

МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

УДК 316.4

Злобіна, О., Дембіцький, С. (2024). Вплив позитивних та негативних очікувань на психологічний стан населення: диспозиційний оптимізм vs подовжений стрес. *Соціологічні студії*, 1 (24), 24–33. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2024-01-21-21>

Вплив позитивних та негативних очікувань на психологічний стан населення: диспозиційний оптимізм vs подовжений стрес

Олена Злобіна –
доктор соц. н., завідувач відділу
соціальної психології Інституту
соціології НАН України.

Olena Zlobina –
PhD in Sociology,
Head of the Department
of Social Psychology, Institute
of Sociology, National Academy
of Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine.
Email: ezlobina@ukr.net
ORCID: 0000-0003-2593-788X

Сергій Дембіцький –
доктор соц. н., заступник директора
Інституту соціології НАН України.

Serhii Dembitskyi –
PhD in Sociology, Deputy Director,
Institute of Sociology, National
Academy of Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine.
Email: e_forge@me.com
ORCID: 0000-0002-7958-3557
Scopus Author ID: 57189518563

У статті здійснено спробу визначити актуальний психологічний стан населення, яке тривалий час перебуває під тиском стресорів воєнної доби, і з'ясувати внесок негативних та позитивних очікувань як протекторів і предикторів дистресу. Для вимірювання стресових станів застосовано експрес-тест для орієнтовної оцінки рівня психологічного дистресу в масових опитуваннях «SCL-9-NR», для визначення психологічної стійкості та впливу подовженого стресу створено нові інструменти. Результати дослідження підтвердили загалом високий рівень психологічної стійкості населення – високий рівень дистресу зафіксовано лише в 10 % опитаних. Визначено, що подовжений стрес створює високу психологічну напругу і його наслідки відчуває більшість населення, що дає підстави розглядати його як перехідний негативний психологічний стан, що передуює виникненню дистресу. Підтверджено, що психологічна стійкість є як предиктором дистресу, так і предиктором щодо зростання подовженого стресу. Позитивні очікування у формі генералізованого диспозиційного оптимізму пов'язані з більшою діяльністю та комунікативною активністю. Водночас диспозиційний оптимізм негативно пов'язаний із віком: рівень оптимізму нижчий у молодшій віковій групі. Отже, негативні очікування створюють додаткове психологічне навантаження, натомість під впливом позитивних очікувань ефект дії стресорів частково гальмується. У комплексі на момент проведення дослідження психологічний стан населення зафіксовано на рівні, що забезпечує нормальну життєдіяльність в екстремальних умовах. Потрібен постійний моніторинг ситуації з використанням розроблених інструментів.

DOI: 10.29038/2306-3971-2024-01-21-21

Received: April 24, 2024
1st Revision: May 6, 2024
Accepted: June 4, 2024

Ключові слова: війна, очікування, психологічна стійкість, диспозиційний оптимізм, подовжений стрес, дистрес.

Zlobina Olena, Dembitskyi Sergiy. The Influence of Positive and Negative Expectations on the Psychological State of the Population: Disposition Optimism vs Prolonged Stress. The article attempts to determine the current psychological state of the population, which has been under the pressure of wartime stressors for a long time, and also to clarify the contribution of negative and positive expectations as predictors and protectors of distress. To measure

stressful conditions, a brief test for measurement of psychological distress “SCL-9-NR” was used. New tools were created to measure psychological stability and the impact of continuous stress. The results of the study confirmed the generally high level of psychological resilience of the population – a high level of distress was recorded in only 10 % of respondents. It has been determined that continuous stress creates high psychological tension and its consequences are felt by the majority of the population, which gives grounds to consider it as a negative psychological state that precedes the onset of distress. Psychological resilience has been confirmed to be both a predictor of distress and a predictor of increased continuous stress. Positive expectations in the form of generalized dispositional optimism are associated with greater activity and communication. Dispositional optimism is negatively associated with age; the level of optimism is lower in the younger age group. In general, expectations act in different directions: negative ones create additional psychological stress, positive ones partially inhibit the effect of stressors. Overall, at the time of the research, the psychological state of the population is at a level that ensures normal life in extreme conditions. Constant monitoring of the situation using developed tools is required.

Key words: war, expectations, psychological stability, dispositional optimism, continuous stress, distress.

ВСТУП

Війна є постійною надзвичайною ситуацією, що забарвлює всю мережу відносин у суспільстві, породжує «колективну травму», яку отримують не лише ті, хто безпосередньо постраждав унаслідок військових дій. Війна спричиняє комплексний негативний тиск на психологічний стан населення через створення екзистенційних загроз. Разом із впливом інших травмувальних подій дія стресорів накопичується, здатність людини адаптуватися руйнується, виникає стан дистресу – емоційного дискомфорту, що його відчуває індивід у відповідь на специфічні стресори. Як наслідок, психологічний стан дестабілізується й реакції на загрозу стають дезадаптивними.

