитку. Пізнання краси, розуміння себе та інших ефективно лише на самоті. Фантазії і мрії, в яких розігруються ролі і ситуації, дозволяють компенсувати певні труднощі в реальному спілкуванні. Основний принцип спілкування і духовного життя в цілому в підлітковому віці полягає в тому, щоб чітко шукати шлях до світу через знаходження шляху до самого себе. [9; 21].

Важливим фактором розвитку особистості студента є прагнення будувати життєві плани, осмислювати побудову життєдайної перспективи. Життєвий план поширюється всю сферу особистого самовизначення (рід занять, стиль життя, рівень прагнень, рівень прибутку тощо). Найчастіше в пізній юності життєві плани досить розмиті. Студент уявляє себе в різних ролях, оцінює ступінь їхньої привабливості для себе, але приймає остаточне рішення і робить кроки для досягнення задуманого. Про сформовані життєві плани можна говорити лише тоді, коли до них включені цілі, способи їх досягнення, дана оцінка власним суб'єктивним та об'єктивним ресурсам.

Таким чином, оптимістичні переконання, розуміння впливу деяких факторів, пов'язаних із появою та підтримкою когнітивних і поведінкових стилів, зосереджених на диспозиційному оптимізмі, є важливими для виживання молоді у складних життєвих умовах.

## Висновки до розділу 1

Сучасний оптиміст орієнтований на отримання задоволення. У цьому йому властива певна розумність: він насолоджується тим, що має. Привертає увагу ще один смисловий конструкт поняття «оптиміст». Самоцінність розкривається через асоціації «винятковість», «індивідуальність», «рух вперед» тощо. Оптиміст розуміє свою унікальність у цьому світі, наголошує на своїй неповторності, він використовує свою унікальність як ресурс задля досягнення мети, саморозвитку. Самобутність створюється здатністю трансформувати негативне в позитивне та терпиме ставлення до світу. Молода людина, схильна до позитивного сприйняття світу, виділяється серед інших, і ставлення оточуючих до оптиміста може бути неоднозначним.

Таким чином, особистісний сенс поняття «оптиміст» включає такі ознаки, як трансляція позитивного ставлення до світу; віра у глобальність позитивного; унікальність; розуміння насолод; самоцінність. Особистісний сенс поєднує усвідомлення оптимізму як активної трансформації негативного в позитивне, як глобальність позитивного ставлення до світу, як вираження важливості актуального моменту життя, як позиція особистості і як переживання задоволення. Оптиміст сприймається як людина, схильна до віри у глобальність позитивного, до трансляції позитивного ставлення, як людина, яка усвідомлює свою унікальність та самоцінність. Оптиміст орієнтований на розумне отримання насолод.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗМУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Опис вибірки, етапів та методик емпіричного дослідження

Емпірична база дослідження: студенти 18 років у кількості 50 осіб. Респонденти були поділені на 2 групи: до першої групи увійшло 25 студентів, які пережили кілька епізодів військових дій (обстріли міста, вибухи), до другої групи – 25 студентів, які часто переживали військові дії.

Дослідження структури та особливостей оптимізму молоді під час війни проводилося у три етапи:

1) Перший етап включав вибір та обґрунтування проблеми, теоретичне вивчення стану проблеми в психологічній теорії та практиці, складання програми дослідження.

2) Другий етап був присвячений емпіричному дослідженню. Також на констатувальному етапі було проведено дослідження структури та особливостей оптимізму молоді під час війни, розробка програми корекційної програми арт-терапії як засобу психологічної самопомоги для подолання проблем студентської молоді. У ході формувального експерименту проводилася практична корекційна робота за розробленою програмою. Результати роботи та оцінка ефективності програми проводилася на контрольному етапі експерименту.

3) Третій етап включав теоретичне осмислення результатів експериментального етапу і оформлення висновків результатів дослідження. Емпіричні дані, отримані в ході констатувального та формувального етапів експерименту, піддавалися теоретичному аналізу.

У роботі було проведено дослідження структури та особливостей оптимізму молоді під час війни за методиками К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (Додаток А), Спілбергера-Ханіна «Визначення рівня тривожності» (Додаток Б), Опитувальник

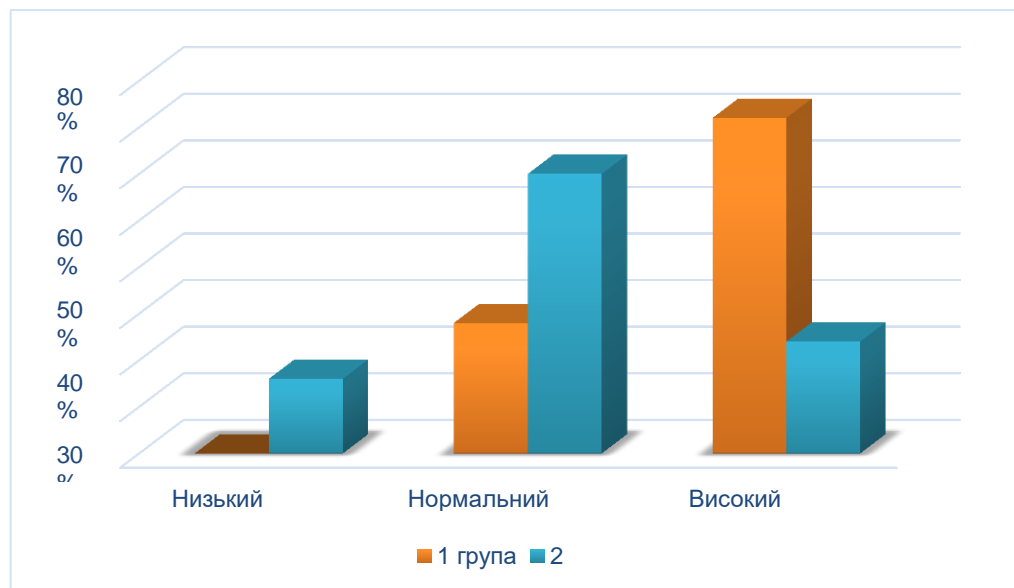
оптимізму М. Селігмана (Додаток В), Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (Додаток Г).

Статистична обробка отриманих даних проводилася за t-критерієм Стьюдента для парних спостережень з інтервалом не менше ніж 95% ( $p < 0,05$ ), а також аналіз кореляції.

## 2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

### 2.2.1. Результати порівняльного аналізу

Виходячи з отриманих результатів за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», можна зробити висновок, що існують відмінності показників соціально-психологічної адаптації студентів.



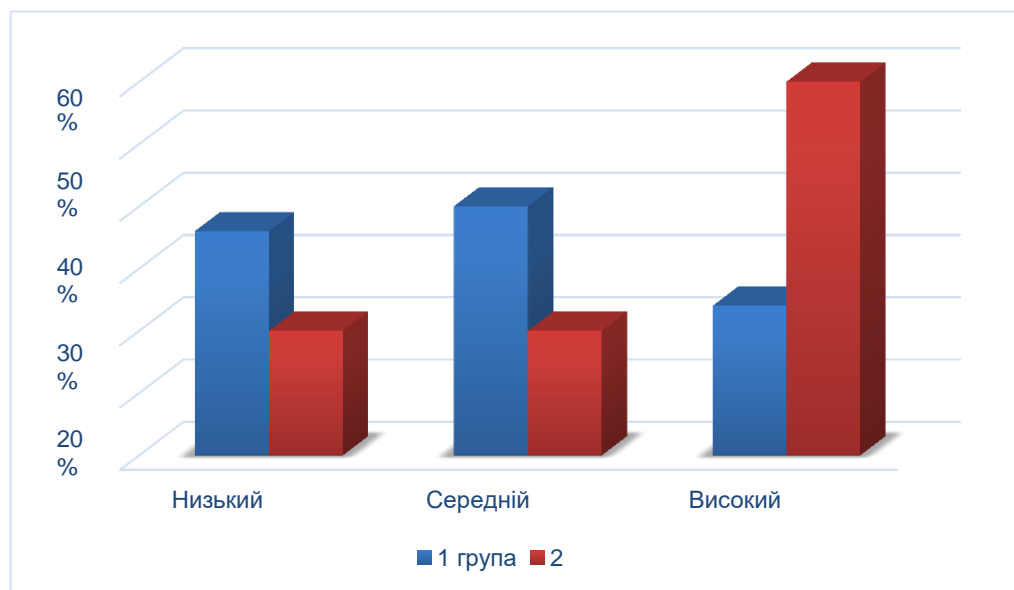
**Рис. 1.1. Результатів опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості»**

Аналіз результатів, представлених рис. 1.1, показав, що в першій групі переважає високий рівень адаптованості студентів 72% студентів (18 осіб) і рівень адаптованості у студентів, які у нормі 28% (7 осіб). Низьких показників адаптованості немає. У другій групі переважає середній рівень

адаптованості студентів 60% студентів (15 осіб). Високий рівень адаптованості встановлено у 24% (6 осіб) студентів, низький – у 16% (4 осіб) студентів.

