

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: «Вплив емоційної спрямованості та творчого мислення на
подолання стресу»

«The influence of emotional orientation and creative thinking on overcoming
stress»

Виконав: студент денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Численюк Владислав Станіславович

Керівник: к. психол.н., ст. викладач Бабій О.І.

Рецензент: к. психол.н., доц.кафедри практичної та
клінічної психології Данілова О. С.

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК №

Протокол засідання кафедри

протокол № від 20 р.

№ від 20 р.

Оцінка / /

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ПОДОЛАННЯ	7
1.1. Психологічна сутність стресу та його вплив на особистість.....	7
1.2. Роль емоційної спрямованості у виборі стратегій подолання стресу.....	11
1.3. Творче мислення як чинник підвищення психологічної резильєнтності	16
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ТА ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	24
2.1. Організація дослідження, вибірка та психодіагностичні методики	24
2.2. Аналіз когнітивно-емоційних характеристик особистості у контексті подолання стресу	32
2.3. Взаємозв'язок емоційної спрямованості, тривожності та стилю мислення з копінг-стратегіями	42
Висновки до 2 розділу.....	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті зростаючих соціальних викликів та глобальних нестабільностей, питання ефективної психологічної адаптації набуває особливої актуальності. Людина дедалі частіше стикається з ситуаціями високого напруження — будь то особистісні втрати, соціальні катаклізми чи повномасштабні воєнні дії. Постійна турбулентність, що охоплює економіку, міжособистісні зв'язки та інформаційний простір, формує ґрунт для хронічного стресу. У такій реальності пошук внутрішніх механізмів стійкості — не просто академічне завдання, а життєва необхідність як для окремих індивідів, так і для суспільства загалом.

Одним із центральних об'єктів дослідження у прикладній психології стають копінг-стратегії — ті моделі реагування, що дозволяють зберігати або відновлювати психологічну рівновагу. У сучасній науці простежується зсув акценту з виключно зовнішніх чинників (інтенсивність стресора, тип ситуації) до внутрішніх особистісних детермінант. Насамперед це — емоційна спрямованість, яка задає смислову орієнтацію переживань, і тип мислення, що визначає способи осмислення проблем та варіанти реагування на них.

У цьому контексті дослідження, що інтегрує афективний і когнітивний рівні особистості, набуває особливої наукової та практичної ваги. Праці зарубіжних дослідників — таких як Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Шварцер — заклали підвалини для розуміння копіngu як процесу переробки стресу через когнітивно-емоційне оцінювання ситуації. Водночас українська школа психології, представлена працями Т. Титаренко, Н. Паніної, Л. Орбан-Лембрик, О. Скрипкар та Л. Антонової, спрямована на осмислення адаптації як складного внутрішнього процесу взаємодії із зовнішніми викликами. Вивчення таких особистісних змінних, як емоційна спрямованість (за Б. Додоновим) і стиль мислення (Е. Торренс, Г. Гарднер, Я. Пономарьов), дозволяє розширити уявлення про індивідуальні моделі подолання.

Емоційна спрямованість визначає емоції, які для особистості є смислотворчими та мотиваційно значущими. Це може визначати, чи обиратиме людина активну поведінку, співпереживання, уникнення чи емоційне замирання у відповідь на труднощі. Ті, хто орієнтований на допомогу іншим, самореалізацію чи пізнання, зазвичай демонструють більш адаптивні реакції порівняно з тими, чиї емоційні орієнтири пов'язані з потребою у безпеці або контролі. Творче мислення — як когнітивна властивість — дає змогу переосмислювати ситуації, виходити за межі стереотипних рішень і генерувати нові підходи до подолання проблем. Саме у стресових умовах ця здатність набуває особливої цінності.

В українському контексті, де тривала дія екзистенційного та воєнного стресу стає нормою життя, увага до внутрішніх ресурсів особистості набуває стратегічного значення. Пошук чинників, які сприяють збереженню психологічної цілісності, здатності адаптуватися й діяти — є внеском не лише у науку, а й у відновлення соціальної тканини. Саме тому дослідження, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові змінні у поясненні адаптаційної поведінки, є надзвичайно актуальним.

Таким чином, комплексне вивчення взаємозв'язків між емоційною спрямованістю, стилем мислення та копінг-стратегіями дозволяє не тільки поглибити розуміння психологічної адаптації, але й створити підґрунтя для практичних програм розвитку стресостійкості. Наукова новизна цього підходу полягає у міждисциплінарному поєднанні мотиваційної, когнітивної та поведінкової складових, а практична цінність — у можливості формувати індивідуалізовані маршрути психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження – особистість у умовах стресу.

Предмет дослідження – вплив емоційної спрямованості та творчого мислення на вибір копінг-стратегій для подолання стресу

Метою даної роботи є дослідження впливу емоційної спрямованості та творчого мислення на вибір копінг-стратегій для подолання стресу у різних

життєвих обставинах, а також визначення ключових механізмів, що забезпечують психологічну стійкість та адаптацію до стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій, емоційної спрямованості та творчого мислення.
2. Проаналізувати роль емоційної спрямованості особистості і творчого мислення в процесі подолання стресу.
3. Провести емпіричне дослідження для виявлення залежностей між емоційною спрямованістю, творчим мисленням та вибором копінг-стратегій.

Методи дослідження. У дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили всебічне вивчення заявленої проблеми. Теоретичний аналіз включав систематизацію наукових підходів до розуміння копінг-стратегій, емоційної спрямованості та творчого мислення. З емпіричних методів застосовано: методику діагностики емоційної спрямованості особистості Б. І. Додонова; шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI); адаптований варіант опитувальника копінг-стратегій WOCQ (версія для екстремальних умов). Для обробки даних застосовувались методи математико-статистичного аналізу: розрахунок середніх значень, U-критерій Манна–Уїтні та кореляційний аналіз за Спірменом.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було проведено у 2025 році в умовах дистанційної участі респондентів, з дотриманням етичних норм, принципів добровільності, конфіденційності та анонімності. Вибірку склали 48 осіб віком від 18 до 67 років. Респонденти мешкають на території України в умовах підвищеного соціального напруження, пов'язаного з воєнним станом. Опитування проводилося за допомогою Google-форм, із подальшою обробкою результатів у статистичному програмному середовищі. Базою збору даних виступив неформалізований контингент дорослих осіб, які погодилися взяти участь у дослідженні на волонтерських засадах.

Практичне значення роботи. Отримані результати мають практичну цінність для сфери психологічного консультування, психопрофілактики та стрес-менеджменту. Виявлені зв'язки між типом мислення, емоційною спрямованістю та вибором копінг-стратегій можуть слугувати основою для формування індивідуалізованих програм розвитку стресостійкості, психологічної гнучкості й емоційної саморегуляції. Зокрема, результати можуть бути використані фахівцями для виявлення ризиків дезадаптивних копінг-стратегій у клієнтів із певним емоційним профілем, а також для стимулювання адаптивних ресурсів через розвиток креативності та переосмислення емоційних установок. Матеріали дослідження можуть бути інтегровані в навчальні курси з психології особистості, практичної психології та психодіагностики.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 48 джерел. Загальний обсяг роботи становить 51 сторінку, у тому числі 8 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ПОДОЛАННЯ

1.1. Психологічна сутність стресу та його вплив на особистість

У сучасній психологічній науці концепт стресу набув статусу центрального, оскільки він репрезентує базові адаптаційні процеси людини у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. У межах різних наукових шкіл стрес трактується або як загальна, невивіркова реакція організму на зовнішні вимоги [41], або як результат індивідуального оцінювання потенційної загрози [32,33], або ж як динамічний процес психофізіологічної взаємодії з подієвим середовищем. Незважаючи на відмінності у підходах, більшість дослідників погоджуються, що сутність стресу полягає у розриві між запитами ситуації та особистісними ресурсами для її подолання.

Згідно з когнітивною моделлю Р. Лазаруса і С. Фолькмана, ключовим чинником виникнення стресу виступає індивідуальне сприйняття події як потенційно небезпечної або такої, що перевищує наявні можливості особистості. Ця оцінка формується на основі попереднього досвіду, рівня тривожності, емоційної спрямованості та підтримки з боку соціального середовища [33,30]. Такий підхід дозволяє говорити про стрес не як про реакцію на саму ситуацію, а як про реакцію на її психологічне значення для особистості.

У психологічному контексті стресовий стан проявляється у трансформації емоційної, когнітивної й поведінкової активності людини, порушуючи цілісність її психічного функціонування. На емоційному рівні характерними є підвищення тривожності, поява дратівливості, емоційної нестабільності, відчуття безпорадності або виснаження. Когнітивні прояви стресу включають зниження здатності до концентрації уваги, звуження мислення, домінування негативних інтерпретацій, порушення процесів смислотворення, а також формування деструктивних переконань щодо себе і світу. Поведінковий рівень реагування на стрес позначається появою

тенденцій до уникнення складних ситуацій, імпульсивністю, порушенням звичних моделей діяльності, зниженням ініціативності та втратою контролю над повсякденною поведінкою [23,26]. Затяжні стресові стани дестабілізують внутрішній психологічний баланс, ведуть до виникнення нефункціональних способів подолання труднощів і ослаблення механізмів самоконтролю. Проте, як свідчать сучасні наукові дані, стресова реакція може не лише мати руйнівні наслідки, а й ініціювати глибинні процеси внутрішнього розвитку, стимулюючи перегляд цінностей та особистісну еволюцію [43]. У цьому контексті важливу роль відіграє наявність адаптивних ресурсів — емоційних, когнітивних, соціальних — а також здатність до рефлексії та смислотворення.

Особливого значення набуває вивчення дії стресу в умовах глибокої соціальної турбулентності, насамперед — збройного конфлікту та війни. На відміну від типових кризових ситуацій, війна виступає тотальним стресогенним чинником, що впливає водночас на всі сфери життя — особисту, професійну, соціальну, екзистенційну. У таких умовах психіка стикається з тривалим і нерідко кумулятивним впливом багатьох загроз: безпосередньої небезпеки, втрати рідних, руйнування дому, втрати сенсу, вимушеної міграції або зміни соціального статусу.

Як показують результати вітчизняних досліджень, тривала дія бойових стресорів часто призводить до вираженого емоційного виснаження, яке проявляється в психологічній інертності, зниженні чутливості до позитивного досвіду, відчутті емоційної порожнечі або втрати емпатійної здатності [4,6]. Ці реакції є природними адаптаційними механізмами, спрямованими на збереження психіки в умовах постійної загрози, однак у довготривалій перспективі можуть переростати в симптоми емоційного вигорання або навіть посттравматичного стресового розладу.

Проте водночас спостерігається й інша тенденція — актуалізація прихованих внутрішніх ресурсів, зокрема смислотворчих, моральних, духовних. Значна частина респондентів, особливо серед внутрішньо

переміщених осіб, волонтерів, військових, виявляють не лише здатність протистояти стресу, а й прагнення до переосмислення життєвих цінностей, оновлення самоідентичності та пошуку вищих смислів у пережитому досвіді [14,18]. Цей феномен корелює з поняттям посттравматичного зростання, яке описує не лише відновлення після травми, а й розвиток нових особистісних якостей: глибшої емпатії, зміцнення моральної позиції, усвідомлення важливості стосунків, формування нових пріоритетів [43].