Дистрес є характерною формою психологічного ураження населення внаслідок воєнних дій (Mikulincer et al., 1993; Miller et al., 2002; Hobfoll et al., 2009; Nickerson et al., 2014; Wildt et al., 2017). У ході тривалого та безперервного впливу стресорів населення переживає специфічний стан – подовженого стресу (Eagle, & Kammer, 2013). У зонах, уражених конфліктом, де відбуваються часті терористичні атаки, у тому числі на цивільні цілі, населення постійно перебуває в очікуванні як поточних, так і потенційних майбутніх загроз. Відповідно, найпомітнішою реакцією є тривога, яка має фактично адаптивну природу й дає змогу реально концентруватися на питаннях безпеки (Diamond et al., 2010). Це постійне переживання тривоги саме по собі є травмувальним фактором. Водночас, згідно з моделлю стресового процесу (Pearlin et al., 1981), люди здатні протистояти дії стресорів за допомогою як соціальних, так і індивідуально-психологічних ресурсів (Hobfoll, 2002). Важлива роль у підтримці психологічного благополуччя належить позитивним очікуванням, зокрема оптимізму та надії (Laranjeira, & Querido, 2021). Отже, у момент масованої дії стресори очікування здійснюють різноспрямований вплив, відіграючи водночас роль як протекторів (тривога), так і предикторів (надія, оптимізм) дистресу.

Мета дослідження – визначити, яким є на сьогодні психологічний стан населення, зважаючи на тривалий час перебування під тиском стресорів воєнної доби, і з'ясувати вплив негативних та позитивних очікувань на рівень дистресу.

1. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Концептуальні засади дослідження

Вивчення впливів позитивних та негативних очікувань на стресові стани належать до різних напрямів досліджень, у кожному з яких створюється власний теоретичний бекграунд. Зважаючи на тривалість перебування населення України в умовах війни, для оцінки психологічного статусу застосували концепцію подовженого травматичного стресу, яка визначає спеціальні рамки для розуміння впливу на населення життя в умовах постійної небезпеки, зокрема акцентує на ролі повсякденного травматичного досвіду й реалістичних очікувань постійної загрози (Stevens et al., 2013). Щоденний досвід травми або реалістичні очікування небезпек створюють ситуацію, у якій психологічна реакція не обмежена ані минулим, ані майбутнім, а швидше є частиною руху по колу, що виникає в результаті травмувальних переживань, які повторюються протягом тривалого періоду часу (Nuttman-Shwartz, & Shoval-Zuckerman, 2016). Теоретично разовий і постійний впливи

принципово відрізняються один від одного за кумулятивним ефектом. Тривалий вплив загрози впливає на спроможність вести повсякденне життя в цих обставинах, а отже, порушує питання про те, як люди адаптуються до тривалого впливу безперервних загроз. Для позначення цього ефекту Даймонд та ін. (Diamond et al., 2010) запропонували термін «поточна реакція на травматичний стрес», який належить до кумулятивного ефекту впливу. Як результат тривалого впливу загрози, розвиваються такі емоційні, когнітивні та поведінкові явища, як тривога, безпорадність, соматизація, депресія й постійне занепокоєння про майбутнє (Hobfoll et al., 2006).

Для оцінки позитивних очікувань як ресурсів протидії стресовим ситуаціям потрібно визначити їх місце в загальній конфігурації ресурсів, для чого застосовано концепцію «психологічного капіталу». Ідеться про певну позитивну психологічну конструкцію, яка не лише діє як самостійний інструмент протидії стресорам, але й може мобілізувати інші ресурси, потрібні для цього. До психологічного капіталу включають різні компоненти. Зокрема автори монографії «Психологічний капітал: розвиток конкурентних переваг людини» виокремлюють чотири головних ресурси – само-ефективність, оптимізм, надію та стійкість, а також низку інших потенційно позитивних ресурсів, серед яких потрібно відзначити емоційний інтелект (Luthans et al., 2007). Як бачимо, до складових частин психологічного капіталу включено позитивні очікування у двох видах – надії та оптимізму, – які є різними конструктами, попри певну подібність (Dosedlová et al., 2016).

У ході нашого дослідження увагу зосереджено на оптимізмі, тому застосовано концепцію диспозиційного оптимізму, який люди привносять до різних контекстів, а не до конкретної ситуації (Scheier & Carver, 2018). Роль оптимізму як ресурсу протидії стресорам теоретично обґрунтована й емпірично підтверджена. Зокрема, доведено, що оптимістів відрізняють стилі подолання труднощів, які використовуються під час зіткнення з важкими чи стресовими ситуаціями й забезпечують кращу адаптацію до несприятливих обставин (Scheier et al., 2001). Показано, що оптимізм прямо та опосередковано впливає на подолання стресу, впливаючи на доступність соціальної підтримки (Dougall et al., 2001). Роль оптимізму як окремої стратегії подолання тиску подовженого стресу підтверджена емпірично (Gelkopf et al., 2012), зафіксовано, що позитивні очікування є значущими протекторами депресії (Kleiman et al., 2017).

1.2. Емпірична база дослідження

Дані отримано в ході опитування, здійсненого в межах проєкту Інституту соціології НАНУ «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації» (керівник проєкту – д-р соц. наук Дембіцький С. С). Опитування проведено за програмою, розробленою групою виконавців проєкту, соціологічною групою «Рейтинг» по всій Україні (крім окупованих територій Криму й Донбасу) 6–10 жовтня 2023 р.

Дизайн опитування: mixed mode із застосуванням Computer Assisted Telephone Interviewing (CATI) для рекрутингу респондентів і Computer Assisted Web Interviewing (CAWI) для відповідей респондентів за основним блоком анкети. Вибірка, використана для фінального аналізу, уключає 2767 респондентів і репрезентує жителів України у віці від 18 до 69, які користуються смартфоном (орієнтовно 74 % дорослого населення України). Вибірка не включає українців, які зараз не перебувають в Україні. Похибка вибірки з довірчою ймовірністю 0,95 та врахуванням дизайн-ефекту становить $\pm 2,1$ %. Коефіцієнт досяжності респондентів – 9,5 %. Доступ до даних отримано авторами як виконавцями проєкту, усі обчислення здійснено авторами.

1.3. Інструментарій дослідження

Для вимірювання стресових станів застосовано експрес-тест для орієнтовної оцінки рівня психологічного дистресу в масових опитуваннях «SCL-9-NR», розроблений в Інституті соціології НАН України (Dembitskyi, 2022).

Для оцінки ролі психологічних ресурсів у протидії стресорам у дослідженні створено спеціальний інструментарій (див. додаток 1) – шкалу «Complex Psychological Resources – 8» (скорочено – «CPR-8»). Спочатку в дослідницькому проєкті планувалося використати шкали диспозиційного оптимізму (Scheier et al., 1994) та шкалу сприйнятого стресу (Cohen, & Williamson, 1988). Але жодна з них не продемонструвала необхідних показників факторної валідності на етапі

пілотного опитування¹. У ході пошукового аналізу, що ґрунтувався на спільній ієрархічній кластеризації індикаторів обох методик, виявлено вісім індикаторів, що об'єднуються в чотири компоненти психологічних ресурсів, які відтворюють такі компоненти психологічного капіталу, як оптимізм, емоційна стабільність, загальна активність і самоефективність (див. табл. 1). При цьому питання, які в тесті диспозиційного оптимізму були лише в ролі наповнювачів, у представленій конфігурації отримали змістове наповнення, оскільки репрезентують додатково такі психологічні ресурси, як уключеність у соціальні комунікації та діяльнісна активність.

Таблиця 1

Компоненти та індикатори індексу «CPR-8»

Компонент	Індикатор
Оптимізм	У невизначених ситуаціях ви зазвичай вірите, що все буде гаразд
	Ви завжди з оптимізмом дивитеся в майбутнє
Загальна активність	Спілкування з друзями приносить вам велике задоволення
	Для вас важливо завжди бути зайнятим(-ою)
Емоційна стабільність	Вас не дуже легко вивести з рівноваги
	Вас нелегко засмутити
Відчуття контролю	Ви впевнені, що зможете розв'язати свої особисті проблеми
	Ви відчуваєте, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)

Джерело: складено авторами.

Подальша факторна валідизація цієї нової шкали продемонструвала зразкові результати (див. табл. 2) як на даних пілотного опитування, так і всеукраїнського, яке репрезентувало доросле населення України у віці від 18 до 69 років. Потрібно акцентувати увагу не лише на успішній факторній валідизації (особливо на всеукраїнській вибірці у 2767 респондентів), а також і на змістовному підході до виокремлення факторної структури (факторна структура будувалася відповідно до компонентів й індикаторів у табл. 2), що дає змогу здійснювати осмислену інтерпретацію отриманих результатів за окремими компонентами та індикаторами методики.

Таблиця 2

Результати оцінювання факторної валідності «CPR-8»

Показник	Пілотне опитування	Всеукраїнське опитування
$\chi^2 / df (\leq 5)$	16,3 / 14 (1,2)	14,7 / 14 (1,1)
p-value ($\geq 0,05$)	0,30	0,40
CFI ($\geq 0,95$)	0,99	1,00
TLI ($\geq 0,95$)	0,99	1,00
RMSEA ($\leq 0,05$)	0,01	0,01

Джерело: авторський аналіз даних.