Отже, виходячи з результатів дослідження можна дійти висновку, що у студентів курсу переважає середній і високий рівень соціально-психологічної адаптованості. Це свідчить про те, що студенти почуваються в групі комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, слідуєть прийнятним у групі нормам і правилам, студенти легко освоюють навчальні предмети, успішно та вчасно виконують навчальні завдання, проте у студентів, які часто переживали військові дії, показники дещо гірші.

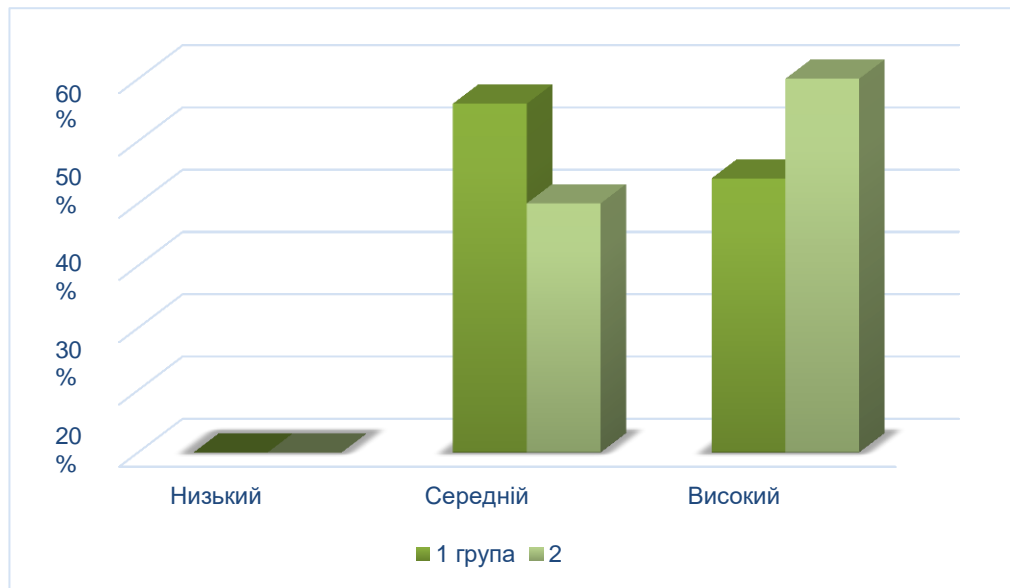
Виходячи з отриманих результатів за методикою Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності», ми можемо відзначити, що рівні тривожності різні:



**Рис. 1.2. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»**

Аналіз результатів, представлених рис. 1.2, показав, що в першій групі переважає середній рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 40% (10 осіб), низький рівень ситуативної тривожності у студентів

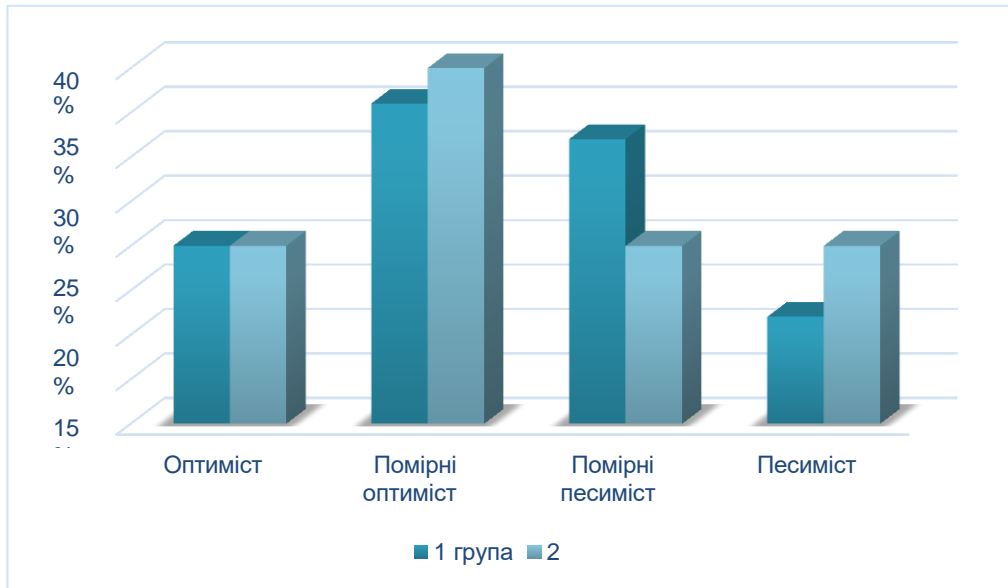
становив 36% (9 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб). У другій групі переважає високий рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 60% (15 осіб), низький рівень ситуативної тривожності у студентів становив 20% (5 осіб), середній рівень ситуативної тривожності у студентів становив 20% (5 осіб).



**Рис. 1.3. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»**

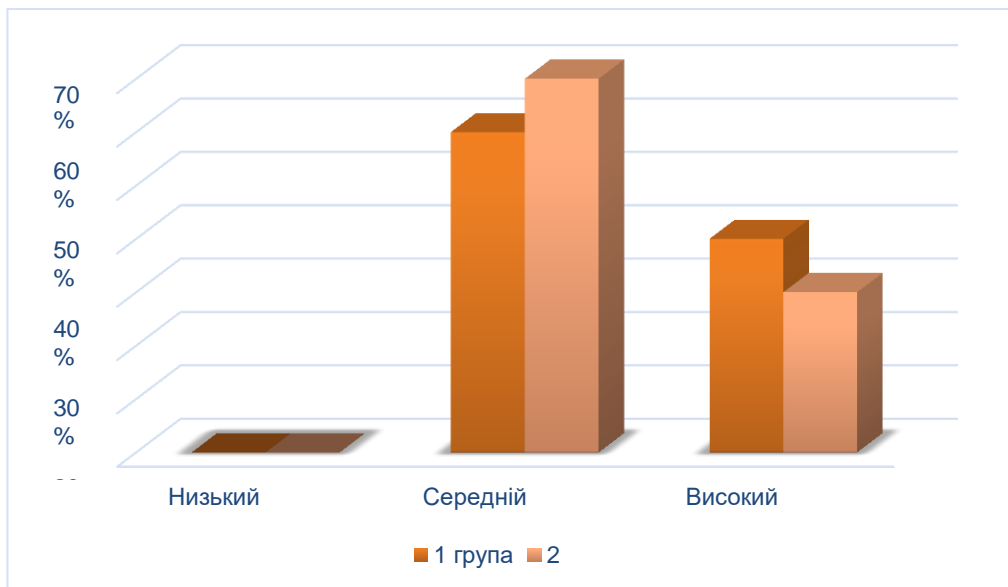
Аналіз результатів, представлених рис. 1.3., показав, що у першій групі переважає середній рівень особистісної тривожності, що становить 56% (14 осіб), високий рівень особистісної тривожності становить 44% (11 осіб). Студентів з низьким рівнем особистісної тривожності немає. В другій групі переважає високий рівень особистісної тривожності, що становить 60% (15 осіб), середній рівень особистісної тривожності становить 40% (10 осіб). Студентів з низьким рівнем особистісної тривожності також немає.

Таким чином, студентам з високим рівнем тривожності набагато складніше пристосуватися до навколишнього середовища. Також студенти з високим показником рівня тривожності можуть бути незадоволені собою, не впевнені в собі, схильні до стресових станів або можуть просто замкнутися.



**Рис. 1.4. Результати опитувальника оптимізму М. Селігмана**

Аналіз результатів, представлених рис. 1.4., показав, що у першій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 36% (9 осіб) є помірними оптимістами, 32% (8 осіб) є помірними песимістами, 12% (3 осіб) є песимістами. У другій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 40% (10 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами, 20% (5 осіб) є песимістами.

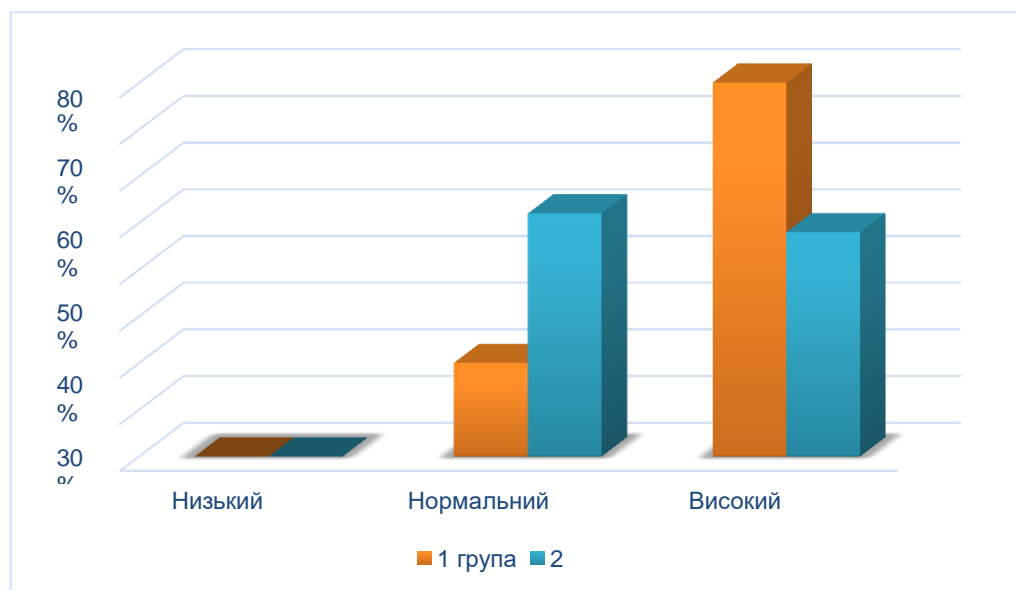


**Рис. 1.5. Результати опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа**



Аналіз результатів, представлених рис. 1.5., показав, що у першій групі переважає середній рівень психологічного благополуччя, що становить 60% (15 осіб), високий рівень психологічного благополуччя становить 40% (10 осіб). Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя немає. В другій групі переважає середній рівень психологічного благополуччя, що становить 70% (17 осіб), високий рівень психологічного благополуччя становить 30% (8 осіб). Студентів з низьким рівнем психологічного благополуччя також немає.

