

2. Про соціальну роботу: Закон України від 17.01.2020 р. № 2671-VIII.
3. Сімейний кодекс України : Закон України від 01.01.2021 р. № 2947-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2002. № 21-22 Ст. 287.
4. Бориченко К.В. Соціальний захист сімей з дітьми за законодавством України : монографія. Одеса, 2015. С. 302.

СОЦІАЛЬНИЙ ОПТИМІЗМ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

*Колтунович Тетяна Анатоліївна,
доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
кандидат психологічних наук, доцент*
*Чуйко Галина Василівна,
доцент кафедри психології,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
кандидат філологічних наук, доцент*

Соціальні та духовні зміни у суспільстві, обмеження, введені у зв'язку з пандемією COVID-19 (фізична та соціальна ізоляція, карантин, локдаун), спад ділової та соціальної активності, страх інфікування та смерті, втрати близьких, криза існування як руйнування звичного укладу, як неможливість реалізації своїх життєвих планів у нав'язаних умовах, супроводжуються гострим переживанням негативних емоцій і відчуттям безвиході, переглядом системи базових цінностей і призводять до соціальних деструкцій та хронічного стресу.

Можна припустити, що баланс позитивних і негативних емоцій у такій ситуації пов'язаний з рівнем оптимізму чи песимізму особистості.

Поняття «оптимізм» (з лат. *optimum* – найкращий) ввів до наукового обігу Г. Лейбніц для позначення способу мислення, який відображає переконання у тому, що добро перемагає зло [4, с. 6].

У XX ст. до вивчення феномена «оптимізм» долучилися психологи: М. Селігман, К. Левін, Ч. Карвер та М. Шейер, Дж. Келлі, Дж. Роттер і ін.

Зокрема, Т.Л. Крюкова та М.С. Замишляєва аналізують оптимізм і песимізм як «структурні когнітивні особистісні диспозиції» [3, с. 236] та доводять, що вони є чинниками вибору як підлітками, так і дорослими способів подолання стресу [2].

У наш час психологи трактують оптимізм як частину психологічного капіталу або особистісного потенціалу, який проявляється у формуванні позитивної установки, прагненні слідувати до успіху тепер і в майбутньому.

В основі оптимізму-песимізму лежать два тісно пов'язані феномени: безпорадність і стиль пояснення життєвих подій. Відчуття безпорадності виникає у людини, коли вона не знає, що потрібно робити; стиль пояснення –

це спосіб, яким людина звикла пояснювати собі, чому відбуваються певні події. Оптимістичне трактування зупиняє беспорядність, песимістичне – посилює. Те, як людина пояснює собі події, коли зустрічається з проблемами, визначає, наскільки беспорядною або енергійною вона є [1, с. 166-167].

Отже, оптиміст – це людина, яка навчилася особливим чином контролювати свої думки, якій властиве позитивне мислення, яка здатна діяти конструктивно, навіть коли життя приносить невдачі. Визначальною рисою песимістів є їхня віра в те, що невдачі будуть тривати довго, практично завжди, перешкоджатимуть усьому, щоб вони не робили.

Результати досліджень М. Шейера та Ч. Карвера, доводять, що оптимісти у стресі частіше обирають проблемно-орієнтовані та соціально-орієнтовані копінг-стратегії, а песимісти, акцентують увагу на негативних емоційних переживаннях і вдаються до дистанціювання від стресової ситуації [4, с. 25]. Відтак можна припустити, що оптимісти, використовуючи більш продуктивні копінги, легше здатні справитися зі стресовою ситуацією.

Метою цього наукового доробку став аналіз особливостей взаємозв'язку оптимізму та стресу у студентів в умовах пандемії COVID-19. Вибірку дослідження склали 85 студентів 1-3 курсів спеціальностей «Дошкільна освіта» (n=50) та «Психологія» (n=35). Середній вік досліджуваних – 18,61 років.

У ході дослідження було використано такі методики: «Шкала оптимізму та активності» (І.С. Шуллера, А.Л. Комуніан в адаптації Н. Водоп'янової, М. Штейна), «Тест диспозиційного оптимізму» М. Шейера та Ч. Карвера в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна, «Шкала психологічного стресу PSM-25», «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунге в адаптації Т. Баклашової, «Діагностика стресу» К. Шрайнера та «Методика на визначення емоційного інтелекту» Н. Холла.

Застосування кореляційного аналізу Ч. Спірмена вказує на наявність обернених статистично значущих взаємозв'язків між стресом і оптимізмом ($r=-0,42$), та депресивними станами й оптимізмом ($r=-0,34$) ($p\leq 0,01$): наростання перевтоми та виснаження, що супроводжується втратою самоконтролю у стресовій ситуації; невмінням володіти собою; збільшення пригніченості та втрати інтересу до занять, які раніше приносили задоволення, неможливість виконувати щоденні справи може супроводжуватися зменшенням оптимізму, зокрема оптимізму диспозиційного як відносно стійкої особистісної риси, що відображає позитивні очікування суб'єкта відносно майбутнього.