Окрему групу явищ становить трансформація ціннісної системи особистості під впливом війни. Втрата звичних орієнтирів (професійної діяльності, дому, звичного кола спілкування) часто призводить до кризи смислів. Проте замість руйнації ідентичності це може стати основою для формування нової екзистенційної моделі буття, в якій пріоритетними стають солідарність, стійкість, відповідальність, здатність допомагати іншим. Такі зміни відзначаються як у наративних інтерв'ю з учасниками бойових дій, так і в контенті волонтерських ініціатив, артпроектів, громадських рухів, що виникли після початку повномасштабної війни.

Крім того, вітчизняні дослідження фіксують високий рівень смислової мобілізації у людей, що зіткнулися з втратами, але зберегли або розвинули здатність до емпатійного мислення, альтруїстичної поведінки й символічної рефлексії. Зокрема, зазначається, що участь у спільнотах взаємопідтримки, громадських і духовних практиках сприяє подоланню станів фрустрації, спрямовує енергію емоційного болю в конструктивне русло, активізує пошук нових форм смислу життя [17].

Узагальнення теоретичного аналізу, дає змогу розглядати стрес як складне, багатовимірне психологічне явище, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові рівні функціонування особистості. У сучасному науковому дискурсі стрес дедалі частіше трактується не як суто деструктивна сила, а як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому важливу роль відіграють когнітивна оцінка, афективна реакція та доступ до внутрішніх регуляторних ресурсів [42].

Сучасні дослідження нейропсихологічного профілю підтверджують, що тривалий вплив стресових чинників призводить до змін у роботі префронтальної кори, зниження здатності до гнучкого прийняття рішень і регуляції емоцій, що вказує на глибину його впливу не лише на психіку, а й на когнітивні функції [24]. У той же час, наголошується на тому, що наявність внутрішніх психологічних ресурсів — зокрема, емоційної усвідомленості, смислової орієнтації та когнітивної гнучкості — може буферизувати наслідки хронічного стресу й сприяти збереженню або швидкому відновленню адаптаційного балансу [39].

Особливу увагу приділено впливу стресу в умовах соціальних криз, зокрема воєнного конфлікту, пандемії COVID-19 та масової вимушеної міграції. У дослідженнях, проведених у 2022–2023 роках в Україні, виявлено, що тривалий дистрес має тенденцію до накопичення і проявляється не лише у формі психоемоційного виснаження, а й у поглибленні екзистенційної тривоги, розмитості ідентичності та втратах смислових опор [8,10]. Проте навіть за цих умов значна частина учасників демонструє здатність до психологічної мобілізації, смислового переосмислення втрат і формування нових життєвих орієнтирів.

На основі міждисциплінарних спостережень підтверджується, що реакція на стрес не є універсальною, і її вплив визначається не лише силою зовнішнього впливу, а насамперед — здатністю суб'єкта до саморегуляції, наявністю опорних особистісних стратегій і відкритістю до досвіду. Тому можна казати, що важливу роль у зниженні деструктивного впливу стресу на психіку відіграють такі стійкі модератори, як здатність до когнітивної переоцінки, збереження позитивного афективного фону та рівень соціальної включеності. [31].

Усе це дозволяє стверджувати, що в сучасних умовах — особливо в контексті воєнної реальності в Україні — розуміння природи стресу має ґрунтуватися не лише на описі його симптомів, а на виявленні адаптаційного потенціалу, що дозволяє не тільки протистояти деструктивному впливу

зовнішніх обставин, а й здійснювати внутрішню перебудову особистості в напрямку більшої стійкості, цілісності й відкритості до змін.

Таким чином, у ситуації війни дія стресу виявляється подвійною: з одного боку — вона поглиблює вразливість, загострює емоційні й когнітивні дисфункції, а з іншого — стимулює перетворення особистості, її перехід до глибшого рівня самоусвідомлення та стійкості. Таким чином, воєнна ситуація постає не лише як джерело руйнувань, а й як екстремальний досвід, здатний ініціювати глибокі особистісні зміни, за умови наявності відповідних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Зокрема, дослідники підкреслюють, що стрес у військовому контексті має комплексну природу: він охоплює не лише реакцію на безпосередню загрозу життю, а й глибокі зміни у сфері міжособистісної довіри, сприйняття майбутнього та базових уявлень про безпеку. Однак важливо те, що реакція на подібні обставини суттєво варіюється залежно від індивідуальних ресурсів. Фактори, які знижують негативний вплив стресу, включають емоційну гнучкість, позитивну емоційну спрямованість, підтримувальні стосунки та здатність до креативної інтерпретації досвіду [37,44].

Отже, феномен стресу має потенціал подвійного впливу: за браку адаптаційних механізмів він може призвести до дезорганізації психіки, тоді як у разі доступу до особистісних і соціальних ресурсів — сприяє переосмисленню власного "Я", формуванню нових смислових структур та підвищенню життєстійкості.

1.2. Роль емоційної спрямованості у виборі стратегій подолання стресу

У межах сучасної психологічної науки емоційна спрямованість особистості розглядається як складна система стійких афективних орієнтацій, яка визначає характер емоційної реакції на зовнішні події, модулює сприйняття труднощів та суттєво впливає на вибір копінг-стратегій. Ця змінна охоплює як переважний емоційний фон (позитивний або негативний),

так і типові способи афективного реагування, домінуючі емоційні оцінки подій та схильність до тих чи інших моделей поведінки в ситуаціях стресу [29,44].

Згідно з результатами міждисциплінарних досліджень останніх років, емоційна спрямованість виступає критичним фільтром, через який особистість сприймає не лише окремі життєві труднощі, а й загальну структуру буття в умовах невизначеності. Це не лише афективна звичка або риса темпераменту, а динамічна система емоційних оцінок, що формує схильність до певного стилю сприйняття й реагування, зокрема в стресових обставинах [28,30].

У позитивно зорієнтованих осіб домінують емоції, що зміцнюють суб'єктивне відчуття контролю та безпеки: надія, довіра, вдячність, натхнення, емпатія. Саме ці афекти, згідно з розширеною теорією позитивних емоцій, сприяють розширенню діапазону мислення, дозволяють знаходити нові ресурси в межах складної або травматичної ситуації, активують здатність до переформулювання цілей і адаптивної дії. Особи з такою емоційною спрямованістю демонструють переважно проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як планування, пошук конкретних рішень, звернення до соціальної підтримки, емоційна саморегуляція та залучення до смислової або духовної діяльності [27,29,44].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують цю закономірність. Наприклад, у метааналізі, проведеному у 2022 році на основі 94 вибірок з усього світу, встановлено, що емоційна спрямованість на позитивні афекти статистично значуще передбачає вибір конструктивних копінг-стратегій у кризових обставинах, тоді як домінування негативних емоцій корелює з уникненням, регресією та поведінковою дезорганізацією. Крім того, було підтверджено, що позитивна емоційна установка суттєво послаблює вплив хронічного стресу на ризик розвитку депресивних та тривожних розладів [38].

Натомість негативна емоційна спрямованість — що ґрунтується на переживанні тривоги, розчарування, фрустрації, песимізму — сприяє викривленій оцінці подій, перебільшенню ризиків і домінуванню установок безпорадності. Ці афективні налаштування підвищують ймовірність використання дезадаптивних копінг-механізмів: пасивного уникнення, емоційного «відключення», гіперконтролю, самозвинувачення [26]. Дослідження, проведене під час пандемії COVID-19, показало, що в осіб із переважно негативною емоційною спрямованістю були вищими рівні пережитої тривоги, уникнення проблем, а також схильність до емоційного виснаження на фоні інформаційного перевантаження [39].

У рамках українських досліджень, що проводилися в умовах війни, також було зафіксовано виразний зв'язок між типом емоційної спрямованості та вибором стратегій подолання. Зокрема, особи з переважно позитивною афективною установкою демонстрували більшу схильність до участі в колективних формах підтримки (волонтерство, інформаційна допомога, освітні ініціативи), тоді як респонденти з негативною афективною орієнтацією частіше повідомляли про зниження мотивації, замикання в собі, емоційне дистанціювання. [5,7]

Варто підкреслити, що емоційна спрямованість є не лише предиктором копінгу, а й об'єктом цілеспрямованої регуляції. Сучасні психологічні підходи, включаючи позитивну психотерапію, когнітивно-поведінкові інтервенції та методи емоційної освіти, доводять ефективність практик, які сприяють формуванню більш збалансованої та ресурсної емоційної орієнтації [28,34]. Серед таких практик — ведення щоденника вдячності, щоденне осмислення позитивного досвіду, розвиток емпатійного слухання, участь у групах психологічної підтримки, а також залучення до творчих або медитативних практик, що інтегрують емоційний досвід.

Таким чином, емоційна спрямованість не лише формує індивідуальне афективне тло, а й суттєво визначає архітекtonіку поведінки в умовах стресу. Вона або сприяє залученню до конструктивної дії й формуванню

резильєнтності, або, навпаки, поглиблює стан емоційної вразливості та фрагментації досвіду. Саме тому розвиток усвідомленої емоційної культури, підкріпленої внутрішнім самоспостереженням і здатністю до рефлексії, є критично важливим завданням як індивідуального самозбереження, так і колективної психологічної підтримки в умовах нестабільності та кризових подій.

Позитивна емоційна спрямованість також корелює з більш високим рівнем афективної регуляції, гнучкістю в адаптації до нових обставин і здатністю до відновлення після травмуючого досвіду. Вона формує установку на «переживання, яке зміцнює», а не руйнує. Це відображено у феномені «емоційного відскоку» (emotional rebound) — швидшому поверненню до емоційної рівноваги в осіб, які звикли оцінювати життєві події через призму можливості зростання.

Дослідження, проведені в Україні в умовах тривалого соціального стресу, включно з воєнними діями, підтверджують: емоційна спрямованість є ключовим предиктором вибору копінг-стратегій, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб, волонтерів, лікарів і військових. Було встановлено, що особи з вираженою позитивною емоційною спрямованістю частіше залучаються до волонтерської діяльності, демонструють готовність до підтримки інших і виявляють більшу психологічну стійкість навіть в умовах тривалого навантаження [18].

Особливо показовими є результати українських емпіричних досліджень, які демонструють, що навіть за умови переживання інтенсивного дистресу, позитивна емоційна спрямованість слугує буфером, який послаблює вплив травматичних подій на загальний психологічний стан. Такі особи активніше користуються емоційною підтримкою, відновлюють відчуття контролю та частіше вдаються до поведінки, що має цільовий і смисловий характер — наприклад, допомога іншим або створення нового [8,12].

Варто також враховувати, що емоційна спрямованість пов'язана з рівнем емоційного інтелекту — здатністю розпізнавати, інтерпретувати, виражати та регулювати власні емоції. Чим вища емоційна компетентність, тим більша ймовірність того, що у ситуації стресу буде обрана конструктивна стратегія реагування, а не автоматична реакція уникнення або деструкції. Це підтверджують і зарубіжні, і українські дослідження, що підкреслюють роль емоційної грамотності в збереженні психологічної рівноваги [36].

Крім того, емоційна спрямованість виконує важливу мотивуючу функцію — вона визначає, чи буде індивід шукати способи трансформації ситуації, чи уникати її. У цьому контексті позитивно забарвлені емоції (наприклад, надія або інтерес) функціонують як внутрішні ресурси, які сприяють переорієнтації поведінки на подолання, а не на втечу. Це положення підтверджується даними експериментальної психології, згідно з якими позитивні емоції розширюють діапазон мисленнєвих стратегій, активізують творчий підхід і покращують здатність бачити нові варіанти розв'язання проблем [29].

Таким чином, емоційна спрямованість є не лише фоною характеристикою емоційного життя особистості, а функціональним елементом адаптаційної системи, що визначає якість та напрямок психічного реагування на стрес. Її розвиток і свідома регуляція є важливою умовою не лише подолання конкретних труднощів, а й збереження загальної психологічної стійкості в умовах життєвих криз.

