

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

ПЕДАН Мар'яна Сергіївна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
НА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
Директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. д.е.н., проф.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студенткою групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ ТА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці.....	7
1.2. Основні положення позитивної психотерапії.....	14
1.3. Зв'язок позитивної психотерапії та стресостійкості особистості...	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація та методи емпіричного	
дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу	28
2.3. Аналіз рівня стресостійкості респондентів	33
2.4. Аналіз копінг-стратегій та ресурсів подолання стресу.....	37
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3	
ПРАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗИТИВНОЇ	
ПСИХОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості.....	48
3.2. Використання методів позитивної психотерапії у подоланні	
стресу.....	51
3.3. Роль соціальної підтримки та психотерапії у збереженні	
психологічного благополуччя.....	54
3.4. Формування адаптивних копінг-стратегій як ресурсу психологічної	
стійкості.....	58
3.5. Перспективи використання позитивної психотерапії у профілактиці	
емоційного виснаження та розвитку психологічного	
благополуччя.....	61
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем динамічності, інтенсивним інформаційним навантаженням, соціально-економічною нестабільністю, військовими загрозами та зростанням кількості психоемоційних викликів. У таких умовах людина постійно стикається з необхідністю швидкої адаптації до змін, прийняття рішень в умовах невизначеності та подолання стресових ситуацій різної інтенсивності. Це обумовлює зростання рівня психоемоційного напруження серед населення та актуалізує проблему збереження психологічного здоров'я.

Однією з ключових психологічних характеристик, що забезпечує адаптацію особистості до несприятливих умов, є стресостійкість. Вона розглядається як інтегральна властивість особистості, яка проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі, контролювати емоційні стани, підтримувати працездатність та відновлюватися після психоемоційного напруження. Рівень стресостійкості безпосередньо впливає на якість життя людини, ефективність її професійної діяльності, міжособистісні стосунки та загальний стан психічного благополуччя.

Психологічний стрес є складним багатовимірним феноменом, який включає фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти. Він виникає як відповідь організму на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників, що сприймаються як загроза або виклик. Водночас стрес не є виключно негативним явищем, оскільки може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи активізації ресурсів особистості. Проте тривалий або надмірний стрес призводить до виснаження, зниження ефективності діяльності та погіршення психічного здоров'я.

У сучасній психологічній науці проблема стресу та стресостійкості досліджувалася багатьма вченими, зокрема Г. Сельє, Р. Лазарусом, С. Мадді, А. Маслоу, К. Роджерсом, Н. Пезешкіаном та іншими. Значна увага приділяється не лише вивченню механізмів виникнення стресу, але й пошуку ефективних способів його подолання.

Особливу роль у формуванні стресостійкості відіграють внутрішні ресурси особистості, такі як позитивне мислення, здатність до саморефлексії, усвідомлення власних можливостей, віра у власні сили та наявність життєвих смислів. Саме ці аспекти є центральними у позитивній психотерапії, яка розглядає людину як носія потенціалу розвитку, а не лише як об'єкт проблем.

Позитивна психотерапія, заснована Носратом Пезешкіаном, є сучасним напрямом психологічної допомоги, який базується на принципі ресурсності та балансу. Вона спрямована на виявлення сильних сторін особистості, розвиток її здібностей та гармонізацію внутрішнього стану. Важливою особливістю цього підходу є орієнтація не лише на подолання труднощів, але й на розвиток потенціалу людини.

У рамках позитивної психотерапії значна увага приділяється переосмисленню життєвих ситуацій, формуванню більш конструктивного ставлення до труднощів, розвитку навичок саморегуляції та пошуку внутрішніх ресурсів. Це дозволяє не лише знижувати рівень стресу, але й підвищувати загальний рівень психологічної стійкості.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних психологічних засобів розвитку стресостійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів, а також зростанням потреби у доступних психотерапевтичних підходах, орієнтованих на ресурси людини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив позитивної психотерапії на розвиток стресостійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення понять стресу та стресостійкості.
2. Визначити психологічні чинники формування стресостійкості особистості.
3. Розкрити сутність позитивної психотерапії як ресурсорієнтованого напрямку психологічної допомоги.
4. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості респондентів.
5. Розробити програму розвитку стресостійкості засобами позитивної психотерапії.
6. Оцінити ефективність запропонованої програми та сформулювати практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив позитивної психотерапії на розвиток стресостійкості особистості.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури;
- емпіричні: анкетування, психодіагностичне тестування, спостереження;
- методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів

Полягає у теоретичному узагальненні можливостей позитивної психотерапії у формуванні стресостійкості особистості та практичному

обґрунтуванні програми розвитку психологічних ресурсів людини в умовах підвищеного стресового навантаження.