Переживання депресивного стану також обернено корелює з керуванням власними емоціями ($r=-0,263$, $p\leq 0,05$) та самомотивацією ($r=-0,341$, $p\leq 0,01$) і прямо – зі стресовим станом респондента ($r=0,512$, $p\leq 0,01$), тобто нездатність керувати емоціями у стресовій ситуації може пов'язуватися з неможливістю мотивувати себе до прояву активності (активно протидіяти

стресу).

Прямі статистично значущі взаємозв'язки виявлено між диспозиційним оптимізмом та емоційною досвідченістю ($r=0,397$, $p\leq 0,01$), емпатією ($r=0,247$, $p\leq 0,05$), управлінням емоціями (власними та інших людей ($r=0,365$, $r=0,391$, відповідно, $p\leq 0,01$)), самомотивацією ($r=0,342$, $p\leq 0,01$) та емоційним інтелектом в цілому ($r=0,484$, $p\leq 0,01$). Результати дослідження свідчать, що оптимізм відображає здатність людини розуміти власні емоції та керувати ними, уміння їх аналізувати та правильно трактувати, емоційну гнучкість, здатність співпереживати та впливати на емоційні стани інших людей, розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

За критерієм Крускала-Уолліса, у групах з різними рівнями оптимізму (високим, середнім і низьким) виявлено відмінності за шкалами ($p\leq 0,01$): «депресивні стани», «емоційна досвідченість», «загальний рівень емоційного інтелекту», «самотивація», «управління емоціями інших», «стан стресу». Тобто, студентів, для яких оптимізм є стійкою особистісною рисою, яка відображає їхні позитивні очікування щодо майбутнього, які бажані результати сприймають як досяжні, активно реагують на труднощі, докладають зусилля для досягнення поставлених цілей, можна охарактеризувати як таких, що усвідомлюють і розуміють власні емоції; керують своїми емоціями й уміють впливати на емоційні стани інших людей, здатні керувати власною поведінкою; не схильні до депресивних реакцій. Тоді як студентам з низьким рівнем диспозиційного оптимізму властиві депресивні стани, перевтома і виснаження; у стресовій ситуації вони часто втрачають самоконтроль і не вміють володіти собою, погано розуміючи та усвідомлюючи власні емоції.

Підсумуємо: феномени оптимізму / песимізму як основа життєвої філософії та світосприйняття особистості можуть бути визначальними щодо переживання нею тривалого стресового стану. Оптимістично налаштовані індивіди є емпатійними, розуміють власні емоції та вміють ними керувати, мотивовані на сприйняття стресового стану як виклику, з яким необхідно справитися для досягнення майбутніх цілей. Песимістично зорієнтовані опитані через відчуття постійної перевтоми та наростання виснаження у ситуації переживання хронічного стресового стану втрачають інтерес до повсякденної активності, від якої не чекають позитивного результату, не здатні керувати власними емоціями і правильно трактувати їх, схильні до переживання депресивного стану та втрати самоконтролю у ситуації стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

7. Боднар А.М. Пессимизм как путь в депрессию. *Психологический вестник Уральского государственного университета* : м-лы юбил. конф., г. Екатеринбург, 9 сентября 2000 г. Вып. 1. Екатеринбург: Банк культурной информации, 2000. С. 164-175.

8. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : дис. канд. психол. наук : 19.00.03/ Московский государственный университет. Москва, 2006. 237 с.

9. Крюкова Т.Л. Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект. *Психологическое исследование: теория, методология, практика*: сб. материалов II Сибирского психологического форума (30 ноября–1 декабря 2007 г.). Томск : ТГУ, 2007. С. 236-242.

10. Сычѳв О.А. Психология оптимизма : уч.-метод. пособ. Бийск : БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. 69 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШАХРАЙСТВА В БЛАГОДІЙНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ

*Котова Анастасія Сергіївна,
студентка магістратури II курсу
спеціальності 231 Соціальна робота,
Класичний приватний університет*

На даний час онкохворі діти вразливі щодо шахрайства. Останнім часом багато шахраїв активізувалися та почали заробляти на дітях. Зазвичай це трапляється тому, що батьки ведуть збір коштів самостійно на просторах інтернету. І шахраї користуються фотографіями хворих дітей та документами, які батьки вимушені додавати до кожного прохання про допомогу. Зараз можна знайти безліч фіктивних зборів на реквізити шахраїв. Це дуже пригнічує як батьків так і дітей.

В реаліях сьогодення така соціально-правова проблема як шахрайство стикнулася, здавалося б, з настільки чарівним та чистим із благодійністю. На жаль зараз шахраї почали на свій лад корисливо використовувати людське співпереживання та бажання допомагати.

Волонтери благодійної організації «Міжнародний благодійний фонд «Янгол Життя» мріють і намагаються робити все для того, щоб благодійність була звичною частиною життя українців. І обов'язково, щоб вона була безпечною і для самих благодійників, і для сімей, в яких потрібна допомога.

Благодійна організація стикається з такими напрямками шахрайства такими як :

1. інтернет-шахрайство;
2. викрадення особистих даних;
3. психологічний обман;
4. присвоєння чужої інформації;
5. фінансові махінації.

Пропонуємо рекомендації як не потрапити в пастку шахраїв: