

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Вплив позитивного мислення на емоційний стан у підлітковому віці

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

Солоненко Єлизавета Олегівна

Група: ТУвн-08-24-М1ПС (2.0 здс)

Спеціальність: «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту

Науковий керівник: к.мед.н., доц.
Березовський А.М.

«___» _____2026__р.

Рецензент:

2026

Реєстрація _____

номер

дата

підпис лаборанта кафедр

Рекомендовано до захисту _____ к.мед.н., доц. Березовський А.М. _____

підпис наукового керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту _____

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

підпис

ініціали, прізвище

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття позитивного мислення в психології.....	7
1.2. Основні теорії позитивного мислення (гуманістична психологія, позитивна психологія).....	18
1.3. Психологічні особливості підліткового віку.....	21
1.4. Емоційний стан підлітків: структура та чинники впливу.....	25
1.5. Взаємозв'язок позитивного мислення та емоційного благополуччя.....	38
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	44
2.1. Організація та етапи дослідження.....	44
2.2. Характеристика вибірки.....	47
2.3. Методи та методики дослідження.....	48
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів.....	60
2.5. Обговорення отриманих даних.....	74
Висновки до розділу 2.....	77
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ.....	79
3.1. Програми розвитку позитивного мислення.....	79
3.2. Психологічні тренінги та вправи.....	88
3.3. Роль сім'ї та школи у формуванні позитивного мислення.....	92
Висновки до розділу 3.....	98
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні проблема збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої гостроти. Постійний стрес, тривожність, вплив інформаційного простору, вимушені зміни умов життя та навчання негативно позначаються на емоційному стані молоді. Підлітковий вік і без того характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю та формуванням особистісної ідентичності, а в умовах війни ці процеси ускладнюються. У цьому контексті позитивне мислення виступає як важливий психологічний ресурс, що сприяє адаптації до складних життєвих обставин, зниженню рівня тривожності та формуванню емоційної стійкості. Тому дослідження впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків є вкрай актуальним і соціально значущим.

Ступінь наукової розробки проблеми в Україні та світі. Проблема позитивного мислення та його впливу на емоційний стан особистості широко висвітлена у працях зарубіжних учених, зокрема М. Селігмана, К. Роджерса, А. Маслоу, які заклали основи позитивної та гуманістичної психології. Вони розглядали оптимізм, самореалізацію та психологічне благополуччя як ключові складові психічного здоров'я.

В українській психології питання емоційного розвитку особистості, психологічної стійкості та адаптації в умовах стресу досліджували такі науковці, як С. Максименко, І. Бех, О. Киричук, Т. Титаренко та інші. Водночас проблема впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою та потребує подальшого наукового аналізу.

Мета роботи. Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети визначено

такі завдання:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння позитивного мислення в психології.
- 2) Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку в умовах стресу та воєнного стану.
- 3) Визначити основні характеристики емоційного стану підлітків.
- 4) Дослідити взаємозв'язок між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків.
- 5) Провести емпіричне дослідження серед підлітків та здійснити аналіз результатів.
- 6) Розробити практичні рекомендації щодо розвитку позитивного мислення у підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційний стан підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що підлітки з вищим рівнем позитивного мислення демонструють кращий емоційний стан, нижчий рівень тривожності та вищу психологічну стійкість навіть в умовах воєнного стресу.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становлять положення когнітивної психології, позитивної психології та вікової психології щодо взаємозв'язку мислення та емоцій. У роботі використано такі методи:

- а. теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел);
- б. емпіричні (психодіагностичні методики, анкетування, тестування);
- в. методи математичної статистики (кореляційний аналіз, описова статистика).

Наукова новизна. Наукова новизна роботи полягає у дослідженні впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків саме в умовах воєнного стану, а також в отриманні нових емпіричних даних щодо

психологічної адаптації підлітків у кризових умовах.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм психологічної підтримки підлітків, формування позитивного мислення та підвищення їх емоційної стійкості в умовах воєнного стану.

Джерельна база дослідження. Джерельну базу становлять наукові праці українських і зарубіжних дослідників, зокрема М. Селігмана, К. Роджерса, А. Маслоу, С. Максименка, І. Бека, Т. Титаренко та інших.

Емпіричною базою дослідження є Центр розвитку дітей та юнацтва «ДивоСвіт» (м. Вінниця, вул. Стельмаха, 43б) - багатoproфільний заклад позашкільної освіти, який надає широкий спектр розвивальних послуг (ментальна арифметика, тхеквондо, арт-студія, художня гімнастика, підготовка до школи, мнемотехніка, хореографія, вокал, іноземні мови тощо).

У дослідженні взяли участь підлітки 6–7 класів середніх шкіл м. Вінниці у кількості 18 осіб (10 дівчат та 8 хлопців).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі розглянуто теоретичні засади позитивного мислення та особливості емоційного розвитку підлітків в умовах стресу.

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження. У третьому розділі запропоновано практичні рекомендації щодо формування позитивного мислення у підлітків.

У висновках узагальнено результати дослідження та визначено перспективи подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел включає 91 джерело. У склад роботи входять: 10 таблиць, 4 рисунки, 9 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття позитивного мислення в психології

Позитивне мислення – це психологічний підхід, який розглядає навколишній світ та наші життєві обставини крізь призму оптимізму, впевненості та надії на позитивний результат [1]. Цей підхід не ігнорує та не заперечує існуючі проблеми та труднощі, а радше наголошує на можливостях, ресурсах та конструктивних рішеннях. Сучасна психологія все більше зосереджується на позитивному мисленні як важливому факторі, що сприяє не лише вищій якості життя, але й зміцненню психічного здоров'я та розвитку стійкості до стресу та емоційного вигорання.

У світі, що швидко змінюється, та постійному потоці інформації позитивне мислення стає незамінним ресурсом для адаптації, саморегуляції та підтримки внутрішньої рівноваги. Крім того, дослідження показують, що позитивний погляд на життя пов'язаний з більшою задоволеністю життям, кращими міжособистісними стосунками та навіть довшою тривалістю життя.

Розуміння механізмів позитивного мислення та його розвитку має значні практичні наслідки для різних сфер життя – від особистісного розвитку та психотерапії до освіти та корпоративної культури.

Метою цього підрозділу є вивчення теоретичних основ психології позитивного мислення, демонстрація його впливу на якість життя та здоров'я, а також представлення ефективних методів та практик розвитку та зміцнення позитивного світогляду.

Зупинимося на теоретичних основах позитивного мислення.

Психологія позитивного мислення сягає корінням у позитивну психологію - відносно молоду підгалузь психології, яка займається факторами, що сприяють покращенню якості життя, підвищенню задоволеності та

більшому щастю. На відміну від традиційної психології, яка часто наголошує на патологіях та проблемах, позитивна психологія досліджує ресурси, сильні сторони та механізми, що забезпечують благополуччя та гармонійний особистісний розвиток.

Основні компоненти позитивного мислення включають кілька взаємопов'язаних елементів [76]:

1) Оптимізм - це переконання, що в майбутньому слід очікувати сприятливих подій та позитивних змін. Оптимізм допомагає підтримувати мотивацію та впевненість у собі навіть у важкі часи. Люди з позитивним мисленням схильні сприймати невдачі як тимчасові та здоланні.

2) Самооцінка та впевненість у собі є важливими факторами, що визначають позитивне ставлення до власних здібностей та цінності. Впевненість у собі дозволяє людині приймати рішення, ставити та досягати цілей, а також стійко стикатися з критикою та невдачами.

3) Проблемно-орієнтований на вирішення проблем - позитивне мислення передбачає активне бажання знаходити виходи зі складних ситуацій та долати перешкоди, а не уникати проблем чи приймати песимістичний світогляд. Такий підхід сприяє гнучкому мисленню та креативності.

4) Зосередження уваги на позитивних аспектах - здатності сприймати та цінувати позитивні сторони життя та подій, навіть коли зовнішні обставини здаються несприятливими - не ігнорує реальні труднощі, а є свідомим рішенням зосередитися на ресурсах та можливостях.

Позитивне мислення теоретично пояснюється різними психологічними моделями.

Модель когнітивної реструктуризації, наприклад, постулює, що зміни в мисленні призводять до змін в емоційному стані та поведінці.

Позитивне мислення створює позитивні когнітивні моделі, які покращують сприйняття себе та світу. Крім того, теорія самоздійснюваного пророцтва припускає, що очікування людини впливають на її поведінку та, зрештою, на її результати, створюючи цикл позитивних або негативних

наслідків залежно від її ставлення.

Позитивне мислення, отже, є не просто настроєм, а складним психічним процесом, що охоплює переконання, емоції та поведінку, які можна розвивати та зміцнювати за допомогою цілеспрямованих психологічних вправ та технік.

Розглянемо механізми впливу позитивного мислення на якість життя.

Позитивне мислення має складний вплив на якість життя, охоплюючи як психологічні, так і фізіологічні процеси. Цей вплив проявляється через кілька ключових механізмів [20]:

а) зниження рівня стресу та регулювання фізіологічних реакцій. Позитивне ставлення допомагає зменшити вироблення гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін, які негативно впливають на організм при хронічному підвищенні. Зниження цих гормонів призводить до покращення серцево-судинної функції, зміцнення імунної системи та загального більш збалансованого фізіологічного стану, тим самим запобігаючи розвитку різних захворювань, пов'язаних з хронічним стресом.

б) покращення емоційного благополуччя та зменшення тривоги та депресії. Оптимістичний погляд на життя сприяє позитивним емоціям та зменшує негативний досвід. Позитивне мислення активує центри мозку, відповідальні за почуття радості та задоволення, що полегшує подолання тривоги та депресії.

в) підвищення мотивації, активності та рішучості. Позитивне ставлення стимулює внутрішні ресурси та впевненість у собі, сприяючи більш активній та змістовній поведінці. Люди з позитивним мисленням частіше ставлять реалістичні цілі та послідовно працюють над їх досягненням, що призводить до відчуття успіху та самоактуалізації.

г) позитивне мислення зміцнює соціальні контакти та покращує комунікативні навички. Воно сприяє розвитку емпатії та міжособистісних навичок, допомагаючи таким чином будувати міцні та довірливі стосунки. Соціальна підтримка та гармонійні стосунки, у свою чергу, покращують якість

життя та сприяють психологічному благополуччю.

д) розвиток стійкості до життєвих викликів (стресостійкість). Позитивне мислення допомагає нам сприймати проблеми як тимчасові та вирішувати, зменшуючи ймовірність вигорання та покращуючи нашу здатність швидко відновлюватися після стресових подій.

Таким чином, позитивне мислення діє як потужний захисний фактор, сприяючи як психічному, так і фізичному здоров'ю та значно покращуючи загальну якість життя людини.

Проблема позитивного мислення та його впливу на емоційний стан особистості є предметом активного наукового дослідження як у світовій, так і в українській психології. Вона розглядається у межах різних теоретичних напрямів, зокрема позитивної, гуманістичної, когнітивної та вікової психології.

У світовій науці вагомий внесок у дослідження позитивного мислення здійснили представники позитивної психології. Зокрема, М. Селігман обґрунтував концепцію «набутого оптимізму», відповідно до якої стиль мислення людини впливає на її емоційний стан, рівень благополуччя та здатність долати труднощі [75]. А. Маслоу та К. Роджерс у межах гуманістичної психології підкреслювали значення позитивного сприйняття себе, самоприйняття та самореалізації як основи психічного здоров'я [46; 68]. Когнітивний напрям (А. Бандура) акцентує увагу на ролі віри у власну ефективність та когнітивних установок у формуванні позитивного мислення [4]. Також важливим є внесок дослідників емоційної сфери, зокрема Д. Гоулмана, який розглядав позитивне мислення у контексті емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції [17].

У сучасних зарубіжних дослідженнях позитивне мислення пов'язується з такими поняттями, як психологічна стійкість (resilience), копінг-стратегії, благополуччя (well-being) та посттравматичне зростання. Особлива увага приділяється ролі позитивного мислення у подоланні стресу, тривожності та депресивних станів, що є особливо актуальним у кризових ситуаціях.

В українській психологічній науці проблема позитивного мислення розглядається у контексті розвитку особистості, її адаптації та життєстійкості. Так, С. Максименко досліджує особистість як активного суб'єкта життєдіяльності, підкреслюючи роль внутрішніх ресурсів у її розвитку [47].

Т. Титаренко акцентує увагу на життєвому світі особистості та здатності до осмислення кризових подій, що безпосередньо пов'язано з позитивним мисленням [80]. І. Бех розглядає позитивне мислення як складову духовного розвитку та самовиховання особистості [7].

Особливого значення проблема набуває у зв'язку з сучасними викликами, зокрема воєнним станом в Україні. У цьому контексті дослідження О. Кокуна, С. Максименка та інших учених присвячені вивченню психологічної стійкості, адаптації дітей та підлітків до умов стресу та невизначеності [32; 49]. Встановлено, що позитивне мислення виступає важливим ресурсом подолання психоемоційного напруження та підтримання психологічного благополуччя.

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків, особливо в умовах воєнного стану, залишається недостатньо дослідженою. Потребують уточнення механізми формування позитивного мислення у підлітковому віці, а також його роль у забезпеченні емоційної стабільності та психологічної адаптації.

Отже, аналіз стану наукової розробленості проблеми свідчить про її актуальність, міждисциплінарний характер і водночас наявність низки невирішених питань, що зумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі.

У сучасній психологічній науці поняття позитивного мислення розглядається як важливий компонент когнітивної сфери особистості, який впливає на її емоційний стан, поведінку та загальний рівень психологічного благополуччя. Позитивне мислення визначається як здатність особистості інтерпретувати життєві події з оптимістичної позиції, фокусуватися на

можливостях, а не на обмеженнях, а також підтримувати віру у власні ресурси та здатність долати труднощі [75; 76].

Згідно з підходами позитивної психології, позитивне мислення є складовою психологічного благополуччя та включає такі характеристики, як оптимізм, життєстійкість, надія та впевненість у майбутньому. Засновник позитивної психології М. Селігман розглядає оптимізм як стиль пояснення подій, за якого людина схильна сприймати негативні події як тимчасові та такі, що піддаються контролю, а позитивні – як стабільні та закономірні [75]. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості особистості.

У гуманістичній психології позитивне мислення пов'язується з процесами самореалізації та особистісного зростання. А. Маслоу підкреслював, що прагнення до самореалізації супроводжується позитивним сприйняттям світу та себе, що є основою психологічного здоров'я [46].

К. Роджерс також наголошував на важливості позитивного ставлення до себе та прийняття власного досвіду як передумови гармонійного розвитку особистості [68].

З точки зору когнітивної психології, позитивне мислення розглядається як результат певних когнітивних установок і переконань, які формуються у процесі життєвого досвіду. А. Бандура у своїй теорії соціального навчання зазначає, що віра у власну ефективність (self-efficacy) є ключовим фактором формування позитивного мислення, оскільки вона визначає здатність особистості справлятися з труднощами та досягати поставлених цілей [4].

Важливим аспектом позитивного мислення є його зв'язок з емоційною сферою. Як зазначає Є. П. Ільїн, емоції та мислення перебувають у тісній взаємодії: позитивні когнітивні установки сприяють виникненню позитивних емоцій, що, у свою чергу, підсилює адаптивну поведінку особистості [27]. Це особливо важливо у підлітковому віці, коли емоційна сфера є нестабільною та чутливою до зовнішніх впливів.

У контексті сучасних досліджень, особливо в умовах воєнного стану,

позитивне мислення розглядається як один із ключових ресурсів психологічної стійкості. За даними О. М. Кокуна, здатність підтримувати позитивні когнітивні установки сприяє ефективній адаптації до стресових умов та зниженню рівня психоемоційного напруження [32]. Подібну думку висловлює Т. М. Титаренко, яка підкреслює роль життестійкості та позитивного осмислення досвіду у подоланні кризових ситуацій [80].

Отже, позитивне мислення є складним багатовимірним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Воно виступає важливим чинником психологічного благополуччя, сприяє формуванню емоційної стійкості та адаптації особистості до складних життєвих умов, що особливо актуально для підлітків у сучасному суспільстві.

Сформуємо таблицю 1.1, в якій візуалізуємо наукове визначення поняття «позитивне мислення».

Таблиця 1.1 - Підходи до визначення поняття «позитивне мислення» в працях українських і зарубіжних науковців

№	Прізвище, ініціали	Визначення поняття «позитивне мислення»	Джерело
1	Селігман М.	Позитивне мислення розглядається як оптимістичний стиль пояснення подій, за якого людина сприймає труднощі як тимчасові та керовані	[75]
2	Маслоу А.	Позитивне мислення є складовою самоактуалізації та проявляється у позитивному сприйнятті себе і світу	[46]
3	Роджерс К.	Пов'язане з прийняттям себе, позитивним ставленням до власного досвіду та відкритістю до розвитку	[68]
4	Бандура А.	Визначається через віру у власну ефективність (self-efficacy), що формує впевненість у подоланні труднощів	[4]
5	Пезешкіан Н.	Позитивне мислення – це здатність бачити ресурси та можливості навіть у складних життєвих ситуаціях	[56]
6	Гоулман Д.	Тісно пов'язане з емоційним інтелектом і здатністю регулювати власні емоції	[17]
7	Ільїн Є. П.	Розглядає позитивне мислення як фактор, що сприяє виникненню позитивних емоцій і стабілізації психічного стану	[27]
8	Максименко С. Д.	Позитивне мислення – це характеристика особистості, що забезпечує її розвиток і адаптацію до життєвих умов	[47]
9	Титаренко Т. М.	Пов'язане з життестійкістю та здатністю особистості конструктивно переосмислювати кризові ситуації	[80]

№	Прізвище, ініціали	Визначення поняття «позитивне мислення»	Джерело
10	Кокун О. М.	Позитивне мислення виступає ресурсом психологічної стійкості в умовах стресу та війни	[32]
11	Бех І. Д.	Розглядає позитивне мислення як основу духовного розвитку та самовдосконалення особистості	[7]
12	Савчин М. В.	Позитивне мислення сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню емоційної стабільності	[61]

Аналіз наукових підходів до визначення поняття «позитивне мислення», представлених у таблиці, свідчить про відсутність єдиного універсального трактування цього феномену, що зумовлено його складною та багатовимірною природою. Узагальнення поглядів зарубіжних і українських учених дозволяє виокремити кілька основних підходів до його розуміння.

Зокрема, у межах позитивної психології (М. Селігман) позитивне мислення розглядається як оптимістичний стиль інтерпретації подій, що визначає емоційні реакції та поведінку особистості. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) акцентує увагу на зв'язку позитивного мислення з процесами самореалізації, самоприйняття та особистісного зростання. Представники когнітивно-поведінкового напрямку (А. Бандура) підкреслюють роль віри у власні можливості та сформованих когнітивних установок як основи позитивного мислення.

У свою чергу, сучасні українські дослідники (С. Максименко, Т. Титаренко, О. Кокун, І. Бех) розглядають позитивне мислення як важливий ресурс адаптації особистості до складних життєвих умов, зокрема в контексті кризових ситуацій та воєнного стану. У цих підходах особливий акцент робиться на зв'язку позитивного мислення з життєстійкістю, емоційною стабільністю та здатністю до конструктивного подолання стресу.

Таким чином, можна констатувати, що позитивне мислення поєднує у собі когнітивний (система переконань і установок), емоційний (переважання позитивних емоцій) та поведінковий (активна життєва позиція) компоненти. Воно виступає важливим чинником психологічного благополуччя та ефективної адаптації особистості.

Отже, позитивне мислення є складним інтегративним утворенням, яке визначає спосіб сприйняття людиною себе та навколишнього світу. Воно формується під впливом соціального досвіду, індивідуально-психологічних особливостей та умов середовища, а також виконує важливу адаптивну функцію. У підлітковому віці позитивне мислення набуває особливого значення, оскільки сприяє стабілізації емоційного стану, підвищенню рівня психологічної стійкості та формуванню здорової особистості, що є особливо актуальним в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема воєнного стану.

Науковці пропонують практичні методи розвитку позитивного мислення [76]. Розглянемо їх.

Розвиток позитивного мислення – це процес, який вимагає регулярної практики та свідомого підходу [1]. Існує багато ефективних методів розвитку та зміцнення оптимістичного погляду на життя:

1. Позитивні афірмації. Це короткі, позитивні твердження, які повторюються подумки або вголос, щоб змінити внутрішні переконання та підвищити впевненість у собі. Наприклад: «Я можу подолати труднощі», «Кожен день приносить нові можливості». Регулярні афірмації допомагають замінити негативні думки конструктивними та мотивуючими.

2. Ведення щоденника вдячності. Запис кількох речей, за які можна бути вдячним щодня, допомагає переключити фокус з проблем на позитивні аспекти життя. Цей простий, але ефективний метод покращує емоційне благополуччя та сприяє звичці бачити хороше, навіть у складних ситуаціях.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ – це психологічний метод, спрямований на виявлення та зміну негативних думок та ставлень, що перешкоджають позитивному погляду на життя. Робота з терапевтом допомагає розвинути критичне мислення та замінити спотворені або деструктивні думки більш доречними та конструктивними.

4. Техніки медитації та усвідомленості також корисні. Практики медитації сприяють здатності сприймати власні думки та почуття без осуду. Це зменшує вплив негативних автоматичних реакцій та сприяє внутрішньому

спокою. Усвідомленість допомагає прийняти теперішній момент та краще керувати стресом.

5. Формування власного оточення серед людей, які підтримують, та наповнюють позитивною інформацією. Соціальне середовище особистості значно формує її світогляд. Важливо підтримувати контакт з людьми, які надихають та підтримують людину і сприяють її особистісному розвитку. Також доцільно обмежити споживання негативних новин та нерелевантної інформації, а натомість вибирати джерела, що сприяють зростанню та мотивації.

Ці методи можна використовувати окремо або в поєднанні, забезпечуючи таким чином всебічний розвиток позитивного мислення. Регулярна практика сприяє розвитку стабільного, оптимістичного погляду на життя, що позитивно впливає на якість життя та загальне психологічне благополуччя.

Сучасні дослідження в психології та медицині підтверджують значний вплив позитивного мислення на загальний стан здоров'я та довголіття [56]. Оптимізм та позитивний світогляд пов'язані з низкою позитивних фізіологічних та поведінкових ефектів:

а) Покращення фізичного здоров'я. Люди з позитивним світоглядом частіше ведуть здоровий спосіб життя — вони добре харчуються, регулярно займаються фізичними вправами та уникають шкідливих звичок. Це допомагає знизити ризик хронічних захворювань, таких як високий кров'яний тиск, діабет та ожиріння.

б) Зниження ризику серцево-судинних захворювань. Оптимізм пов'язаний з нижчим ризиком ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту. Позитивний світогляд допомагає нормалізувати кров'яний тиск і покращити серцевий ритм, знижуючи рівень стресу.

в) Покращення імунної функції. Позитивні емоції та оптимістичний світогляд зміцнюють імунну систему, підвищують стійкість до інфекцій та пришвидшують одужання.

г) Прискорене одужання. Оптимістичні пацієнти мають кращі показники одужання після операцій, травм та хронічних захворювань завдяки вищій мотивації до одужання та кращому психічному стану.

д) Довголіття. Довгострокові дослідження показують, що оптимісти, в середньому, живуть довше, ніж песимісти. Позитивне мислення допомагає зменшити хронічний стрес, який є фактором передчасного старіння та розвитку вікових захворювань.

Таким чином, позитивне мислення є не лише важливим психологічним ресурсом, але й значним фактором здоров'я та якості життя. Розвиток оптимізму та позитивного світогляду слід розглядати як невід'ємну частину комплексного підходу до профілактики захворювань та довголіття.

Отже, позитивне мислення – це важливий психологічний ресурс, який суттєво впливає на якість життя та загальний стан здоров'я людини. Оптимістичний погляд на життя сприяє стійкості до стресових ситуацій та допомагає краще справлятися з життєвими труднощами та викликами.

Розвиваючи позитивне мислення, людина розкриває свій внутрішній потенціал, підвищує мотивацію до досягнення цілей та підтримує високий рівень емоційного благополуччя.

Крім того, позитивне ставлення зміцнює соціальні зв'язки, покращує комунікацію та формує основу для гармонійних міжособистісних стосунків.

Практична інтеграція технік позитивного мислення у повсякденне життя, таких як афірмації, ведення щоденника вдячності, медитація та когнітивно-поведінкова терапія, є важливим кроком до здорового, збалансованого та щасливого життя.

Таким чином, позитивне мислення не лише покращує психологічне благополуччя, але й має значний вплив на фізичне здоров'я та тривалість життя. Тому воно є невід'ємним компонентом комплексного підходу до особистісного розвитку та покращення якості життя в сучасному світі.

1.2. Основні теорії позитивного мислення (гуманістична психологія, позитивна психологія)

Позитивне мислення як наукова проблема розглядається у межах різних психологічних підходів, серед яких особливе місце займають гуманістична та позитивна психологія. Саме ці напрями найбільш повно розкривають сутність позитивного ставлення до життя, внутрішніх ресурсів особистості та її здатності до саморозвитку.

Гуманістична психологія виникла як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму і зосереджується на вивченні унікальності особистості, її внутрішнього потенціалу та прагнення до самореалізації. Представники цього напрямку, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, розглядали позитивне мислення як невід'ємну складову психологічно здорової особистості.

А. Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб підкреслював, що на вищому рівні розвитку людина прагне до самоактуалізації, яка передбачає позитивне сприйняття себе, інших людей та світу загалом [46]. Самоактуалізовані особистості характеризуються оптимізмом, відкритістю до нового досвіду, здатністю бачити сенс у житті та конструктивно долати труднощі. Таким чином, позитивне мислення у межах гуманістичної психології виступає як результат гармонійного розвитку особистості.

К. Роджерс акцентував увагу на важливості безумовного позитивного прийняття (unconditional positive regard), яке є основою формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе [68]. Він вважав, що людина має внутрішню тенденцію до розвитку, і за сприятливих умов ця тенденція реалізується через позитивне мислення, самоприйняття та відкритість до досвіду.

На відміну від гуманістичної психології, яка зосереджується на потенціалі особистості, позитивна психологія як науковий напрям виникла наприкінці XX століття і спрямована на вивчення факторів, що забезпечують щастя, благополуччя та психологічну стійкість. Її засновником вважається М.

Селігман, який запропонував концепцію позитивного мислення як стилю пояснення життєвих подій [75].

Згідно з М. Селігманом, люди відрізняються за способом інтерпретації подій: оптимісти схильні пояснювати невдачі як тимчасові та зовнішні, тоді як песимісти – як постійні та внутрішні. Такий стиль мислення безпосередньо впливає на емоційний стан, рівень мотивації та здатність до подолання труднощів. У своїй концепції «набутого оптимізму» він доводить, що позитивне мислення можна розвивати шляхом зміни когнітивних установок.

Важливим напрямом позитивної психології є дослідження психологічного благополуччя, яке включає такі компоненти, як позитивні емоції, залученість у діяльність, сенс життя та досягнення. Позитивне мислення в цьому контексті виступає як основа формування цих складових і сприяє підвищенню якості життя особистості.

Сформуємо таблицю 1.2, в якій порівняємо основні критерії гуманістичної та позитивної психології у дослідженні позитивного мислення.

Таблиця 1.2 - Порівняння гуманістичної та позитивної психології у дослідженні позитивного мислення

Критерій	Гуманістична психологія	Позитивна психологія
Представники	А. Маслоу, К. Роджерс	М. Селігман, Д. Гоулман
Основний фокус	Самореалізація, розвиток особистості	Психологічне благополуччя, щастя, життєстійкість
Розуміння позитивного мислення	Як результат гармонійного розвитку особистості та самоприйняття	Як оптимістичний стиль мислення та інтерпретації подій
Ключові поняття	Самоактуалізація, самоприйняття, внутрішній потенціал	Оптимізм, благополуччя (well-being), resilience
Роль емоцій	Позитивні емоції як наслідок розвитку особистості	Позитивні емоції як ресурс і умова розвитку
Формування позитивного мислення	Через створення сприятливого середовища та самопізнання	Через зміну когнітивних установок і тренування мислення
Практичне застосування	Психотерапія, особистісний розвиток	Тренінги, психологічні інтервенції, коучинг

Критерій	Гуманістична психологія	Позитивна психологія
Значення в умовах стресу	Допомагає знайти сенс і внутрішню опору	Забезпечує адаптацію, зниження тривожності, розвиток стійкості

Порівняльний аналіз гуманістичної та позитивної психології свідчить про спільність їх загальної спрямованості на вивчення позитивних аспектів функціонування особистості, однак підходи до розуміння позитивного мислення у цих теоріях мають певні відмінності.

Зокрема, гуманістична психологія розглядає позитивне мислення як наслідок гармонійного розвитку особистості, її самоприйняття та реалізації внутрішнього потенціалу. У центрі уваги перебуває унікальність людини, її суб'єктивний досвід та прагнення до самореалізації. Позитивне мислення тут не формується безпосередньо, а виникає як результат особистісного зростання.

Натомість позитивна психологія підходить до цього явища більш прикладно та прагматично. Вона розглядає позитивне мислення як сукупність когнітивних установок, які можна свідомо змінювати та розвивати. Основна увага приділяється оптимізму, життєстійкості та психологічному благополуччю як вимірюваним показникам.

Важливою відмінністю є також роль емоцій: у гуманістичному підході позитивні емоції є результатом розвитку особистості, тоді як у позитивній психології вони виступають інструментом досягнення цього розвитку. Крім того, позитивна психологія має більш виражену практичну спрямованість, оскільки пропонує конкретні методики формування позитивного мислення.

Разом з тим, обидва підходи не є взаємовиключними, а взаємодоповнюють один одного. Гуманістична психологія забезпечує глибоке розуміння внутрішньої природи особистості, тоді як позитивна психологія пропонує ефективні інструменти розвитку позитивного мислення.

Отже, інтеграція положень гуманістичної та позитивної психології створює цілісну теоретичну основу для дослідження позитивного мислення,

особливо у підлітковому віці, де важливими є як внутрішній розвиток особистості, так і формування адаптивних когнітивних стратегій, що сприяють емоційній стійкості в умовах сучасних викликів.

У сучасних умовах, зокрема в ситуації воєнного стану, положення позитивної психології набувають особливої актуальності. Дослідження українських учених (С. Максименко, О. Кокун, Т. Титаренко) підтверджують, що позитивне мислення є важливим ресурсом життєстійкості, допомагає підліткам адаптуватися до стресових умов та підтримувати емоційну рівновагу [32; 49; 80].

Отже, гуманістична та позитивна психологія розглядають позитивне мислення як ключовий чинник розвитку особистості, її психологічного благополуччя та адаптації. Якщо гуманістичний підхід акцентує увагу на внутрішньому потенціалі та самореалізації людини, то позитивна психологія – на механізмах формування оптимізму, щастя та життєстійкості. Обидва підходи доповнюють один одного і створюють теоретичну основу для дослідження позитивного мислення у підлітковому віці.

1.3. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших етапів розвитку особистості, що охоплює приблизно період від 11 до 15 років. Він характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами, які визначають подальший розвиток людини. У цей період відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та соціальних ролей [9; 61].

Однією з ключових особливостей підліткового віку є розвиток самосвідомості та становлення «Я-концепції». Підлітки починають активно аналізувати власні якості, порівнювати себе з іншими, формувати уявлення про себе як особистість. За С. Д. Максименком, цей період пов'язаний із

становленням внутрішнього світу особистості та її здатності до саморефлексії [47].

Наприклад, учень 7 класу може почати замислюватися над питаннями «Хто я?», «Яким мене бачать інші?» і змінювати свою поведінку залежно від думки однолітків.

Важливою характеристикою є емоційна нестабільність, яка проявляється у різких змінах настрою, підвищеній чутливості та вразливості. Як зазначає Є. П. Ільїн, у підлітковому віці емоції стають більш інтенсивними, але ще недостатньо контрольованими [27]. Це пов'язано як із біологічними змінами, так і з соціальними факторами.

Наприклад, підліток може гостро реагувати на незначні зауваження вчителя або батьків, переживаючи це як особисту критику.

Ще однією важливою особливістю є прагнення до самостійності та незалежності. Підлітки намагаються відокремитися від батьків, відстоювати власну думку та приймати самостійні рішення. За І. С. Коном, це є природним процесом становлення дорослості [31].

Наприклад, підліток може наполягати на виборі власного стилю одягу або способу проведення вільного часу, навіть якщо це не збігається з думкою батьків.

Суттєву роль у розвитку підлітка відіграє спілкування з однолітками, яке стає провідною діяльністю цього віку. У групі ровесників підліток шукає визнання, підтримку та можливість самовираження. За даними вікової психології, саме у спілкуванні формується соціальна ідентичність та навички міжособистісної взаємодії [7; 61].

Наприклад, підліток може змінювати свої інтереси або поведінку, щоб відповідати нормам певної компанії.

Когнітивний розвиток у підлітковому віці характеризується переходом до абстрактного мислення. За Ж. Піаже, у цей період формується стадія формальних операцій, що дозволяє підліткам мислити логічно, аналізувати гіпотетичні ситуації та планувати майбутнє [48].

Наприклад, підліток може розмірковувати про моральні дилеми або будувати плани щодо майбутньої професії.

В умовах воєнного стану психологічні особливості підліткового віку набувають додаткового навантаження. Підлітки можуть переживати підвищений рівень тривожності, страху, невизначеності щодо майбутнього. За дослідженнями О. М. Кокуна, саме в таких умовах особливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, зокрема позитивне мислення, яке сприяє адаптації та збереженню емоційної рівноваги [32].

Наприклад, підліток, який має більш позитивне мислення, може сприймати труднощі як тимчасові та шукати способи їх подолання, тоді як інший – відчувати безпорадність і тривогу.

Отже, підлітковий вік характеризується складним поєднанням емоційних, когнітивних та соціальних змін, що впливають на формування особистості. Розуміння цих особливостей є необхідною умовою для дослідження ролі позитивного мислення у стабілізації емоційного стану підлітків, особливо в умовах сучасних соціальних викликів.

Сформуємо таблицю 1.3, в якій візуалізуємо психологічні особливості підліткового віку.

Таблиця 1.3 - Психологічні особливості підліткового віку

№	Психологічна особливість	Характеристика	Автор (джерело)
1	Розвиток самосвідомості	Формування «Я-концепції», здатність до саморефлексії	Максименко С. Д. [47]
2	Емоційна нестабільність	Часті зміни настрою, підвищена чутливість	Ільїн Є. П. [27]
3	Прагнення до самостійності	Бажання незалежності, відстоювання власної думки	Кон І. С. [31]
4	Орієнтація на однолітків	Підвищене значення групи, потреба у визнанні	Бех І. Д. [7]
5	Розвиток абстрактного мислення	Здатність до логічного мислення, планування	Піаже Ж. [48]
6	Формування цінностей	Визначення життєвих орієнтирів і переконань	Савчин М. В. [61]
7	Підвищена тривожність	Переживання щодо майбутнього, невпевненість	Кокун О. М. [32]

№	Психологічна особливість	Характеристика	Автор (джерело)
8	Потреба у самоствердженні	Прагнення до визнання та самовираження	Божович Л. І. [9]
9	Вразливість до стресу	Чутливість до зовнішніх впливів, особливо в кризових умовах	Титаренко Т. М. [80]

Аналіз представлених у таблиці психологічних особливостей підліткового віку свідчить про складний і багатогранний характер розвитку особистості на цьому етапі. Підлітковий вік поєднує в собі як позитивні тенденції розвитку (зростання самосвідомості, розвиток мислення, формування цінностей), так і певні труднощі (емоційна нестабільність, підвищена тривожність, вразливість до стресу).

Однією з центральних особливостей є розвиток самосвідомості, який визначає подальше формування особистості. Саме в цей період підліток починає усвідомлювати себе як окрему індивідуальність, що супроводжується прагненням до самостійності та самоствердження. Водночас ці процеси часто супроводжуються внутрішніми суперечностями та невпевненістю.

Не менш важливим є емоційний аспект розвитку. Емоційна нестабільність і підвищена чутливість роблять підлітків вразливими до зовнішніх впливів, особливо в умовах соціальної напруги та воєнного стану. Підвищена тривожність і стрес можуть негативно впливати на їх психологічний стан, що потребує особливої уваги з боку дорослих.

Соціальний розвиток підлітка проявляється через орієнтацію на однолітків, які стають основним джерелом підтримки та самоствердження. Водночас це може спричиняти залежність від думки групи та конформну поведінку.

Когнітивний розвиток, зокрема формування абстрактного мислення, відкриває нові можливості для осмислення реальності, планування майбутнього та розвитку позитивного мислення. Саме в цей період підлітки здатні переосмислювати складні життєві ситуації, що є важливим ресурсом психологічної адаптації.

Отже, підлітковий вік характеризується поєднанням суперечливих тенденцій розвитку, що робить його як вразливим, так і потенційно ресурсним етапом становлення особистості. Врахування цих психологічних особливостей є необхідною умовою для дослідження впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків, оскільки саме позитивне мислення може виступати ефективним засобом подолання емоційної нестабільності та підвищення психологічної стійкості.

1.4. Емоційний стан підлітків: структура та чинники впливу

Незважаючи на свою складність, емоційний світ людини вже давно викликає інтерес та актуальність у психологічній науці. Оскільки емоції впливають на всі сфери життя та потребують особливої уваги в сучасному світі, важливість дослідження емоційного благополуччя навряд чи потребує обґрунтування. Вивчення емоційності підлітків особливо важливе, оскільки ця вікова група зазнає складних та багатогранних змін. Зовнішні фактори можуть негативно впливати на центральну нервову систему, що призводить до переважання неконструктивних механізмів психологічного захисту у особистості, що дозріває. Стиль виховання відіграє значну роль у розвитку цих захисних механізмів.

Емоційне благополуччя – це складне та багатопланове явище. Не існує єдиної, загальноприйнятої системи оцінок та критеріїв емоційного благополуччя. У контексті нашого дослідження ми розуміємо емоційне благополуччя (або дискомфорт) як показник стану (змісту) емоційної сфери, що підкреслює переважні переживання, стани та настрої людини, які В. Альберт вважає чітким показником психічного стану [1].

Емоційне благополуччя характеризується вираженням позитивним емоційним настроєм, переважанням впевненості та спокою, а також суб'єктивним відчуттям щастя. Дискомфорт, з іншого боку, передбачає сильно

виражені негативні переживання (смуток, гнів, страх), а також підсвідомий стан тривоги або депресії.

О.В.Дробот, оцінюючи емоційне благополуччя, звертає увагу на наявність таких почуттів, як радість і задоволення [20]. Т.С.Яценко виділяє почуття безпеки та захищеності як необхідні компоненти емоційного благополуччя.

М. Селігман класифікує високі бали невротизму та емоційне виснаження як чіткі показники емоційного дискомфорту. Різні тривожні та депресивні розлади також можна вважати показниками дискомфорту [75]. А.Ю. Потужна, І.А. Лівандовська у своїх дослідженнях виявили, що позитивні та негативні афекти є незалежними компонентами благополуччя (або дискомфорту) [64].

Отже, залежно від своїх індивідуальних особливостей, людина може відчувати різні поєднання благополуччя та дискомфорту (наприклад, радість з однієї причини та невдоволення з іншої; або людина може бути загалом життєрадісною, але відчувати прихований неспокій). Тому для визначення емоційного благополуччя (або дискомфорту) людини потрібен комплексний підхід. Це включає оцінку таких показників, як самопочуття, настрої, ознаки дистресу, тяжкість самотності, задоволеність життям, невротизм, дратівливість та інтенсивність позитивного, негативного та нейтрального досвіду [27]. Наше дослідження базується на цьому підході до розуміння та діагностики емоційного благополуччя.

Щодо підліткового віку, важливо зазначити, що підлітки вже розвивають саморефлексію, усвідомлення та силу волі на цьому етапі. Це дозволяє їм впливати на свої психологічні характеристики, зокрема розвивати бажані риси та характеристики, а також долати внутрішні обмеження.

На благополуччя підлітків впливає багато факторів, і в психологічній літературі часто зазначається, що гормональний сплеск, характерний для цього віку, призводить до емоційної нестабільності. Формування самооцінки та відчуття дорослості утворюють ядро, від якого залежить емоційне

функціонування.

Саморефлексія, що поширюється на інтроспекцію, є важливою для підлітків, але може призвести до значного зниження самооцінки та невдоволення собою.

У зарубіжній літературі описано феномен «уявної аудиторії», за якої підлітки постійно відчують осуд з боку інших, що викликає тривогу та вразливість. Водночас їм важко зрозуміти власний життєвий шлях. Це призводить до зростаючої потреби в самотності та посилення меланхолії, що чергується з емоційними реакціями.

Ключовою умовою благополуччя є взаємодія з однолітками. Завдяки цьому контакту, відчуттю приналежності до групи однолітків та усвідомленню того, що вони є її частиною, вони можуть диференціювати себе від світу дорослих та отримати важливу інформацію про себе. Взаємна допомога та підтримка однолітків передають відчуття емоційного благополуччя та стабільності [4].

Емоційне благополуччя значною мірою залежить від взаємодії з дорослими, яка часто пов'язана з конфліктами, оскільки батьки можуть бути незадоволені стилем одягу своїх підлітків, характером їхніх дружніх стосунків або зниженням інтересу до навчання. Батьки, особливо матері, часто не готові до зростаючої самостійності своїх дітей, що також може призвести до роздратування та протестів.

Оцінювання академічної успішності набуває іншого значення. У початковій школі діти шукають похвали від дорослих, але це докорінно змінюється під час статевого дозрівання, і їхнє ставлення до навчання стає більш мінливим та непередбачуваним. Деякі підлітки розглядають навчання як можливість для успіху та визнають свої інтелектуальні здібності як силу, що приносить їм визнання з боку дорослих та позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя. І навпаки, якщо їхній інтерес до навчання знижується, вони відчують негативний відгук з боку батьків та вчителів, що посилює їхню самооцінку та створює несприятливу емоційну атмосферу.

Через активний емоційний розвиток підлітковий вік вважається періодом з підвищеним ризиком емоційного дистресу. Ця проблема особливо актуальна для підлітків, оскільки саме в цей час формуються фундаментальні механізми особистості. Емоції та почуття впливають на всі сфери життя підлітка та формують розвиток його особистості, характеру та майбутніх поведінкових рис. Емоційне благополуччя підлітка, точніше його емоційний світогляд, є одним з найважливіших аспектів її емоційного та мотиваційного розвитку. Є.П. Ільїн розуміє емоційний світогляд як складне та узагальнене відчуття, що виникає у дитини через взаємодію різних ситуативних емоційних переживань [27].

Емоційний світогляд виникає внаслідок взаємодії емоцій різного змісту: суб'єктивного благополуччя, емоцій, викликаних близьким опікуном (насамперед матір'ю), та емоцій, викликаних успішним дослідженням навколишнього середовища. Воно формує основу свідомості, яка живить, зміцнює та спрямовує всю діяльність дитини (включаючи пізнавальну), або навпаки послаблює і навіть блокує її [5].

Таким чином, емоційний світогляд можна розуміти в його розвитку як складне, узагальнене та ієрархічно організоване відчуття дитини до світу, що виникає насамперед із взаємодії переживань на різних рівнях цієї взаємодії.

На основі емоційного світогляду розвивається такий емоційний стан, як емоційне благополуччя. Дослідники оцінюють емоційне благополуччя дитини як показник оптимальності її загального психічного розвитку та психологічного здоров'я [8]. Емоційне благополуччя розглядається як показник оптимального загального розвитку та психологічного здоров'я дитини в роботі Л.І. Божович, яка з'ясовує його структуру. На думку цієї авторки, емоційне благополуччя дитини складається з таких компонентів:

- почуття радості та незадоволення як переважаючий настрій;
- переживання благополуччя як відсутності зовнішніх загроз та фізичного дискомфорту;
- переживання успіху та невдачі в досягненні цілей;

- переживання благополуччя у присутності інших людей та в ситуаціях взаємодії з ними;

- переживання оцінки результатів діяльності дитини іншими.

Усі ці компоненти, наголошує авторка, можуть мати різний зміст [9].

А.А. Бунас, К.Д. Агішева, М.О. Суржикова пояснюють сприятливий нейропсихологічний стан дитини такими факторами: добра та швидка адаптація, поведінка та почуття, відповідні умовам та подіям навколишнього середовища, соціально прийнятні методи самоствердження та самовираження, позитивне базове емоційне ставлення, оптимізм, емпатія, доброзичливість до інших, рівномірний та своєчасний розвиток психічних процесів [11].

Як зазначають науковці, підліток відчувається емоційно добре, якщо він:

- приходить до шкільного закладу в гарному настрої, і цей настрій майже не змінюється протягом дня;
- коли його діяльність успішна або коли він сприймає її як успішну завдяки уважній турботі інших;
- коли він не відчуває загрози з боку свого оточення;
- коли у нього є друзі, з якими він хоче спілкуватися і які виявляють взаємний інтерес;
- коли до нього добре ставляться вчителі та загалом усі в її оточенні [11].

Фахівці відносять параметри емоційного вираження у підлітків до емоційного фону, який має багато спільного з настроєм (але є більш розпливчастою, тривалішою та стабільнішою формою вираження емоційного стану), і який може бути як позитивним, так і негативним.

Іншим параметром є вираження емоцій. Важливо спостерігати, наскільки багатий і різноманітний емоційний світ дитини, чи засвоєні нею емоційні нюанси, чи її емоції «плоскі», односторонні та невиражені.

Наступним важливим параметром є емоційна рухливість. Надмірно швидкі та часті перепади настрою свідчать про підвищену емоційну

рухливість та нестабільність [4].

Отже, поняття «емоційне благополуччя» неможливо досягнути без розгляду поняття «емоційний дискомфорт», який автори розуміють як негативне емоційне благополуччя дітей.

Проблему емоційного дискомфорту можна конкретизувати за допомогою різних понять, таких як «емоційний стан», «настрій» та «емоційне благополуччя». Термін «емоційний стан» визначається як певний стан свідомості, стан суб'єктивного емоційного благополуччя або дискомфорту («Мені добре», «Мені погано»), як цілісне відчуття благополуччя або дискомфорту в певних підсистемах організму або в усьому організмі. Це поняття можна порівняти з поняттям «настрій», яке науковці тлумачать як психічний стан, що сприймається різною мірою, як позитивний або негативний емоційний фон психічного життя особистості. Воно подібне до поняття «емоційне благополуччя», яке визначається як сприйняття або переживання підлітком емоційного благополуччя або дискомфорту стосовно різних важливих аспектів її життя [21].

Емоційний стан підлітків є складним багатокomпонентним утворенням, що відображає загальний рівень психічного благополуччя особистості та її здатність реагувати на зовнішні й внутрішні впливи. У підлітковому віці емоційна сфера зазнає суттєвих змін, що пов'язані як із біологічними процесами, так і з соціально-психологічними факторами розвитку [9; 61].

У науковій літературі емоційний стан розглядається як система, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Зокрема, Є. П. Ільїн виділяє емоційні переживання, емоційні реакції та стійкі емоційні властивості особистості [27]. Відповідно, структуру емоційного стану підлітків доцільно розглядати через такі основні компоненти:

Емоційний (афективний) компонент – включає безпосередні переживання (радість, страх, тривога, гнів тощо).

Наприклад, підліток може відчувати сильну тривогу перед контрольними роботами або іспитами.

Когнітивний компонент – пов’язаний з оцінкою ситуацій та їх інтерпретацією.

Наприклад, одна й та сама ситуація (зауваження вчителя) може сприйматися підлітком як конструктивна критика або як особиста образа.

Поведінковий компонент – проявляється у зовнішніх реакціях (уникання, агресія, активність тощо).

Наприклад, підліток, який відчуває невпевненість, може уникати участі у шкільних заходах.

Фізіологічний компонент – включає тілесні прояви емоцій (пітливість, серцебиття, напруження).

Наприклад, у стресових ситуаціях у підлітка може підвищуватися частота серцевих скорочень.

Важливим аспектом є чинники, що впливають на емоційний стан підлітків. Вони можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми.

До внутрішніх чинників належать:

- а) індивідуально-психологічні особливості (темперамент, самооцінка);
- б) рівень розвитку мислення та саморегуляції;
- в) сформованість позитивного мислення.

Наприклад, підліток із високою самооцінкою та позитивним мисленням легше переживає невдачі, сприймаючи їх як досвід.

До зовнішніх чинників відносяться:

- а) сімейне середовище (стиль виховання, емоційна підтримка);
- б) шкільне середовище (відносини з учителями, успішність);
- в) вплив однолітків;
- г) соціальні умови, зокрема воєнний стан.

Сформуємо таблицю 1.4 для візуалізації основних ознак внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на емоційний стан підлітків.

Таблиця 1.4 - Характеристика внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на емоційний стан підлітків

№	Група чинників	Чинник	Характеристика впливу
1	Внутрішні	Самооцінка	Впливає на впевненість у собі, рівень тривожності та емоційну стабільність
2	Внутрішні	Темперамент	Визначає інтенсивність емоційних реакцій та їхню тривалість
3	Внутрішні	Рівень саморегуляції	Забезпечує контроль емоцій та поведінки
4	Внутрішні	Позитивне мислення	Сприяє оптимістичному сприйняттю подій і зниженню стресу
5	Внутрішні	Рівень тривожності	Визначає схильність до негативних переживань
6	Зовнішні	Сімейне середовище	Формує базове відчуття безпеки та емоційної підтримки
7	Зовнішні	Шкільне середовище	Впливає через успішність, взаємини з учителями
8	Зовнішні	Однолітки	Забезпечують соціальну підтримку або можуть бути джерелом стресу
9	Зовнішні	Соціальні умови	Включають економічні та суспільні фактори, зокрема воєнний стан
10	Зовнішні	Інформаційний вплив	Соціальні мережі, новини, що можуть викликати тривогу або напруження

Аналіз представлених у таблиці чинників свідчить про те, що емоційний стан підлітків формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант. Внутрішні чинники відображають індивідуально-психологічні особливості підлітка та визначають його здатність реагувати на життєві ситуації. Зокрема, самооцінка, рівень саморегуляції та позитивне мислення виступають важливими ресурсами емоційної стабільності. Високий рівень розвитку цих характеристик сприяє зниженню тривожності та більш конструктивному подоланню труднощів.

Водночас такі внутрішні чинники, як підвищена тривожність або особливості темпераменту, можуть посилювати негативні емоційні переживання та ускладнювати адаптацію підлітка до змінних умов середовища.

Зовнішні чинники, у свою чергу, створюють контекст, у якому відбувається розвиток особистості. Сімейне середовище є базовим джерелом

емоційної підтримки, тоді як шкільне середовище та однолітки визначають соціальний статус підлітка і рівень його самореалізації. Особливого значення набувають сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан, які можуть виступати потужним стресогенним фактором.

Важливо зазначити, що вплив зовнішніх чинників значною мірою опосередковується внутрішніми ресурсами особистості. Тобто один і той самий зовнішній вплив може викликати різні емоційні реакції залежно від рівня розвитку позитивного мислення, самооцінки та емоційної регуляції підлітка.

Отже, емоційний стан підлітків є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні чинники визначають індивідуальні особливості реагування, тоді як зовнішні – створюють умови для прояву цих реакцій. У цьому контексті позитивне мислення виступає важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє підліткам ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема в умовах воєнного стану.

За дослідженнями Т. М. Титаренко, кризові соціальні умови суттєво впливають на емоційний стан особистості, викликаючи підвищений рівень тривожності та невизначеності [80]. У свою чергу, О. М. Кокун зазначає, що в умовах воєнного стану підлітки потребують додаткових психологічних ресурсів для адаптації, серед яких важливу роль відіграє позитивне мислення [32].

Особливістю підліткового віку є також підвищена емоційна чутливість до соціальної оцінки. Підлітки гостро реагують на ставлення з боку однолітків і дорослих, що може впливати на їхній емоційний стан.

Наприклад, негативний коментар у соціальних мережах може викликати у підлітка тривогу, зниження самооцінки або навіть замкнутість.

Ми розуміємо емоційний стрес як негативно заряджений емоційний стан у підлітків, що характеризується нестабільними та неадекватними емоційними реакціями на навколишнє середовище, домінуванням негативних

емоцій, вираженою тривогою та віковими страхами, а також низькою самооцінкою [7].

Виходячи з цього визначення емоційного стресу, його основні прояви у дітей середнього та старшого шкільного віку можна охарактеризувати наступним чином: нестабільність та неадекватність емоційних реакцій. Поведінка емоційно стресованих підлітків погано організована та неконтрольована; емоційна реакція не відповідає ситуації ні за формою, ні за інтенсивністю. Їхні емоційні реакції часто мають зворотний ефект, характерний негативний емоційний фон. Ці діти нетерплячі, галасливі, запальні та дратівливі; вони легко розвивають та швидко вирішують образи. Вони можуть ставати впертими на будь-яку провокацію, але інтенсивність їхньої реакції непропорційна основній причині, що ускладнює придушення цієї реакції. Вони часто непередбачувані та можуть проявляти агресивну або захисну поведінку.

Також може виникати тривога. У підлітків, які перебувають у стані емоційного стресу, тривожна поведінка проявляється як підвищена збудливість, напруга та ригідність; страх перед чимось новим, невідомим або незвичайним; відсутність впевненості в собі; очікування труднощів, невдачі та несхвалення з боку дорослих; старанність та сильне почуття відповідальності; брак ініціативи, пасивність та сором'язливість; а також схильність запам'ятовувати негативний досвід, а не позитивний.

Отже, тривога – це постійне, приховане почуття у підлітків, які перебувають у емоційному стресі. Підвищений рівень тривожності свідчить про неадекватну емоційну адаптацію дитини до певних соціальних ситуацій. Наявність тривоги, що перевищують вікові норми, але не пов'язані з віком, порушує нормальний розвиток дитини.

Тривога як вираз емоційного стресу у підлітків значною мірою пов'язана зі складністю та нестабільністю внутрішнього світу дитини. На відміну від типових вікових тривог підлітків, тривога дітей з емоційним дистресом зазвичай не пов'язана з конкретними об'єктами чи ситуаціями та

проявляється як необґрунтований, безпредметний страх.

Низька самооцінка. Підлітки, які перебувають у емоційному дистресі, часто мають низьку самооцінку, яка проявляється як чутливе сприйняття критики з боку інших, самозвинувачення за багато невдач, страх нових, складних завдань, а отже, низька мотивація до діяльності. Вони сором'язливі та нерішучі, легко ображаються та замкнуті, підозрілі, тихі, обмежені в рухах, вважають себе нижчими за однолітків. Такі діти, як правило, частіше піддаються маніпуляціям з боку дорослих та однолітків, мають низький соціальний статус у соціальній групі та часто сприймаються як чужі.

Аналіз науково-методологічних підходів до вивчення емоційного дистресу дозволив визначити його критерії та показники стосовно дітей середнього та старшого шкільного віку:

- нестабільність емоційних реакцій (часті зміни емоційних реакцій, переважання нестабільного настрою);
- неадекватні емоційні реакції (форма та інтенсивність емоційної реакції дитини не відповідають ситуації);
- домінування негативних емоцій (часті прояви тривоги, смутку та гніву;
- переважання зневіри);
- наявність емоційних відхилень (підвищена тривожність);
- тривоги, що перевищують вікові рівні;
- часта низька самооцінка (відсутність впевненості в собі);
- підвищена вразливість та нав'язливість;
- схильність до самозвинувачень.

У дослідженнях також зустрічається термін "емоційна напруга". Психологічні словники визначають напругу як психічний стан, що виникає внаслідок очікування несприятливих подій та супроводжується відчуттям загального занепокоєння, тривоги, а іноді й страху.

Як наголошують дослідники, стійкі переживання можуть призвести до неврозів. Для підлітка найбільшою перешкодою для неврозів є емоційна

стабільність; найшвидший шлях до неї, отже, веде через емоційну нестабільність. Отже, підліток поступово набуває емоційної стабільності в міру розвитку складних емоцій та формування функцій емоційної рефлексії, розуміння та контролю дій.

На думку Є. П. Ільїна, загальної емоційної стабільності немає. Стабільність не є однорідною щодо різних емоційних факторів. Дотримуючись цієї позиції, він вводить поняття «емоційної стійкості індивіда перед обличчям конкретного емоційного тригера» [27]. Таке розуміння емоційної стабільності перетинається з поняттям «ситуативної емоційної реактивності» підлітка на конкретний стимул (предмет, річ, ситуацію). Це дозволяє розділити емоційну стабільність на загальну стабільність, що визначається функціональними та психофізіологічними особливостями дитинства (дозрівання нервової системи, розвиток регуляторних та вольових механізмів), та ситуативну стабільність, що визначається індивідуально-психологічними особливостями (зміст емоційного досвіду, ступінь емоційного благополуччя, особистісно-емоційна значущість емоційної ситуації, поточний психологічний стан).

Ступінь загальної емоційної стабільності характеризує часову затримку емоційних проявів відносно впливу емоційного тригера. Чим довший часовий інтервал між впливом та реакцією, тим вища емоційна стабільність. Коли емоційний фактор має високу індивідуальну значущість для дитини або її емоційного досвіду, існує ймовірність перевищення порогу емоційного збудження, що визначає ступінь ситуативної емоційної стабільності. Важливо зазначити, що поєднання інтенсивності, тривалості та спрямованості негативного емоційного впливу, що призводить до емоційного дистресу, може знижувати емоційну стабільність підлітка та сприяти невротизму.

Стабільне переважання позитивних емоцій та стан емоційного благополуччя є одними з найважливіших детермінант емоційної стабільності. Важливим фактором емоційної стабільності є зміст та інтенсивність емоцій, почуттів та переживань у стресовій ситуації. Емоційна стабільність лише

частково залежить від типу нервової системи та певних рис темпераменту.

Термінологічний аналіз визначення «емоційна стабільність» дозволив нам розробити власне визначення цього поняття в контексті дошкільного віку. Ми розуміємо емоційну стабільність як складову емоційного благополуччя та як індивідуальну характеристику емоційної сфери дітей. Вона відображає стабільність емоційних реакцій та взаємин дитини у взаємодії з навколишнім середовищем, забезпечує успішну соціальну адаптацію та виражається у доцільності емоційного реагування на ці взаємодії, інтенсивності вираження пережитих емоцій та особливостях емоційного реагування [3].

Індивідуальні відмінності в емоційній стабільності підлітків, таким чином, ґрунтуються на специфічних особливостях функціонування нервової системи, механізмах емоційної саморегуляції, змісті емоційних переживань дитини (як позитивних, так і негативних), ступені емоційного благополуччя та забезпеченні психологічних та освітніх умов для розвитку емоційного благополуччя в навчальному закладі та домашньому середовищі.

Психологічні риси, пов'язані з емоційним благополуччям, включають емоційну стабільність (позитивно корелює з благополуччям, настроєм, радістю та загальним емоційним благополуччям), домінантність (позитивно корелює з настроєм та загальним емоційним благополуччям), моральну нормативність (позитивно корелює з благополуччям та настроєм), сміливість (позитивно корелює з благополуччям та настроєм) та чутливість (позитивно корелює з настроєм, інтересом та загальним емоційним благополуччям).

Психологічні риси, пов'язані з емоційним дистресом, включають: недовіру (позитивно корелює з гнівом, тривогою та соромом), мрійливість (позитивно корелює з невротизмом), дипломатичність (позитивно корелює з соромом), боязкість (позитивно корелює з невротизмом), нонконформність (позитивно корелює з невротизмом та емоціями смутку, тривоги, сорому та провини) та напругу (позитивно корелює з невротизмом та емоціями страху та провини).

Психологічні риси, що корелюють як з емоційним благополуччям, так і

з емоційним дистресом, включають експресивність (позитивно корелює з самооцінкою, сумом та гнівом); тривогу (позитивно корелює з невротизмом та такими емоціями, як інтерес та сором); екстраверсія (позитивно корелює з самопочуттям, настроєм, такими емоціями, як смуток, гнів, тривога, та загальним емоційним благополуччям); та врівноваженість (позитивно корелює з самопочуттям, настроєм та такими емоціями, як горе та почуття провини).

Щоб покращити своє емоційне благополуччя, підлітки повинні розвивати такі риси, як емоційна стабільність, напористість, моральні цінності, сміливість та чутливість. Слід звертати увагу на такі риси, як недовіра, мрійливість, тривога та напруженість; слід сприяти розвитку експресивності, екстраверсії та врівноваженості.

У сучасних умовах, зокрема під час воєнного стану, емоційний стан підлітків ускладнюється впливом таких факторів, як інформаційний стрес, відчуття небезпеки, зміна звичного способу життя. Це може проявлятися у підвищеній тривожності, страхах, емоційній напруженості або апатії. Водночас позитивне мислення виступає важливим ресурсом, який допомагає підліткам краще адаптуватися до складних умов, зберігати емоційну рівновагу та знаходити конструктивні способи подолання труднощів.

Отже, емоційний стан підлітків є складною системою, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів і залежить від впливу численних чинників. Розуміння структури та детермінант емоційного стану є необхідною умовою для дослідження ролі позитивного мислення у його формуванні та стабілізації.

1.5. Взаємозв'язок позитивного мислення та емоційного благополуччя

Проблема взаємозв'язку позитивного мислення та емоційного благополуччя є однією з ключових у сучасній психології, оскільки саме ці компоненти визначають рівень психічного здоров'я особистості та її здатність

до ефективної адаптації. Позитивне мислення виступає важливим когнітивним ресурсом, який впливає на характер емоційних переживань, поведінку та загальне сприйняття життєвих подій.

У межах позитивної психології емоційне благополуччя розглядається як стан, що характеризується переважанням позитивних емоцій, задоволеністю життям та відчуттям сенсу. М. Селігман підкреслює, що оптимістичний стиль мислення безпосередньо пов'язаний із підвищенням рівня благополуччя, оскільки дозволяє людині більш конструктивно інтерпретувати події та знижувати вплив негативних переживань [75].

Згідно з дослідженнями Д. Гоулмана, позитивне мислення також пов'язане з розвитком емоційного інтелекту, який забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції [17]. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню емоційної стійкості, що є важливою складовою благополуччя.

У когнітивній психології підкреслюється, що саме інтерпретація подій визначає емоційні реакції особистості. А. Бандура зазначає, що віра у власні можливості впливає на рівень тривожності та емоційний стан людини [4]. Позитивне мислення, таким чином, дозволяє знижувати рівень стресу та формувати більш адаптивні моделі поведінки.

Українські дослідники також наголошують на тісному взаємозв'язку між позитивним мисленням і емоційним благополуччям. Зокрема, Т. М. Титаренко підкреслює, що здатність особистості до позитивного переосмислення життєвого досвіду сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та життєстійкості [80]. О. М. Кокун зазначає, що позитивне мислення є важливим ресурсом адаптації в умовах стресу та кризових ситуацій, зокрема воєнного стану [32].

Взаємозв'язок позитивного мислення та емоційного благополуччя проявляється у кількох основних аспектах, які пов'язані з ключовими психологічними поняттями.

1. Зниження рівня тривожності та стресу.

Тривожність розглядається як емоційний стан, що характеризується відчуттям напруження, занепокоєння та очікуванням негативних подій. Стрес, у свою чергу, є реакцією організму на складні або загрозливі ситуації, що потребують адаптації. Позитивне мислення знижує рівень тривожності та стресу завдяки зміні інтерпретації подій: підліток починає сприймати труднощі як тимчасові та такі, що піддаються контролю.

Наприклад, підліток, який отримав низьку оцінку, може розглядати її не як доказ власної неспроможності, а як сигнал до покращення знань, що зменшує емоційне напруження.

2. Підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Самооцінка - це уявлення людини про власні якості, можливості та значущість, яке може бути адекватним або заниженим/завищеним. Впевненість у собі базується на позитивному ставленні до власних здібностей і віри у власні сили. Позитивне мислення сприяє формуванню адекватної самооцінки, оскільки підліток фокусується не лише на невдачах, а й на власних досягненнях і ресурсах.

Наприклад, підліток, який вірить у свої здібності, більш охоче бере участь у конкурсах, виступах або нових видах діяльності, не боячись можливих помилок.

3. Формування емоційної стійкості.

Емоційна стійкість - це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, контролювати свої емоції та ефективно функціонувати навіть у складних або стресових ситуаціях. Позитивне мислення виступає важливим чинником розвитку цієї якості, оскільки допомагає підлітку знаходити конструктивні способи реагування на труднощі.

Наприклад, у ситуації зміни школи або проживання в умовах воєнного стану підліток із позитивним мисленням швидше адаптується, зберігаючи віру у можливість покращення ситуації.

4. Розвиток конструктивних копінг-стратегій.

Копінг-стратегії - це способи поведінки та мислення, які людина

використовує для подолання стресових ситуацій. Конструктивні копінг-стратегії передбачають активне вирішення проблем, пошук підтримки та раціональне переосмислення ситуації. Позитивне мислення сприяє саме таким стратегіям, оскільки орієнтує підлітка на пошук рішень, а не на уникнення труднощів.

Наприклад, замість того щоб ігнорувати проблему або замикатися в собі, підліток може звернутися за допомогою до батьків, друзів чи вчителів або самостійно шукати шляхи її вирішення.

Таким чином, позитивне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує зниження негативних емоційних станів, сприяє розвитку впевненості, формує емоційну стійкість та підтримує ефективні способи подолання життєвих труднощів.

В умовах воєнного стану значення позитивного мислення суттєво зростає, оскільки воно виступає як психологічний захисний механізм, що дозволяє зменшити вплив стресогенних факторів. Підлітки, які здатні підтримувати позитивні установки, демонструють нижчий рівень тривожності та кращу адаптацію до змінних умов життя.

Отже, позитивне мислення та емоційне благополуччя перебувають у тісному взаємозв'язку, взаємно впливаючи одне на одного. Позитивне мислення сприяє формуванню стабільного емоційного стану, підвищує рівень психологічної стійкості та забезпечує ефективну адаптацію підлітків до складних життєвих обставин.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми позитивного мислення та його впливу на емоційний стан підлітків. Узагальнення наукових підходів дозволило зробити такі висновки.

По-перше, встановлено, що позитивне мислення є складним багатовимірним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові

компоненти. Воно проявляється у здатності особистості оптимістично інтерпретувати життєві події, зосереджуватися на власних ресурсах та можливостях, а також підтримувати внутрішню рівновагу. Аналіз наукових джерел показав відсутність єдиного підходу до визначення цього поняття, що зумовлює його різнопланове трактування у сучасній психології.

По-друге, з'ясовано, що основні теоретичні підходи до вивчення позитивного мислення представлені гуманістичною та позитивною психологією. Гуманістичний підхід акцентує увагу на самореалізації, самоприйнятті та внутрішньому потенціалі особистості, тоді як позитивна психологія зосереджується на формуванні оптимізму, психологічного благополуччя та життєстійкості. Встановлено, що ці підходи є взаємодоповнювальними та створюють цілісну теоретичну основу дослідження.

По-третє, охарактеризовано психологічні особливості підліткового віку, серед яких провідними є розвиток самосвідомості, емоційна нестабільність, прагнення до самостійності, орієнтація на однолітків та формування ціннісних орієнтацій. Визначено, що цей період є критичним для становлення особистості та супроводжується як значним потенціалом розвитку, так і підвищеною вразливістю до негативних впливів.

По-четверте, проаналізовано структуру емоційного стану підлітків, яка включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Встановлено, що емоційний стан формується під впливом комплексу внутрішніх (самооцінка, темперамент, рівень саморегуляції, позитивне мислення) та зовнішніх (сім'я, школа, однолітки, соціальні умови) чинників. Особливу увагу приділено впливу воєнного стану як потужного стресогенного фактору.

По-п'яте, доведено наявність тісного взаємозв'язку між позитивним мисленням та емоційним благополуччям підлітків. Позитивне мислення сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, підвищенню самооцінки, формуванню емоційної стійкості та розвитку конструктивних копінг-

стратегій. Це дозволяє розглядати його як важливий ресурс психологічної адаптації в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують значущість позитивного мислення як чинника стабілізації емоційного стану підлітків та створюють наукове підґрунтя для проведення подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків було організовано відповідно до сучасних методологічних вимог психологічної науки та з дотриманням етичних принципів проведення досліджень із неповнолітніми. Дослідження мало констатувальний характер і було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем позитивного мислення та показниками емоційного благополуччя підлітків.

Базою дослідження виступив Центр розвитку дітей та юнацтва «ДивоСвіт» (м. Вінниця, вул. Стельмаха, 43б) - багатoproфільний заклад позашкільної освіти, що забезпечує умови для гармонійного розвитку дітей і підлітків у різних напрямках (інтелектуальному, творчому, спортивному). Залучення даної установи як емпіричної бази зумовлене можливістю дослідження підлітків у сприятливому освітньому середовищі.

У дослідженні взяли участь підлітки 6–7 класів закладів загальної середньої освіти м. Вінниці у кількості 18 осіб, серед яких 10 дівчат та 8 хлопців віком 11–13 років. Вибірка є цілеспрямованою та відносно невеликою, що зумовлює обмеження щодо узагальнення результатів, однак є достатньою для виявлення основних тенденцій у межах магістерського дослідження.

Організація дослідження передбачала дотримання принципів добровільності участі, інформованої згоди учасників та їхніх батьків, конфіденційності отриманих результатів, а також забезпечення психологічного комфорту під час проведення діагностичних процедур.

Дослідження здійснювалося у кілька логічно послідовних етапів:

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з

проблеми позитивного мислення та емоційного стану підлітків, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано гіпотезу. Також було підібрано адекватні психодіагностичні методики, розроблено інструкції для учасників та організовано умови проведення дослідження.

2. Діагностичний (констатувальний) етап.

На цьому етапі було проведено емпіричне дослідження серед підлітків. Учасникам було запропоновано комплекс психодіагностичних методик (опитувальників, тестів), спрямованих на визначення рівня позитивного мислення, тривожності, емоційної стабільності та інших показників емоційного стану. Дослідження проводилося у груповій формі в умовах, наближених до звичних для підлітків, що забезпечувало щирість відповідей та підвищувало валідність результатів.

3. Аналітичний етап.

На цьому етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Зокрема, застосовувалися методи описової статистики (визначення середніх значень, відсоткових показників), а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між рівнем позитивного мислення та показниками емоційного стану підлітків.

4. Інтерпретаційно-узагальнювальний етап.

На завершальному етапі було здійснено інтерпретацію отриманих результатів, їх зіставлення з теоретичними положеннями, сформульовано висновки щодо впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків, а також окреслено практичні рекомендації.

Таким чином, організація дослідження відзначалася системністю, логічною послідовністю та науковою обґрунтованістю, що забезпечило достовірність і валідність отриманих результатів.

Для наочного представлення логіки дослідження розроблено відповідну схему (рис. 2.0).

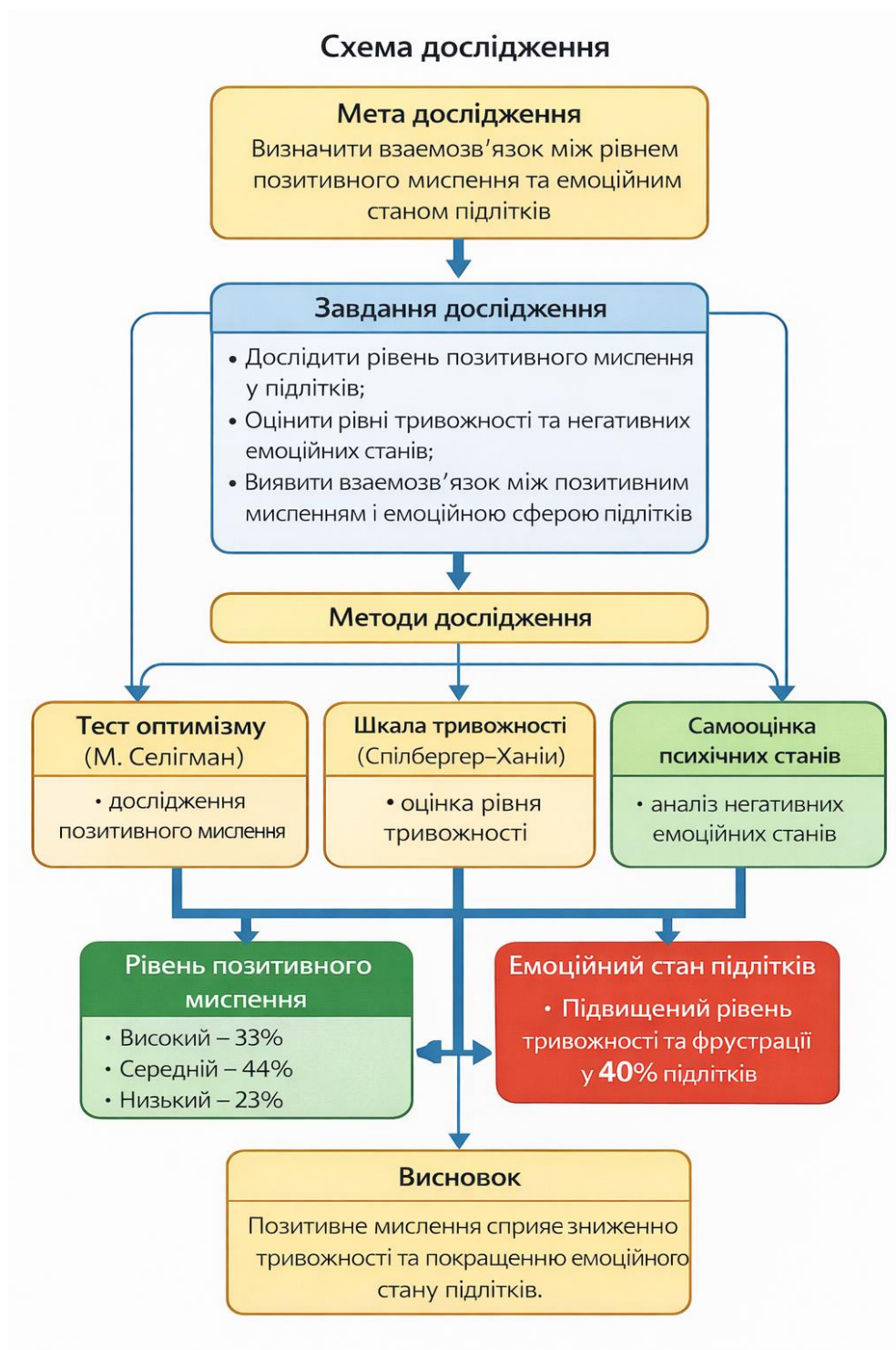


Рис. 2.0. Схема емпіричного дослідження

На рисунку представлено логіку організації дослідження, яка включає визначення мети та завдань, підбір методів дослідження, проведення психодіагностики та узагальнення отриманих результатів. Схема відображає взаємозв'язок між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Таким чином, представлена схема відображає основні етапи та структуру емпіричного дослідження.

2.2. Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було проведено серед підлітків, які навчаються у 6–7 класах закладів загальної середньої освіти м. Вінниці. Загальна кількість досліджуваних становила 18 осіб, серед яких 10 дівчат та 8 хлопців віком від 11 до 13 років. Вказаний віковий діапазон відповідає підлітковому віку та є сенситивним періодом для формування емоційної сфери та розвитку мислення, зокрема позитивного.

Базою дослідження виступив Центр розвитку дітей та юнацтва «ДивоСвіт» (м. Вінниця, вул. Стельмаха, 43б), який є багатoproфільним закладом позашкільної освіти. У центрі функціонують різноманітні гуртки та секції, серед яких: ментальна арифметика, тхеквондо, художня гімнастика, арт-студія, студія естрадного вокалу, хореографія, іноземні мови, мнемотехніка та інші. Така різноманітність видів діяльності сприяє всебічному розвитку підлітків, формуванню їхніх когнітивних, емоційних і соціальних компетентностей.

Вибірка дослідження є цілеспрямованою (не випадковою), що зумовлено доступністю респондентів та специфікою організації дослідження. Усі учасники брали участь у дослідженні на добровільних засадах, за наявності інформованої згоди батьків, що відповідає етичним вимогам психологічних досліджень.

Статевий розподіл у вибірці є відносно збалансованим, що дозволяє уникнути значного перекосу результатів за гендерною ознакою. Водночас невеликий обсяг вибірки обмежує можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію підлітків, тому результати дослідження доцільно інтерпретувати як такі, що відображають загальні тенденції.

Важливою особливістю досліджуваної групи є те, що підлітки

перебувають у середовищі позашкільної освіти, яке сприяє розвитку їхніх здібностей, інтересів та соціальних навичок. Це може позитивно впливати на рівень їхнього емоційного благополуччя та формування позитивного мислення.

Отже, вибірка дослідження характеризується віковою однорідністю, відносною гендерною збалансованістю та залученістю до розвивального освітнього середовища, що створює належні умови для дослідження взаємозв'язку позитивного мислення та емоційного стану підлітків.

2.3. Методи та методики дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечують всебічне вивчення позитивного мислення та емоційного стану підлітків.

1) Методи дослідження. У роботі застосовано такі методи:

1.1 Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення) – для опрацювання наукових джерел і формування теоретичної бази дослідження.

1.2 Емпіричні методи (психодіагностика, анкетування, тестування) – для збору первинних даних щодо рівня позитивного мислення та емоційного стану підлітків.

1.3 Методи математичної статистики – для обробки результатів (визначення середніх значень, відсотків, встановлення кореляційних зв'язків).

2) Методики дослідження. Для емпіричного дослідження було обрано психодіагностичні методики, які відповідають віковим особливостям підлітків та дозволяють комплексно оцінити досліджувані показники.

2.1. Тест оптимізму (адаптована версія тесту М. Селігмана) (Додатки А, Б)

Мета: визначення рівня позитивного мислення (оптимізму/песимізму).

Характеристика: методика спрямована на виявлення стилю пояснення життєвих подій. Вона дозволяє визначити, як підліток інтерпретує успіхи та

невдачі (як тимчасові чи постійні, контрольовані чи неконтрольовані).

Показники: рівень оптимізму; рівень песимізму; стиль мислення (позитивний/негативний).

Переваги: проста у застосуванні; зрозуміла для підлітків; дає можливість оцінити когнітивні установки.

Тест оптимізму (методика М. Селігмана) є однією з найвідоміших психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження позитивного мислення особистості. Його автором є американський психолог Мартін Селігман - засновник напряму позитивної психології.

Методика була розроблена у 1970–1980-х роках у межах досліджень феномену «навченої безпорадності» (learned helplessness). М. Селігман встановив, що люди по-різному реагують на невдачі: одні втрачають віру у власні сили, інші - продовжують діяти та шукати рішення.

У процесі подальших досліджень він дійшов висновку, що ключову роль відіграє так званий стиль пояснення подій (explanatory style), який і став основою тесту оптимізму. Саме тому виникла потреба створити інструмент, який дозволив би вимірювати рівень оптимізму та песимізму як відносно стійкі характеристики мислення.

Розглянемо сутність методики. Тест оптимізму спрямований на виявлення того, як людина пояснює причини подій у своєму житті - як позитивних, так і негативних.

Методика базується на трьох ключових параметрах:

- а) Стабільність (чи вважає людина подію постійною чи тимчасовою);
- б) Глобальність (чи поширює причину на всі сфери життя чи лише на конкретну ситуацію);
- в) Персоналізація (чи приписує причину собі чи зовнішнім обставинам).

На основі цих критеріїв визначається:

- + оптимістичний стиль мислення;
- + песимістичний стиль мислення.

Тест оптимізму дає змогу визначити:

- рівень позитивного мислення особистості;
- схильність до оптимістичного або песимістичного сприйняття подій;
- особливості інтерпретації життєвих ситуацій;
- психологічну стійкість до стресу;
- рівень віри у власні можливості.

Наприклад, оптимістично налаштована людина пояснює невдачу як тимчасову і таку, що залежить від обставин, тоді як песимістично - як постійну і пов'язану з власними недоліками.

У підлітковому віці тест оптимізму є особливо важливим, оскільки саме в цей період формується: система цінностей; самооцінка; ставлення до себе та світу.

Методика дозволяє виявити підлітків, які:

- а. схильні до негативного мислення;
- б. мають підвищену тривожність;
- в. потребують психологічної підтримки.

В умовах воєнного стану значення тесту оптимізму суттєво зростає, оскільки він дозволяє оцінити психологічні ресурси особистості в ситуації підвищеного стресу.

Зокрема, методика дає можливість:

- виявити рівень психологічної стійкості підлітків;
- оцінити їхню здатність адаптуватися до кризових умов;
- визначити групи ризику (підлітки з низьким рівнем позитивного мислення);
- обґрунтувати необхідність психологічної допомоги.

Наприклад, підліток із високим рівнем оптимізму може сприймати складні події як тимчасові та зосереджуватися на майбутньому, тоді як підліток із низьким рівнем - відчувати безнадійність і тривогу.

Отже, тест оптимізму М. Селігмана є важливим психодіагностичним

інструментом, який дозволяє дослідити особливості мислення особистості та її здатність до подолання труднощів. Його застосування у дослідженні підлітків, особливо в умовах воєнного стану, є доцільним і науково обґрунтованим, оскільки дозволяє виявити ключові психологічні ресурси та ризики, що впливають на емоційний стан і адаптацію.

2.2 Шкала тривожності (методика Спілбергера–Ханіна, адаптована) (Додатки В-Г)

Мета: визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Характеристика: методика дозволяє оцінити рівень емоційного напруження та схильність до переживання тривоги. Вона є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях.

Показники:

- а) ситуативна тривожність;
- б) особистісна тривожність.

Переваги: валідність і надійність; можливість оцінити емоційний стан.

Методика діагностики рівня тривожності, відома як шкала Спілбергера–Ханіна, є однією з найпоширеніших психодіагностичних методик для дослідження емоційного стану особистості. Вона широко використовується у психології, педагогіці та клінічній практиці.

Автором оригінальної методики є американський психолог Чарльз Спілбергер (Charles D. Spielberger), який у 1960-х роках розробив концепцію тривожності як багатовимірного психологічного явища. Його головною ідеєю було розмежування двох типів тривожності:

- а. Ситуативної (state anxiety) - тимчасового емоційного стану;
- б. Особистісної (trait anxiety) - стійкої характеристики особистості.

У подальшому методика була адаптована для використання в країнах пострадянського простору російським психологом Юрієм Ханіним, що зробило її доступною та зручною для практичного застосування, зокрема серед підлітків.

Необхідність створення цієї методики була зумовлена потребою

точного вимірювання тривожності як важливого чинника психічного здоров'я, адаптації та поведінки людини.

Розглянемо сутність методики.

Методика складається з двох окремих шкал:

а. Шкала ситуативної тривожності (СТ) - відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу («тут і зараз»).

б. Шкала особистісної тривожності (ОТ) - характеризує стабільну схильність особистості до переживання тривоги.

Кожна шкала містить по 20 тверджень, які описують різні емоційні стани. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою.

Методика враховує як прямі, так і зворотні твердження, що дозволяє отримати більш точні та надійні результати.

Методика Спілбергера–Ханіна дозволяє визначити:

- рівень ситуативної тривожності (емоційний стан у конкретний момент);
- рівень особистісної тривожності (стійка характеристика особистості);
- ступінь емоційного напруження;
- схильність до переживання страху, хвилювання, невпевненості;
- рівень психологічної адаптації.

Наприклад, підліток із високою ситуативною тривожністю може сильно хвилюватися перед контрольними роботами, тоді як високий рівень особистісної тривожності свідчить про постійну схильність до переживань незалежно від ситуації.

У підлітковому віці методика є особливо важливою, оскільки:

- цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю;
- формується самооцінка та емоційна регуляція;
- підлітки часто переживають стресові ситуації (навчання, спілкування, самовизначення).

Методика дозволяє виявити:

- а) підлітків із підвищеним рівнем тривожності;
- б) групи ризику щодо емоційної нестабільності;
- в) потребу у психологічній підтримці.

В умовах воєнного стану значення методики значно зростає, оскільки:

- підлітки перебувають під впливом постійного стресу (новини, небезпека, зміни умов життя);
- зростає рівень тривожності та емоційного напруження;
- виникає потреба у швидкій діагностиці психоемоційного стану.

Методика дозволяє:

- а) оцінити рівень стресу та тривожності у підлітків;
- б) виявити тих, хто потребує психологічної допомоги;
- в) відстежувати зміни емоційного стану з часом;
- г) обґрунтувати впровадження психологічних програм підтримки.

Наприклад, підліток може демонструвати високий рівень ситуативної тривожності під час повітряної тривоги, але якщо високим є і рівень особистісної тривожності - це свідчить про більш глибокі психологічні труднощі.

Переваги методики:

- висока валідність і надійність;
- простота у використанні;
- можливість застосування у різних вікових групах;
- чітке розмежування двох типів тривожності;
- швидкість обробки результатів.

Отже, методика Спілбергера–Ханіна є ефективним інструментом для діагностики рівня тривожності та оцінки емоційного стану особистості. Її використання у дослідженні підлітків є доцільним, оскільки дозволяє виявити як ситуативні, так і стійкі прояви тривожності, що особливо важливо в умовах підвищеного стресу, зокрема під час воєнного стану. Методика забезпечує науково обґрунтовану основу для подальшої психологічної роботи та підтримки підлітків.

2.3. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (Додатки Д-Е)

Мета: визначення емоційних станів підлітків (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність).

Характеристика: методика дозволяє оцінити основні негативні емоційні стани, що впливають на загальне благополуччя підлітків.

Показники:

- а. рівень тривожності;
- б. рівень фрустрації;
- в. агресивність;
- г. ригідність.

Переваги: комплексна оцінка емоційної сфери; зручність у використанні.

Методика «Самооцінка психічних станів» є одним із поширених психодіагностичних інструментів, спрямованих на дослідження емоційної сфери особистості. Вона використовується для визначення рівня вираженості негативних психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Автором методики є британський психолог Ганс Айзенк (Hans J. Eysenck) - один із найвідоміших дослідників особистості та темпераменту. У середині ХХ століття він активно вивчав індивідуальні відмінності між людьми, зокрема їх емоційні реакції та поведінкові особливості.

Методика була створена в контексті досліджень особистісних рис і психічних станів з метою:

- а) виявлення рівня емоційної нестабільності;
- б) оцінки схильності до негативних переживань;
- в) діагностики станів, які можуть впливати на поведінку та адаптацію особистості.

Айзенк розглядав психічні стани як важливу складову структури особистості, що тісно пов'язана з темпераментом і рівнем нейротизму.

Розглянемо сутність методики. Методика являє собою опитувальник, що містить перелік тверджень, які описують різні психоемоційні стани. Респондент оцінює, наскільки ці твердження відповідають його звичайному стану.

Основна ідея методики полягає у самооцінці власних переживань, що дозволяє отримати інформацію про внутрішній емоційний стан особистості.

Методика дозволяє оцінити такі ключові компоненти:

- а) Тривожність - схильність до переживання хвилювання, напруження;
- б) Фрустрація - стан, що виникає при неможливості досягнення мети;
- в) Агресивність - схильність до дратівливості, імпульсивності;
- г) Ригідність - труднощі у зміні поведінки та адаптації до нових умов.

Методика «Самооцінка психічних станів» дає змогу визначити:

- а. загальний рівень негативних психічних станів;
- б. емоційну стабільність або нестабільність особистості;
- в. схильність до стресових реакцій;
- г. рівень самоконтролю та емоційної регуляції;
- д. особливості реагування на труднощі.

Наприклад, підліток із високим рівнем фрустрації може швидко втрачати мотивацію при невдачах, а з високим рівнем агресивності — реагувати дратівливо на зауваження.

У підлітковому віці ця методика є особливо актуальною, оскільки:

- емоційна сфера підлітків є нестабільною;
- спостерігається підвищена чутливість до зовнішніх впливів;
- формуються навички саморегуляції;
- підлітки часто переживають внутрішні конфлікти.

Методика дозволяє:

- виявити підлітків із підвищеним рівнем тривожності або агресивності;
- визначити групи ризику;
- оцінити рівень емоційного благополуччя;

- обґрунтувати необхідність психологічної підтримки.

В умовах воєнного стану значення методики значно зростає, оскільки:

- підлітки зазнають підвищеного емоційного навантаження;
- зростає рівень тривожності, страху, напруження;
- можливі прояви агресії або апатії як реакції на стрес.

Методика дозволяє:

- а) оцінити рівень емоційного напруження;
- б) виявити прояви фрустрації та агресивності;
- в) визначити здатність до адаптації;
- г) своєчасно виявити психологічні труднощі.

Наприклад, підліток може демонструвати підвищену дратівливість через постійний стрес, або, навпаки, втрачати мотивацію і проявляти апатію.

Переваги методики: простота у використанні; швидкість проведення та обробки; доступність для підлітків; можливість комплексної оцінки емоційного стану; інформативність результатів.

Зазначимо обмеження методики:

- суб'єктивність відповідей;
- залежність результатів від щирості респондента;
- потреба додаткових методик для глибшого аналізу.

Отже, методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) є ефективним інструментом для дослідження емоційної сфери особистості. Вона дозволяє виявити рівень негативних психічних станів та оцінити емоційне благополуччя підлітків. Її використання в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, є особливо важливим, оскільки сприяє своєчасному виявленню психологічних труднощів та організації необхідної підтримки.

2.4. Авторська анкета «Особливості позитивного мислення підлітків» (Додатки Ж-3)

Мета: виявлення суб'єктивного ставлення підлітків до себе, майбутнього та життєвих ситуацій.

Характеристика: анкета містить відкриті та закриті запитання, спрямовані на виявлення рівня позитивного мислення, ставлення до труднощів та способів їх подолання.

Показники:

- а) ставлення до невдач;
- б) рівень віри у власні сили;
- в) очікування щодо майбутнього.

Переваги: врахування індивідуального досвіду; доповнення стандартизованих методик.

Авторська анкета «Особливості позитивного мислення підлітків» є психодіагностичним інструментом, розробленим з метою виявлення рівня сформованості позитивного мислення у підлітковому віці. Вона спрямована на дослідження когнітивних установок, емоційних реакцій та поведінкових стратегій підлітків у різних життєвих ситуаціях.

Основною метою анкети є визначення:

- а) рівня позитивного мислення підлітків;
- б) особливостей сприйняття життєвих труднощів;
- в) ставлення до себе, своїх можливостей і майбутнього;
- г) здатності знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Структура анкети: анкета складається із запитань закритого типу з кількома варіантами відповідей (А, Б, В), що дозволяє:

- спростити процес заповнення для підлітків;
- забезпечити швидку обробку результатів;
- отримати кількісні показники для подальшого аналізу.

Запитання охоплюють такі аспекти:

- реакція на успіхи та невдачі;
- рівень самооцінки;
- віра у власні сили;
- ставлення до майбутнього;
- поведінка у стресових ситуаціях.

Анкета дозволяє виявити:

- а. рівень оптимізму/песимізму;
- б. ступінь сформованості позитивних когнітивних установок;
- в. особливості емоційного реагування;
- г. рівень впевненості у собі;
- д. здатність до конструктивного подолання труднощів.

Наприклад, підліток із високим рівнем позитивного мислення буде схильний бачити можливості у складних ситуаціях, тоді як підліток із низьким рівнем - зосереджуватиметься на невдачах.

Зауважимо на особливості методики:

- 1) адаптована до вікових особливостей підлітків;
- 2) має просту та зрозумілу форму;
- 3) поєднує когнітивний і поведінковий аспекти;
- 4) дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані.

У підлітковому віці анкета є особливо актуальною, оскільки:

- формується світогляд і система цінностей;
- підлітки активно переживають успіхи та невдачі;
- відбувається становлення самооцінки;
- важливим є розвиток психологічної стійкості.

Анкета допомагає виявити підлітків, які потребують підтримки у формуванні позитивного мислення.

В умовах воєнного стану анкета набуває особливої актуальності, оскільки:

- підлітки перебувають у стані підвищеного стресу;
- зростає рівень тривожності та невизначеності;
- виникає потреба у розвитку психологічних ресурсів.

Анкета дозволяє:

- а. оцінити рівень психологічної стійкості;
- б. виявити негативні установки;
- в. визначити напрямки психологічної допомоги.

Наприклад, підліток із позитивним мисленням може сприймати труднощі як тимчасові, тоді як інший - як безвихідну ситуацію.

Переваги анкети: простота проведення; швидкість обробки результатів; доступність для підлітків; можливість використання у групових дослідженнях; практична спрямованість.

Звернемо увагу на певні обмеження: суб'єктивність відповідей; залежність від щирості респондентів; потреба доповнення іншими методиками.

Отже, авторська анкета «Особливості позитивного мислення підлітків» є ефективним інструментом для дослідження когнітивних та емоційних аспектів особистості підлітків. Вона дозволяє виявити рівень позитивного мислення, оцінити здатність до подолання труднощів та визначити потребу у психологічній підтримці, що є особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану.

Застосування комплексу зазначених методик дозволило всебічно дослідити як когнітивний аспект (позитивне мислення), так і емоційний стан підлітків. Поєднання стандартизованих тестів та авторської анкети забезпечило більш глибоке розуміння досліджуваної проблеми та підвищило достовірність отриманих результатів.

Отже, обрані методи та методики є адекватними меті дослідження, відповідають віковим особливостям респондентів і дозволяють ефективно виявити взаємозв'язок між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 - Комплекс психодіагностичних методик дослідження

№	Назва методики	Автор	Що досліджує	Основні показники	Призначення у дослідженні
1	Тест оптимізму (адаптований)	М. Селігман	Рівень позитивного мислення	Оптимізм, песимізм, стиль мислення	Визначення рівня позитивного мислення підлітків
2	Шкала тривожності	Ч. Спілбергер, Ю. Ханін	Рівень тривожності	Ситуативна та особистісна тривожність	Оцінка емоційного напруження

№	Назва методики	Автор	Що досліджує	Основні показники	Призначення у дослідженні
3	Самооцінка психічних станів	Г. Айзенк	Емоційні стани	Тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність	Аналіз негативних емоційних станів
4	Авторська анкета	Автор дослідження	Особливості позитивного мислення	Ставлення до себе, труднощів, майбутнього	Доповнення результатів, виявлення суб'єктивних оцінок

Аналіз представлених методик свідчить про комплексний підхід до дослідження проблеми. Усі використані інструменти взаємодоповнюють один одного та дозволяють охопити як когнітивну, так і емоційну сфери підлітків.

Зокрема, тест М. Селігмана спрямований на дослідження когнітивного аспекту - позитивного мислення, тоді як методика Спілбергера–Ханіна дозволяє оцінити рівень тривожності як ключового показника емоційного стану. Методика Г. Айзенка забезпечує більш глибокий аналіз емоційних станів, включаючи фрустрацію та агресивність.

Авторська анкета, у свою чергу, дозволяє врахувати індивідуальний досвід підлітків і доповнює стандартизовані методики якісними даними.

Отже, використання комплексу взаємодоповнювальних методик забезпечило всебічне дослідження позитивного мислення та емоційного стану підлітків, що підвищує достовірність отриманих результатів і наукову цінність роботи.

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На основі проведеного емпіричного дослідження було здійснено аналіз показників позитивного мислення та емоційного стану підлітків. Обробка результатів проводилася із застосуванням методів описової статистики (визначення відсоткових значень) та якісного аналізу отриманих даних.

2.1 Аналіз рівня позитивного мислення

За результатами тесту оптимізму (адаптована методика М. Селігмана) було встановлено, що:

високий рівень позитивного мислення мають 6 підлітків (33%);

середній рівень – 8 підлітків (44%);

низький рівень – 4 підлітки (23%).

Отримані дані свідчать про те, що більшість підлітків демонструють середній рівень позитивного мислення, що є типовим для даного вікового періоду. Водночас наявність групи підлітків із низьким рівнем оптимізму може свідчити про труднощі в інтерпретації життєвих ситуацій та схильність до негативного мислення (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 - Рівень позитивного мислення підлітків (за методикою М. Селігмана)

№	Рівень позитивного мислення	Кількість осіб	Відсоток (%)
1	Високий	6	33%
2	Середній	8	44%
3	Низький	4	23%
Разом	—	18	100%

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.1, свідчить про те, що у досліджуваній вибірці підлітків переважає середній рівень позитивного мислення (44%). Це означає, що більшість підлітків здатні в окремих ситуаціях демонструвати оптимістичне ставлення до подій, однак їхні когнітивні установки ще не є повністю сформованими та стабільними.

Значна частка підлітків (33%) має високий рівень позитивного мислення. Це свідчить про наявність у них сформованого оптимістичного стилю мислення, здатності конструктивно інтерпретувати життєві події та зберігати позитивне ставлення навіть у складних ситуаціях.

Наприклад, такі підлітки можуть сприймати невдачі як тимчасові труднощі та активно шукати шляхи їх подолання.

Водночас 23% підлітків демонструють низький рівень позитивного мислення, що є тривожним показником. Це може свідчити про схильність до негативного сприйняття подій, песимістичні установки та труднощі у

подоланні життєвих труднощів.

Наприклад, підліток із низьким рівнем позитивного мислення може сприймати невдачі як постійні та пов'язані з власною неспроможністю, що підвищує рівень тривожності.

Загалом отримані результати свідчать про те, що хоча у більшості підлітків позитивне мислення сформоване на середньому рівні, існує потреба у його цілеспрямованому розвитку. Особливо це стосується підлітків із низьким рівнем оптимізму, які є більш вразливими до стресових впливів.

Отже, результати дослідження показують, що позитивне мислення у підлітків перебуває на стадії активного формування, що обумовлює необхідність психологічної підтримки та розвитку відповідних когнітивних установок для підвищення їх емоційного благополуччя.

Для візуалізації результатів дослідження за методикою М. Селігмана зобразимо на діаграмі 2.1.

Рис. 2.1. Рівень позитивного мислення підлітків
(за методикою М. Селігмана)



На рисунку 2.1 наочно представлено розподіл підлітків за рівнем позитивного мислення. Візуалізація даних у вигляді кругової діаграми дозволяє чітко побачити співвідношення між трьома рівнями: високим, середнім і низьким.

Найбільшу частку становлять підлітки із середнім рівнем позитивного

мислення (44%), що свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерна нестійкість когнітивних установок: у різних ситуаціях вони можуть проявляти як оптимістичне, так і песимістичне мислення.

Наприклад, підліток може впевнено діяти у звичних ситуаціях (спілкування з друзями), але відчувати невпевненість у нових або стресових умовах (виступ перед класом).

Достатньо значною є частка підлітків із високим рівнем позитивного мислення (33%), що є позитивним показником. Це означає, що третина досліджуваних здатна стабільно зберігати оптимістичний стиль мислення, конструктивно оцінювати ситуації та ефективно справлятися з труднощами.

Наприклад, такі підлітки навіть у складних умовах (навчальні труднощі або стресові події) зберігають віру у власні сили та шукають рішення.

Водночас 23% підлітків мають низький рівень позитивного мислення, що вказує на наявність групи ризику. Такі підлітки схильні до негативних інтерпретацій подій, можуть швидше втрачати впевненість у собі та демонструвати підвищену тривожність.

Наприклад, навіть незначна невдача може сприйматися ними як доказ власної неспроможності, що негативно впливає на емоційний стан.

Таким чином, візуальний аналіз підтверджує результати таблиці 2.1 і дозволяє зробити висновок, що позитивне мислення у підлітків перебуває на стадії формування, причому значна частина потребує психологічної підтримки та розвитку відповідних когнітивних навичок.

Отже, рисунок 2.1 наочно демонструє домінування середнього рівня позитивного мислення та наявність значної частки підлітків із низьким рівнем, що підкреслює актуальність розвитку позитивного мислення як важливого чинника емоційного благополуччя.

2.2 Аналіз рівня тривожності

За результатами методики Спілбергера–Ханіна було визначено:

- а) високий рівень тривожності – 7 осіб (39%);
- б) середній рівень – 7 осіб (39%);

в) низький рівень – 4 особи (22%).

Ці результати вказують на досить високий рівень емоційного напруження серед підлітків, що може бути пов'язано як із віковими особливостями, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема умов воєнного стану (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3 - Рівень тривожності підлітків (за методикою Спілбергера–Ханіна)

№	Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
1	Високий	7	39%
2	Середній	7	39%
3	Низький	4	22%
Разом	—	18	100%

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, свідчить про те, що у досліджуваній групі підлітків переважають високий і середній рівні тривожності (по 39%), що вказує на значне поширення емоційного напруження серед респондентів.

Високий рівень тривожності у 39% підлітків є досить тривожним показником, оскільки свідчить про схильність до частих переживань, внутрішнього напруження та невпевненості.

Наприклад, такі підлітки можуть відчувати сильне хвилювання перед відповідями на уроці, боятися зробити помилку або надмірно переживати через оцінки.

Середній рівень тривожності також характерний для 39% досліджуваних. Це означає, що підлітки періодично відчують занепокоєння, однак у більшості випадків здатні контролювати свої емоції.

Наприклад, хвилювання може виникати у нових ситуаціях (знайомство, виступ), але не має стійкого характеру.

Лише 22% підлітків мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність та впевненість у собі.

Наприклад, такі підлітки спокійніше реагують на стресові ситуації,

легше адаптуються до змін і рідше відчувають сильне емоційне напруження.

Загалом отримані результати свідчать про досить високий рівень тривожності серед підлітків. Це може бути зумовлено як віковими особливостями (емоційна нестабільність, підвищена чутливість), так і впливом зовнішніх факторів, зокрема умов воєнного стану.

Наприклад, постійний інформаційний потік, сигнали повітряної тривоги або загальна невизначеність можуть підсилювати емоційне напруження навіть у тих підлітків, які раніше демонстрували стабільний емоційний стан.

Отже, результати дослідження показують, що значна частина підлітків перебуває у стані підвищеної тривожності, що підкреслює необхідність психологічної підтримки та розвитку таких ресурсів, як позитивне мислення, яке може сприяти зниженню емоційного напруження та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз результатів, представлених у таблицях 2.2 (рівень позитивного мислення) та 2.3 (рівень тривожності), дозволяє виявити чіткий взаємозв'язок між досліджуваними показниками.

Зокрема, встановлено, що підлітки з високим рівнем позитивного мислення (33%) переважно демонструють низький або середній рівень тривожності (разом 61%). Це свідчить про те, що оптимістичний стиль мислення сприяє зниженню емоційного напруження та формуванню більш стабільного психоемоційного стану.

Наприклад, підліток із високим рівнем позитивного мислення, стикаючись із труднощами у навчанні, сприймає їх як тимчасові й контрольовані, що зменшує рівень тривоги.

Водночас підлітки з низьким рівнем позитивного мислення (23%) частіше характеризуються високим рівнем тривожності (39%). Це пояснюється тим, що негативні когнітивні установки сприяють формуванню песимістичного сприйняття подій, що підсилює внутрішнє напруження.

Наприклад, навіть незначна невдача може викликати у таких підлітків

сильне хвилювання, страх повторення ситуації та невпевненість у собі.

Підлітки із середнім рівнем позитивного мислення (44%) здебільшого відповідають середньому рівню тривожності (39%), що свідчить про нестійкість їхнього емоційного стану. У різних ситуаціях вони можуть демонструвати як адаптивні, так і дезадаптивні реакції.

Наприклад, у звичних умовах такі підлітки поведуться впевнено, але в нових або стресових ситуаціях можуть відчувати тривогу.

Таким чином, спостерігається обернено пропорційний зв'язок: чим вищий рівень позитивного мислення, тим нижчий рівень тривожності, і навпаки. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що позитивне мислення виступає важливим фактором емоційного благополуччя підлітків.

Особливої уваги заслуговує той факт, що значна частина підлітків має середній рівень обох показників, що вказує на необхідність розвитку позитивного мислення як засобу зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

Отже, результати таблиць 2.2 і 2.3 у сукупності демонструють наявність тісного взаємозв'язку між позитивним мисленням і рівнем тривожності: позитивне мислення виконує функцію психологічного ресурсу, що сприяє зниженню емоційного напруження та покращенню загального емоційного стану підлітків, що є особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану.

Для візуалізації результатів дослідження за методикою Спілберга-Ханіна зобразимо на діаграмі 2.2.

Рис. 2.2. Рівень тривожності підлітків
(за методикою Спілбергера–Ханіна)



Рисунок 2.2 наочно відображає розподіл підлітків за рівнем тривожності, що дозволяє краще оцінити загальний емоційний стан досліджуваної групи.

Як видно з діаграми, найбільші частки припадають на високий та середній рівні тривожності (по 39%), що свідчить про значне поширення емоційного напруження серед підлітків. Такий результат вказує на те, що більшість досліджуваних перебуває у стані підвищеної або помірної тривожності.

Наприклад, підлітки можуть відчувати хвилювання перед навчальними ситуаціями, переживати через оцінки або реагувати на соціальні події.

Зокрема, високий рівень тривожності (39%) є показником підвищеної емоційної вразливості.

Наприклад, такі підлітки можуть відчувати постійне занепокоєння, труднощі з концентрацією або страх перед невдачами.

Середній рівень тривожності також представлений у значної частини підлітків (39%), що свідчить про ситуативний характер переживань.

Наприклад, тривожність може виникати у нових або відповідальних ситуаціях, але не є постійною.

Найменшу частку становлять підлітки з низьким рівнем тривожності (22%), що характеризує їх як більш емоційно стабільних і впевнених у собі.

Наприклад, такі підлітки легше адаптуються до змін і рідше переживають сильне хвилювання.

Таким чином, візуалізація даних підтверджує, що рівень тривожності у досліджуваній групі є досить високим, що може бути пов'язано як із віковими особливостями підлітків, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема умов воєнного стану.

Рисунок 2.2 демонструє домінування високого та середнього рівнів тривожності серед підлітків, що підкреслює необхідність розвитку психологічних ресурсів, зокрема позитивного мислення, для зниження емоційного напруження та покращення емоційного благополуччя.

2.3 Аналіз емоційних станів (за методикою Г. Айзенка)

Дослідження показало, що:

- а) підвищений рівень тривожності та фрустрації спостерігається у приблизно 40% підлітків;
- б) помірний рівень – у 45%;
- в) низький рівень негативних емоційних станів – у 15%.

Це свідчить про наявність значної кількості підлітків, які перебувають у стані емоційної напруженості та потребують психологічної підтримки (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 - Рівень прояву негативних емоційних станів підлітків (за методикою Г. Айзенка)

№	Рівень емоційних станів	Кількість осіб	Відсоток (%)
1	Підвищений	7	40%
2	Помірний	8	45%
3	Низький	3	15%
Разом	—	18	100%

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.4, свідчить про те, що у досліджуваній вибірці підлітків переважає помірний рівень негативних емоційних станів (45%), що вказує на наявність періодичних емоційних труднощів, які, однак, не мають стійкого характеру.

Наприклад, підлітки можуть відчувати роздратування або тривогу в окремих ситуаціях (контрольні роботи, конфлікти), але здатні поступово відновлювати емоційну рівновагу.

Водночас досить значною є частка підлітків із підвищеним рівнем негативних емоційних станів (40%), що є показником емоційного неблагополуччя. Це свідчить про часті прояви тривожності, фрустрації, агресивності або внутрішнього напруження.

Наприклад, такі підлітки можуть гостро реагувати на невдачі, швидко втрачати емоційну рівновагу або демонструвати дратівливість у повсякденному житті.

Найменшу частку становлять підлітки з низьким рівнем негативних емоційних станів (15%), що характеризує їх як більш емоційно стабільних і врівноважених.

Наприклад, такі підлітки здатні спокійно реагувати на труднощі, контролювати свої емоції та ефективно адаптуватися до змінних умов.

Загалом результати свідчать про те, що значна частина підлітків (85%) перебуває на помірному або підвищеному рівні негативних емоційних станів, що вказує на наявність емоційного напруження у більшості досліджуваних. Це може бути зумовлено як віковими особливостями (емоційна нестабільність, підвищена чутливість), так і впливом зовнішніх факторів, зокрема умов воєнного стану.

Отже, результати дослідження демонструють, що емоційний стан значної частини підлітків характеризується підвищеним або помірним рівнем негативних переживань, що підкреслює необхідність розвитку психологічних ресурсів, зокрема позитивного мислення, як засобу стабілізації емоційної сфери та підвищення психологічного благополуччя.

Для візуалізації результатів дослідження за методикою Г. Айзенка зобразимо на діаграмі 2.3.

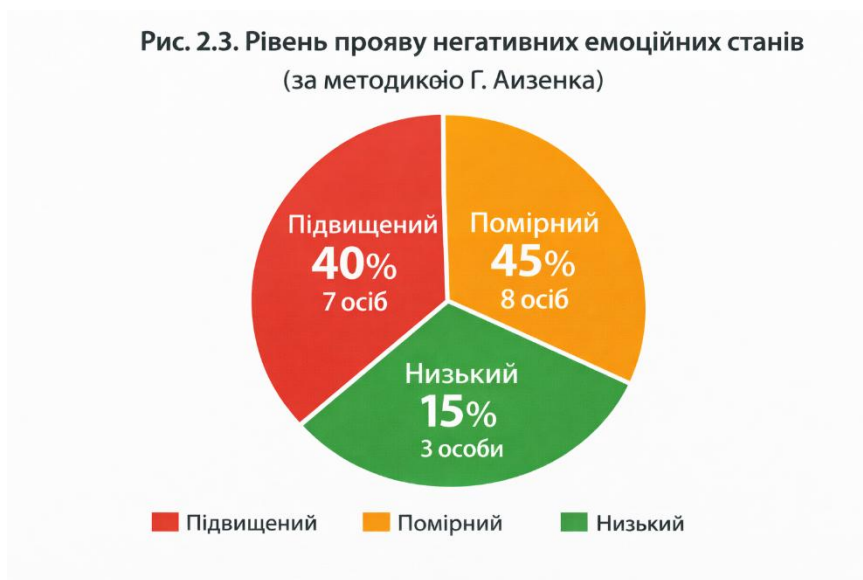


Рисунок 2.3 наочно відображає розподіл підлітків за рівнем прояву негативних емоційних станів, що дозволяє оцінити загальний рівень емоційного благополуччя досліджуваної групи.

Як видно з діаграми, найбільшу частку становлять підлітки з помірним рівнем негативних емоційних станів (45%). Це свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерні періодичні емоційні труднощі, які виникають у певних ситуаціях, але не мають стійкого характеру.

Наприклад, підлітки можуть відчувати роздратування чи тривогу під час навчального навантаження або конфліктів, але з часом відновлюють емоційну рівновагу.

Досить значною є також частка підлітків із підвищеним рівнем негативних емоційних станів (40%), що вказує на наявність вираженого емоційного напруження.

Наприклад, такі підлітки можуть часто переживати фрустрацію через невдачі, проявляти дратівливість або труднощі у контролі емоцій, що негативно впливає на їх повсякденне функціонування.

Найменшу частку становлять підлітки з низьким рівнем негативних емоційних станів (15%), що характеризує їх як емоційно стабільних та психологічно стійких.

Наприклад, такі підлітки здатні спокійно реагувати на труднощі,

контролювати свої емоції та швидко адаптуватися до змін.

Загалом візуалізація підтверджує, що 85% підлітків перебувають на помірному або підвищеному рівні негативних емоційних станів, що свідчить про значне емоційне навантаження. Це може бути пов'язано як із віковими особливостями підліткового періоду, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема умов воєнного стану.

Рисунок 2.3 демонструє, що емоційний стан більшості підлітків характеризується певним рівнем напруження, що підкреслює необхідність розвитку позитивного мислення як важливого ресурсу стабілізації емоційної сфери та підвищення психологічного благополуччя.

Результати дослідження дозволяють виявити взаємозв'язок позитивного мислення та емоційного стану.

Порівняльний аналіз результатів показав наявність чіткої тенденції:

1) підлітки з високим рівнем позитивного мислення мають переважно низький або середній рівень тривожності та більш стабільний емоційний стан;

2) підлітки з низьким рівнем позитивного мислення демонструють вищий рівень тривожності, фрустрації та емоційної нестабільності.

Наприклад, один із досліджуваних із високим рівнем позитивного мислення зазначив, що сприймає труднощі як «тимчасові та такі, що можна подолати», тоді як підліток із низьким рівнем оптимізму схильний розглядати невдачі як «постійні та такі, що залежать від нього», що супроводжується підвищеною тривожністю.

Отримані результати підтверджують, що позитивне мислення виконує функцію психологічного ресурсу, який сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню адаптивності підлітків (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5 - Кореляційний зв'язок між позитивним мисленням, тривожністю та емоційними станами підлітків

Показники	Позитивне мислення	Рівень тривожності	Емоційні стани
Позитивне мислення	1,00	-0,65	-0,70
Рівень тривожності	-0,65	1,00	0,68
Емоційні стани	-0,70	0,68	1,00

Аналіз кореляційної матриці дозволяє встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

По-перше, виявлено сильний обернений (негативний) зв'язок між позитивним мисленням і рівнем тривожності ($r = -0,65$). Це означає, що зі зростанням рівня позитивного мислення рівень тривожності знижується.

Наприклад, підлітки, які мають оптимістичне мислення, рідше відчують страх і хвилювання в стресових ситуаціях.

По-друге, встановлено сильний негативний зв'язок між позитивним мисленням і негативними емоційними станами ($r = -0,70$). Це свідчить про те, що позитивне мислення сприяє зменшенню проявів фрустрації, агресивності та емоційного напруження.

Наприклад, підлітки з позитивним мисленням легше справляються з невдачами і не зациклюються на негативних переживаннях.

По-третє, між рівнем тривожності та негативними емоційними станами виявлено прямий (позитивний) зв'язок середньої сили ($r = 0,68$). Це означає, що підвищення тривожності супроводжується зростанням негативних емоційних проявів.

Наприклад, підлітки з високою тривожністю частіше демонструють дратівливість, напруження та емоційну нестабільність.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що:

- а) позитивне мислення має захисну функцію щодо емоційного стану;
- б) воно знижує тривожність і негативні емоційні стани;
- в) тривожність, навпаки, посилює емоційне напруження.

Комплексний аналіз результатів, представлених у таблицях 2.2–2.4,

дозволяє зробити узагальнений висновок щодо особливостей взаємозв'язку позитивного мислення, рівня тривожності та емоційних станів підлітків.

По-перше, встановлено, що у більшості підлітків переважає середній рівень позитивного мислення (44%), що свідчить про недостатню сформованість стабільних позитивних когнітивних установок. Водночас наявність групи з низьким рівнем позитивного мислення (23%) вказує на ризик формування негативного сприйняття життєвих ситуацій.

По-друге, результати дослідження тривожності показали, що 78% підлітків мають середній або високий рівень тривожності, що свідчить про значне емоційне напруження в досліджуваній групі. Подібна тенденція підтверджується і результатами аналізу емоційних станів, де 85% підлітків перебувають на помірному або підвищеному рівні негативних переживань.

По-третє, зіставлення результатів трьох таблиць дозволяє виявити чітку закономірність:

1) підлітки з вищим рівнем позитивного мислення демонструють нижчий рівень тривожності та менш виражені негативні емоційні стани;

2) натомість підлітки з низьким рівнем позитивного мислення характеризуються підвищеною тривожністю, фрустрацією та емоційною нестабільністю.

Наприклад, підлітки з високим рівнем позитивного мислення здатні сприймати труднощі як тимчасові, що знижує рівень тривоги та допомагає зберігати емоційну рівновагу. Натомість підлітки з низьким рівнем позитивного мислення схильні до негативних інтерпретацій подій, що посилює емоційне напруження.

По-четверте, отримані результати свідчать про те, що позитивне мислення виконує функцію психологічного ресурсу, який забезпечує:

- а. зниження рівня тривожності;
- б. стабілізацію емоційного стану;
- в. підвищення здатності до адаптації в складних умовах.

Особливої значущості ці результати набувають в умовах воєнного

стану, який виступає потужним стресогенним фактором і підсилює емоційне напруження підлітків.

Отже, результати емпіричного дослідження переконливо підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків. Встановлено, що позитивне мислення є важливим чинником емоційного благополуччя, який сприяє зниженню тривожності, зменшенню негативних емоційних станів та підвищенню психологічної стійкості підлітків, що є особливо актуальним у сучасних соціальних умовах.

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що:

- 1) рівень позитивного мислення безпосередньо пов'язаний з емоційним станом підлітків;
- 2) позитивне мислення сприяє формуванню емоційної стійкості та зниженню тривожності;
- 3) підлітки з недостатньо сформованим позитивним мисленням є більш вразливими до стресових впливів.

Особливої уваги заслуговує той факт, що в умовах воєнного стану роль позитивного мислення як захисного психологічного механізму значно зростає.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що позитивне мислення має суттєвий вплив на емоційний стан підлітків. Воно сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного благополуччя та підвищенню здатності до адаптації в складних життєвих умовах.

2.5. Обговорення отриманих даних

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють глибше проаналізувати взаємозв'язок позитивного мислення та емоційного стану підлітків і співвіднести отримані дані з теоретичними положеннями. Передусім, отримані результати підтверджують положення позитивної психології про те, що стиль мислення особистості безпосередньо впливає на її емоційне благополуччя. Зокрема, встановлено, що підлітки з вищим рівнем

позитивного мислення демонструють нижчий рівень тривожності та більш стабільний емоційний стан.

Наприклад, підлітки з високим рівнем оптимізму у відповідях зазначали, що навіть у разі невдачі (наприклад, погано написаної контрольної роботи) вони не засмучуються надовго, а намагаються виправити ситуацію.

Натомість підлітки з низьким рівнем позитивного мислення частіше повідомляли про переживання, пов'язані з невпевненістю та страхом повторних невдач.

Разом з тим, результати дослідження підтверджують положення когнітивної психології, відповідно до яких емоційні реакції залежать від інтерпретації подій. Підлітки, які мислять позитивно, схильні оцінювати складні ситуації як тимчасові та контрольовані.

Наприклад, у ситуації конфлікту з однокласником один підліток може сприйняти це як тимчасове непорозуміння і спробувати вирішити проблему, тоді як інший - як доказ того, що «його ніхто не розуміє», що викликає образу та замкнутість.

Особливу увагу привертає високий рівень тривожності серед досліджуваних. Це може бути зумовлено як віковими особливостями, так і впливом воєнного стану.

Наприклад, деякі підлітки зазначали, що відчувають занепокоєння через новини або повітряні тривоги, що впливає на їхній настрій і здатність концентруватися на навчанні. У таких випадках підлітки з більш розвиненим позитивним мисленням намагалися відволікатися, шукати підтримку або зосереджуватися на повсякденних справах.

Водночас встановлено, що значна частина підлітків має середній рівень позитивного мислення, що свідчить про його недостатню сформованість.

Наприклад, такі підлітки можуть у одних ситуаціях демонструвати оптимізм (вірити у свої сили під час підготовки до виступу), а в інших - проявляти невпевненість (сумніватися у своїх здібностях під час навчання).

Важливим є також вплив соціального середовища. Підлітки, які

перебувають у сприятливому середовищі (підтримка батьків, участь у гуртках), демонструють більш позитивні результати.

Наприклад, учасники, які відвідують гуртки (спорт, творчість), частіше зазначали, що мають досягнення, які підвищують їхню впевненість у собі та позитивне ставлення до життя. Натомість підлітки з обмеженим соціальним досвідом частіше виявляли невпевненість і тривожність.

Разом з тим, результати дослідження мають певні обмеження. Невеликий обсяг вибірки не дозволяє робити широкі узагальнення.

Наприклад, отримані результати можуть відображати особливості саме цієї групи підлітків, які навчаються в конкретному місті та відвідують позашкільний заклад, і не повністю відображати ситуацію серед усіх підлітків України. Крім того, відсутність формувального експерименту не дає можливості встановити причинно-наслідкові зв'язки.

Наприклад, можна стверджувати, що позитивне мислення пов'язане з кращим емоційним станом, але не можна однозначно довести, що саме воно є причиною цих змін без проведення спеціальної програми розвитку.

Отже, обговорення отриманих даних підтверджує висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків. Позитивне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості та формуванню емоційної стійкості, що особливо важливо в умовах сучасних соціальних викликів.

Перспективою подальших досліджень є розробка та апробація формувальної програми розвитку позитивного мислення у підлітків з подальшою перевіркою її ефективності шляхом проведення формувального та контрольного експерименту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено організацію та результати емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків.

У ході дослідження було визначено, що воно має констатувальний характер і здійснювалося на базі Центру розвитку дітей та юнацтва «ДивоСвіт» (м. Вінниця). У дослідженні взяли участь 18 підлітків віком 11–13 років, що дозволило виявити загальні тенденції взаємозв'язку досліджуваних показників.

Було обґрунтовано вибір методів і психодіагностичних методик, зокрема тесту оптимізму (М. Селігман), шкали тривожності (Спілбергера–Ханіна), методики самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) та авторської анкети. Використання комплексу взаємодоповнювальних методик забезпечило всебічне дослідження як когнітивної, так і емоційної сфер підлітків.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень позитивного мислення, водночас значна частина демонструє підвищений рівень тривожності та емоційної напруженості. Це може бути зумовлено як віковими особливостями підліткового періоду, так і впливом сучасних соціальних умов, зокрема воєнного стану.

Було встановлено чітку тенденцію: підлітки з вищим рівнем позитивного мислення характеризуються нижчим рівнем тривожності, більшою емоційною стабільністю та здатністю до конструктивного подолання труднощів. Натомість підлітки з низьким рівнем позитивного мислення виявляють схильність до підвищеної тривожності, невпевненості та негативних емоційних переживань.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між позитивним мисленням та емоційним станом підлітків. Встановлено, що позитивне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню рівня стресу, формуванню емоційної

стійкості та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Водночас дослідження має певні обмеження, зокрема невеликий обсяг вибірки та відсутність формувального експерименту, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у цьому напрямі.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують значущість позитивного мислення як чинника стабілізації емоційного стану підлітків та можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій і психологічних програм підтримки підлітків в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Програми розвитку позитивного мислення

Формування позитивного мислення у підлітків є важливим напрямом психологічної роботи, оскільки воно сприяє зниженню тривожності, розвитку емоційної стійкості та підвищенню загального психологічного благополуччя. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли підлітки зазнають підвищеного емоційного навантаження та потребують додаткових психологічних ресурсів.

Програми розвитку позитивного мислення являють собою систему спеціально організованих занять, спрямованих на формування оптимістичних установок, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та навчання конструктивним способам подолання труднощів.

Розробка програм розвитку позитивного мислення базується на таких наукових підходах:

1. Когнітивно-поведінковий підхід - спрямований на зміну негативних установок і формування позитивних моделей мислення;
2. Позитивна психологія - орієнтована на розвиток сильних сторін особистості, оптимізму та життєстійкості;
3. Гуманістичний підхід - акцентує увагу на самореалізації, самоприйнятті та розвитку особистісного потенціалу.

Основною метою програм розвитку позитивного мислення є:

- формування оптимістичного стилю мислення;
- зниження рівня тривожності та емоційного напруження;
- розвиток впевненості у собі;
- формування навичок конструктивного подолання труднощів;
- підвищення рівня емоційного благополуччя.

Для досягнення мети передбачається вирішення таких завдань:

- а. навчити підлітків розпізнавати негативні думки;
- б. сформувати навички їх заміни на позитивні;
- в. розвинути вміння контролювати емоції;
- г. підвищити рівень самооцінки;
- д. сформувати навички позитивного самосприйняття;
- е. навчити ефективним копінг-стратегіям.

Програма розвитку позитивного мислення базується на чотирьох ключових компонентах: когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному. Кожен із них відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості підлітка.

1. Когнітивний компонент: спрямований на зміну способу мислення, формування позитивних установок. Наприклад: вправи на виявлення та заміну негативних думок.

Когнітивний (від лат. *cognitio* - пізнання) компонент пов'язаний із процесами мислення: сприйняттям, інтерпретацією інформації, формуванням переконань і установок.

Цей компонент спрямований на:

- а. зміну негативних думок на позитивні;
 - б. розвиток оптимістичного стилю мислення;
 - в. формування адекватних переконань про себе та світ.
- Суть: як підліток думає про події - так він їх і переживає.

Приклади вправ і технік:

1.1 Вправа «Злови думку»: Підліток записує свої негативні думки (наприклад: «Я нічого не вмію») і разом із психологом замінює їх на більш реалістичні («Я можу навчитися, якщо постараюся»).

1.2 Техніка «Плюс–мінус–цікаво»: Аналіз ситуації з трьох сторін: що хорошого, що поганого, що можна винести як досвід.

1.3 Вправа «Докази»: Підліток має знайти докази «за» і «проти» своєї негативної думки.

1.4 Щоденник позитивних думок: Щоденне записування позитивних подій і досягнень.

2. Емоційний компонент: орієнтований на розвиток здатності розпізнавати та регулювати емоції.

Наприклад: техніки релаксації, вправи на усвідомлення емоцій.

Емоційний компонент пов'язаний із переживаннями, почуттями та здатністю їх усвідомлювати й регулювати.

Він спрямований на:

- розвиток емоційного інтелекту;
- навчання розпізнавати свої емоції;
- формування навичок емоційної саморегуляції.

Суть: як підліток відчуває і керує своїми емоціями.

Приклади вправ і технік:

2.1 Вправа «Назви емоцію»: Підліток вчиться визначати свої емоції у різних ситуаціях.

2.2 Техніка «Дихання 4–4–4»: Вдих - 4 секунди, затримка - 4, видих - 4 (зниження тривожності).

2.3 Вправа «Емоційний термометр»: Оцінка рівня емоцій (від 1 до 10) і їх обговорення.

2.4 Арт-терапія (малювання емоцій): Підліток зображує свої переживання через малюнок.

2.5 Техніка «Безпечне місце»: Уявлення місця, де підліток почувається спокійно.

3. Поведінковий компонент: передбачає формування навичок конструктивної поведінки.

Наприклад: рольові ігри, моделювання ситуацій.

Поведінковий компонент пов'язаний із конкретними діями, реакціями та моделями поведінки у різних ситуаціях.

Він спрямований на:

- формування конструктивної поведінки;

- розвиток активної життєвої позиції;
- навчання ефективним способам подолання труднощів.

Суть: як підліток діє у складних ситуаціях.

Приклади вправ і технік:

3.1 Рольова гра «Складна ситуація»: Відпрацювання поведінки (наприклад, конфлікт із однокласником).

3.2 Вправа «План дій»: Підліток прописує кроки для вирішення проблеми.

3.3 Метод «Малих кроків»: Поділ великої задачі на маленькі, досяжні цілі.

3.4 Тренування асертивності: Вміння відстоювати свою думку без агресії.

3.5 Вправа «Що я зроблю?»: Обговорення різних варіантів поведінки у ситуації.

4. Соціальний компонент: спрямований на розвиток комунікативних навичок і соціальної підтримки.

Наприклад: групові вправи, обговорення, тренінги.

Соціальний компонент пов'язаний із взаємодією з іншими людьми, комунікацією та соціальною підтримкою.

Він спрямований на:

- розвиток навичок спілкування;
- формування підтримуючого середовища;
- розвиток емпатії та співпереживання.

Суть: як підліток взаємодіє з іншими.

Приклади вправ і технік:

4.1 Вправа «Комплімент по колу»: Учасники говорять одне одному щось позитивне.

4.2 Групова дискусія «Що мене підтримує?»: Обговорення джерел підтримки.

4.3 Вправа «Активне слухання»: Навчання уважно слухати

співрозмовника.

4.4 Тренінг довіри (ігри на взаємодію): Наприклад, «сліпий і поводитир».

4.5 Вправа «Мій ресурс»: Підліток визначає людей, які його підтримують.

Отже, кожен компонент програми розвитку позитивного мислення відповідає за окрему сферу психіки підлітка: мислення, емоції, поведінку та соціальні взаємодії. Їх комплексне поєднання забезпечує гармонійний розвиток особистості, підвищення емоційної стійкості та формування позитивного ставлення до життя, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

У програмі можуть використовуватися такі форми роботи:

- а. тренінгові заняття;
- б. групові дискусії;
- в. рольові ігри;
- г. вправи на самопізнання;
- д. арт-терапевтичні методи;
- е. техніки релаксації.

Наприклад, вправа «Заміни думку» допомагає підліткам усвідомити негативні установки та трансформувати їх у позитивні.

Наведемо приклади форм роботи у програмі розвитку позитивного мислення.

У програмі розвитку позитивного мислення можуть використовуватися різні форми роботи, кожна з яких спрямована на розвиток окремих аспектів особистості підлітка. Нижче наведено конкретні приклади для кожної форми.

1. Тренінгові заняття

Приклад: тренінг «Позитивне мислення - мій ресурс»

Мета: формування позитивних установок та розвиток впевненості.

Хід:

1. вправа «Знайомство через позитив» (учасники називають свої сильні сторони);

2. міні-лекція про позитивне мислення;
3. вправа «Мої досягнення» (учасники записують свої успіхи);
4. обговорення.

Результат: підлітки починають усвідомлювати власні ресурси.

2. Групові дискусії

Приклад: дискусія «Чи завжди невдача — це погано?»

Хід:

1. обговорення реальних ситуацій (невдача в навчанні, спорті);
2. висловлення різних думок;
3. пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях.

Результат: формування вміння бачити альтернативні точки зору.

3. Рольові ігри

Приклад: рольова гра «Конфлікт із однокласником»

Хід:

1. один учасник грає себе, інший — однокласника;
2. розігрується конфліктна ситуація;
3. група аналізує поведінку і пропонує кращі варіанти.

Результат: розвиток конструктивної поведінки та самоконтролю.

4. Вправи на самопізнання

Приклад: вправа «Моє дерево сильних сторін»

Хід:

1. учасник малює дерево:
2. коріння - свої якості;
3. стовбур - уміння;
4. крона - досягнення;
5. обговорення в групі.

Результат: підвищення самооцінки та самоприйняття.

5. Арт-терапевтичні методи

Приклад: вправа «Мій настрій у кольорах»

Хід:

1. підлітки малюють свій емоційний стан;
2. пояснюють вибір кольорів;
3. обговорюють малюнки.

Результат: усвідомлення емоцій і зниження напруження.

Інший приклад:

«Колаж мого майбутнього» — створення позитивного образу майбутнього.

6. Техніки релаксації

Приклад: дихальна вправа «Квадрат»

Хід:

1. вдих - 4 секунди;
2. затримка - 4 секунди;
3. видих - 4 секунди;
4. пауза - 4 секунди.

Приклад 2: «М'язова релаксація»: по черзі напружувати і розслабляти групи м'язів.

Результат: зниження тривожності та емоційного напруження.

Таким чином, використання різноманітних форм роботи (тренінгів, ігор, вправ, дискусій) забезпечує комплексний вплив на особистість підлітка. Це сприяє розвитку позитивного мислення, емоційної стійкості та формуванню навичок ефективної поведінки, що є особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів.

В умовах воєнного стану програми повинні враховувати:

- підвищений рівень тривожності у підлітків;
- потребу у психологічній підтримці;
- важливість створення безпечного емоційного середовища.

Тому до програми доцільно включати:

- а. вправи на зниження тривожності;
- б. техніки стабілізації емоційного стану;
- в. обговорення способів подолання стресу;

г. розвиток почуття безпеки та підтримки.

У програмі розвитку позитивного мислення важливе місце займають вправи, спрямовані на зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану, подолання стресу та формування відчуття безпеки. Нижче наведено практичні приклади.

1. Вправи на зниження тривожності

1.1 Вправа «Назви свої страхи»: Підлітки записують або проговорюють свої страхи, після чого разом обговорюють:

- чи є вони реальними;
- що можна зробити для їх подолання.

Результат: зменшення невизначеності та усвідомлення своїх переживань.

1.2 Вправа «Що я контролюю?»: Підліток ділить аркуш на дві частини:

- «Я можу контролювати»
- «Я не можу контролювати»

Результат: зниження тривожності через фокус на контрольованих речах.

2. Техніки стабілізації емоційного стану

2.1 Техніка «5–4–3–2–1» (заземлення)

Підліток називає:

- 5 речей, які бачить;
- 4 - які відчуває;
- 3 - які чує;
- 2 - які може торкнутися;
- 1 - що відчуває всередині.

Результат: повернення до «тут і зараз», зниження паніки.

2.2 Вправа «Стоп-думка»: Коли з'являється негативна думка, підліток каже собі «Стоп!» і замінює її на позитивну.

Результат: контроль мислення і емоцій.

3. Обговорення способів подолання стресу

3.1 Групова вправа «Мій спосіб впоратися»

Хід:

- кожен учасник розповідає, як він справляється зі стресом;
- група доповнює список способів;
- формується «банк ідей».

Приклади відповідей: спілкування з друзями; музика; спорт; малювання.

Результат: розширення копінг-стратегій.

3.2 Вправа «Ситуація - рішення»: Групі дається стресова ситуація (наприклад, сварка, погана оцінка).

Учасники пропонують різні способи реагування.

Результат: розвиток навичок вирішення проблем.

4. Розвиток почуття безпеки та підтримки

4.1 Вправа «Моє безпечне місце»: Підліток уявляє місце, де він відчувається спокійно (реальне або уявне), і описує його.

Результат: формування внутрішнього ресурсу.

4.2 Вправа «Коло підтримки»: Підліток малює коло і вписує людей, які його підтримують (друзі, сім'я, вчителі).

Результат: усвідомлення соціальної підтримки.

4.3 Вправа «Теплі слова»: Учасники по черзі говорять один одному щось позитивне.

Результат: підвищення самооцінки та відчуття прийняття.

Запропоновані вправи та техніки сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню почуття безпеки у підлітків. Їх систематичне використання допомагає розвинути психологічну стійкість, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Отже, програми розвитку позитивного мислення є ефективним засобом формування психологічної стійкості підлітків. Вони сприяють розвитку оптимістичного стилю мислення, зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного благополуччя. Особливої значущості такі програми набувають в

умовах воєнного стану, коли підлітки потребують підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих обставин.

3.2. Психологічні тренінги та вправи

З метою формування позитивного мислення у підлітків було розроблено комплекс психологічних тренінгів та вправ, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості. Запропонована програма може використовуватися у груповій роботі з підлітками та адаптована до умов освітнього середовища.

Загальна характеристика тренінгу

Мета: формування позитивного мислення, зниження рівня тривожності та розвиток емоційної стійкості підлітків.

Тривалість: 4–5 занять по 45–60 хвилин.

Форма роботи: групова (8–15 осіб)

Заняття 1. Знайомство та формування позитивного самосприйняття

Мета: створення довірливої атмосфери, розвиток позитивного ставлення до себе.

Вправи:

«Знайомство через позитив»: Учасники називають своє ім'я та одну позитивну рису.

«Мої сильні сторони»: Кожен записує 5 своїх сильних якостей і презентує їх.

Обговорення: Чому важливо бачити в собі хороше?

Результат: підвищення самооцінки та відкритості.

Заняття 2. Робота з негативними думками

Мета: формування навичок позитивного мислення.

Вправи:

«Злови негативну думку»: Учасники записують негативні думки.

«Заміни думку»: Разом шукають позитивні або реалістичні альтернативи.

«Докази»: Аналіз: чи є підстави для негативної думки?

Результат: розвиток когнітивної гнучкості.

Заняття 3. Емоції та їх регуляція

Мета: навчити розпізнавати та контролювати емоції.

Вправи:

«Назви емоцію»: Учасники визначають емоції у різних ситуаціях.

Техніка «Дихання квадратом»: Вдих – затримка – видих – пауза (по 4 секунди).

«Емоційний термометр»: Оцінка своїх емоцій за шкалою.

Результат: зниження тривожності та розвиток саморегуляції.

Заняття 4. Поведінка у складних ситуаціях

Мета: формування конструктивних моделей поведінки.

Вправи:

Рольова гра «Складна ситуація»: (конфлікт, невдача, стрес)

«План дій»: Учасники складають алгоритм вирішення проблеми.

Обговорення: Як діяти замість уникання?

Результат: розвиток навичок подолання труднощів.

Заняття 5. Ресурси та підтримка

Мета: формування відчуття безпеки та підтримки.

Вправи:

«Моє безпечне місце»: Уявлення місця спокою.

«Коло підтримки»: Визначення людей, які допомагають.

«Комплімент по колу»: Учасники говорять позитивні слова один одному.

Результат: підвищення емоційної стійкості.

Запропонований тренінг спрямований на комплексний розвиток особистості підлітка та охоплює:

- формування позитивного мислення;

- зниження тривожності;
- розвиток емоційної регуляції;
- формування конструктивної поведінки;
- зміцнення соціальної підтримки.

Для кращого розуміння ефективності програми розвитку позитивного мислення доцільно навести приклади змін у поведінці та емоційному стані підлітків.

1. Формування позитивного мислення

Приклад: До участі у тренінгу підліток вважав: «Я не зможу добре скласти контрольну».

Після тренінгу: «Якщо я підготуюся, то зможу покращити результат».

Зміни:

- від песимістичного до реалістично-оптимістичного мислення;
- поява віри у власні можливості.

2. Зниження тривожності

Приклад: До тренінгу підліток сильно хвилювався перед виступом (серцебиття, страх помилки).

Після тренінгу використовує дихальні вправи та каже: «Я можу впоратися».

Зміни:

- зниження рівня хвилювання;
- поява навичок самозаспокоєння.

3. Розвиток емоційної регуляції

Приклад: До тренінгу підліток у конфлікті швидко переходив до агресії.

Після тренінгу: спочатку заспокоюється, потім пояснює свою позицію.

Зміни:

- контроль емоцій;
- усвідомлене реагування замість імпульсивного.

4. Формування конструктивної поведінки

Приклад: До тренінгу підліток у разі невдачі відмовлявся від подальших спроб.

Після тренінгу: аналізує помилки і пробує ще раз.

Зміни:

- активна позиція;
- розвиток наполегливості.

5. Зміцнення соціальної підтримки

Приклад: До тренінгу підліток не звертався по допомогу.

Після тренінгу: відкрито говорить із друзями або вчителем про труднощі.

Зміни:

- розвиток довіри;
- активне використання соціальної підтримки.

Наведені приклади демонструють позитивну динаміку змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах підлітків. Це підтверджує ефективність тренінгової програми як засобу формування позитивного мислення та підвищення психологічного благополуччя, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Структуру тренінгу систематизовано у таблиці 3.1 для наочного представлення логіки формування позитивного мислення у підлітків».

Таблиця 3.1 - Структура тренінгу розвитку позитивного мислення у підлітків

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи	Очікуваний результат
1	Знайомство та позитивне самосприйняття	Формування довіри та підвищення самооцінки	«Знайомство через позитив», «Мої сильні сторони»	Підвищення самооцінки, відкритість
2	Робота з негативними думками	Формування позитивного мислення	«Злови думку», «Заміни думку», «Докази»	Розвиток позитивних когнітивних установок
3	Емоції та їх регуляція	Розвиток емоційної саморегуляції	«Назви емоцію», «Дихання квадратом», «Емоційний термометр»	Зниження тривожності, контроль емоцій

Продовження таблиці 3.1				
4	Поведінка у складних ситуаціях	Формування конструктивної поведінки	Рольова гра «Складна ситуація», «План дій»	Розвиток навичок подолання труднощів
5	Ресурси та соціальна підтримка	Формування почуття безпеки	«Мое безпечне місце», «Коло підтримки», «Комплімент по колу»	Підвищення емоційної стійкості

У таблиці 3.1 представлено структуру тренінгової програми, яка включає п'ять послідовних занять, спрямованих на розвиток позитивного мислення у підлітків. Кожне заняття має чітко визначену мету, зміст та очікувані результати, що забезпечує системність і ефективність психологічного впливу.

Отже, психологічні тренінги та вправи є ефективним засобом формування позитивного мислення у підлітків. Їх систематичне застосування сприяє підвищенню рівня емоційного благополуччя, розвитку життєстійкості та адаптації до складних умов, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

3.3. Роль сім'ї та школи у формуванні позитивного мислення

Формування позитивного мислення у підлітків є складним і багатофакторним процесом, у якому ключову роль відіграють найближчі соціальні інститути - сім'я та школа. Саме вони створюють умови для розвитку особистості, формування її цінностей, установок та емоційної стійкості.

А. Визначимо роль сім'ї у формуванні позитивного мислення.

Сім'я є первинним середовищем соціалізації дитини, де закладаються основи світогляду, самооцінки та ставлення до життя.

Основні напрями впливу сім'ї:

а) Емоційна підтримка

Підлітки, які відчують підтримку з боку батьків, частіше мають

позитивне мислення.

Наприклад: батьки підтримують дитину після невдачі словами: «Це досвід, у тебе вийде наступного разу».

б) Формування самооцінки

Ставлення батьків до дитини впливає на її уявлення про себе.

Наприклад: регулярне схвалення досягнень формує впевненість у собі.

в) Модель поведінки

Діти переймають стиль мислення батьків.

Наприклад: якщо батьки демонструють оптимізм, дитина також формує позитивні установки.

г) Стиль виховання

Демократичний стиль сприяє розвитку позитивного мислення, тоді як авторитарний - може підвищувати тривожність.

Ефективне формування позитивного мислення у підлітків значною мірою залежить від стилю взаємодії батьків із дитиною. Нижче наведено рекомендації з конкретними життєвими прикладами.

1) Підтримувати дитину у складних ситуаціях

Рекомендація: Батькам важливо не знецінювати переживання підлітка, а вислухати та підтримати його.

Приклад: Підліток отримав низьку оцінку і засмучений.

Неправильно: «Сам винен, треба було краще вчитися».

Правильно: «Я бачу, що тобі неприємно. Давай подумаємо разом, як можна покращити результат».

Результат: дитина відчуває підтримку, а не осуд.

2) Уникати надмірної критики

Рекомендація: Критику слід подавати конструктивно, без приниження.

Приклад: Підліток забув виконати домашнє завдання.

Неправильно: «Ти безвідповідальний і ледачий».

Правильно: «Схоже, ти забув про завдання. Як можна організувати свій час, щоб це не повторювалося?»

Результат: формується відповідальність без зниження самооцінки.

3) Заохочувати самостійність

Рекомендація: Давати дитині можливість самостійно приймати рішення.

Приклад: Підліток обирає гурток.

Неправильно: «Ти будеш ходити на те, що я сказав».

Правильно: «Обери те, що тобі цікаво, я підтримаю твій вибір».

Результат: розвиток впевненості та відповідальності.

4) Формувати віру у власні сили

Рекомендація: Підкреслювати сильні сторони дитини та її досягнення.

Приклад: Підліток сумнівається перед виступом.

Неправильно: «Не хвилюйся, це дрібниці».

Правильно: «Ти вже добре підготувався, у тебе вийде. Я в тебе вірю».

Результат: підвищення впевненості у собі.

5) Обговорювати емоції та переживання

Рекомендація: Навчати дитину говорити про свої почуття.

Приклад: Підліток роздратований після школи.

Неправильно: «Не вигадуй, усе нормально».

Правильно: «Ти виглядаєш засмученим. Хочеш розповісти, що сталося?»

Результат: розвиток емоційного інтелекту та довіри.

Наведені приклади демонструють, що навіть незначна зміна стилю спілкування батьків із підлітком може суттєво вплинути на формування позитивного мислення. Підтримка, довіра та конструктивна взаємодія сприяють розвитку впевненості, емоційної стійкості та психологічного благополуччя підлітків, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Б. Визначимо роль школи у формуванні позитивного мислення.

Школа є другим за значущістю середовищем соціалізації, де підліток проводить значну частину часу.

Основні напрями впливу школи:

а) Психологічний клімат: Дружня атмосфера сприяє розвитку впевненості та позитивного мислення.

Наприклад: підтримка з боку вчителя підвищує мотивацію учня.

б) Педагогічна підтримка: Вчителі можуть формувати позитивні установки через оцінювання та спілкування.

Наприклад: акцент не лише на помилках, а й на досягненнях.

в) Організація освітнього процесу: Використання інтерактивних методів навчання сприяє розвитку активності та впевненості.

г) Робота психолога: Шкільний психолог може проводити тренінги, консультації та профілактичну роботу.

Формування позитивного мислення у підлітків значною мірою залежить від стилю взаємодії вчителя з учнями, атмосфери на уроці та підходів до навчання. Нижче наведено рекомендації з конкретними прикладами педагогічної практики.

1) Створювати підтримуюче освітнє середовище

Рекомендація: Вчителю важливо формувати атмосферу довіри, прийняття та психологічної безпеки.

Приклад: Учень боїться відповідати біля дошки.

Неправильно: «Ти знову нічого не знаєш».

Правильно: «Спробуй, я допоможу, якщо буде складно».

Результат: зниження страху помилки та підвищення впевненості.

2) Використовувати позитивне підкріплення

Рекомендація: Звертати увагу не лише на помилки, а й на досягнення учнів.

Приклад: Учень виконав завдання з незначними помилками.

Неправильно: «Тут усе неправильно».

Правильно: «Ти добре виконав основну частину, давай разом виправимо помилки».

Результат: мотивація до навчання та розвиток позитивного мислення.

3) Розвивати віру учнів у власні можливості

Рекомендація: Підтримувати учнів у ситуаціях невдач.

Приклад: Учень не склав тест.

Неправильно: «Ти не стараєшся».

Правильно: «Ще ще не кінцевий результат, ти можеш покращити його, якщо попрацюєш».

Результат: формування установки на розвиток.

4) Враховувати індивідуальні особливості учнів

Рекомендація: Підбирати завдання відповідно до рівня підготовки учнів.

Приклад: У класі є учні з різним рівнем знань.

Правильно: запропонувати варіанти завдань різної складності.

Результат: уникнення почуття невдачі у слабших учнів і розвиток сильніших.

5) Розвивати емоційний інтелект

Рекомендація: Навчати учнів розпізнавати та виражати свої емоції.

Приклад: Після конфлікту між учнями:

«Давайте обговоримо, що ви відчували в цій ситуації».

Результат: розвиток саморефлексії та емпатії.

6) Використовувати інтерактивні методи навчання

Рекомендація: Залучати учнів до активної діяльності.

Приклад: Групова робота над завданням або проектом.

Результат: розвиток впевненості, комунікації та позитивного досвіду взаємодії.

7) Підтримувати учнів в умовах стресу (воєнний стан)

Рекомендація: Бути уважним до емоційного стану учнів.

Приклад: Учень виглядає тривожним.

«Якщо тобі важко, ти можеш звернутися до мене або психолога».

Результат: формування відчуття безпеки.

Застосування зазначених рекомендацій сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, у якому формується позитивне

мислення підлітків. Підтримка, довіра та конструктивна взаємодія з боку вчителя допомагають знизити рівень тривожності, підвищити самооцінку та розвинути емоційну стійкість учнів, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Ефективне формування позитивного мислення можливе лише за умови співпраці сім'ї та школи.

Форми взаємодії:

- батьківські збори;
- індивідуальні консультації;
- спільні тренінги;
- обмін інформацією про стан дитини.

Наприклад, якщо і батьки, і вчителі підтримують підлітка, це значно підвищує його впевненість у собі.

В умовах воєнного стану роль сім'ї та школи значно зростає, оскільки:

- підлітки переживають підвищений рівень тривожності;
- потребують стабільності та підтримки;
- важливим є створення відчуття безпеки.

Сім'я та школа мають:

- а. забезпечувати емоційну підтримку;
- б. допомагати у подоланні стресу;
- в. формувати позитивне бачення майбутнього.

Отже, сім'я та школа відіграють ключову роль у формуванні позитивного мислення підлітків. Їх спільна діяльність сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної стійкості та здатності конструктивно долати труднощі. В умовах воєнного стану значення цієї взаємодії значно зростає, оскільки саме вона забезпечує психологічну підтримку та сприяє збереженню емоційного благополуччя підлітків.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та обґрунтовано психологічні рекомендації щодо формування позитивного мислення у підлітків, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

По-перше, встановлено, що формування позитивного мислення є комплексним процесом, який охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Відповідно, ефективні програми мають бути спрямовані на гармонійний розвиток усіх зазначених компонентів.

По-друге, обґрунтовано доцільність використання спеціально організованих програм розвитку позитивного мислення, які включають тренінгові заняття, вправи на самопізнання, рольові ігри, арт-терапевтичні методи та техніки релаксації. Доведено, що такі форми роботи сприяють зниженню тривожності, розвитку емоційної регуляції та формуванню конструктивних моделей поведінки.

По-третє, розроблено та представлено структуру психологічного тренінгу, що складається з послідовних занять, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, зміну негативних когнітивних установок, розвиток емоційної стійкості та зміцнення соціальної підтримки. Запропоновані вправи мають практичну спрямованість і можуть бути використані у роботі з підлітками в освітніх закладах.

По-четверте, визначено ключову роль соціального середовища, зокрема сім'ї та школи, у формуванні позитивного мислення. Доведено, що підтримка з боку батьків і педагогів, створення безпечного та сприятливого середовища, а також використання позитивного підкріплення значно впливають на емоційний стан і самооцінку підлітків.

По-п'яте, розроблено практичні рекомендації для батьків і вчителів, які передбачають підтримку підлітків у складних ситуаціях, розвиток їхньої впевненості у собі, формування навичок емоційної регуляції та конструктивної поведінки.

Особливої значущості набувають отримані результати в умовах воєнного стану, коли підлітки перебувають під впливом підвищеного стресу та потребують додаткових психологічних ресурсів. У цьому контексті позитивне мислення виступає важливим чинником психологічної стійкості та адаптації.

Отже, реалізація запропонованих психологічних рекомендацій і тренінгових програм сприяє формуванню позитивного мислення у підлітків, зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційного благополуччя та розвитку здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння позитивного мислення, його структури та ролі у формуванні емоційного благополуччя особистості. Розглянуто психологічні особливості підліткового віку та чинники, що впливають на емоційний стан підлітків, особливо в умовах воєнного стану.

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження проблеми впливу позитивного мислення на емоційний стан підлітків було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання.

У ході дослідження встановлено, що позитивне мислення є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на емоційний стан підлітків.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити сутність позитивного мислення як системи когнітивних установок, що забезпечують оптимістичне сприйняття дійсності та сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів.

Результати емпіричного дослідження показали, що:

- у більшості підлітків переважає середній рівень позитивного мислення;
- значна частина досліджуваних має підвищений рівень тривожності;
- у підлітків спостерігається помірний або підвищений рівень негативних емоційних станів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками:

1. чим вищий рівень позитивного мислення, тим нижчий рівень тривожності;
2. позитивне мислення сприяє зниженню негативних емоційних станів;

3. підвищена тривожність пов'язана з емоційною нестабільністю.

Висунута гіпотеза про те, що позитивне мислення є важливим чинником емоційного благополуччя підлітків та сприяє зниженню рівня тривожності і негативних емоційних станів, знайшла своє підтвердження.

Отримані результати свідчать, що підлітки з високим рівнем позитивного мислення демонструють:

- а) нижчий рівень тривожності;
- б) більшу емоційну стійкість;
- в) здатність до конструктивного подолання труднощів.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є:

1. розробка та апробація більш тривалих програм формування позитивного мислення;
2. дослідження впливу соціальних мереж на формування мислення підлітків;
3. вивчення гендерних особливостей позитивного мислення;
4. розширення вибірки дослідження для підвищення достовірності результатів;
5. дослідження ефективності психологічних інтервенцій у різних соціальних умовах.

Особливо актуальним є подальше вивчення цієї проблеми в умовах воєнного стану, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки підлітків.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість розвитку позитивного мислення як ресурсу психологічної стійкості підлітків. Формування позитивних когнітивних установок сприяє покращенню емоційного стану, зниженню тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості, що є особливо значущим у сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альберт В. Формування позитивного мислення особистості як чинник її гармонійного розвитку. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том XIII: Утилітарна цінність наукових досліджень / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін –Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2022. С. 67–69. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/58020/1/Rozwoj_Oktober_2022_zbirnyk.pdf#page=68.
2. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання. Київ: Наукова думка, 2001. 288 с.
3. Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 2(11). С. 106–112.
4. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Київ: Либідь, 2001. 320 с.
5. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 90–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2019_1_10.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2003. Кн. 1. 280 с.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
8. Блинова О. Є. Психологічні особливості переживання стресу в умовах воєнного стану. Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 45–52.
9. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ: Радянська школа, 1968. 464 с.
10. Ботаневич Є. Підготовка статті. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». 2022. № 9. С. 526.

11. Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Молодий вчений. Серія: Психологічні науки. 2020. № 4(80). С. 102-106.
12. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. Збірник наукових праць Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. № 2. С. 11– 15.
13. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Львів: Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
14. Виготський Л. С. Мислення і мова. Київ: Либідь, 1999. 288 с.
15. Вікова та педагогічна психологія / за ред. О. В. Скрипченка. – Київ: Каравела, 2019. 400 с.
16. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечної, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 398 с.
17. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Київ: Vivat, 2019. 512 с.
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі / пер. з англ. Харків: Vivat, 2020. 400 с.
19. Гуменюк О. Є. Психологія особистості: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2014. 320 с.
20. Дробот О. В., Микитенко О. Б. Позитивне мислення та когнітивна сфера особистості. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (9 грудня 2022 р.), м. Київ. Львів Торунь: Liha-Pres, 2022. С. 61–64. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053558.pdf#page=61>
21. Дуткевич Т. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 384 с.
22. Елліс А. Гуманістична психотерапія / пер. з англ. Київ: Основи, 2001. 256 с.

23. Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Ужвенко В. А. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : збірник наукових праць. 2023. № 92. С. 90–93.
24. Зливков В. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 340 с.
25. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 2. С. 57–64.
26. Ільєнко А. І. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмівної ситуації війни: монографія. Кривий Рі: КДПУ, 2023. 198 с.
27. Ільїн Є. П. Емоції і почуття: підручник. Київ: Пітер, 2011. 784 с.
28. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 120 с.
29. Карамушка Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2020. № 55. С. 23–30.
30. Карнегі Д. Як здобувати друзів і впливати на людей / пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2018. 288 с.
31. Киричук О. В. Основи психології управління: навч. посіб. Київ: Либідь, 2011. 240 с.
32. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: теоретико-методологічний аналіз. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 1. С. 90–98.
33. Кон І. С. Психологія ранньої юності: навч. посіб. Київ: Освіта, 1989. 256 с.

34. Корольчук М. С. Психологія стресу та способи його подолання в екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11. С. 120–128.
35. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я 99 молоді в умовах воєнного стану. Вікова та педагогічна психологія. 2023. № 53. С. 63–68.
36. Костюк Г. С. Психологія: підручник. Київ: Радянська школа, 1989. 304 с.
37. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). Соціальна робота та освіта. 2023. № 1(10). С. 35–46.
38. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Ніка-Центр, 2007. 256 с.
39. Кузнецова О. В. Психологія емоцій: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 312 с.
40. Кучманич І., Опанасенко Л. Класифікація особливих потреб дитини в контексті системного підходу. Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 70–92.
41. Лазарус Р. Теорія стресу і копіngu / пер. з англ. Київ: Основи, 2004. 240 с.
42. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 27(3-4). С. 37–47.
43. Лесніченко Н. П. Психосоматика у фокусі історії. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., (м. Харків, 27 жовтня 2018 р.), ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс. 2018. С. 200–204. URL:<https://surl.li/fqmqzld>
44. Литвиненко С. А. Емоційний стан підлітків в умовах соціальної нестабільності. Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 85–94.

45. Лотоцька Л. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae educationis studies of education and didactics*. 2022. № 3(1). С. 54–61.
46. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. Київ: Пітер, 2016. 352 с.
47. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240 с.
48. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
49. Максименко С. Д., Кокун О. М. Психологічні особливості адаптації дітей та підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 5–15.
50. Мозгова Г., Візнюк І. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 62–73. URL: <https://surl.li/zrrrkс>
51. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
52. Напрєєнко, О. К., Марценковський, Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НЕЙРОNEWS. Практика*. 2019. С. 20–28.
53. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 284 с.
54. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ: Вид-во «Психологія», 2018. 320 с.
55. Панок В. Г. Практична психологія: навч. посібник. Київ: Либідь, 2010. 256 с.
56. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія / пер. з нім. Київ: Основи, 2000. 240 с.

57. Перелигіна Л. А., Назаров, О. О., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Структурні показники психологічного здоров'я особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. № 10. С. 79–86.
58. Пиголенко І. В., Пиголенко, Ю. А., Кукса, К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. 2023. № 45. С. 243–248.
59. Петухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ: НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL:<http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>
60. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. 2023. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>
61. Піаже Ж. Психологія інтелекту / пер. з франц. Київ: Основи, 2001. 192 с.
62. Поляков І. О. Психологічні особливості «мислення переможця» в спорті. Харків: НТУ «Харківський політехнічний інститут», 2021. С. 160–165. URL: <https://surl.li/xsdesb>
63. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: підручник. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
64. Потужна А. Ю., Лівандовська І. А. Психологія стресу. Травматичний стрес під час війни: матеріали XI Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика». Умань, 2022. С. 39–42.
65. Практична психологія у сучасному вимірі: тези X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і науковців. Дніпро, 28 березня 2019 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. 180 с.
66. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ: НУБІП України, 2023. 240 с.

67. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: підручник. Київ: Академвидав, 2013. 400 с.
68. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини / пер. з англ. Київ: Основи, 2005. 320 с.
69. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. НЕЙРОNEWS. Семінар. 2019. С. 30–36.
70. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології: підручник. Київ: Педагогіка, 1989. 704 с.
71. Савиченко О. М., Лущик А. М., Мельниченко С. О., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2024. № 17. С. 125–130.
72. Савчин М. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2017. 384 с.
73. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінгстратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. № 23. С. 562–573.
74. Саріогло О. Психосоматична симптоматика у студентів-психологів в умовах переживання стресових подій. Молодий вчений. 2022. № 7(107). С. 34–38.
75. Селігман М. Як навчитися оптимізму / пер. з англ. Київ: Наш формат, 2018. 320 с.
76. Селігман М. Нова позитивна психологія / пер. з англ. Київ: Наш формат, 2019. 368 с.
77. Семенова Ю. С. Психотравма: дискусійні питання медицини та психології. Український науково-медичний молодіжний журнал. 2011. 101 Спец. вип. № 3. С. 50–54.
78. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. № 9(1). 43. С. 52–55.

79. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ: Радянська школа, 1977. 382 с.
80. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
81. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах кризових змін. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2022. № 48. С. 12–20.
82. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: підручник. Київ: Марич, 2009. 232 с.
83. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2006. 128 с.
84. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 198 с.
85. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Габітус. 2023. № 53. С. 207–211.
86. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 230 с.
87. Фабер Л. М. Адаптація до нового шкільного середовища дітей-ВПО. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2023. 47 с.
88. Чепелєва Н. В. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 3. С. 10–15.
89. Цуканов Б. І. Час у психіці людини: монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 320 с.
90. Якимчук О., Ханецька Т. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Науковий

часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 90–104.

91. Яценко Т. С. Емоційні стани особистості та їх корекція. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 30–37.