Виходячи з отриманих результатів за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості», можна зробити висновок, що існують відмінності показників соціально-психологічної адаптації студентів.



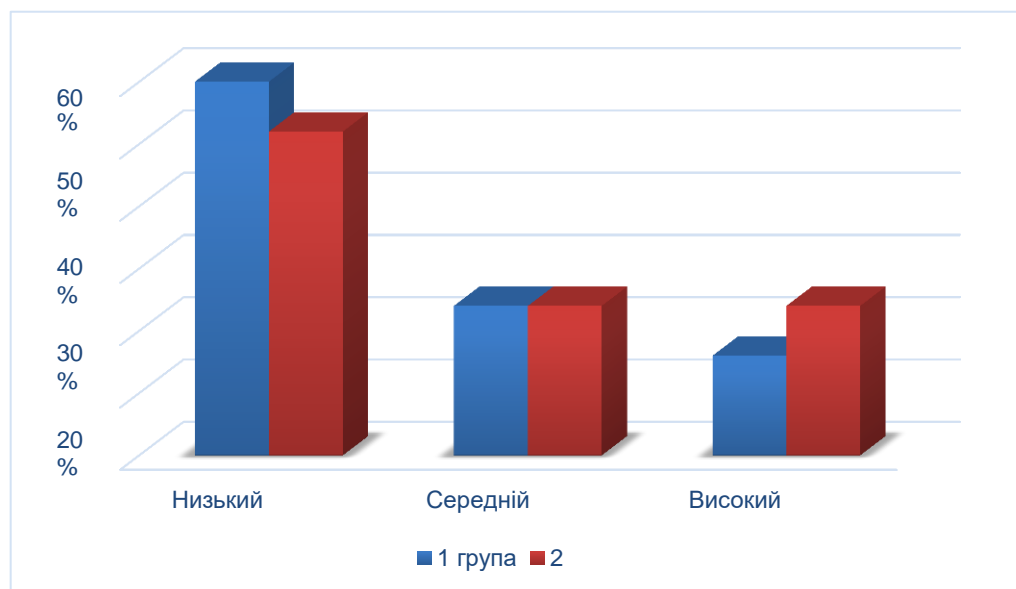
**Рис. 2.1. Результатів опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості»**

Аналіз результатів, представлених рис. 2.1, показав, що в першій групі переважає високий рівень адаптованості студентів 80% студентів (20 осіб) і рівень адаптованості у студентів, які у нормі 20% (5 осіб). У другій групі переважає середній рівень адаптованості студентів 52% студентів (13 осіб).

Високий рівень адаптованості встановлено у 48% (12 осіб) студентів. Низьких показників адаптованості немає.

Отже, виходячи з результатів дослідження можна дійти висновку, що у студентів почав значно переважати високий рівень. Це свідчить про те, що студенти почуваються комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, слідуєть прийнятим у групі нормам і правилам, успішно та вчасно виконують навчальні завдання.

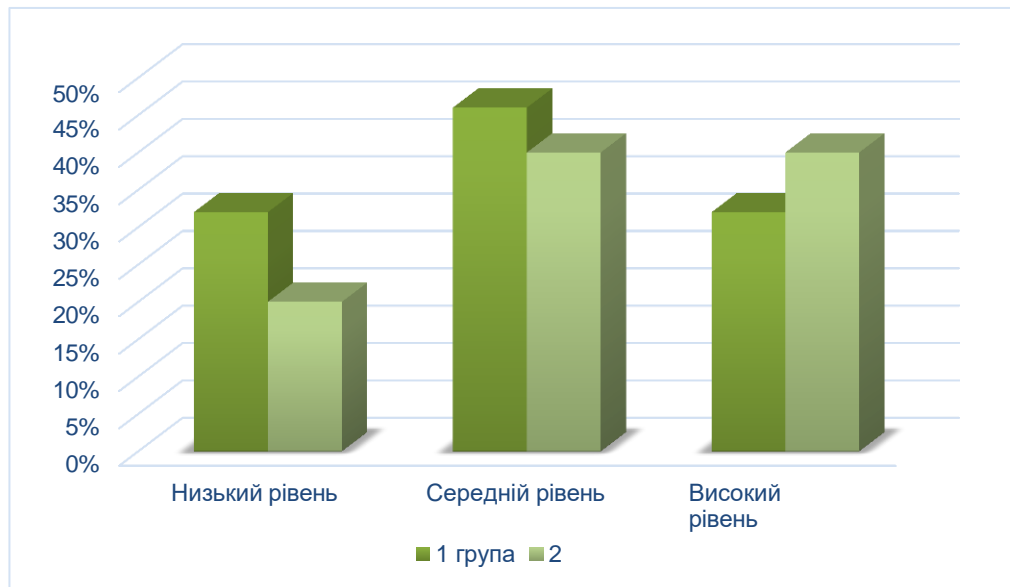
Отримані результати за методикою Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»:



**Рис. 2.2. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»**

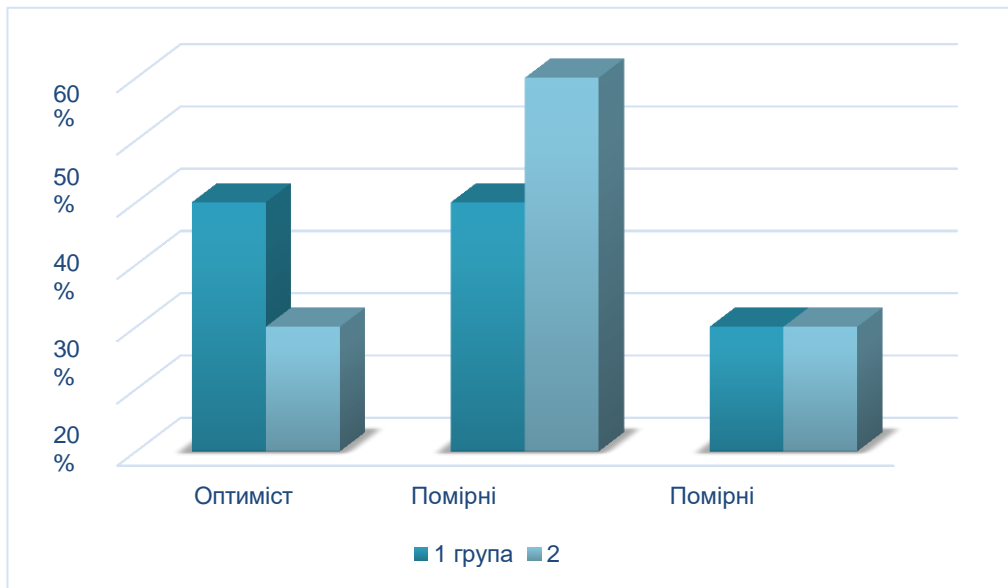
Аналіз результатів, представлених рис. 2.2, показав, що в першій групі переважає низький рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 60% (15 осіб), середній рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становив 16% (4 особи). У другій групі також переважає низький рівень ситуативної тривожності в студентів, що становить 52% (13 осіб), середній рівень

ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб), високий рівень ситуативної тривожності у студентів становив 24% (6 осіб).