Практичне значення одержаних результатів

Отримані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів, фахівців з персоналу, а також у програмах психологічної підтримки студентської молоді та дорослого населення.

Експериментальна база дослідження

Емпіричне дослідження проводилося серед дорослих респондентів різного віку із використанням онлайн-анкетування.

Структура роботи

складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

Поняття стресу є одним із ключових у сучасній психологічній науці, оскільки воно безпосередньо пов'язане з адаптацією людини до змінних умов навколишнього середовища. Уперше термін «стрес» був введений канадським ученим Гансом Сельє [20, с.156], який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що висуваються до нього. Згідно з його підходом, стрес є універсальною реакцією, яка виникає у відповідь на вплив різноманітних факторів, незалежно від їх природи.

Г. Сельє визначав стрес як фізіологічний процес, що включає певні стадії розвитку, а саме: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження [20, с.25-30]. На стадії тривоги організм мобілізує свої ресурси для протидії стресору; на стадії резистентності відбувається адаптація до впливу; а стадія виснаження настає у разі тривалого або надмірного навантаження, коли ресурси організму вичерпуються. Даний підхід підкреслює фізіологічну природу стресу, проте з часом він був доповнений психологічними аспектами.

Подальший розвиток уявлень про стрес пов'язаний із когнітивною теорією Річарда Лазаруса [10, с.34], який розглядав стрес як результат взаємодії між людиною та середовищем. На відміну від Сельє, Лазарус акцентував увагу не лише на зовнішніх впливах, а й на суб'єктивній оцінці ситуації. Відповідно до цього підходу, стрес виникає тоді, коли людина сприймає певну ситуацію як загрозливу або таку, що перевищує її можливості.

Таким чином, важливим чинником виникнення стресу є когнітивна оцінка, яка включає первинну оцінку (визначення значущості події) та

вторинну оцінку (оцінка власних ресурсів для подолання ситуації) [26, с.48-55]. Саме від цих процесів залежить інтенсивність стресової реакції та спосіб реагування на неї.

У сучасній психології стрес розглядається як комплексний феномен, що включає фізіологічні, емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти [3, с.89]. Фізіологічні прояви можуть включати підвищення частоти серцебиття, напруження м'язів, зміну гормонального фону. Емоційні прояви характеризуються тривожністю, роздратованістю, страхом або пригніченістю. Когнітивні прояви можуть включати труднощі з концентрацією, негативні думки, зниження здатності до прийняття рішень. Поведінкові реакції проявляються у зміні звичного способу життя, уникненні проблем або, навпаки, надмірній активності.

Водночас необхідно зазначити, що стрес не завжди має негативний характер. У психології виділяють два основних види стресу: дистрес та еустрес [20, с.84]. Дистрес є негативним видом стресу, який призводить до виснаження та дезадаптації, тоді як еустрес має позитивний вплив, стимулює активність та сприяє розвитку особистості. Таким чином, стрес може виконувати як руйнівну, так і стимулюючу функцію.

У контексті дослідження важливим є поняття стресостійкості, яке розглядається як здатність особистості ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних умов [8, с.73]. Стресостійкість є складною багатокомпонентною характеристикою, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, рівень самоконтролю та здатність до саморегуляції.

Одним із важливих підходів до вивчення стресостійкості є концепція «життєстійкості» (hardiness), запропонована С. Мадді [27, с.87]. Згідно з цією концепцією, стресостійкість включає три основні компоненти: залученість (інтерес до життя), контроль (віра у можливість впливати на події) та прийняття виклику (готовність сприймати труднощі як можливість

для розвитку). Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють більшу здатність адаптуватися до стресових умов та менш схильні до негативних наслідків стресу.