Для визначення впливу на психологічний стан населення подовженого стресу створено Шкалу подовженого стресу під час війни, що складається з таких індикаторів, як 1) напруга в очікуванні можливого ракетного удару; 2) відчуття страху через можливий ядерний удар; 3) занепокоєність через можливий блекаут; 4) болісне реагування на сигнали повітряної тривоги; 5) страх через можливий наступ ворога з метою захоплення більшої кількості наших територій (див. додаток 2).

¹ Пілотне опитування для відпрацювання інструментарію проведено в липні 2023 р. на онлайн-панелі «Власна думка» у рамках виконання проекту «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість групи ризику та шляхи компенсації». Метод онлайн-інтерв'ю (CAWI – Computer Assisted Web Interviewing), Вибіркова сукупність – 800 респондентів віком від 18 років, які проживали в містах, що розміщені на різній відстані від безпосереднього ведення бойових дій: Харків, Запоріжжя, Миколаїв, Херсон, Київ, Одеса, Луцьк, Івано-Франківськ, Рівне, Львів.

Факторна валідизація шкали показала результати (див. табл. 3), що підтверджують її достатні психометричні властивості та можливість подальшого використання.

Таблиця 3

Результати оцінювання факторної валідності Шкали подовженого стресу під час війни

Показник	Всеукраїнське опитування
$\chi^2 / df (\leq 5)$	17,5 / 5 (3,5)
p-value ($\geq 0,05$)	0,004
CFI ($\geq 0,95$)	0,99
TLI ($\geq 0,95$)	0,99
RMSEA ($\leq 0,05$)	0,03

Джерело: авторський аналіз даних.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ДИСКУСІЯ

2.1. Вплив негативних очікувань на психологічний стан населення

Для визначення впливів різноспрямованих очікувань на психологічний стан населення потрібно насамперед зафіксувати його наявний стан. Застосування в моніторингу «Українське суспільство», експрес-тесту для орієнтовної оцінки рівня психологічного дистресу в масових опитуваннях «SCL-9-NR» давало можливість отримати дані про динаміку психологічних станів у порівнянні з довоєнним періодом. Актуальна ситуація на момент проведення опитування в жовтні 2023 р. виявилася зіставною з тією, яку зафіксовано в моніторингу Інституту соціології НАН України у вересні-жовтні 2020 р. (див. табл. 4).

Таблиця 4

Рівні психологічного дистресу (SCL-9-NR) у 2020 та 2023 рр. (%)

Рівень психологічного дистресу	Рік дослідження	
	2020	2023
Нормальний	69,0	68,8
Підвищений	19,4	20,9
Високий	11,6	10,3

Джерело: авторський аналіз даних.

Для визначення впливу на психологічний стан населення подовженого стресу використано рівень тривожності через війну. Виявилось, що напругу в очікуванні можливого ракетного удару постійно переживають 19,3 % опитаних, ще 33,7 % відчують її періодично. Ще сильнішим джерелом тиску на психіку є страх через можливий наступ ворога з метою захоплення більшої кількості територій нашої країни. Постійно відчують його 26,1 % населення, періодично – ще 29,7 %. Постійна напруга виявляється як болісне реагування на сигнали повітряної тривоги (постійно або періодично в 42,1 % респондентів). До таких постійних страхів додаються й страхи, так би мовити, «сезонні». Так, на момент опитування в жовтні 2023 р. занепокоєння через можливий блекаут постійно або періодично відчували 42,4 % респондентів.

Дослідження показало, що індекс подовженого травматичного стресу й індекс дистресу досить сильно взаємопов'язані (коефіцієнт кореляції Пірсона 0,399, значущий на рівні 0,01). При цьому подовжений стрес створює високу психологічну напругу. Високий і підвищений рівні тривожності через війну мають 62,7 % опитаних, натомість високий і підвищений рівні дистресу зафіксовано лише в 31,2 %. Для розгляду встановлених зв'язків між індексом тривожності через війну та індексом дистресу використано множинний лінійний регресійний аналіз. У якості незалежних змінних виступали показники індексу тривожності через війну: напруга в очікуванні можливого ракетного удару; відчуття страху через можливий ядерний удар; занепокоєність через можливий блекаут; болісне реагування на сигнали повітряної тривоги; страх через можливий наступ ворога з

метою захоплення більшої кількості територій нашої країни; думки, що війна ніколи не скінчиться. Залежною змінною був індекс дистресу.