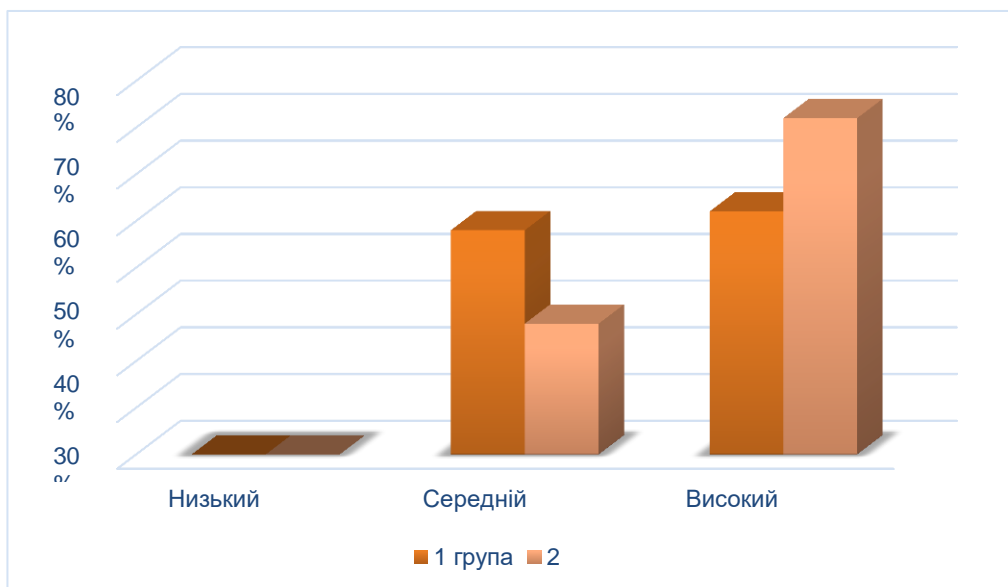
**Рис. 2.3. Результати тесту Спілбергера-Ханіна «Визначення тривожності»**

Аналіз результатів, представлених рис. 2.3., показав, що у першій групі з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становить 32% (8 осіб), переважає середній рівень особистісної тривожності, що становить 46% (9 осіб), високий рівень особистісної тривожності становив 32% (8 осіб). В другій групі також з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становить 20% (5 осіб), переважають середній рівень особистісної тривожності, що становить 40% (10 осіб), високий рівень особистісної тривожності становив 40% (10 осіб). Таким чином, студентам з низьким рівнем тривожності набагато легше пристосуватися до навколишнього середовища. Також студенти з низьким показником рівня тривожності задоволені собою, впевнені в собі, зрідка схильні до стресових станів.



**Рис. 2.4. Результати опитувальника оптимізму М. Селігмана**

Аналіз результатів, представлених рис. 2.4., показав, що у першій групі 40% (10 осіб) є оптимістами, 40% (10 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами. У другій групі 20% (5 осіб) є оптимістами, 60% (15 осіб) є помірними оптимістами, 20% (5 осіб) є помірними песимістами.



**Рис. 2.5. Результати опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа**

Аналіз результатів, представлених рис. 2.5., показав, що у першій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 52% (13 осіб), середній рівень психологічного благополуччя становить 48% (12 осіб). В другій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 72% (18 осіб), середній психологічного благополуччя становить 28% (7 осіб). Студенів з низьким рівнем психологічного благополуччя також немає.

### 2.2.2. Кореляційний аналіз результатів

Нами був визначений коефіцієнт кореляції Спірмена:

Таблиця 1.4

Кореляція	Перша група	Друга група
Зв'язок між оптимізмом та адаптованістю	-0,618	-0,639
Зв'язок між оптимізмом та ситуативною тривожністю	-0,874	-0,549
Зв'язок між оптимізмом та особистісною тривожністю	-0,806	-0,781
Зв'язок між оптимізмом та психологічним благополуччям	0,807	0,902

У першій групі при визначенні між оптимізмом та адаптованістю він склав -0,618 (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та ситуативною тривожністю він склав -0,874 (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та особистісною тривожністю він склав -0,806 (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та психологічним благополуччям він склав 0,807 (сильний зв'язок). В другій групі при визначенні між оптимізмом та адаптованістю він склав -0,639 (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та ситуативною тривожністю він склав -0,549 (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та

особистісною тривожністю він склав  $-0,781$  (дуже слабкий зв'язок), між оптимізмом та психологічним благополуччям він склав  $0,902$  (сильний негативний зв'язок). Отже, можна зробити висновок, що чим вище психологічне благополуччя, тим вище рівень оптимізму.

Люди з високим рівнем оптимізму вірять, що все буде добре, успіх лише збільшує їх енергію та ентузіазм, невдача збиває їх з пантелику на дуже короткий час, вони вірять, що все можна виправити і змінити на краще, і в житті є багато цікавого. Про це не потрібно турбуватися. У кожній труднощі вони бачать нові виклики і нові можливості. З точки зору психологічного благополуччя, у них також складаються задовільні довірчі відносини з оточуючими. Дбають про благополуччя інших. Ви можете співпереживати і допускати близькі стосунки з прихильностями. Ми розуміємо, що людські відносини засновані на взаємних поступках. Вони незалежні і самостійні, здатні протистояти спробам суспільства змусити їх думати і діяти певним чином. Самостійно регулювати свої дії. Оцінюйте себе відповідно до особистих умов. Люди мають владу та здатність керувати навколишнім середовищем, контролювати всі зовнішні дії та ефективно використовувати можливості для створення умов та ситуацій, придатних для задоволення індивідуальних потреб та досягнення цілей. Людина відчуває почуття постійного розвитку, сприймає себе як "зростаючого" і самореалізується, відкритий новому досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає за поліпшенням себе і своїх дій з плином часу. Це змінюється відповідно до його знань та досягнень. Люди прагнуть до життя і відчуття напрямку; вони вірять, що життя в минулому і сьогодні має сенс; вони дотримуються переконань, які є джерелом сенсу життя; у них є наміри і цілі в житті.

Людям, схильним до песимістичного (негативного) погляду на життя, важко реалізувати будь-яку можливість і вони легко можуть здатися. Вони схильні занадто часто звинувачувати себе в невдачах, що відбулися, недооцінювати свій внесок в успіх бізнесу, порівнювати себе з іншими, більш успішними, і не завжди на свою користь. З точки зору психологічного

благополуччя, у них лише обмежена кількість довірчих відносин з оточуючими: вони відкриті, виявляють теплоту і турботу про інших; вони не хочуть йти на компроміс, щоб підтримувати важливі зв'язки з оточуючими. Вони залежать від думок і оцінок інших людей, вони залежать від думки інших людей при прийнятті важливих рішень, вони піддаються спробам суспільства змусити їх думати і діяти певним чином, люди відчують труднощі в організації своєї повсякденної діяльності, вони відчують себе нездатними змінити або поліпшити ситуацію, і вони безрозсудно ставляться до можливостей, які не можуть контролювати те, що відбувається навколо них. Люди усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують поліпшення або самореалізації, їм нудно і нецікаво в житті, вони не здатні встановлювати нові відносини або змінювати поведінку, у людей відсутній сенс життя; є якісь цілі і наміри; відсутнє почуття напрямку, вони не знаходять цілей в своїх минулих життях; не знаходять сенсу життя.

### **2.3. Корекційно-розвивальна програма для розвитку позитивного мислення у студентів**

Мета програми полягає у психологічній підтримці молодих людей, спрямованої на розширення сфери «Я», формування позитивного самовідношення, адаптацію студентів до умов війни.

Завдання програми:

1. Створити атмосферу творчості, умов вільного та безпечного спілкування.
2. Допомогти отримати ширше уявлення себе як індивідуальності.
3. Підвищити самоприйняття власної особистості.
4. Зменшити внутрішню конфліктність та самозвинувачення.
5. Розвинути комунікативні навички.
6. Розвивати критичну самооцінку та позитивне ставлення до можливостей свого розвитку.
7. Підвищити оптимізм, прагнення саморозвитку і самопізнання.

8. Розвинути навички захисту свого «Я», самопідтримки та взаємопідтримки.

Завдання корекції фокусуються на складових сфери самовідношення: уявлення себе (когнітивний аспект), самооцінка (оцінний аспект), ставлення до себе (емоційний аспект).

Технологія корекції спрямована на вдосконалення психологічної самопомоги як засобу формування оптимізму молоді під час війни. Проте оскільки ставлення себе формується з урахуванням поглядів на себе, пов'язаних зі своєю самооцінкою, і проявляється у поведінці, залучаються все компоненти сфери Я – «образ Я», самооцінка, самовідношення.

Кількість учасників групи – від 7 до 12 осіб.

Об'єм програми: 10 занять тривалістю 1,5-2 години. Частота зустрічей 2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова.

Оптимальний розмір групи – 3-12 учасників.

Методи роботи: ізотерапія; фототерапія; творче самовираження; психогімнастика; дискусії.

Засоби психокорекції: Основна частина: арт-терапевтичні прийоми та вправи. Розминка та висновок: психогімнастичні прийоми та вправи.

4. Ведучий повинен мати певні професійні навички, специфічні для ведення студентських груп:

- уміння увійти у світ, не порушуючи меж особистості;
- вміння створити безпечне та підтримуюче середовище;
- вміння користуватися невербальним компонентом спілкування;
- пам'ятати та поважати себе;
- знати юнацькі стилі та способи оволодіння матеріалом та мати великий набір різних активностей;
- вміти отримувати задоволення від роботи зі студентами.



Багато на групу з 10 осіб мати не менше двох ведучих. Це значно полегшує роботу ведучих та дає можливість взаємопідтримки, що дуже важливо під час роботи. Крім того, це дозволяє аналізувати роботу один одного, а студентам дає можливість спостерігати здорові партнерські відносини між дорослими людьми.

Необхідні матеріали: образотворчі матеріали: олівці, фломастери, гуаш, акварель, воскова крейда, пастель, художнє вугілля, пензлі, палітра, баночки з водою, губка, папір різних форматів, кольорів та відтінків, різної щільності та текстури. Матеріали для колажів, масок: картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки, мотузки, старі журнали, листівки, репродукції, фотографії. Інші матеріали: тканини, глина, пластилін, крейда, природна, виробні та інші матеріали для створення об'ємних композицій.

Етапи корекційно-розвивальної програми:

1 етап. Діагностичний.