Аналіз сучасних теоретичних і емпіричних підходів засвідчує, що емоційна спрямованість відіграє провідну роль у формуванні способів реагування на стресові ситуації. Вона визначає не лише афективну оцінку подій, а й вектор дій особистості — від емоційного уникнення до активного пошуку рішень. Здатність підтримувати внутрішній емоційний баланс, трансформувати негативні переживання у ресурс і зберігати відкритість до взаємодії є критично важливою для адаптації в умовах криз. Таким чином,

розвиток емоційної усвідомленості та стійкої позитивної орієнтації може розглядатися як пріоритетне завдання психологічної підтримки в стресових умовах.

1.3. Творче мислення як чинник підвищення психологічної резильєнтності

Психологічна резильєнтність — складне інтегративне утворення, що відображає не лише здатність особистості витримувати зовнішні й внутрішні навантаження, але й її потенціал до відновлення, трансформації та зростання в умовах дестабілізуючих подій. У сучасному дискурсі все більше дослідників наголошують на тому, що ключовим елементом резильєнтності є не пасивна витривалість, а активна здатність до реконструкції реальності, особистісного переосмислення досвіду та побудови нових життєвих смислів [42,46].

У цьому контексті творче мислення виступає не лише когнітивним процесом генерації ідей, а глибинною психічною здатністю, яка дозволяє особистості адаптуватись до невизначеності через розширення можливих способів реагування. Основними характеристиками творчого мислення є дивергентність, гнучкість, оригінальність, здатність до метафоризації досвіду та пошук нестандартних рішень [40]. У ситуаціях високого стресу саме ці якості стають ресурсом внутрішньої перебудови: вони відкривають простір альтернатив, допомагають уникнути застигання в автоматичних реакціях і сприяють зниженню емоційного тиску.

Варто підкреслити, що креативність особистості не є суто естетичним чи інтелектуальним явищем. Вона тісно пов'язана з такими особистісними рисами, як відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, смислова чутливість, а також з високим рівнем емоційної регуляції. Дослідження останнього десятиліття підтверджують, що креативне мислення пов'язане з позитивним емоційним фоном, високою самоефективністю, здатністю приймати складні ситуації без втрати внутрішньої рівноваги [46].

Серед сучасних наукових підходів звертає на себе увагу положення про те, що залучення до творчої діяльності — навіть у непрофесійному, аматорському форматі — здатне знижувати рівень фізіологічного напруження, підвищувати суб'єктивне відчуття контролю над власним станом і сприяти емоційному відновленню. Творчість у цьому випадку виконує функцію своєрідного «перезавантаження» афективної сфери, допомагаючи людині переключитись із переживання на самовираження. У стресових ситуаціях, коли вербалізація виявляється недостатньою, креативність дозволяє перенести напруження у символічну площину: через метафору, візуальний образ або художній сюжет особа інтегрує пережите і відновлює смислову єдність свого досвіду [47].

Ці висновки мають особливу вагу в контексті психологічної допомоги в умовах війни. Дослідження, проведені українськими вченими у 2022–2023 роках, засвідчили значну терапевтичну цінність творчих практик (малювання, писемне наративне висловлювання, театральна імпровізація, фотографування) для людей, що пережили втрату, евакуацію або бойові дії. Виявлено, що творче самовираження сприяє відновленню відчуття суб'єктності, зниженню тривожності, покращенню емоційної саморегуляції та реінтеграції травматичного досвіду в структуру Я [18,19].

Особливо цінним виявився ефект групового творчого процесу. Наприклад, у рамках спільних мистецьких ініціатив внутрішньо переміщені особи не лише знижували рівень стресу, а й формували почуття приналежності, активізували здатність до взаємної підтримки й смислового спільного творення майбутнього. Це вказує на креативність як соціально інтегративний механізм, що працює не лише на рівні особистості, а й спільноти загалом.

Окремої уваги заслуговує функція творчого мислення у подоланні фаталістичних установок, які нерідко формуються в особистості під впливом тривалого чи інтенсивного стресу. Стан дистресу, особливо якщо він супроводжується переживанням безсилля, втрати контролю або руйнування

життєвих опор, сприяє виникненню внутрішньої картини світу, що базується на відчутті приреченості, незворотності подій і безглуздості зусиль. У психологічній літературі цей стан описується як феномен набутої беспорядності (learned helplessness), що істотно знижує здатність особистості до активного подолання труднощів [15].

У таких умовах творче мислення виступає не лише когнітивним ресурсом, а й засобом реконструкції смислової реальності. Здатність побачити ситуацію під іншим кутом, уявити альтернативні сценарії розвитку подій, сформулювати нову інтерпретацію травматичного досвіду — усе це протидіє тенденції до мислення в дихотомічних (чорно-білих), фаталістичних категоріях. Креативне осмислення власної історії відкриває простір для внутрішнього маневру, в якому особистість знову починає переживати себе як суб'єкта — не лише страждання, а й вибору, відновлення, творення.

Особливе значення тут має здатність до конструювання смислових зв'язків між, на перший погляд, розірваними або безсеновими подіями життя. Творче мислення дозволяє інтегрувати суперечливий досвід у цілісну наративну структуру — через метафору, символ, художній образ або індивідуальну інтерпретацію. Цей процес не тільки знижує рівень емоційної дезорганізації, але й стимулює відновлення внутрішнього порядку й психологічної цілісності [34].

Також варто враховувати, що здатність до креативного реагування на кризу свідчить про високий рівень психологічної зрілості, адже передбачає поєднання когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції, смислової чутливості та наявності автономної системи цінностей. Людина, яка здатна творчо осмислювати стресову ситуацію, зазвичай не уникає болісних переживань, а інтегрує їх у новий особистісний досвід. Така форма реагування не лише запобігає психічній дезінтеграції, але й сприяє розширенню ідентичності, збагаченню внутрішнього світу, формуванню оновленої системи життєвих смислів.

У цьому сенсі творчість в умовах стресу виконує інтегративну функцію, оскільки забезпечує збирання фрагментованого досвіду в цілісну структуру; компенсаційну функцію, бо дозволяє символічно впоратись із тим, що на рівні дії чи емоції є поки що недоступним; і мобілізуючу функцію, яка активує внутрішні ресурси та формує установку на пошук рішень, а не на втечу або капітуляцію перед обставинами. Таким чином, креативність в умовах кризи перестає бути розкішшю або мистецьким даром — вона стає необхідною адаптивною стратегією, яка дозволяє особистості не лише зберегти психічну рівновагу, а й оновити себе в русі вперед.

Висловлене раніше положення знаходить підтвердження в загальних тенденціях, що спостерігаються в українській психологічній практиці останніх років. Залучення людей, які зазнали впливу воєнної травматизації, до різних форм творчої активності — таких як арт-практики, інтуїтивне малювання, написання особистих історій чи фототерапевтичні підходи — сприяє зниженню емоційного напруження, активізації внутрішніх ресурсів та поступовому відновленню почуття суб'єктності. Творчий процес у цьому контексті виконує роль безпечного простору, де емоційний досвід може бути виражений символічно, без необхідності повної вербалізації, що своєю чергою полегшує емоційну інтеграцію травматичних переживань і сприяє стабілізації особистісної ідентичності.

Орієнтація на автобіографічну роботу з власним досвідом виявляється особливо ефективною у випадках глибокої особистісної кризи, спричиненої травматичними подіями — такими як втрата дому, вимушене переселення чи розрив важливих зв'язків. Практика написання коротких особистих історій, заснованих на спогадах, створює простір для безпечного самовираження, рефлексії та переосмислення подій, які раніше сприймалися лише як болісні. Учасниці таких процесів часто відзначають, що ця форма творчої роботи допомагає їм вперше поглянути на себе не з позиції жертви, а з позиції активної особистості, здатної робити вибір, формувати нову ідентичність і виявляти внутрішню силу навіть у ситуації втрати. Таким чином, наративні

практики стають потужним інструментом внутрішньої трансформації, повернення суб'єктності та осмислення особистого досвіду як джерела росту.

Цінним прикладом застосування творчих підходів у роботі з наслідками психотравм є практика використання візуальних методів у терапевтичних процесах з людьми, які мають досвід участі в бойових діях. Робота з образами, що спонтанно виникають у процесі створення колажів, символічних сцен або уявних конструкцій майбутнього, відкриває можливість для безпечного вираження складних емоцій, які часто не піддаються прямій вербалізації — таких як страх, гнів, вина, сором. Візуальний матеріал у цьому контексті виконує функцію посередника між свідомим і підсвідомим рівнем переживань, дозволяючи поступово інтегрувати фрагментований або витіснений досвід у більш цілісну й зрозумілу для особистості картину себе. Сам акт творчого вираження стає засобом креативної самореконструкції, сприяючи відновленню внутрішньої цілісності та підтримуючи процес формування психологічної резильєнтності.

Схожі ефекти фіксуються і в роботі з підлітками з прифронтових територій. Залучення до творчих воркшопів (музичних імпровізацій, коміксів, мапування емоцій) показало, що вже після кількох сеансів знижувався рівень агресії, посилювалася вербальна рефлексія, зростало почуття приналежності до групи. Це свідчить про те, що творчість не лише допомагає індивіду пережити дистрес, а й виступає інструментом колективної ресоціалізації, особливо у вікових або соціально вразливих групах [5,18,19,22].

Таким чином, емпіричні приклади з українського контексту переконливо демонструють, що творче мислення є чинником не лише індивідуальної адаптації, а й соціальної інтеграції в умовах глибокої невизначеності. Воно дає змогу особистості створити нову реальність — спочатку символічну, а згодом і поведінкову — в якій з'являється місце для дії, надії, відновлення ціннісного вектора та особистісного вибору.

Аналіз теоретичних підходів і сучасних емпіричних досліджень дозволяє зробити висновок, що творче мислення є вагомим адаптаційним ресурсом, який сприяє підвищенню психологічної резильєнтності особистості. Його значення особливо зростає в умовах екзистенційної кризи, де звичні способи реагування виявляються неефективними. Творчість дозволяє людині вийти за межі лінійного мислення, інтегрувати суперечливий досвід, трансформувати емоційне напруження у символічну форму, а також конструювати нові смисли — як індивідуального, так і колективного рівня.

Креативні процеси активізують внутрішню суб'єктність, допомагають відновити цілісність Я та забезпечують доступ до гнучких стратегій поведінки. Творче мислення виступає не лише компенсаторною реакцією, а й засобом внутрішньої мобілізації, що забезпечує можливість не просто пережити кризу, а вийти з неї з оновленим поглядом на себе і світ.

Українські дослідження вказують на практичну ефективність творчих інтервенцій у роботі з людьми, які зазнали воєнного травматизму, втрати, вимушеної міграції або тривалого дистресу. У таких випадках креативність стає основою для емоційної регуляції, переосмислення досвіду та формування активної, гнучкої, відкритої до змін особистості. Саме тому розвиток і підтримка творчого мислення є важливою складовою сучасних психологічних програм, спрямованих на посилення внутрішньої стійкості в умовах невизначеності.

Висновок к розділу 1

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, здійсненого в межах першого розділу, можна стверджувати, що феномен стресу постає як багатовимірною психофізіологічною й соціокультурною реальністю, яка має неоднозначний вплив на функціонування особистості. Сучасні дослідження підтверджують: стрес не є однозначно деструктивним явищем — його ефекти залежать від контексту, рівня індивідуальної чутливості, характеру

суб'єктивної оцінки ситуації, а також доступу до внутрішніх і зовнішніх ресурсів. У кризових обставинах стрес може виступати як фактор руйнування, так і як імпульс до особистісної трансформації.

З позицій сучасної психології стрес розглядається як динамічна взаємодія між зовнішніми вимогами середовища та індивідуальними можливостями адаптації. Підвищення вразливості до стресу пов'язане не лише з його тривалістю чи інтенсивністю, але й із порушенням емоційної та когнітивної регуляції. Дослідження останніх років вказують на зв'язок між хронічним стресом та нейропсихологічними змінами — зокрема, зниженням активності префронтальної кори, що призводить до ослаблення виконавчих функцій і посилення реактивності.

У цьому контексті ключову роль у подоланні стресу відіграє емоційна спрямованість особистості — як стійка система афективних установок, що задає тон сприйняттю подій і визначає характер реагування. Позитивна емоційна орієнтація корелює з активними копінг-стратегіями, надає подіям смислу, знижує рівень дистресу та підвищує відчуття внутрішнього контролю. Натомість негативна афективна спрямованість без належної регуляції сприяє фіксації на загрозах, катастрофізації досвіду та втраті суб'єктної позиції.

Ще одним критично важливим чинником стресостійкості постає творче мислення, яке функціонує як когнітивно-афективний механізм адаптації в умовах невизначеності. Здатність особистості до креативного осмислення власного досвіду, пошуку нестандартних рішень, формування нових смислів — усе це слугує основою психологічної резильєнтності. Творчість активізує внутрішні ресурси, інтегрує суперечливий досвід і сприяє відновленню ідентичності, особливо в ситуаціях травматичних порушень життєвого ладу. Українські емпіричні дослідження останніх років переконливо свідчать, що участь у творчих практиках (письменницьких, візуальних, наративних) є ефективним засобом зниження стресу та психологічної стабілізації як у дітей, так і в дорослих, зокрема в умовах війни та вимушеної міграції.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексного підходу до розуміння і подолання стресу. Психологічна стійкість ґрунтується на взаємодії трьох ключових чинників: адекватного розуміння природи стресових впливів, позитивної емоційної спрямованості як регуляторного ресурсу та розвитку творчого мислення як інструмента смислової і поведінкової адаптації. Саме ця триєдина система дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати суб'єктність і знаходити опору навіть у найбільш непередбачуваних обставинах сучасного світу.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ТА ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Організація дослідження, вибірка та психодіагностичні методики

З метою емпіричної перевірки впливу емоційної спрямованості особистості та особливостей творчого мислення на способи подолання стресу було проведене психодіагностичне дослідження з використанням стандартизованих методик. Дослідження реалізоване на вибірці, що включає 48 респондентів, які є громадянами України, різного віку, статі та соціального становища. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 67 років, що дозволяє охопити різні етапи дорослого життя — від ранньої дорослості до пізньої зрілості. До вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки, що забезпечує гендерне представництво для виявлення можливих варіацій у психологічних особливостях, пов'язаних зі статтю.

Дослідження відбувалося в умовах добровільної участі, з дотриманням принципів анонімності, етичності та конфіденційності. Одержані дані стали основою для подальшого кількісного аналізу зв'язків між емоційною спрямованістю, рівнем і типами творчого мислення та характером використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Дослідимо соціально-демографічні фактори (рис. 2.1 – 2.5).

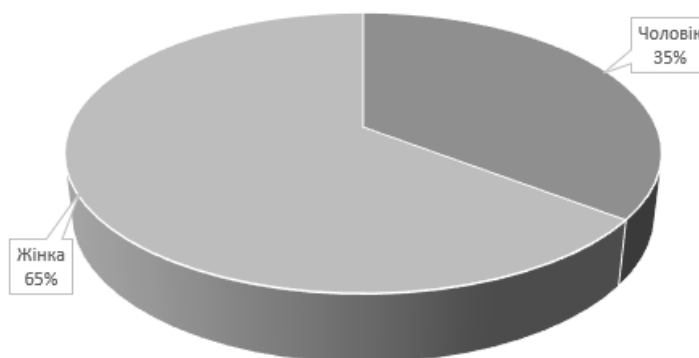


Рисунок 2.1. Статевий розподіл респондентів (%).

Серед 48 учасників дослідження переважну більшість становили жінки — 65 %, у той час як чоловіки склали 35 %.

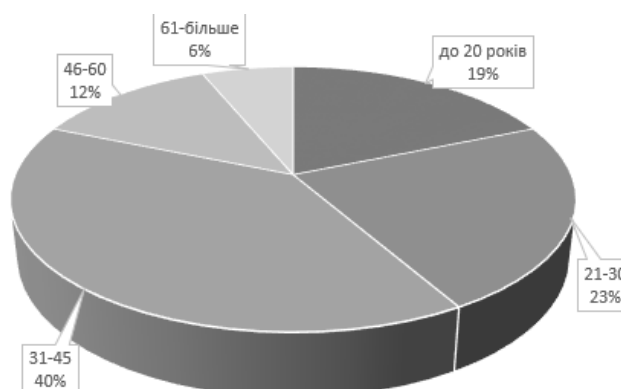


Рисунок 2.2. Віковий розподіл учасників дослідження (%).

Аналіз вікової структури вибірки виявив достатню різноманітність учасників за критерієм хронологічного віку. Найбільшу частку респондентів становлять особи віком 31–45 років — 40 %. Ця група є центральною для вивчення стратегій подолання стресу, оскільки поєднує активну трудову, соціальну й особистісну залученість. Другу за чисельністю групу складають молоді дорослі віком 21–30 років (23 %), що, як правило, перебувають у фазі становлення професійної та особистісної ідентичності.

Група респондентів віком до 20 років охоплює 19 % вибірки, що дозволяє включити до аналізу специфіку адаптаційної поведінки осіб на межі підліткового та раннього дорослого віку. Частка осіб віком 46–60 років становить 12 %, а респондентів 61 року і старше — 6 %. Участь представників старших вікових категорій дозволяє оцінити вікову динаміку емоційних та когнітивних характеристик, а також можливу зміну копінг-стратегій протягом життєвого циклу.

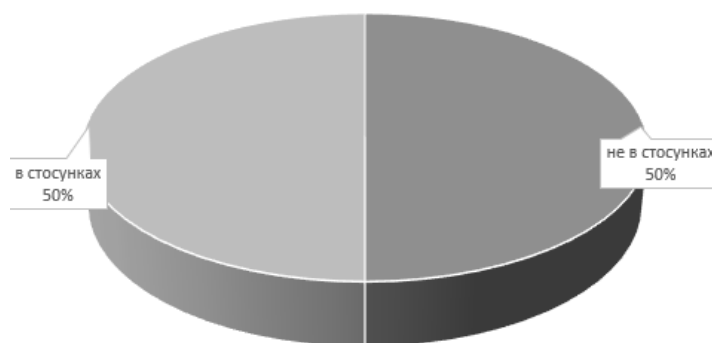


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за статусом стосунків (%).

Аналіз соціального статусу учасників щодо перебування у романтичних або подружніх стосунках показав рівномірний розподіл: 50 % респондентів зазначили, що перебувають у стосунках, тоді як інші 50 % — не перебувають. Такий баланс дозволяє уникнути зміщення в даних, пов'язаного з наявністю або відсутністю партнера, що є важливою умовою для інтерпретації копінг-стратегій.

Перебування у стосунках може забезпечувати додаткову емоційну підтримку, впливати на рівень тривожності та формувати специфіку емоційної спрямованості особистості. Водночас самотність або тимчасова відсутність стосунків не обов'язково має негативний вплив, проте потребує окремого розгляду в контексті індивідуального стилю подолання стресу.

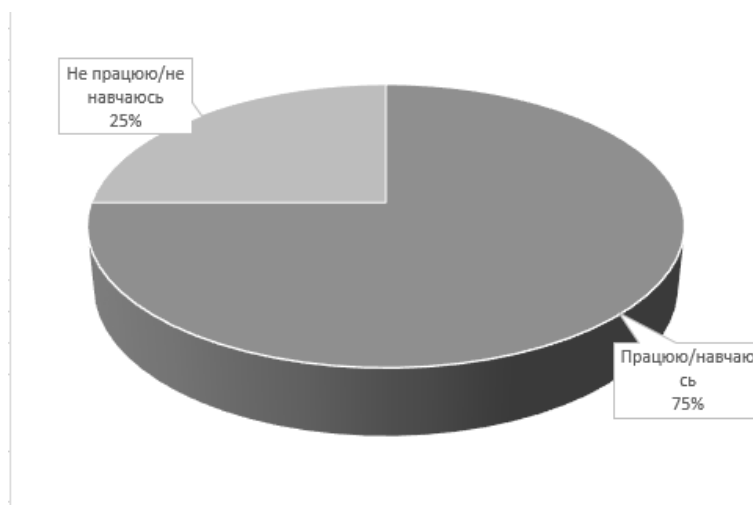


Рисунок 2.4. Професійно-освітня активність учасників дослідження (%).

Згідно з отриманими даними, 75 % респондентів на момент дослідження були залучені до професійної або освітньої діяльності — працювали, навчалися або поєднували обидві форми активності. Водночас 25 % учасників не були залучені до формальної праці чи навчання. Такий розподіл свідчить про те, що більшість вибірки функціонує в умовах активного соціального навантаження, що може виступати як джерелом стресу, так і полем для реалізації копінг-стратегій.

Соціально-професійна залученість відіграє важливу роль у формуванні емоційної спрямованості, рівня тривожності, мотивації до досягнень та виборі стратегій подолання труднощів. Тому цей показник також враховується в подальшому аналізі.

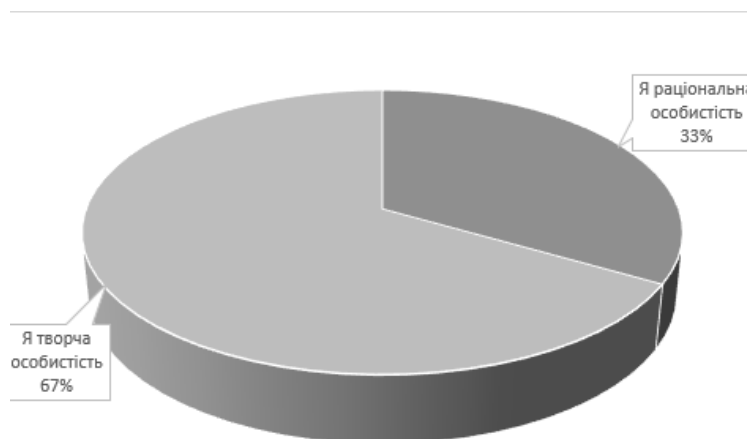


Рисунок 2.5. Суб'єктивна самооцінка учасниками власного стилю мислення (%).

Учасникам дослідження було запропоновано самоідентифікувати свій домінантний стиль мислення — раціональний або творчий — як елемент самосприйняття власної когнітивної активності. Результати показали, що 67 % респондентів віднесли себе до творчих особистостей, тоді як 33 % — до раціональних. Це свідчить про переважну орієнтацію вибірки на інтуїтивно-асоціативний або нестандартний стиль мислення, що потенційно впливає на вибір копінг-стратегій і адаптаційні механізми.

Суб'єктивна оцінка власного стилю мислення є важливою, оскільки вона не лише відображає рефлексивну самосвідомість, а й впливає на стратегії поведінки в стресових ситуаціях. У подальшому аналізі ця змінна розглядатиметься як фактор когнітивної модуляції між емоційною сферою та поведінковою реактивністю.

У межах дослідження було застосовано три валідовані психодіагностичні інструменти, які дозволяють оцінити ключові змінні — емоційну спрямованість, рівень тривожності та стратегії подолання стресу в екстремальних умовах [7].

Методика, розроблена Б. І. Додоновим, ґрунтується на концепції емоційної спрямованості як системоутворювального компонента особистості, що визначає смислову мотивацію індивіда та його схильність до певних типів емоційного переживання. Емоційна спрямованість трактується не просто як здатність до переживання емоцій, а як вибіркова установка особистості на певні типи ситуацій, у яких вона отримує емоційне задоволення, незалежно від зовнішньої цінності або соціальної значущості подій.

Методика представлена у вигляді опитувальника, який містить 90 тверджень, що описують різні життєві ситуації, події та види діяльності. Респондент має оцінити, наскільки йому приємно або бажано переживати кожен із запропонованих ситуацій, використовуючи 5-бальну шкалу оцінювання.

Основні типи емоційної спрямованості, що діагностуються: гностична — орієнтація на отримання знань, задоволення від пізнавальної діяльності; естетична — чутливість до краси, прагнення до гармонії, переживання естетичного задоволення; комунікаційна — емоційна насолода від міжособистісної взаємодії, спілкування, емпатійних контактів; праксична — задоволення від активної діяльності, досягнень, реалізації в практичній сфері; глорична — емоційна орієнтація на славу, визнання, престиж; гедоністична — спрямованість на тілесні насолоди, комфорт, розваги; романтична — емоційне захоплення ідеалами, пригодами, піднесенням сприйняттям життя;

альтруїстична – орієнтація на допомогу іншим як джерело позитивного емоційного досвіду; пугнічна – схильність особистості отримувати емоційне задоволення від дотримання моральних норм, етичних принципів, внутрішньої дисципліни та саморегуляції; акізитивна – орієнтація на практичну користь, вигоду, володіння ресурсами як джерело позитивних емоцій.

Для кожного з десяти типів підраховується сумарний бал, який відображає ступінь емоційної залученості особистості у відповідний тип життєвих ситуацій. Профіль емоційної спрямованості формується як індивідуальна конфігурація домінантних і пригнічених мотиваційних тенденцій, що можуть визначати: характер адаптаційних стратегій; стресостійкість; схильність до пошуку підтримки або до самотійного подолання; стилі мислення (інтуїтивний, ціннісний, практичний тощо).

У межах даного дослідження результати за шкалами Додонова аналізуються у взаємозв'язку з рівнем тривожності та копінг-стратегіями, дозволяючи виявити, які типи емоційної спрямованості пов'язані з адаптивною поведінкою у стресових умовах.

Шкала STAI (State-Trait Anxiety Inventory), створена Ч. Спілбергером (C. D. Spielberger) і адаптована для українського/російськомовного контексту Ю. Л. Ханіним, є одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання двох різних, але взаємопов'язаних аспектів тривожності — ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ).

Методика передбачає вивчення як поточних емоційних станів, що зумовлені конкретною ситуацією (реакція на загрозу), так і стабільної тривожності, як особистісної характеристики — тобто індивідуальної схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, незалежно від їх реального змісту.

STAI містить 40 тверджень, поділених на два блоки:

- Ситуативна тривожність — 20 пунктів, які респондент оцінює відповідно до того, як він відчувається "на даний момент", "прямо зараз".

- Особистісна тривожність — 20 пунктів, що стосуються загального самовідчуття і звичних емоційних реакцій на події.

Одержані результати дозволяють розглядати тривожність не лише як окремий чинник ризику, а як емоційно-мотиваційний модератор, що здатен змінювати вибір стратегій подолання стресу, впливати на креативність та адаптивність у проблемних ситуаціях.

У даному дослідженні шкала STAI використовується для вивчення індивідуальних варіацій тривожності серед учасників з різною емоційною спрямованістю та стилем мислення. Особливу увагу приділено тому, як поєднання тривожності з емоційними та когнітивними характеристиками впливає на вибір копінг-стратегій в умовах стресу, зокрема в умовах соціальної нестабільності або воєнної загрози.

Методика WOCQ (Ways of Coping Questionnaire), адаптована для вивчення поведінки подолання у ситуаціях екстремального стресу, є інструментом, спеціально адаптованим до реалій високонавантажених та ризикованих умов — таких, як воєнні дії, катастрофи, надзвичайні події. Авторська адаптація (Н. В. Родіна, ОНУ ім. І. І. Мечникова) ґрунтується на факторному аналізі й стандартизації на вибірці професіоналів, що працюють в умовах постійної загрози (320 пожежників) [13].

Методика включає 60 тверджень, які оцінюються респондентами за 4-бальною шкалою від 0 (ніколи так не діяв) до 3 (завжди дію саме так).

Складові шкали:

1. «Вирішення проблеми» (ВП) — активна дія, прийняття рішень, прагнення до змін.
2. «Відхід у суб'єктивний світ» (ВС) — уникнення, фантазування, мрійливе дистанціювання.
3. «Аналіз проблеми» (АП) — когнітивна переоцінка, осмислення ситуації, рефлексія.
4. «Самоконтроль» (СК) — внутрішня регуляція емоцій, спроби тримати себе в руках.

5. «Очікування на допомогу» (ОД) — пошук підтримки, звернення до інших, залежність.
6. «Ігнорування проблеми» (ІП) — мінімізація значущості ситуації, відкладання дій.
7. «Прийняття проблеми — Відмова від рішень» (ППВР) — пасивне прийняття, фаталізм, втрата контролю.

Кожна шкала характеризує домінантну стратегію подолання стресу, при цьому враховуються як когнітивно-поведінкові, так і емоційно-захисні аспекти копінгу. Методика дозволяє виявити: адаптивні та дезадаптивні патерни; рівень мобілізації ресурсів особистості; схильність до самостійного або зовнішньо опосередкованого подолання; наявність уникнення, блокування чи конструктивного вирішення.

У порівнянні з класичною моделлю Лазаруса–Фолькман, адаптація Родіної краще відображає реальну багатовекторну структуру поведінки в умовах високої невизначеності, зокрема актуальної для українського суспільного контексту воєнного часу.

Таким чином, вибірка дослідження охоплює широкий віковий, соціальний та когнітивно-емоційний спектр респондентів, що забезпечує надійну базу для вивчення індивідуальних відмінностей у подоланні стресу. Використані психодіагностичні методики — шкала емоційної спрямованості Б. Додонова, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та адаптований опитувальник WOCQ для екстремальних ситуацій — дозволяють комплексно оцінити ключові психологічні змінні, що впливають на вибір копінг-стратегій. У сукупності ці інструменти дають змогу простежити взаємозв'язок між емоційними, когнітивними та поведінковими характеристиками особистості, що є необхідним для цілісного розуміння механізмів адаптації до стресу в умовах невизначеності та загрози.

2.2. Аналіз когнітивно-емоційних характеристик особистості у контексті подолання стресу

Копінг-стратегії, які індивід застосовує у стресових ситуаціях, значною мірою зумовлюються специфікою його емоційної та когнітивної організації. Зокрема, тип емоційної спрямованості, рівень тривожності та суб'єктивне уявлення про власний стиль мислення визначають не лише загальний стиль реагування на напруження, але й ефективність адаптації в умовах психологічного дистресу.

Проаналізуємо емпіричні результати, що висвітлюють зв'язки між когнітивно-емоційними характеристиками особистості (емоційна спрямованість, тривожність, самооцінка стилю мислення) та переважними стратегіями подолання стресу. Аналіз цих взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації у складних життєвих обставинах.

Проаналізуємо, які стилі копіngu є характерними для учасників дослідження, наскільки часто використовуються адаптивні або дезадаптивні форми подолання, а також які з них потенційно пов'язані з когнітивно-емоційними особливостями особистості (табл. 2.1 – 2.3).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів вираженості копіng-стратегій за шкалами методики WOCQ (адаптація для екстремальних умов)

Стратегія подолання	Код
Вирішення проблеми	WOCQ 1
Відхід у суб'єктивний світ	WOCQ 2
Аналіз проблеми	WOCQ 3
Самоконтроль	WOCQ 4
Очікування на допомогу	WOCQ 5
Ігнорування проблеми	WOCQ 6
Прийняття проблеми – Відмова від рішень	WOCQ 7

Результати розподілу респондентів за рівнем вираженості кожної стратегії подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій
(WOCQ), %**

Стратегія подолання	Значення нижче норми	Значення в нормативному діапазоні	Значення вище норми
WOCQ 1	18,8	75,0	6,3
WOCQ 2	25,0	43,8	31,3
WOCQ 3	8,3	41,7	50,0
WOCQ 4	16,7	56,3	27,1
WOCQ 5	6,3	66,7	27,1
WOCQ 6	25,0	54,2	20,8
WOCQ 7	6,3	81,3	12,5

У процесі аналізу копінг-стратегій, що застосовуються респондентами в умовах екстремального стресу, були виявлені характерні тенденції у виборі поведінкових та когнітивних способів подолання. Найбільш вираженою виявилася стратегія «аналізу проблеми» — 50 % учасників мали показники вище нормативного рівня, ще 41,7 % знаходились у межах норми. Це свідчить про схильність значної частини вибірки до когнітивної рефлексії, осмислення ситуації та спроб зрозуміти її структуру як умову для прийняття рішень.

Другу позицію за рівнем нормативної вираженості посідає стратегія «вирішення проблеми» — 75 % респондентів демонструють середній (нормативний) рівень її застосування, проте лише 6,3 % мають підвищене значення, що може свідчити про обмежену мобілізацію до активної дії у складних або невизначених ситуаціях. Низький рівень цієї стратегії спостерігається у 18,8 % випадків, що може відображати фрустрацію або втрату контролю в умовах зовнішньої загрози.

«Самоконтроль» як стратегія емоційної регуляції продемонстрував помірну вираженість: 27,1 % учасників мають показники вище норми, 56,3 % — у межах нормативного діапазону. Це може свідчити про достатній рівень

внутрішньої саморегуляції та прагнення утримувати емоційний баланс у стресових обставинах.

Цікаво, що «очікування допомоги» виявилось доволі поширеним — 27,1 % респондентів використовують цю стратегію вище нормативного рівня, 66,7 % — у межах норми. Це може бути пов'язано з високим рівнем соціальної інтеграції та орієнтацією на підтримку з боку близьких чи професійного оточення.

«Відхід у суб'єктивний світ» виявився підвищеним у 31,3 % опитаних. Це свідчить про актуалізацію внутрішнього дистанціювання, фантазування або тимчасове емоційне уникнення, що може слугувати як захисним механізмом, так і ознакою втрати контакту з реальністю проблеми. Водночас 25,0 % мають знижену вираженість цієї стратегії.

Щодо дезадаптивних форм копіngu, «ігнорування проблеми» переважає у межах нормативного рівня (54,2 %), проте 20,8 % демонструють підвищене її застосування. Це вказує на потенційну схильність до заперечення або відкладання розв'язання стресових ситуацій.

Найменш вираженою у вибірці є стратегія «прийняття проблеми з відмовою від рішень» — лише 12,5 % мали високі показники, тоді як 81,3 % перебувають у межах нормативного діапазону. Це свідчить про загальну тенденцію уникати пасивного фаталізму і збереження прагнення до дії або контролю навіть за умов значного напруження.

У цілому, результати демонструють переважання когнітивно-орієнтованих і помірно емоційно регульованих копінг-стратегій, за відносно низької частки деструктивного уникнення чи дезактивованого реагування. Такий профіль може свідчити про достатній рівень психологічної адаптивності вибірки, однак потребує подальшого аналізу у зв'язку з індивідуальними характеристиками — емоційною спрямованістю, тривожністю та стилем мислення.

Для оцінки статистично значущих відмінностей у використанні копінг-стратегій між респондентами з творчим та раціональним типом мислення

було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Результати порівняння за всіма сімома шкалами WOCQ представлено в таблиці 2.3, з акцентом на асимптотичні значення двосторонніх рівнів значущості (Asymp. Sig. (2-tailed)).

Таблиця 2.3

Результати U-критерію Манна–Уїтні за шкалами WOCQ щодо відмінностей між респондентами з творчим і раціональним типом мислення

Стратегія подолання	U Манна-Уїтні	W Уилкоксона	Z	Асимп. знач. (двухстороння)
WOCQ 1	193,5	721,5	-1,375	0,169
WOCQ 2	223,5	751,5	-0,717	0,474
WOCQ 3	185	713	-1,569	0,117
WOCQ 4	179,5	707,5	-1,689	0,091
WOCQ 5	204	340	-1,156	0,248
WOCQ 6	227,5	755,5	-0,63	0,529
WOCQ 7	178	706	-1,732	0,083

*Примітка: Групуєча змінна: Тіпаж

Усі шкали демонструють відсутність статистично значущих відмінностей на рівні $p < 0.05$, проте три показники наближаються до рівня статистичної тенденції: «Прийняття проблеми – Відмова від рішень»: $Z = -1,732$, $p = 0,083$; «Самоконтроль»: $Z = -1,689$, $p = 0,091$; «Аналіз проблеми»: $Z = -1,569$, $p = 0,117$.

Ці результати свідчать про тенденційну різницю у виборі стратегій між творчими та раціональними типами. Зокрема, особи з творчим мисленням, імовірно, частіше застосовують емоційно-рефлексивні стратегії, зокрема самоаналіз та тимчасову відмову від дій, що може відображати інший характер внутрішньої обробки стресу. Натомість раціональний тип, хоча й не продемонстрував значущо вищого використання конструктивних стратегій, вірогідно, демонструє більшу зосередженість на плануванні та контролі (що потребує подальшого аналізу за допомогою кореляцій).

Усі інші стратегії, зокрема очікування на допомогу, ігнорування проблеми, відхід у суб'єктивний світ та вирішення проблеми, не виявили статистично значущої різниці між групами ($p > 0.1$), що свідчить про спільні риси реагування незалежно від типу мислення в умовах екстремального стресу.

У межах дослідження емоційно-когнітивних характеристик нами було проаналізовано рівень тривожності як ключовий психологічний чинник, що впливає на вибір копінг-стратегій у стресових умовах (табл. 2.4.). Для цього було використано стандартизовану методику Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє окремо оцінити ситуативну і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан у відповідь на конкретну загрозу, тоді як особистісна — є стабільною індивідуальною характеристикою.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, %

	Значення нижче норми	Значення в нормативном діапазоні	Значення вище норми
Ситуативна тривожність	8,3	37,5	54,2
Особистісна тривожність	6,3	35,4	58,3

Отримані результати свідчать про високу загальну тривожність учасників дослідження. Зокрема, 54,2 % респондентів демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на схильність до гострих емоційних реакцій у відповідь на актуальні загрози або невизначеність. Такий емоційний фон є типовим для людей, що перебувають у соціально нестабільних чи травмогенних обставинах.

Ще 37,5 % учасників мають середній рівень ситуативної тривожності, що загалом свідчить про помірну емоційно-реактивну чутливість, тоді як низький рівень виявлено лише у 8,3 % вибірки.

Щодо особистісної тривожності, то ситуація є ще більш напруженою: 58,3 % респондентів мають високі стабільні тривожні характеристики, а ще 35,4 % — середні. Лише 6,3 % опитаних демонструють низький рівень тривожності як особистісної риси.

Такий високий емоційний фон у більшості учасників свідчить про актуалізацію захисно-адаптаційних механізмів психіки, а також про потенційну вразливість до дезадаптивних копінг-стратегій, особливо в умовах постійного або повторюваного стресу. Подальший аналіз дасть змогу виявити, який саме рівень тривожності пов'язан з тим чи іншим способом мислення (табл. 2.5).

З метою виявлення можливих відмінностей у рівнях ситуативної та особистісної тривожності між респондентами з різним типом мислення (творчим або раціональним) було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Порівняння здійснювалося окремо за шкалами ситуативної та особистісної тривожності.

Таблиця 2.5

Результати U-критерію Манна–Уїтні щодо рівнів тривожності в групах з різним типом мислення

	U Манна- Уїтні	W Уилкоксона	Z	Асимп. знач. (двухстороння)
Ситуативна тривожність	236,000	372,000	-0,438	0,661
Особистісна тривожність	218,000	354,000	-0,832	0,405

*Примітка: Групуєча змінна: Тіпаж

Отримані значення не вказують на статистично значущі відмінності між творчим і раціональним типом мислення ані за рівнем ситуативної тривожності ($p = 0,661$), ані за рівнем особистісної тривожності ($p = 0,405$). Таким чином, тип мислення не є визначальним чинником тривожності в межах цієї вибірки.

Незалежно від того, як респонденти оцінюють себе — як раціональну чи творчу особистість — вони демонструють подібну емоційно-афективну

реактивність як у ситуаційних обставинах, так і на рівні стабільних особистісних установок. Цей результат підкреслює, що тривожність, ймовірно, зумовлена іншими факторами, зокрема емоційною спрямованістю або зовнішніми соціальними обставинами, ніж особливості мислення як такі.

Після з'ясування рівнів тривожності та особливостей копінг-стратегій звернемося до одного з найглибших внутрішніх регуляторів поведінки — емоційної спрямованості особистості. Саме емоційна мотивація формує ті смислові орієнтири, які визначають, на що людина реагує емоційно, що надає їй задоволення, а що — викликає внутрішнє відторгнення. У структурі емоційної спрямованості відбивається ціннісно-мотиваційний профіль індивіда, тісно пов'язаний як з копінг-поведінкою, так і з когнітивними установками.

Розглянемо порівняльний аналіз середніх значень десяти типів емоційної спрямованості за Б. І. Додоновим у двох підгрупах респондентів — із творчим та раціональним типом мислення (рис. 2.6).

Аналіз середніх значень за шкалами емоційної спрямованості Б. І. Додонova у респондентів із творчим і раціональним типом мислення показав систематичну перевагу першої групи за всіма десятима показниками. Це свідчить про те, що творчий тип мислення пов'язаний із ширшою емоційною залученістю, розмаїттям джерел емоційного задоволення, глибшою мотиваційною насиченістю життєвого досвіду. Натомість особи з раціональним мисленням демонструють більш стриманий, обмежений спектр емоційної активації.

Зокрема, найбільш вираженою серед творчих респондентів виявилася естетична спрямованість (10,6 бала), яка свідчить про глибоку чутливість до краси, гармонії, форми та символічних проявів. Гедоністична (9,7) та праксична (8,9) спрямованості також мають високі значення, що вказує на схильність до пошуку сенсорного задоволення і позитивного переживання через активну діяльність. Такі респонденти отримують емоційне

підкріплення як від творчості, так і від дії, пізнання та натхнення (гностична — 8,5; романтична — 8,3).

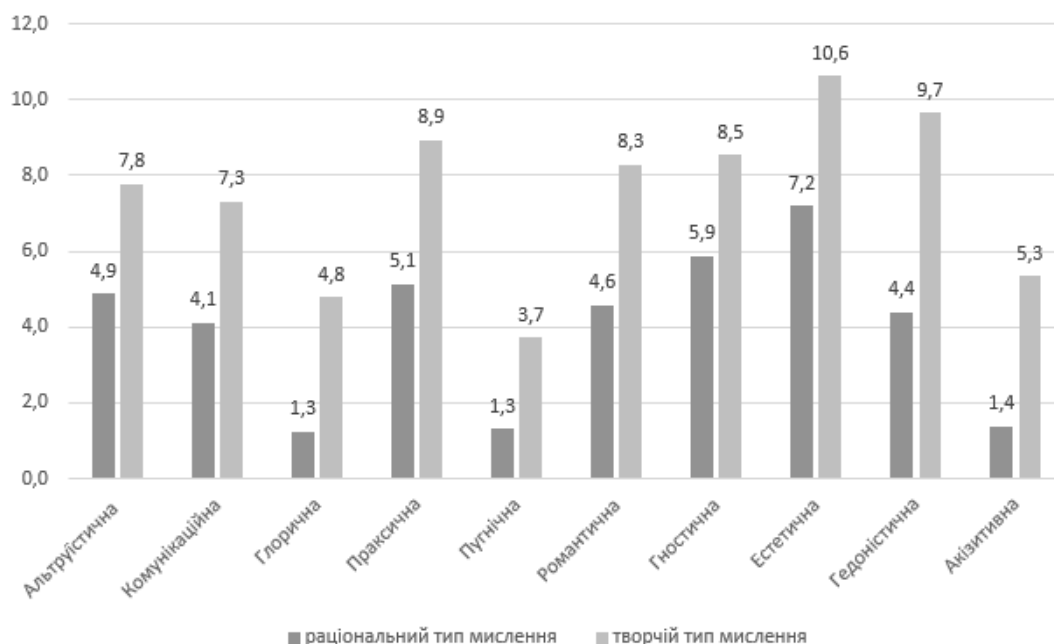


Рисунок 2.6. Середні значення емоційної спрямованості за шкалами Б. Додонова у двох груп респондентів — з творчим та раціональним типом мислення

Творчі учасники також мають вищу альтруїстичну (7,8) та комунікативну (7,3) спрямованості, що свідчить про високу значущість для них міжособистісної взаємодії як джерела емоційного сенсу. Цікаво, що навіть глорійна спрямованість (4,8), пов'язана з потребою у визнанні, є вираженою в цієї групи, тоді як у респондентів з раціональним мисленням цей показник має надзвичайно низьке значення (1,3), що може свідчити про їхню меншу залежність від зовнішніх соціальних оцінок.

У раціонального типу мислення найвищі значення спостерігаються за естетичною (7,2) та гностичною (5,9) шкалами, що свідчить про наявність пізнавально-культурного інтересу. Праксична, романтична та альтруїстична спрямованості мають у цій групі помірні значення (від 4,6 до 5,1), тоді як глорійна, пугнічна й акзигитивна залишаються майже нерозвиненими (1,3–1,4).

Таким чином, особистості з творчим мисленням демонструють більш багатогранну емоційну регуляцію, з опорою як на естетичні й пізнавальні аспекти, так і на соціальні, тілесні й символічні ресурси. Раціональні ж респонденти виявляють переважно орієнтацію на конструктивно-логічні, внутрішньо регульовані моделі взаємодії зі світом, що пов'язано з більш економним використанням емоційної енергії.

Ці результати дозволяють припустити, що тип мислення пов'язаний не лише з особливостями когнітивної обробки інформації, а й з типовими профілями емоційної мотивації, які, своєю чергою, можуть істотно впливати на вибір копінг-стратегій у стресових умовах. У подальшому аналізі ці зв'язки будуть розглянуті емпірично.

Проаналізуємо статистично значущі відмінності за шкалами емоційної спрямованості, а також простежимо загальну тенденцію до підвищеної емоційної включеності у представників різних типів мислення (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Відмінності в показниках емоційної спрямованості за типом мислення (U-критерій Манна–Уїтні)

Емоційна спрямованість	U Манна-Уїтні	W Уилкоксона	Z	Асимп. знач. (двухстороння)
Альтруїстична	205,500	341,500	-1,111	0,267
Комунікаційна	186,500	322,500	-1,524	0,128
Глорична	236,000	372,000	-0,440	0,660
Праксична	176,000	312,000	-1,757	0,079
Пугнічна	238,500	374,500	-0,384	0,701
Романтична	138,000	274,000	-2,597	0,009
Гностична	196,000	332,000	-1,324	0,186
Естетична	198,000	334,000	-1,279	0,201
Гедоністична	148,500	284,500	-2,359	0,018
Акзигитивна	216,500	352,500	-0,866	0,386

*Примітка: Групування змінна: Типаж

Рівень романтичної спрямованості виявився суттєво вищим у респондентів з творчим мисленням ($Z = -2,597$; $p = 0,009$). Це означає, що особи з креативним стилем обробки інформації значно частіше переживають

емоційне піднесення, захоплення, натхнення, ідеалізацію життєвих подій. Такі переживання мають не лише естетичний, а й екзистенційний вимір, адже романтична спрямованість часто пов'язана з пошуком вищого сенсу, символізації досвіду, відкритістю до спонтанних або незвичних переживань. Цей тип емоційної орієнтації може виступати важливим джерелом психологічного ресурсу у подоланні стресу, оскільки дозволяє переосмислювати ситуації через творчу або уявну призму.

Статистично значуща відмінність була зафіксована за гедоністичною спрямованістю ($Z = -2,359$; $p = 0,018$), що вища у творчої групи. Це свідчить про те, що представники цієї когнітивної категорії частіше емоційно реагують на сенсорні задоволення, комфорт, тілесну насолоду, приємні враження. Для них важливо не лише досягнення цілей, а й якість емоційного супроводу життя. У стресових умовах така спрямованість може стимулювати пошук відновлення через тілесні або емоційно-приємні практики (наприклад, мистецтво, ритуали, турбота про себе).

На межі статистичної значущості перебуває праксична спрямованість ($Z = -1,757$; $p = 0,079$). Вона характеризує здатність особистості переживати емоційне задоволення в процесі діяльності, досягнення результату, подолання перешкод. Вища середня вираженість цієї спрямованості у творчих респондентів дозволяє припустити, що вони емоційно залучені в саму дію, а не лише в її результат. Це узгоджується з концепцією внутрішньої мотивації, притаманної творчому мисленню, й може слугувати психологічною основою для використання активних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на вирішення проблем.

Водночас за рештою шкал емоційної спрямованості — альтруїстичною, комунікативною, глорійною, пугнічною, гностичною, естетичною та акізитивною — статистично значущих відмінностей не виявлено. Проте важливо зазначити, що в усіх випадках середні значення вищі саме в групі з творчим типом мислення, що свідчить про стійку тенденцію до емоційної насиченості, ширшого спектра мотиваційних емоційних джерел і загальної

емоційної відкритості цієї групи. Це дозволяє розглядати тип мислення не лише як когнітивну змінну, а як структурний компонент особистості, пов'язаний із афективною сферою.

Таке поєднання креативного мислення з підвищеною емоційною чутливістю може, з одного боку, розширювати адаптаційний потенціал, а з іншого — підвищувати вразливість до стресу в умовах високої нестабільності або інформаційного перевантаження.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність системних взаємозв'язків між когнітивно-емоційними характеристиками особистості та особливостями подолання стресу. Встановлено, що респонденти з творчим типом мислення демонструють вищі середні значення за всіма типами емоційної спрямованості, що відображає більш насичену, диференційовану та емоційно залучену психічну організацію. Особливо виразними виявилися романтична, гедоністична, естетична та праксична спрямованості, які істотно виокремлюють творчий тип на фоні раціонального. Водночас рівень тривожності виявився високим незалежно від типу мислення, що може свідчити про загальний стресогенний фон серед досліджуваних. Комплексний аналіз показав, що саме поєднання когнітивного стилю й емоційної мотивації формує унікальні адаптаційні патерни, які проявляються через преференції в копінг-стратегіях.

2.3. Взаємозв'язок емоційної спрямованості, тривожності та стилю мислення з копінг-стратегіями

З метою глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації в умовах стресу доцільним є проведення аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями та індивідуальними особливостями особистості, зокрема емоційною спрямованістю, рівнем тривожності та типом мислення. Саме ці змінні відображають провідні когнітивно-емоційні ресурси особистості, що можуть виступати детермінантами у виборі поведінкових моделей реагування на труднощі.

Розглянемо кореляційні взаємозв'язки між зазначеними характеристиками та переважаючими копінг-стратегіями, що дозволить нам виявити цілісні адаптаційні профілі респондентів та окреслити домінантні типи реагування залежно від емоційно-когнітивної структури особистості.

Згідно з отриманими даними, жоден із коефіцієнтів кореляції не досяг рівня статистичної значущості на рівні $p < 0,05$, однак низка показників демонструє тенденційні зв'язки, що заслуговують на увагу.

Насамперед варто відзначити, що тип мислення має слабо виражену зворотну кореляцію з такими стратегіями, як: «Прийняття проблеми – Відмова від рішень» ($\rho = -0,253$; $p = 0,083$), «Самоконтроль» ($\rho = -0,246$; $p = 0,091$), «Аналіз проблеми» ($\rho = -0,229$; $p = 0,118$). Це свідчить про тенденцію до того, що особи з творчим типом мислення рідше застосовують стратегії, пов'язані з пасивністю, пригніченням імпульсів або надмірною рефлексією, а більшою мірою орієнтуються на емоційне проживання ситуації, гнучке переосмислення та вираження. Зворотний зв'язок із самоконтролем може свідчити про меншу потребу в пригніченні афекту в осіб із креативною когнітивною структурою, які швидше надають афективному переживанню форму через образ, символ або творчий акт.

Ситуативна тривожність демонструє незначний позитивний зв'язок з очікуванням допомоги ($\rho = 0,005$) та ігноруванням проблеми ($\rho = 0,132$), але без статистичної значущості. Це може означати, що при підвищеній ситуативній емоційній напрузі респонденти схильні або відмовлятися від активного вирішення проблеми, або звертатися по допомогу до зовнішніх ресурсів. Проте стабільні зв'язки відсутні, що підтверджує і попередній висновок про слабку залежність між тривожністю й копінг-поведінкою у межах досліджуваної вибірки.

Особистісна тривожність також не демонструє значущих кореляцій із жодною копінг-стратегією. Найвищий коефіцієнт спостерігається з аналізом проблеми ($\rho = 0,180$; $p = 0,222$), що може вказувати на когнітивну гіперрефлексивність у осіб з підвищеним рівнем хронічної тривожності. Такі

особи схильні до надмірного аналізу, постійного обдумування ситуації без переходу до дії, що в певних випадках може призводити до психологічного виснаження або румінацій.

Таким чином, хоча жодна із змінних не продемонструвала чітких і значущих статистичних зв'язків із копінг-стратегіями, загальні тенденції свідчать про певну чутливість копінг-поведінки до когнітивного стилю, зокрема у випадку творчого мислення. Натомість тривожність як ситуативна, так і особистісна, має менш виражений зв'язок із поведінковими реакціями, що може бути наслідком взаємного компенсування емоційної напруги за рахунок інших ресурсів особистості, таких як емоційна спрямованість, соціальні зв'язки чи смислова саморегуляція.

Кореляційний аналіз, проведений за коефіцієнтом Спірмена, дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між показниками емоційної спрямованості (за Б. Додоновим) і копінг-стратегіями (за шкалами WOCQ). Отримані результати свідчать про те, що емоційна мотивація дійсно впливає на вибір поведінкових моделей подолання стресу (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Статистично значимі кореляційні зв'язки між емоційною спрямованістю та копінг-стратегіями

Емоційна спрямованість		Прийняття проблеми – Відмова від рішень
АльтруїстичнаЕС	r	-,339*
	p	0,019
КомунікаційнаЕС	r	-,358*
	p	0,013
ПраксичнаЕС	r	-,310*
	p	0,032

Насамперед варто зазначити, що три типи емоційної спрямованості мають статистично значущі зворотні кореляції ($p < 0,05$) з копінг-стратегією «Прийняття проблеми – Відмова від рішень», яка належить до менш адаптивних, пасивно-захисних форм реагування: «альтруїстична

спрямованість»: $\rho = -0,339$; $p = 0,019$; «комунікативна спрямованість»: $\rho = -0,358$; $p = 0,013$; «практична спрямованість»: $\rho = -0,310$; $p = 0,032$. Ці результати свідчать про те, що респонденти, для яких емоційне задоволення пов'язане з допомогою іншим (альтруїзм), міжособистісною взаємодією (комунікація) та активною діяльністю (праксис), рідше обирають стратегії емоційної капітуляції або фаталістичної пасивності. Іншими словами, більш активні й орієнтовані на зовнішню взаємодію типи емоційної мотивації пов'язані зі зниженням схильності до бездіяльності у відповідь на стрес.

Варто також відзначити низку тенденційних зв'язків ($p < 0,10$), які хоча й не досягають рівня статистичної значущості, проте мають психологічно релевантний зміст.

«Пугнічна спрямованість» слабо корелює з очікуванням допомоги ($\rho = 0,269$; $p = 0,065$) та ігноруванням проблеми ($\rho = -0,280$; $p = 0,054$). Це може вказувати на внутрішній конфлікт між моральною саморегуляцією і тенденцією уникати відповідальності або делегувати розв'язання труднощів іншим.

«Романтична спрямованість» демонструє помірний зворотний зв'язок з тією ж пасивною стратегією — відмовою від рішень ($\rho = -0,245$; $p = 0,093$), що свідчить про те, що особи, схильні до натхнення й ідеалізації, частіше шукають сенс у ситуації, а не уникають її.

«Глорійна» та «гедоністична спрямованості» показали лише слабкі кореляції, які не мають вираженої направленості й не досягли значущості, що свідчить про менш стабільний вплив потреби у визнанні чи тілесному комфорті на вибір копінг-стратегії.

Таким чином, результати дозволяють сформулювати важливий висновок: певні типи емоційної спрямованості — особливо ті, що пов'язані з діяльністю, контактністю та соціальною включеністю — є чинниками, що знижують схильність до дезадаптивної пасивності в умовах стресу. Це узгоджується з теоретичними положеннями про ресурсну функцію емоційної

мотивації, а також свідчить про значення смислових і ціннісних орієнтацій як модераторів стресостійкості.

Проаналізуємо взаємозв'язок типу мислення та емоційної спрямованості та рівню тривожності.

Результати кореляційного аналізу не показали статистично значущих зв'язків між тривожністю та емоційною спрямованістю, типом мислення.

Результати же кореляційного аналізу між емоційною спрямованістю та типом мислення засвідчили наявність двох статистично значущих позитивних зв'язків, що підтверджує психологічну відмінність когнітивних стилів на рівні емоційно-мотиваційної організації особистості (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Статистично значимі кореляційні зв'язки між емоційною
спрямованістю та типом мислення**

Емоційна спрямованість		Тип мислення
Романтична	r	,379**
	p	0,008
Гедоністична	r	,344*
	p	0,017

Найбільш вираженим є зв'язок між романтичною спрямованістю та творчим типом мислення ($r = 0,379$; $p = 0,008$). Це вказує на те, що особи з креативним мисленням значно частіше емоційно реагують на символічні, ідеалізовані аспекти дійсності, прагнуть до натхнення, мрійливості, уявного занурення. Така емоційна орієнтація створює потужну внутрішню смислову підтримку, що може трансформувати стрес у джерело творчого досвіду. Романтична емоційна мотивація, як правило, асоціюється з відкритістю новому, чутливістю до краси, пошуком вищого сенсу — саме ці якості, ймовірно, лежать в основі творчого мислення.

Другий статистично значущий зв'язок встановлено між гедоністичною спрямованістю та типом мислення ($r = 0,344$; $p = 0,017$). Це свідчить про те, що творчий тип мислення частіше пов'язаний з емоційним задоволенням, що

виникає від тілесних, сенсорних, чуттєвих переживань. Така особливість є важливою з точки зору регуляції психічного стану, оскільки відчуття тілесного комфорту може виступати внутрішнім компенсатором у ситуаціях стресу, підтримуючи баланс між зовнішнім тиском і внутрішньою рівновагою.

Крім того, тенденційно значущою ($p = 0,079$) виявилася праксична спрямованість ($p = 0,256$), що також частіше проявляється у представників творчого типу. Це підтверджує гіпотезу про зв'язок творчості з прагненням до дії, залученістю до активного впливу на середовище, переживанням задоволення від реалізації власного потенціалу в дії. Праксична спрямованість може бути критично важливою в умовах стресу, оскільки вона забезпечує перехід від пасивного переживання до активного копіngu.

Інші типи емоційної спрямованості — зокрема естетична, гностична, комунікативна, альтруїстична, акізитивна — хоча й продемонстрували помірно позитивні коефіцієнти, не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,1$), що може бути зумовлено обмеженим обсягом вибірки. Проте загальна тенденція зберігається: у творчого типу мислення емоційна сфера є ширшою, багатовимірнішою і значно тісніше інтегрованою у мотиваційну структуру особистості.

Таким чином, отримані результати доповнюють попередні висновки та дозволяють зробити припущення, що тип мислення впливає не лише на обробку інформації, а й на емоційний вибір цінностей, джерел задоволення та адаптивної поведінки.

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити суттєві закономірності взаємодії когнітивно-емоційних характеристик особистості з копінг-стратегіями, що використовуються для подолання стресових ситуацій. У межах вибірки з 48 респондентів різного віку, статі та соціального статусу були застосовані валідовані психодіагностичні методики: шкала емоційної

спрямованості Б. Додонова, опитувальник тривожності Спілбергера – Ханіна (СТ/ОТ) та адаптована версія WOCQ для екстремальних умов.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив переважання когнітивно орієнтованих форм подолання — зокрема, аналізу проблеми та вирішення ситуації. При цьому менш адаптивні стратегії, пов'язані з уникненням або пасивною відмовою від дії, мали відносно низькі показники. Це вказує на загальну адаптаційну спроможність вибірки та на наявність внутрішніх ресурсів активного впливу на проблему.

Результати дослідження емоційної спрямованості виявили принципові відмінності між респондентами з творчим та раціональним типом мислення. Творчий тип характеризувався статистично значущо вищими середніми значеннями майже за всіма типами емоційної спрямованості. Особливо вираженими виявилися естетична, гедоністична, романтична, праксична та гностична установки. Це свідчить про емоційне багатство, відкритість до переживань, пошук сенсу й натхнення як основу внутрішньої мотивації у представників цієї когнітивної групи. Натомість раціональний тип демонстрував стриманішу й більш функціонально спрямовану емоційну залученість.

Аналіз рівнів тривожності показав високі значення як ситуативної, так і особистісної тривожності серед усіх респондентів. Проте статистично значущих відмінностей між групами за типом мислення виявлено не було. Це свідчить про те, що тривожність у вибірці має загальний, можливо контекстуально зумовлений характер (наприклад, соціальне напруження або воєнна ситуація), і не залежить безпосередньо від когнітивного стилю.

Кореляційні аналізи продемонстрували низку значущих та тенденційних зв'язків. Зокрема, емоційна спрямованість (альтруїстична, комунікативна, праксична) негативно корелювала з дезадаптивною копінг-стратегією «Прийняття проблеми – Відмова від рішень», що підтверджує її ресурсний потенціал. Крім того, виявлено позитивні зв'язки між творчим мисленням і романтичною ($\rho = 0,379$; $p < 0,01$) та гедоністичною ($\rho = 0,344$; p

< 0,05) спрямованістю, що дозволяє розглядати ці емоційні характеристики як складники креативного адаптаційного стилю.

Таким чином, емпіричний аналіз показав, що когнітивно-емоційний профіль особистості справляє суттєвий вплив на вибір способів подолання стресу. Тип мислення, структура емоційної спрямованості та загальний емоційний фон (зокрема тривожність) взаємодіють у складній системі внутрішніх детермінант, формуючи різні варіанти копінг-поведінки — від активного вирішення до уникнення й відмови. Ці дані відкривають можливості для побудови цілісних психологічних моделей адаптації, орієнтованих на персоналізацію підтримки та розвитку емоційно-когнітивних ресурсів.

ВИСНОВКИ

Проаналізовані основні теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій, емоційної спрямованості та творчого мислення як психологічних конструктів. Було показано, що копінг розглядається у сучасній психології як багатовимірний процес подолання стресу, який включає як когнітивні, так і емоційно-мотиваційні компоненти. Емоційна спрямованість постає як стабільна система смислових переваг у переживаннях, що формує основу для поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Творче мислення, у свою чергу, розглядається не лише як когнітивна здатність до нестандартних рішень, а й як гнучкий адаптаційний ресурс особистості. Було узагальнено, що всі три феномени — копінг, емоційна спрямованість і креативність — взаємопов'язані та становлять цілісну систему психологічної адаптації.

Проаналізована роль емоційної спрямованості та творчого мислення в процесі подолання стресу. Теоретичний і емпіричний аналізи дозволили встановити, що саме структура емоційної мотивації — тобто те, у чому людина знаходить емоційне підкріплення — визначає перевагу тих чи інших копінг-стратегій. Активні, смислово орієнтовані емоційні вектори (альтруїстичний, праксичний, романтичний) асоціюються з адаптивними копінг-моделями, тоді як фаталістичні або дезорганізовані емоційні профілі — з уникненням чи відмовою від рішень. Творче мислення, як показали теоретичні моделі, сприяє когнітивній переоцінці ситуації, генерації альтернатив і застосуванню стратегій, що знижують рівень тривоги та емоційного виснаження.

Проведено емпіричне дослідження за участю 48 респондентів, у якому досліджувалися взаємозв'язки між емоційною спрямованістю, типом мислення та вибором копінг-стратегій. Застосування стандартизованих методик (шкала емоційної спрямованості Б. Додонова, опитувальник тривожності Спілбергера – Ханіна, адаптований WOCQ) дозволило виявити статистично значущі відмінності та зв'язки. Було доведено, що респонденти з

творчим типом мислення мають вищі показники за ключовими емоційними шкалами (естетична, гедоністична, романтична) й частіше демонструють гнучкі, смислово насичені копінг-стратегії. Натомість особи з нижчими емоційними показниками та раціональним мисленням частіше виявляють схильність до самоконтролю або уникнення.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що комбінація емоційної спрямованості та стилю мислення відіграє визначальну роль у тому, як людина справляється зі стресовими навантаженнями.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Балановська Т. І., Гоголюя О. П. Соціально-психологічні аспекти забезпечення розвитку людських ресурсів // Наукові праці Полтавської державної аграрної академії : зб. наук. праць. – Полтава : ПДАА, 2011. – Вип. 2, ч. 3. – С. 222–228.
2. Вінницька Н. А. Психологічна допомога особам, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій: теорія та практика : монографія. – Київ : Центр наукових досліджень проблем психологічної реабілітації та соціально-психологічної адаптації, 2014. – 240 с.
3. Вправи для ментального здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://befriend.volunteer.country/blog/tpost/v8nltih0m1-vpravi-dlya-mentalnogo-zdorovya> (дата звернення: 08.04.2025).
4. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану // Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. – 2022. – № 2(21). – С. 97–107.
5. Засекіна Л., Бурцан В. Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики Європейського союзу // Психологічні перспективи. – 2023. – Вип. 42. – С. 55–67.
6. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://k-s.org.ua/coping-war/> (дата звернення: 02.05.2025).
7. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. – Київ : Ельга, 2007. – 400 с.
8. Неймеєр Р. Терапія горя / пер. з англ., адапт. В. Зливкова, С. Лукомська. – Київ, 2021. – 259 с.
9. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. – Київ : НУОУ, 2022. – Вип.

4 (68). – С. 123–129. – DOI: 10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129. – Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004> (дата звернення: 02.03.2025).

10. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. – Київ : Міленіум, 2011. – 272 с.

11. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. – Київ, 2014. – 20 с.

12. Рева О. М. Емоційна стійкість: від детермінант до методів психодіагностики // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2001. – Т. 3, ч. 5. – С. 81–86.

13. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/18.pdf (дата звернення: 05.04.2025).

14. Смирнова Г. Є., Наумкіна Є. В. Методика Додонова Б. І. Визначення загальної емоційної спрямованості особистості // Шкільні технології. – 1997. – № 1. – С. 100–103.

15. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України. – Київ, 2016. – С. 42–51.

16. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу «Я» // Психологія : республ. наук.-метод. зб. – Київ : Рад. школа, 1983. – Вип. 22. – С. 3–19.

17. Федоришин Б. О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Борис Олексійович Федоришин. – Київ, 1996. – 383 с.
18. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 193 с.
19. Череповська Н. І., Дідик Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 210 с.
20. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу // Психологія та психосоціальні інтервенції. – 2020. – № 3. – С. 59–66.
21. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf (дата звернення: 25.04.2025).
22. Штепа О. С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості» // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 2. – С. 42–46; № 3. – С. 48–62; № 4. – С. 22–36.
23. Як зберігати ментальне здоров'я та оптимізм під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dev.ua/news/yak-zberihaty-mentalne-zdorovia-ta-optymizm> (дата звернення: 02.05.2025).
24. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
25. Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>

26. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
27. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
28. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
29. Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
30. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
31. Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
32. Kalisch, R., Cramer, A. O. J., Binder, H., Fritz, J., Leertouwer, I., Lunansky, G., Meyer, B., Timmer, J., Veer, I. M., & van Harmelen, A. L. (2019). Deconstructing and reconstructing resilience: A dynamic network approach. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 765–777. <https://doi.org/10.1177/1745691619855637>
33. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
35. Low, R. S. T., Overall, N. C., Chang, V. T., Henderson, A. M. E., & Sibley, C. G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health

during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 21(8), 1671–1690.
<https://doi.org/10.1037/emo0001046>

36. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>

37. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>

38. Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>

39. Park, C. L., Kim, D., Russell, B. S., & Fendrich, M. (2024). Emotional regulation and coping strategies predicted trajectories of anxiety across the first year of the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2426978>

40. Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>

41. Runco, M. A., & Acar, S. (2012). Divergent thinking as an indicator of creative potential. *Creativity Research Journal*, 24(1), 66–75.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2012.652929> (дата звернення: 01.04.2025)

42. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

43. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338.
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

44. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
45. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
46. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
47. Zabelina, D. L., & Robinson, M. D. (2010). Creativity as flexible cognitive control. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(3), 136–143. <https://doi.org/10.1037/a0017379>
48. Zaretsky, T. G., Jagodnik, K. M., Barsic, R., Antonio, J. H., Bonanno, P. A., MacLeod, C., Pierce, C., Carney, H., Morrison, M. T., Saylor, C., Danias, G., Lepow, L., & Yehuda, R. (2024). The psychedelic future of post-traumatic stress disorder treatment. *Current Neuropharmacology*, 22(4), 636–735. <https://doi.org/10.2174/1570159X22666231027111147>