Наступним кроком аналізу було їх об'єднання в спільну модель із метою відсіювання тих змінних, які володіють недостатнім пояснювальним потенціалом. Застосовано зворотний відбір методом Backward. Як результат, із загального переліку із шести незалежних змінних на основі критерію ($p \geq 0,100$) виключено дві – страх через можливий наступ ворога з метою захоплення більшої кількості територій нашої країни ($p = 0,891$) та напруга в очікуванні можливого ракетного удару ($p = 0,120$). Для отриманої моделі коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,208, скоригований – 0,207. Усі ознаки – значущі на рівні ,000, крім відчуття страху через можливий ядерний удар (значуща на рівні ,036). Для цієї моделі статистика Дарбіна – Уотсона дорівнює 1,95, що свідчить про відсутність автокореляцій.

Найвагомішим предиктором дистресу є думки, що війна ніколи не скінчиться ($\beta = 0,291$, $p.val. = ,000$), далі розміщені занепокоєність через можливий блекаут ($\beta = 0,126$, $p.val. = ,000$); болісне реагування на сигнали повітряної тривоги ($\beta = 0,120$, $p.val. = ,000$). Натомість внесок відчуття страху через можливий ядерний удар є дуже слабким ($\beta = 0,058$, $p.val. = ,007$). Отже, можемо зробити припущення, що вплив реалістичних тривог воєнного часу на стан дистресу відбувається за типом накопичення постійного психологічного навантаження, на відміну від ризику виникнення ПТСР, який може бути спричинений впливом окремих травмувальних подій, які чинять дискретний тиск. При цьому різні джерела напруги, які породжує війна, поділяються на конкретні, внесок яких у розвиток дистресу більш помітний, та уявлювані, вплив яких незначний. Постійні сигнали тривоги й занепокоєння через можливий блекаут, наслідки якого вже добре відомі населенню, оскільки були реально пережиті рік тому, належать до тривог реалістичних, а страх через можливий ядерний удар – до уявлюваних.

Для того щоб оптимально функціонувати в постійно небезпечному середовищі, індивідам доводиться виробляти стратегії адаптації. Постійне відчуття загрози тримає людей напеготові, вони не мають перепочинку й тому постійно керовані своїми фізіологічними реакціями страху чи втечі (Lahad, & Leykin, 2010). В очікуванні прийдешніх загроз населення застосовує різноманітні засоби для зменшення ризиків і небезпек. Зокрема, зазначили, що готуються до «складної зими» (роблять необхідні приготування для життя без світла, води, перебоїв із ліками) 57,2 % опитаних; 55,4 % відмовляються від «зайвих» витрат, які можуть собі дозволити, бо вважають, що під час війни потрібно економити; 42,9 % тримають напеготові «тривожну валізу»; 54 % підтримують контакт із тими, хто перебуває в подібних життєвих обставинах, із метою отримання необхідної інформації й допомоги.

Важливо, що індекс підготовленості до ризиків війни, який фіксує не просто психологічні стани, а зокрема поведінкові практики, найсильніше пов'язаний саме з індексом тривожності через війну (коефіцієнт кореляції Пірсона $r = 0,336$, значущий на рівні 0,01). Інші психологічні стани не мають такого помітного зв'язку з реальною поведінкою. Зокрема, вищий рівень дистресу пов'язаний із більшою активністю у використанні практик запобігання ризику (коефіцієнт кореляції Пірсона 0,163, значущий на рівні 0,01) слабше, ніж індекс медіатравматизації (коефіцієнт кореляції Пірсона 0,252, значущий на рівні 0,01). Постійний травмувальний вплив медіа, як і постійна тривожність через реальні загрози війни, чинять негативний психологічний тиск, що є невід'ємним атрибутом подовженого стресу. Однак реакція на нього має адаптивний характер. Сама по собі поведінкова активність є в такому випадку способом захиститися від загроз не лише фізично, а й психологічно. Відповідно, на цьому рівні захисні психологічні ресурси, зокрема індекс психологічної стійкості, майже не задіяні (коефіцієнт кореляції Пірсона $-0,05$, значущий на рівні 0,01).

Однак особливістю подовженого травматичного стресу є те, що тривалий вплив стресорів постійно збільшує рівень симптоматики дистресу. Наразі 83,5 % серед тих, у кого низький рівень тривожності через війну, мають нормальний рівень дистресу. Проте серед тих, у кого цей рівень підвищений, нормальний рівень дистресу мають уже 66 %, а серед тих, у кого цей рівень високий, нормальний рівень дистресу зберігають менше ніж половина опитаних – 47,4 %. Це актуалізує необхідність аналізу ролі чинників, які підвищують ефективність ресурсів психологічної стійкості, що забезпечує спротив дії стресорів війни.