Для оцінки структури та особливостей оптимізму молоді під час війни доцільно використовувати застосовані нами методики.

Також можна використовувати дані проведених психологом протягом року моніторингів самооцінки. За потреби проводяться індивідуальні зустрічі з учасниками із залученням додаткових діагностичних процедур.

2 етап. Аналітичний.

Даний етап включає вивчення структури самовідношення групи учасників, їх особливості і характер проблем, які стоять найбільш гостро на основі даних, отриманих в результаті діагностики. Конкретні вправи арт-терапії можуть бути введені у програму відповідно до результатів аналітики.

3 етап. Організаційний.

На цьому етапі відбувається формування групи, і вирішуються організаційні моменти. Учасникам пропонуються цілі програми. Дуже важливо, щоб студенти отримали достатньо мотивації на заняття, тому що позитивний настрій є суттєвим терапевтичним ефектом.

4 етап. Корекційний.

Структурною одиницею індивідуальної та групової форм арт-терапевтичної роботи є сесія. Даним терміном прийнято описувати період окремої арт-терапевтичної взаємодії, тобто, кожену зустріч арт-терапевта з одним клієнтом чи групою. Арт-терапевтичний процес запропонованої програми складається з 10 занять (сесій). Для зручності розуміння використовуватимемо у цій програмі слово «заняття».

Структура кожного заняття представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Структура занять

Етапи	Час	Задачі	Засоби	Роль ведучого
Привітання	1-3 хвилин и	Позначити початок заняття, створити особливу атмосферу, підкреслити безпеку	Певні ритуали	Забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження в групу
Розминка	5 хвилин	Об'єднання в групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення до спільної діяльності	Рухливі ігри з певними правилами (психогімнастичні та психотехнічні техніки «розігріву»)	Позначення правил і кордонів, забезпечення безпеки учасників
Початок роботи	5 хвилин	Настрій на творчість: активізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів	Прості прийоми, можливо у поєднанні з рухом, музикою	Підготувати учасників до спонтанної художньої діяльності та творчого самовираження
Робота за темою. Індивідуальна або групова образотворч	30 хвилин	Дослідження власних почуттів, переживань через творчу діяльність	Різноманітні форми творчої діяльності (малювання, колажі, виготовлення	Надати можливість висловити свої почуття, поділитися своїми переживаннями,

а діяльність			масок, фотографування та інше)	усвідомити тему
Етап вербалізації	20 хвилин	Формування позитивного досвіду самоповаги та самоприйняття , адекватного самосприйнятт я, отримання емоційної підтримки, зміцнення образу «Я»	Рефлексивний аналіз роботи, розповідь історій, обмін думками	Керування внутрішньогрупов ою комунікацією
Завершення заняття	10 хвилин	Можливість виплеснути напругу, завершення роботи в позитивному, оптимістично му емоційному стані	Групові рухливі або релаксаційні ігри, колективна творча активність	Забезпечення безпеки учасників. Позначення успіху кожного учасника та групи
Прощання	5 хвилин	Позначити кінець заняття	Певні ритуали	Емоційна підтримка

Тематичний план занять:

1. Презентація та знайомство з програмою. Поняття особистості, хто я, що в мені є. Розберемо правила групової роботи. Мета: вивчити уявлення учасників про себе. Основні вправи - "Моє ім'я", "мій символ".

2. Людина як соціальна істота. Мета: формування навичок спілкування. Пошук спільного і несхожого в групі. Дослідіть свої межі. Основні вправи: Груповий колаж і малювання в групах.

3. Самооцінка, самоповага, цінність мене і своєї особистості. особисті якості, характер і особливості. Мета: сформувати навички позитивного ставлення до себе і оточуючих, почуття власної значущості. Основна вправа - "мій портрет у світлі сонця".

4. Основні особисті потреби. Цілі: усвідомлення себе як цінної особистості, усвідомлення важливості турботи про себе і задоволення своїх потреб. Основні вправи: образотворчі портрети (зброя, прикраси, рослини, посуд).

5. Ідеальний образ себе і реальність, самооцінка і рівень утисків. Мета: усвідомлення свого ставлення до своєї зовнішності, поведінки і особистості. Скоротіть розрив між реальністю та ідеалами. Основні вправи: створення колажів і малюнків на тему "я справжній". Я досконалий."

6. Моя внутрішня дитина. Моє послання своєму дитинству. Мета: створити умови для емоційного прийняття себе, формування почуття самоцінності і самоприйняття, а також співпереживання собі. Інструмент: Фототерапія. Історії з дитинства про свої фотографії 4-5-річної давності. Створюйте рамки для фотографій і написи.

7. Зовнішній вигляд, ставлення до тіла і власної зовнішності. Імідж визначається ЗМІ, модою та реальністю. Мета: усвідомлення свого ставлення і очікувань до зовнішнього вигляду тіла, прийняття свого тіла. Групова робота: Портрет ідеальної жінки, ідеального чоловіка в натуральну величину.

8. Емоція. Вираження емоцій, аналіз свого стану. Мета: навчитися визначати власний емоційний стан і знати діапазон своїх емоцій. Прийміть всі аспекти свого характеру, і навіть негативні аспекти. Рух: неіснуючі тварини.

9. Відображене ставлення, дзеркальне відображення себе. Формування навичок емпатії, вміння приймати і надавати підтримку. Підвищення самооцінки і ставлення до оточуючих. Прийняття себе та інших як людей. Мета: розширити своє уявлення про себе, підвищити свою значимість в очах оточуючих і отримати активну підтримку від групи. Потренуйтеся "мій портрет очима групи".

10. Поняття про стрес, техніка самопомоги. Мета: оволодіти технікою регуляції свого емоційного стану, технікою соціально прийнятних

способів вираження напруги. Вправа "знімаю емоційне напруження за допомогою малювання".

11. У мене 2 аспекти особистості - зовнішній і внутрішній. Ми розглядаємо і приймаємо свою приховану сторону особистості. Цілі: визнання і прийняття своєї неприємної сторони, інтеграція аспектів особистості. Засоби: створення масок, психодрама (монологи від імені масок).

12. Гармонія власного стану, цілісність і єдність внутрішнього світу. Мета: гармонія та інтеграція аспектів вашої особистості, стабілізація вашого емоційного стану, усвідомлення ваших особистих ресурсів. Вправа "Мандала".

13. Зняття стресу і внутрішніх обмежень, психологічна самопомога. Мета: оволодіти технікою стабілізації емоційних станів і зменшення внутрішніх конфліктів. Усвідомити потенціал самозміни і набути навичок досягнення короткострокових і довгострокових цілей. Вправа в техніці "нейрографіка".

14. Останнє заняття. Підведення підсумків і установка на подальшу самостійну роботу, емоційна підтримка групи. Вправа "опорна долоня".

### ***Приклади вправ***

1. Техніка переривання неприємних думок "стоп". Вона полягає в тому, щоб подумки або вголос крикнути "стоп". При цьому (уявному або реальному) перша поява небажаних думок супроводжується вставанням, натисканням на ноги, ударами по столу і іншими діями, що свідчать про рішучість. Якщо ви чуєте музику, яка вам не подобається, просто вимкніть її або увімкніть іншу музику. Зробіть те ж саме з негативними думками.

2. Згадайте тих, з ким вам з якоїсь причини некомфортно. Спробуйте знайти в ній якості, яким ви могли б навчитися. Запишіть їх. Чи змінилося ваше ставлення до цієї людини? Коментар. Прийняти себе означає прийняти інших. Ідеальної людини не існує, у кожного є свої плюси і мінуси. Прийняття себе та інших - це позитивне ставлення не лише до своїх сильних

сторін та інших характеристик, а й до своїх недоліків. Адже унікальність кожної людини полягає саме в його сильних і слабких сторонах, протиріччях, суперечностях сумнівів і внутрішніх пошуків. Приймати інших-не означає погоджуватися з ними у всьому. Навіть якщо його позиція не збігається з вашою і засмучує вас, важливо не засуджувати його, а поважати думку інших. Бути толерантним означає дозволяти іншим підтримувати спілкування з вами. Існує закономірність: кожна людина, яку ми внутрішньо відкидаємо, відображає ту сторону нашої особистості, яку ми не приймаємо самі. Зверніть увагу, як часто ми звинувачуємо людей у тому, що вони нас не люблять. Звинувачувати когось у чужій поведінці-це все одно, що сказати: "коли я роблю це, я не можу дозволити тобі поводитися так, тому що я сам собі не подобаюся". Важливо розуміти, що навіть з "найжахливіших стосунків у житті" можна отримати користь у вигляді цінних уроків. Ви не можете змінити поведінку інших людей, у вашій владі змінити своє ставлення до них і свою реакцію на їхні дії.

3. Техніка видалення частинок полягає не в тому, щоб Переформулювати негативні твердження в позитивні. Крок 1. Включіть внутрішнього спостерігача за думками, почуттями, мовою та словами. Цей "внутрішній спостерігач" повинен бути уважним, неупередженим і об'єктивним. Крок 2. 1. Через кілька хвилин після кожного твердження припиніть вимовляти слово "стоп". Крок 3. Повторіть всю фразу в зміненій редакції, без "Не". Учасникам пропонується скласти в першому стовпці таблиці список того, чого вони не хотіли б мати в житті. Потім переформулюйте негативні твердження в бажання і запишіть їх у другому стовпці таблиці.

4. Успіх чи поразка. Ця вправа виконується кожним учасником окремо і в той же час дозволяє кожному поспостерігати за тим, що відбувається і проаналізувати побачене. Ведучий пропонує першому учаснику вибрати місце для кімнати (поверх) і розмістити предмет, що символізує 1 з цілей. Потім він відводить учасника в протилежний кінець кімнати, зав'язує йому

очі хусткою і пропонує дійти до "мети". Якщо ви зупинитеся на мішені (близько 5 см), ви станете переможцем. Якщо дозволяє час, ви можете дати кожному учаснику по 2 спроби.

5. Скептики та оптимісти. Ведучий ділить учасників на 2 групи. Першій групі пропонується представити себе скептиками, песимістами, незалежно від їх реальної життєвої позиції. Друга група-оптимісти. Завдання групи скептиків полягає в тому, щоб назвати те, що вони, на жаль, вважають проблемою, негативним фактом (наприклад, краще почати з відносно нейтрального твердження.."). Завдання групи оптимістів-змінити емоційні полюси повідомлення, наприклад:"так, і це створює діловий настрій"... Або"коли йде дощ, це чудово, тому що у вас є можливість сісти і випити гарячої кави після тренування". "Спілкування може продовжуватися в тому ж стилі. Поки йде обговорення, гра буде продовжуватися. Потім учасники міняються ролями. Людина, яка була скептиком, стає оптимістом, і навпаки.

6. Техніка позитивного вивчення неприємних ситуацій"чарівний питання". Якщо ви опинилися в складній ситуації або в депресивному стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсні прислів'я, такі як "щастя немає, але нещастя допомагає", "все проходить" і подумайте про позитивні моменти, які можна знайти в цій ситуації. Навіть неприємні емоції мають приховану цінність. Три чарівних питання допоможуть вам розібратися в ситуації і витягти з неї досвід. Що хорошого в тому, що сталося. Чого ми можемо навчитися з цієї ситуації? Як я можу виправити ситуацію? Створіть звичку перебудовувати ситуацію, коли трапляється щось негативне, тобто коли ви знайдете принаймні 3 позитивні результати, які ви можете отримати від цієї неприємності. Рецепти дієти з позитивним мисленням: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте позитивні характеристики і якості людей; уникайте пліток, пересудів, негативних висловлювань, говорите про хороше.

Домашнє завдання:

Створіть свою власну "скарбничку оптимізму". Для цього без особливого сорому проаналізуйте і запишіть наступне:

Ваші найкращі якості та переваги.

Ваші знання, навички та вміння. Не тільки професійні, а й інші, наприклад, вміння готувати, добре плавати, вивчати мистецтво.

Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності.

Ми регулярно оновлюємо цей список. Показуйте його в період "чорних" смуг в житті, в похмурі дні, щоб зміцнити впевненість в собі.

Етап 5. Останній.

На останньому занятті програми краще дати позитивний відгук кожному учаснику, відзначити успіхи всієї групи, які повинні бути максимально емоційно теплими, закріпити досягнутий успіх і надати підтримку учасникам після закінчення заняття. Вітаються обговорення в колі досягнутих результатів, вільні висловлювання учасників і роздуми, що дозволяють узагальнити отриманий досвід. Також рекомендується використовувати арт-терапевтичне вправу під назвою "долоню на пам'ять". Кожен учасник обводить свою долоньку на аркуші паперу, розфарбовує її на свій розсуд і вирізає з паперу. Після цього всі учасники сідають в коло і кладуть вирізані долоньки на підлогу перед собою. Обговорюються стиль і особливості зображення, робляться припущення про те, кому належить та чи інша пальма першості. Коли автор відкривається, проводиться другий етап: учасник пише на тильній стороні долоні побажання її власнику, яке після завершення роботи групи надасть йому підтримку.

6 етап. Етап оцінки ефективності.

На цьому етапі ведучий здійснює аналіз результатів роботи, діагностує зміни у самовідношенні учасників групи, проводить оцінку ефективності програми корекції. Як підсумкова діагностика використовуються методики, аналогічні тим, що застосовувалися при первинній діагностиці. Даний етап служить для оцінки результативності програми та рефлексії.



Після використання психологічних рекомендацій оптимізації процесу формування оптимізму молоді під час війни нами було проведене контрольне дослідження.

Формування оптимізму молоді під час війни – складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних та біологічних резервів. Одними зі значних труднощів, з якими стикаються студенти – це необхідність адаптації до нових умов життєдіяльності, які передбачають необхідність самостійної організації свого життя, планування, підвищення особистої відповідальності, зниження зовнішнього контролю життєдіяльності.

## Висновки до розділу 2

Адаптація молоді до формування оптимізму молоді під час війни – складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних та біологічних резервів. Одними зі значних труднощів, з якими стикаються студенти – це необхідність адаптації до нових умов життєдіяльності, які передбачають необхідність самостійної організації свого життя, планування, підвищення особистої відповідальності, зниження зовнішнього контролю життєдіяльності. В першій групі переважав високий рівень адаптованості у 80% студентів і рівень адаптованості у студентів, які у нормі (20%). У другій групі переважав середній рівень адаптованості у 52% студентів. Високий рівень адаптованості встановлено у 48% студентів. В першій групі переважав низький рівень ситуативної тривожності у 60% студентів, середній рівень – у 24%, високий рівень – у 16%. У другій групі також переважав низький рівень ситуативної тривожності у 52% студентів, середній рівень – у 24%, високий рівень – у 24%. В першій групі з'явився низький рівень особистісної тривожності (32%), переважав середній рівень – у 46%, високий рівень – у 32%. В другій групі також з'явився низький рівень особистісної тривожності, що становило 20%, переважали середній рівень – 40%, високий рівень – у 40%. Таким чином, студентам з низьким рівнем тривожності набагато легше пристосуватися до навколишнього середовища, а саме до умов війни. Також студенти з низьким показником рівня тривожності задоволені собою, впевнені в собі, зрідка схильні до стресових станів. В першій групі 40% є оптимістами, 40% є помірними оптимістами, 20% є помірними песимістами. У другій групі 20% є оптимістами, 60% є помірними оптимістами, 20% є помірними песимістами. В першій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 52%, середній рівень психологічного благополуччя становить 48%. В другій групі переважає високий рівень психологічного благополуччя, що становить 72%, середній психологічного благополуччя становить 28%.

## ВИСНОВКИ

Сучасний оптиміст орієнтований на отримання задоволення. У цьому йому властива певна розумність: він насолоджується тим, що має. Привертає увагу ще один смисловий конструкт поняття «оптиміст». Самоцінність розкривається через асоціації «винятковість», «індивідуальність», «рух вперед» тощо. Оптиміст розуміє свою унікальність у цьому світі, наголошує на своїй неповторності, він використовує свою унікальність як ресурс задля досягнення мети, саморозвитку. Самобутність створюється здатністю трансформувати негативне в позитивне та терпиме ставлення до світу. Молода людина, схильна до позитивного сприйняття світу, виділяється серед інших, і ставлення оточуючих до оптиміста може бути неоднозначним.

Життєве цілепокладання передбачає в своїй основі принцип опори на власні сили, перетворення умов, ситуацій життя відповідно до цінностей особистості. Але, для того, щоб навчитися жити відповідно до своєї індивідуальності, необхідно знання та розуміння самого себе. Особистісний сенс поняття «оптиміст» включає такі ознаки, як трансляція позитивного ставлення до світу; віра у глобальність позитивного; унікальність; розуміння насолоди; самоцінність. Особистісний сенс поєднує усвідомлення оптимізму як активної трансформації негативного в позитивне, як глобальність позитивного ставлення до світу, як вираження важливості актуального моменту життя, як позиція особистості і як переживання задоволення. Оптиміст сприймається як людина, схильна до віри у глобальність позитивного, до трансляції позитивного ставлення, як людина, яка усвідомлює свою унікальність та самоцінність. Оптиміст орієнтований на розумне отримання насолоди.

Ключова роль у юнацькому віці належить розвитку самосвідомості. У цей період відбувається відкриття Я, світу власних думок, почуттів та переживань. Прагнення пізнати себе як особистість призводить до рефлексії, поглибленого самоаналізу. Замислюючись про риси свого характеру, про свої переваги та недоліки, молода людина починає порівнювати властивості

особистості та поведінки інших людей зі своїми. Це пізнання інших і самопізнання призводить до прагнення самовдосконалюватись, займатися самовихованням та саморозвитком. У молодості складаються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні). Вони проявляють сутність людини. Формується світогляд як система узагальнених уявлень про світ загалом, про навколишню дійсність та інших людей і про себе і готовність керуватися ним у діяльності. Формується усвідомлене ставлення до життя. У зв'язку з цим, в юності створюються сприятливі умови для становлення сенсу життя. Ставлення до особистого сенсу життя стає зацікавленим, емоційним.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. К., 2010. Том 11. Вип. 3.
2. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. Вісник Одеського національного університету. Одеса: Астропринт, 2013. Т. 18. Вип. 22. Част. 1. С. 30-38.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К.: Каравела, 2007. 400 с.
4. Вірна Ж. П. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2014. Вип. 23. С. 100-111.
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К.: Київський університет, 2005. 308 с.
6. Головченко О. В. Оптимізм і песимізм в етичних концепціях М. Я. Грота, А. Швейцера, Н. Аббаньяно. Філософія: конспект лекцій: збірник праць. Київ: Науковий вісник. 2012.
7. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. 2007. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8539/1/13.pdf>
8. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 18. 880 с.
9. Жилін М. В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. Науковий вісник ХДУ Серія

Психологічні науки. Секція 1: Загальна психологія; психологія особистості. 2020. № 4. С. 5-12.