2.2. Вплив позитивних очікувань на психологічний стан населення

Насамперед треба зазначити, що між індексом дистресу та індексом психологічної стійкості зафіксовано доволі непоганий як для психологічних показників зв'язок (коефіцієнт кореляції Пірсона – 0,384, значущий на рівні 0,01). Оскільки зв'язок зворотний, можемо одразу констатувати, що чим вища психологічна стійкість, тим нижчий рівень дистресу. Для розгляду встановлених зв'язків між індексом психологічної стійкості та індексом дистресу використано множинний лінійний регресійний аналіз. Для отриманої моделі коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,188, скоригований – 0,188. Усі ознаки – значущі на рівні ,000. Для цієї моделі статистика Дарбіна – Уотсона дорівнює 1,943, що свідчить про відсутність автокореляцій.

Множинні регресійні моделі для складових частин індексу психологічної стійкості дають змогу визначити найсильніші протектори та предиктори в контексті ризику розвитку дистресу. В отриманій моделі сім змінних є предикторами, а одна змінна, – важливість постійно бути зайнятим, – протектором. Найвагомішими предикторами є впевненість у здатності розв'язувати свої проблеми ($\beta = -,169$, $p.val. = ,000$) і здатність завжди з оптимізмом дивитись у майбутнє ($\beta = -,149$, $p.val. = ,000$), що підтвердило провідну роль у забезпеченні психологічної стійкості таких компонентів психологічного капіталу, як оптимізм і самоефективність.

Оскільки ми хочемо з'ясувати, яким є вплив позитивних очікувань на психологічний стан населення, надалі ми розглянемо лише результати за індикатором оптимізму, щоб зрозуміти, на що саме впливає генералізований диспозиційний оптимізм, який розглядають як атрибутивну характеристику особистості. Для цього подивимося, чи є різниця між респондентами, які віднесли себе до групи тих, хто переважно з оптимізмом дивиться в майбутнє (надалі – «оптимісти»), і рештою опитаних, котрі або не впевнені в цьому, або взагалі так не вважають.

Коли йдеться про диспозиційний оптимізм як генералізовану особистісну характеристику, його потрібно відрізняти від іншого типу позитивних очікувань – нереалістичного оптимізму. Під останнім розуміють упередження в бік сприятливих результатів – яке з'являється у відповідь на широке коло негативних подій. Нереалістичний оптимізм зазвичай пов'язаний із недооцінками ризиків та загроз і переоцінкою здатності їм протистояти. Однак його зв'язок із поведінкою суперечливий, а роль у запобіганні розвитку дистресу дотепер не досліджена. Тому ми намагалися знайти певні підтвердження того, що в нашому дослідженні ми маємо справу саме з диспозиційним оптимізмом, роль якого як протектора стресових станів доведена.

Розрізняють кілька типів нереалістичного оптимізму, які відрізняються стандартом, із яким порівнюються прогнози. Зокрема, у нашому випадку, виходячи з класифікації Шепперда та колег (Shepperd et al., 1996), можемо припустити наявність групового нереалістичного абсолютного оптимізму. Він виникає, коли середнє значення оцінок ризику, наданих групою людей, є нижчим за об'єктивний стандарт на рівні групи. Навіть якщо об'єктивний стандарт відсутній, про нереалістичний оптимізм зазвичай говорять, якщо оцінки ризику якоюсь групою суттєво відрізняються від оцінок загалом в позитивний бік. Емпірично це можна перевірити через порівняння середніх значень таких оцінок. Хоча в нашому дослідженні не застосовувалися прямі питання щодо оцінки ризику певних подій, ми спробували застосувати подібний підхід для порівняння середніх самооцінок респондентами власної готовності під час тривоги завжди намагатися перебувати в укритті, що є непрямим свідченням оцінки ризику. Під час порівняння середніх груп тих, кого ми віднесли до групи оптимістів, з оцінками за вибіркою загалом не виявлено статистично значимої різниці ($P=1$, спостережуваний розмір ефекту d незначний = 0,03). Це свідчить про те, що величина різниці між середнім за вибіркою в цілому та середнім серед групи оптимістів відсутня, а отже, немає підстав розглядати досліджуваний нами ефект позитивного сприйняття майбутнього як нереалістичний оптимізм. Певним підтвердженням цього є й те, як він не впливає на оцінку респондентами актуальності стресорів. Тобто генералізований оптимізм не є аналогом «рожевих окулярів», проблеми теперішнього бачаться й сприймаються однаково як тими, хто дивиться в майбутнє з оптимізмом, так і тими, у кого таке бачення відсутнє.

Високий рівень оптимізму пов'язаний із більшою діяльнісною та комунікативною активністю. Зокрема, серед оптимістів статистично значимо вищий відсоток тих, хто зазначає, що за виникнення психологічних негараздів їм допомагає робота (57,3 % проти 43 % серед решти). Те саме стосується

спілкування й взаємодії з людьми в справах поза основною роботою (71,4 % проти 58,1 %). Це підтверджується також наявністю зв'язку між показником життєвої сили з індексу життєвих сил й амбіцій та індексом психологічної стійкості (коефіцієнт кореляції Пірсона – 0,384, значущий на рівні 0,01).