10. Життєва компетентність особистості. Наук,-методичний посібник / під ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. К.: «Богдана», 2003. 520 с.

11. Заверуха О. Психологічні особливості розвитку професійної ідентичності сучасного студента-психолога. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: П86 збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 жовтня 2020 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 73-77.

12. Зубенко А. С. Особистісна ідентичність, як філософська проблема і результат світоглядних та соціальних трансформацій. Науковий вісник. Серія: Філософія. Харківський держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: 2004. Вип. 16. С. 31-36.

13. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 2(21). С. 45-49.

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

15. Кухта М. «Життєві стратегії»: поняття та особливості формування. Соціальні виміри суспільства. Київ : ІС НАНУ, 2011. № 3 (14). С. 76-88.

16. Лановенко Ю. І. Екзистенціальний зміст суб'єктивного аспекту юнацької кризи. Соціальна психологія. 2006. № 5.

17. Назаренко Н. А. Психологічний зміст оптимізму в контексті формування конструктивної життєвої позиції особистості. 2020. Вісник Національного Авіаційного Університету. 7 с.

18. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 96-103.

19. Орищин Л. С. Нереалістичний оптимізм при плануванні майбутнього у сучасної молоді. Наукові праці ДонНТУ. Серія: педагогіка, психологія і соціологія. Вип. № 1 (13). Львів, 2013. Ст. 286–290.
20. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. С. 280.
21. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. Психологічні перспективи. 2011. Вип. 18. С. 204–212.
22. Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток. Київ: Внутрішній світ. 2015.
23. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
24. Помиткіна Л. В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2014. № 5(1). С. 106–112.
25. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 196–199.
26. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. № 28. С. 21–34.
27. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. № 25. С. 98–102.
28. Adams G. R. Toward the development of an objective assessment of ego-identity status. *Journal of Youth and Adolescence*. 1979. № 8. P. 223–237.
29. Adoptive Identity: How Contexts Within and Beyond the Family Shape Developmental Pathways / H. Grotevant, N. Dunbar, K. Julie, L. Esau. Academic journal article from *Family Relations*. 2000. Vol. 49. № 4. P. 379.
30. Aspinwall L. G., Richter L., Hoffman R. R. Understanding how optimism works: an examination of optimists' adaptive moderation of belief and

behaviour. In: Chang EC, editor. *Optimism and pessimism*. Washington: American Psychological Association. 2001. P. 217-238.

31. Baumeister R. F., Vohs K. D., Aaker J. L., Garbinsky E. N. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*. 2013. Vol. 8(6). P. 505-516.

32. Boehm J. K., Kubzansky L. D. The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health. *Psychological bulletin*. 2012. Vol. 138(4). P. 655-691.

33. Britton A., Sliter M., Jex S. Is the glass really half-full? The reverse-buffering effect of optimism on undermining behavior. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52 (6). P. 712-717.

34. Cho D., Park C. Crecimiento tras el trauma: Revisión general y estado actual. *Terapia Psicológica*. 2013. Vol. 31 (1). P. 69-79.

35. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Salzman H., Harding B., Thomsen A., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. P. 87-127.

36. Cummins R. A. *Comprehensive quality of life scale: intellectual disability*. 3rd ed, revised. Melbourne: Deakin University: Psychology Research Centre; 1992.

37. Giltay E. J., Geleijnse J. M., Zitman F. G., Hoekstra T., Schouten E. G. Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly dutch men and women. *Arch Gen Psychiatry*. 2004. Vol. 61(11). P. 1126-1135.

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

39. Hart S. L., Vella L., Mohr D. C. Relationships among depressive symptoms, benefit-finding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis



patients after psychotherapy for depression. *Health Psychol.* 2008. Vol. 27(2). P. 230–238.

40. Hirsch J. K., Conner K. R. Dispositional and explanatory style optimism as potential moderators of the relationship between hopelessness and suicidal ideation. *Suicide Life Threat Behav.* 2006. Vol. 36(6). P. 661–669.

41. Keyes C. L., Shmotkin D., Ryff C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology.* 2002. Vol. 82(6). P. 1007.

42. Larsen J. T., McGraw A. P. The case for mixed emotions. *Social and Personality Psychology Compass.* 2014. Vol. 8(6). P. 263-274.

43. Lazarus R. S., Opton E. M. A study of psychological stress: a summary of theoretical formulations and experimental findings. In: Spielberger CD, editor. *Anxiety and Behavior.* New York: Academic Press; 1966. P. 225-262.

44. Lazarus R., Folkman S. *Estrés y Procesos Cognitivos.* Madrid, España: Martínez Roca. 1986.

45. Litwinczuk K. M., Groh C. J. The Relationship Between Spirituality, Purpose in Life, and Well-Being in HIV-Positive Persons. *Journal of the Association of Nurses in AIDS care.* 2008. Vol. 18. P. 13-22.

46. Martínez-Correa A., Reyes del Paso G. A., García-León A., González-Jareño M. I. Relationship between dispositional optimism/pessimism and stress coping strategies. *Psicothema.* 2006. Vol. 18(1). P. 66–72.

47. Matthews K. A., Räikkönen K., Sutton-Tyrrell K., Kuller L. H. Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosom Med.* 2004. Vol. 66(5). P. 640–644.

48. Nes L. S., Segerstrom S. C. Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Pers Soc Psychol Rev.* 2006. Vol. 10(3). P. 235–251.

49. Peterson C., De Avila M. E. Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *J Clin Psychol.* 1995. Vol. 51(1). P. 128–132.

50. Peterson C., Seligman M. E. Explanatory style and illness. *J Pers .* 1987. Vol. 55(2). P. 237–265.

51. Rasmussen H. N., Wrosch C., Scheier M. F., Carver C. S. Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment. *J Personal Disord.* 2006. Vol. 74(6). P. 1721–1748.
52. Remor R., Amorós M., Carboles J. El optimismo y la experiencia de ira en relación con el Malestar físico. *Anales de Psicología.* 2006. Vol. 22. P. 37–44.
53. Ridder D., Schreurs K., Bensing J. The relative benefits of being optimistic: Optimism as a coping resource in multiple sclerosis and Parkinson' disease. *British Journal of Health Psychology.* 2004. Vol. 5. P. 141.
54. Russell J. A., Carroll J. M. On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological bulletin.* 1999. Vol. 125(1). P. 3.
55. Ryff C. D., Singer B. H., Love G. D. Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences.* 2004. P. 1383–1394.
56. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol.* 1985. Vol. 4(3). P. 219–247.
57. Scheier M. F., Weintraub J. K., Carver C. S. Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *J Pers Soc Psychol.* 1986. Vol. 51(6). P. 1257–1264.
58. Schulz R., Bookwala J., Knapp J. E., Scheier M. F., Williamson G. M. Pessimism, age and cancer mortality. *Psychol Aging.* 1996. Vol. 11(2). P. 304–309.
59. Seligman M. *La auténtica felicidad.* Barcelona, España: Ediciones B. 2005.
60. Senkus E., Cardoso F., Pagan O. Time for more optimism in metastatic breast cancer? *Cancer Treatment Reviews.* 2014. Vol. 40 (2). P. 220–228.

61. Shinall M., Ehrenfeld J., Guillamondegui O. Religiously affiliated intensive care unit patients receive more aggressive end-of-life care. *Journal of Surgical Research*. 2014. Vol. 190 (2). P. 623-627.
62. Steele A, Wade T. D. The contribution of optimism and quality of life to depression in an acute coronary syndrome population. *Eur J Cardiovasc Nurs*. 2004. Vol. 3(3). P. 231–237.
63. Van der Velden P. G., Kleber R. J., Fournier M., Grievink L., Drogendijk A., Gersons B. P. The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: a prospective study. *J Affect Disord*. 2007. Vol. 102(1-3). P. 35–45.
64. Vera-Villaruel P., Córdova-Rubio N., Celis-Atenas K. Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R), en población chilena. *Universitas Psychologica*. 2009. Vol. 8. P. 61-67.
65. Weinstein N. D. Unrealistic optimism about future life events. *J Pers Soc Psychol*. 1980. Vol. 39(5). P. 806–820.
66. Weinstein N. D. Why it won't happen to me: perception of risk factors and susceptibility. *Health Psychol*. 1984. Vol. 3(5). P. 431–457.
67. Wrosch C., Scheier M. F. Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment. *Qual Life Res*. 2003. Vol. 12(1). P. 59–72.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Інструкція. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесений до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть 1 з 7 варіантів оцінок, що підходять, на вашу думку, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» - це до мене зовсім не відноситься;
- «1» - це мені не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Вибраний варіант відповіді позначте в бланку для відповідей у комірці, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Опитувальник:

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Висуває до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчувається приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Найважче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі – оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай почувається не провідним, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина із привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймаючи рішення, слідує йому.
38. Приймає, начебто, самостійні рішення, неспроможний звільнитися від впливу інших.
39. Зазнає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ніби ні в чому.
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто почувається скривдженим.
47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний вигадувати зайвого.
53. Людина, терпима до людей, і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
62. Людина, у якої зараз багато чого гідне зневаги.
63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За натурою ватажок і вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива; завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває у розгубленості; все сплуталося, все змішалося.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна.
75. Обличчя, може, й не дуже красиве, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не зв'язується з ними
77. Коли треба щось зробити, охоплює страх; а раптом – не впораюся, а раптом – не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина розумна, любить розмірковувати.
89. Іноді любить похвалитися.
90. Приймає рішення і відразу їх змінює; зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє себе.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Занепокоєння, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Усі свої звички вважає добрими.

### Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає (1) Ні, це не так; 2) Мабуть, так; 3) Так; 4) Абсолютно точно).

#### Шкала реактивної тривожності (РТ)

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напрузі
4. Я відчуваю жаль
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочившим
9. Я не задоволений собою
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я піднесений
15. Я не відчуваю напруженості
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я надто збуджений, і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

#### Шкала особистісної тривожності (ОТ)

21. Я відчуваю задоволення
22. Я дуже швидко втомлююся
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я цілком щасливий
31. Я приймаю все надто близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Зазвичай я відчуваюся в безпеці
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій
35. У мене буває нудьга
36. Я задоволений
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

### Опитувальник оптимізму М. Селігмана

Для відповіді на кожне з питань ви можете витратити стільки часу, скільки хочете. Серед відповідей немає ні правильних, ні неправильних. Прочитайте опис кожної ситуації та постарайтеся наочно уявити, що це відбувається з вами. Можливо, ви не потрапляли в деякі з описаних ситуацій, але це не має значення. Може статися так, що, на ваш погляд, жодна з відповідей не підходить точно; тоді постарайтеся вибрати той із них, який, як вам здається, точніше вам підходить.

1. Таємничий шанувальник дарує Вам квіти. Ви думаєте:
  - А. Видно, я їй подобаюся.
  - Б. Не дивно, я багатьом подобаюся.
2. Ви перемагаєте у конкурсі.
  - А. Я витратив багато часу і сил, щоб перемогти в цьому конкурсі.
  - Б. Я завжди працюю завзято.
3. Ви пропускаєте важливу зустріч. Ви думаєте:
  - А. Я іноді забуваю зазирнути у щоденник.
  - Б. Іноді моя пам'ять підводить мене.
4. Ви організували чудовий прийом гостей.
  - А. Я був особливо гарний цього вечора.
  - Б. Я взагалі добрий господар (господиня).
5. Ви провалюєтесь на важливому іспиті. Ви думаєте:
  - А. Я погано до нього підготувався.
  - Б. Я дурніший за інших, хто складав цей іспит.
6. Ви приготували особливу страву для друга (подруги), а він (вона) навряд чи до нього доторкнувся.
  - А. На цей раз у мене було мало часу на приготування.
  - Б. Я погано готую.
7. Ви програєте у спортивному змаганні, до якого довго готувались.
  - А. Я не надто успішний у цьому виді спорту.
  - Б. У мене погані спортивні задатки.
8. У суперечці з другом (подругою) Ви виходите з себе.
  - А. Він (вона) був(а) в поганому настрої.
  - Б. Він (вона) постійно доводить мене.
9. З Вас зняли премію за те, що Ви не здали вчасно звіт. Ви думаєте:
  - А. Цього разу я не встиг(ла) вчасно його здати.
  - Б. Вічно здаю матеріали пізніше, ніж треба.
10. Команда, за яку Ви вболіваєте, виграла матч.
  - А. Вони добре грали того дня.
  - Б. Вони – хороша команда (професіонали, які добре знають свою справу).
11. Ви запросили когось побачити, але Вам відмовили. Ви думаєте:
  - А. Мені не вдалося бути достатньо переконливим і привабливим.
  - Б. Напевно, я непривабливий(а).
12. На вечірці Вас постійно запрошують танцювати. Ви думаєте:
  - А. Я особливо добре виглядав у той день.
  - Б. Як правило, я маю успіх на вечірках.
13. Ви почали вивчати іноземну мову, але рухаєтесь вперед дуже повільно. Ви думаєте:
  - А. У нас поганий викладач.
  - Б. Мені завжди було складно вивчати мову.
14. Ви дуже успішно відповідали на співбесіді під час прийому на роботу.
  - А. Я відчував себе особливо впевнено під час співбесіди.



Б. Я успішно проходжу співбесіди.

15. Ваш начальник дає занадто мало часу, щоб закінчити проект, але ви встигаєте вчасно.

А. Мені добре дається ця робота.

Б. Я працюю ефективно.

16. Ви врятували людину, що тоне, зробивши їй штучне дихання.

А. Я знаю кілька прийомів, які допомагають врятувати людину, яка тоне.

Б. Я знаю, що робити у критичних ситуаціях.

17. Під час відпустки Ви вирушаєте у турпоїздку, і Вас селять у огидному готелі.

Ви думаєте:

А. На цей раз мені не пощастило з турфірмою.

Б. Як правило, відпочинок мені не вдається.

18. Друг (подруга) говорить щось, що сильно Вас зачіпає. Ви думаєте:

А. У нього (її) сьогодні був поганий настрій і він(ла) вилив свою незадоволеність на мене.

Б. Він (вона) вічно базикає, не думаючи про почуття інших людей.

19. Начальник звертається до Вас за порадою. Ви думаєте:

А. Я фахівець у тій галузі, яка його цікавила.

Б. Я вмію давати цінні поради.

20. Друг (подруга) дякує Вам за те, що Ви допомогли йому в біді.

А. Мені було важливо допомогти йому (їй) у скрутну хвилину.

Б. Я небайдужий до бід інших людей.

21. Ваш лікар каже, що Ви у гарній фізичній формі.

А. Я намагаюся не забувати постійно робити фізичні вправи.

Б. Я приділяю багато уваги своєму здоров'ю.

22. Начальник незадоволений якістю звіту, який Ви здали йому напередодні.

А. Я витратив недостатньо часу на підготовку цього звіту.

Б. Начальник завжди мною незадоволений.

23. Ваш юнак (дівчина) (чоловік/дружина) влаштовує Вам романтичні вихідні.

А. Йому (їй) треба було змінити обстановку.

Б. Він любить нові місця.

24. Ви пішли з дому, забувши закрити кран із водою, і залили свою квартиру та квартиру сусідів. Ви думаєте:

А. У мене голова була забита зовсім іншим, і я сам(а) не знаю, як забув(а) вимкнути цей кран.

Б. У мене щодня, то неприємності.

25. Вас просять очолити важливий проект.

А. Нещодавно я успішно закінчив схожий проект.

Б. Я – добрий керівник.

26. Ви виграли найпрестижнішу нагороду.

А. Я знайшов вирішення важливої проблеми.

Б. Я переміг, тому що я найкращий (найкраща).

27. Ви витратили гроші на дорогий спортивний тренажер (кухонний комбайн, ін.), але з'ясувалося, що це непотрібна річ.

А. Мені здалася переколивою реклама цього товару.

Б. Я не вмію витратити гроші.

28. Ви набрали пару кілограмів за вихід ні і ніяк не можете скинути.

А. Дієта, яку я спробував, не допомогла мені.

Б. Дієти мені не допомагають.

29. Ви зненацька виявили, що у Вас у квартирі за несплату відключають електроенергію.

А. Я забув(ла) поповнити свій рахунок.

Б. Я погано відстежую свої витрати.

## Додаток Г

### Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник:

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».
- Шкала «Автономія».
- Шкала «Управління оточенням».
- Шкала «Особистісне зростання».
- Шкала «Мета в житті».
- Шкала «Самоприйняття».

Інструкція: Обведіть цифру, яка найкраще відбиває ступінь на правильний несом не існує твердженням. Пам'ятайте, що правильні або Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Обведіть цифру, яка найкраще відображає міру Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням (1-6).

Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.

Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.

Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.

Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.

Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.

Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

В принципі, я вважаю, що з знаю про себе все.

Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє. Загалом я впевнений у собі.

Мені часто буває самотньо через те, що маю друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.

На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.

Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

Я намагаюся зосередитися на сьогодні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.

Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.

Мене турбує те, що думають про мене інші.

Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.

Моє життя має сенс.

Якби я мав таку нагоду, я б багато чого в собі змінив.

Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

В цілому, я собі подобаюся.

У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.

На мене впливають сильні люди.

Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.

Я робив помилки, але: все, що не робиться, все на краще.

Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

Людям зрідка вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.

Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.

Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.

Багато в чому я розчарований своїми здобутками в житті.

Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.

Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.

Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.

Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.

Я заздрю способу життя багатьох людей.

В мене було мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.

Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.

Я не люблю виявлятися в нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний для мене спосіб поведінки.

Я співчуваю людям, які блукають по життю без жодної мети.

Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.

Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.

Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.

Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. старого ре не навчити

Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