Водночас не зафіксовано значимої різниці між оптимістами та рештою опитаних стосовно використання інших ресурсів, які дають змогу справлятися з негараздами (використання лікарських засобів, релігійні практики, психологічна допомога, дозвілєві практики тощо). Тобто маємо вищу психологічну стійкість оптимістів, яка певним чином убезпечує від виникнення психологічних негараздів, оскільки підтримується вищою діяльнісною активністю й залученням у соціальні зв'язки. Натомість інші ресурси, які мають допоміжний характер, застосовуються всіма респондентами однаково.

Хоча диспозиційний оптимізм вважається характерологічною рисою особистості, він не діє автономно, як суто внутрішня детермінанта. Його дія підсилюється ресурсами, які підтримують психологічну стійкість ззовні. Зокрема, 75 % оптимістів зазначили, що вони мають людей, на яких можуть покластися, якщо в житті виникнуть проблеми, які неможливо владнати самотійно. Натомість серед решти опитаних так відповіли лише 61,8 %. Водночас потреба в об'єктивній допомозі ззовні в групі оптимістів менша, ніж у решти. Найбільш виразною є потреба в матеріальній підтримці. Серед оптимістів зазначили, що потребують такої підтримки, але не отримують її 33 %, серед решти – 38,3 %.

Підтверджено зв'язок диспозиційного оптимізму з віком. Попередні дослідження показали, що рівень оптимізму нижчий у 20-річних, потім він зростає між 30 і 40 роками, доки не досягає свого піку, а після 55 років починає спадати (Schwaba et al., 2019). Відповідно, у нашому дослідженні 27,5 % оптимістів опинились у групі 18–35 років, натомість за вибіркою загалом у цій групі 31,3 %.

ВИСНОВКИ

Отже, наше дослідження підтвердило різноспрямований вплив очікувань, пов'язаних із дією воєнних стресорів, на психологічний стан населення. Негативні очікування, що продукуються в процесі переживання подовженого стресу, є протекторами підвищення рівня дистресу, позитивні очікування у формі генералізованого диспозиційного оптимізму діють як предиктори, що стримують розвиток дистресу. Водночас психологічна стійкість, важливим компонентом якої є диспозиційний оптимізм, є предиктором і щодо зростання реалістичної тривоги (коефіцієнт кореляції Пірсона між індексом психологічної стійкості та індексом тривожності через війну – 0,172, значущий на рівні 0,01). Можна констатувати, що дотепер баланс дії негативних і позитивних очікувань дає змогу зберігати відносно помірний рівень дистресу населення. Однак ситуація тривалого перебування під впливом подовженого стресу фактично не досліджена, оскільки досі серед населення країн, котрі перебували в стані війни, масові репрезентативні опитування під час активних бойових дій не проводили. Моніторинг динаміки психологічного стану із застосуванням створеного й апробованого інструментарію в дослідженні, дасть можливість отримати необхідні дані для оцінки тривалого впливу стресорів та ефективності ресурсів психологічного спротиву. Потрібне також подальше дослідження впливу складових частин індексу психологічної стійкості для з'ясування ролі інших психологічних предикторів розвитку дистресу.

ПОДЯКИ ТА ФІНАНСУВАННЯ

Дослідження виконане в рамках проєкту НАН України «Наукові і науково-технічні (експериментальні) роботи» за пріоритетним напрямом «Українське суспільство в умовах війни, повосенної трансформації та європейської інтеграції» на 2023–2024 рр.; реєстраційний номер 0123U100793.

Додаток 1

Індекс «Complex Psychological Resources – 8»

Якою мірою Ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями?

- 1 – не згоден(-а);
- 2 – скоріше не згоден(-а);
- 3 – важко сказати, згоден(-а) чи ні;
- 4 – скоріше згоден(-а);
- 5 – повністю згоден(-а).

срг1. У невизначених ситуаціях ви зазвичай вірите, що все буде гаразд	1	2	3	4	5
срг2. Вас не дуже легко вивести з рівноваги	1	2	3	4	5
срг3. Ви впевнені, що зможете розв'язати свої особисті проблеми	1	2	3	4	5
срг4. Спілкування з друзями приносить вам велике задоволення	1	2	3	4	5
срг5. Ви завжди з оптимізмом дивитеся в майбутнє	1	2	3	4	5
срг6. Вас нелегко засмутити	1	2	3	4	5
срг7. Ви відчуваєте, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів і поглядів)	1	2	3	4	5
срг8. Для вас важливо завжди бути зайнятим(-ою)	1	2	3	4	5

Додаток 2

Шкала подовженого стресу під час війни

Якою мірою зазначене було характерним для вас за останній місяць?

- 1 – зовсім ні;
 2 – зрідка;
 3 – періодично;
 4 – постійно.

scs1. Напруга в очікуванні можливого ракетного удару	1	2	3	4
scs2. Відчуття страху через можливий ядерний удар	1	2	3	4
scs3. Занепокоєність через можливий блекаут	1	2	3	4
scs4. Болісне реагування на сигнали повітряної тривоги	1	2	3	4
scs5. Страх через можливий наступ ворога з метою захоплення більшої кількості наших територій	1	2	3	4

REFERENCES

- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 3–67). Newbury Park, CA: Sage.
- Dembitskyi, S. (2022). Index of psychological distress SCL-9-NR. In E. Golovakhy, & S. Dembitskyi (Eds.), *Complex measuring instruments in sociological researches: Development, adaptation, justification of reliability* (pp. 292–330). Kyiv: Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine.
- Diamond, G. M., Lipsitz, J. D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress response (OTSR) in Sderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(1), 19–25. <https://doi.org/10.1037/a0017098>
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(2), 223–245. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00195.x>
- Eagle, G., & Kammer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 85–99. <https://doi.org/10.1037/a0032485>
- Dosedlová, J., Jelínek, M., Klimusová, H., & Burešová, I. (2016). Positive expectations – optimism and hope in models. In Z. Bekirogullari, M. Y. Minas, R. X. Thambusamy (Eds.), *ICEEPSY 2016: Education and Educational*

- Psychology*, Vol. 16. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 436–447). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.45>
- Gelkopf, M., Berger, R., Bleich, A., & Silver, R.C. (2012). Protective factors and predictors of vulnerability to chronic stress: a comparative study of 4 communities after 7 years of continuous rocket fire. *Social Science & Medicine*, 74(5), 757–766. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.10.022>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., & Johnson, R.J. (2006). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 207–218. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.2.207>
- Hobfoll, S. E., Palmieri, P. A., Johnson, R. J., Canetti-Nisim, D., Hall, B. J., & Galea S. (2009). Trajectories of resilience, resistance and distress during ongoing terrorism: The case of Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 138–148. <https://doi.org/10.1037/a0014360>
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy L. B. (2017). Optimism and well-being: a prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, 31(2), 269–283. <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2015.1108284>
- Lahad, M., & Leykin, D. (2010). Ongoing exposure versus intense periodic exposure to military conflict and terror attacks in Israel. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 691–698. <https://doi.org/10.1002/jts.20583>
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the "Positive Mental Health" Demand. *Frontiers in Psychology*, 13, 827320. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.827320.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.817>
- Miller, K.E., Weine, S.M., Ramic, A., Brkic, N., Bjedic, Z.D., Smajkic, A., Boskailo, E., & Worthington, G. (2002). The relative contribution of war experiences and exile-related stressors to levels of psychological distress among Bosnian refugees. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 377–387. <https://doi.org/10.1023/A:1020181124118>
- Nickerson, A., Priebe, S., Bryant, R.A., & Morina N. (2014). Mechanisms of psychological distress following war in the former Yugoslavia: The role of interpersonal sensitivity. *PLoS ONE*, 9(3), e90503. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0090503>
- Nuttman-Shwartz, O., & Shoval-Zuckerman, Y. (2016). Continuous Traumatic Situations in the Face of Ongoing Political Violence: The Relationship Between CTS and PTSD. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 562–570. <https://doi.org/10.1177/1524838015585316>
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337–356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082–1094. <https://doi.org/10.1037/amp0000384>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) – A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>
- Schwaba, T., Robins, R. W., Sanghavi, P. H., & Bleidorn, W. (2019). Optimism development across adulthood and associations with positive and negative life events. *Social Psychological and Personality Science*, 10(8), 1092–1101. <https://doi.org/10.1177/1948550619832023>
- Shepperd, J. A., Ouellette, J. A., & Fernandez, J. K. (1996). Abandoning unrealistic optimism: Performance estimates and the temporal proximity of self-relevant feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 844–855. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.844>
- Stevens, G., Eagle, G., Kaminer, D., & Higson-Smith, C. (2013). Continuous traumatic stress: Conceptual conversations in contexts of global conflict, violence and trauma. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19, 75–84. <https://doi.org/10.1037/a0032484>
- Wildt, H., Umanos, J., Khanzada, N. K., Saleh, M., Rahman, H. U., & Zakowski, S. G. (2017). War trauma, psychological distress, and coping among Afghan civilians seeking primary health care. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 6(2), 81–100. <https://doi.org/10.1037/ipp0000065>