Крім того, важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень самооцінки, емоційний інтелект, здатність до рефлексії, а також наявність соціальної підтримки [22, с.100]. Важливим є також розвиток ефективних копінг-стратегій, які дозволяють людині конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

Важливим аспектом дослідження стресу є також розуміння його функціональної ролі у процесі адаптації особистості. Незважаючи на поширене уявлення про стрес як виключно негативне явище, сучасні наукові підходи розглядають його як необхідний елемент життєдіяльності людини. Стрес виконує сигнальну функцію, інформуючи організм про наявність змін або потенційної загрози, що потребує мобілізації ресурсів.

Окрім сигнальної функції, стрес має адаптаційну функцію, оскільки сприяє пристосуванню організму до нових умов. У помірних межах стрес активізує когнітивні процеси, підвищує концентрацію уваги та стимулює пошук ефективних рішень. Саме завдяки цьому людина здатна розвиватися, набувати нового досвіду та підвищувати рівень своєї компетентності.

Разом із тим, важливим є індивідуальне сприйняття стресових ситуацій. Одна й та сама подія може викликати різні реакції у різних людей залежно від їхнього досвіду, особистісних характеристик та рівня психологічної підготовленості. Це підкреслює суб'єктивний характер стресу та необхідність врахування індивідуальних особливостей при його дослідженні.

Значну роль у переживанні стресу відіграє емоційна сфера особистості. Емоції виступають своєрідним індикатором значущості подій та визначають характер поведінкової реакції. Негативні емоції, такі як

тривога, страх або гнів, сигналізують про небезпеку та спонукають до захисних дій. Водночас позитивні емоції можуть пом'якшувати вплив стресу, сприяти відновленню ресурсів та формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує здатність до емоційної саморегуляції, яка є важливою складовою стресостійкості. Емоційна саморегуляція передбачає усвідомлення власних емоцій, їх прийняття та здатність керувати їх проявами відповідно до ситуації. Розвинені навички саморегуляції дозволяють знижувати рівень напруження, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати внутрішню рівновагу [22, с.67].

Крім емоційної складової, важливе значення має когнітивний компонент стресостійкості. Він включає здатність до гнучкого мислення, переоцінки ситуацій та пошуку альтернативних шляхів вирішення проблем. Люди, які здатні змінювати своє ставлення до складних обставин, зазвичай легше переносять стрес та швидше відновлюються після нього.

Особливу роль у подоланні стресу відіграють копінг-стратегії, які визначають поведінку людини у складних ситуаціях [10, с.45-52]. До ефективних копінг-стратегій належать активне вирішення проблем, планування, пошук соціальної підтримки, а також використання технік релаксації. Такі стратегії сприяють зниженню рівня напруження та підвищенню ефективності адаптації.

Водночас існують і неефективні копінг-стратегії, які можуть погіршувати стан особистості. До них належать уникнення проблем, заперечення реальності, агресивна поведінка або надмірне занурення у негативні переживання. Використання таких стратегій може призводити до хронічного стресу та негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я.

Важливим фактором стресостійкості є також наявність соціальної підтримки. Підтримка з боку родини, друзів або колег створює відчуття

безпеки та знижує рівень тривожності. Соціальні зв'язки допомагають людині відчувати, що вона не залишається наодинці зі своїми проблемами, що значно полегшує процес подолання стресу.

Не менш значущим є вплив життєвого досвіду на формування стресостійкості. Особи, які вже мали досвід подолання складних ситуацій, зазвичай демонструють більшу впевненість у власних силах та здатність ефективніше реагувати на нові виклики. Такий досвід сприяє формуванню внутрішніх ресурсів та підвищує рівень психологічної готовності до стресових ситуацій.

Таким чином, стресостійкість формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких особливе місце займають емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, ефективні копінг-стратегії та соціальна підтримка. Всі ці компоненти забезпечують здатність особистості не лише протистояти стресу, але й використовувати його як ресурс для розвитку.

З огляду на це, актуальним є пошук підходів, які дозволяють цілеспрямовано розвивати стресостійкість. Одним із таких підходів виступає позитивна психологія, яка акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, формуванні позитивного мислення та зміцненні психологічного благополуччя. Саме цей напрям буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.2. Основні положення позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія є сучасним психотерапевтичним напрямом, заснованим німецьким психіатром та психотерапевтом Носсратом Пезешкіаном у другій половині XX століття [14, с. 53]. Даний підхід поєднує психодинамічні, гуманістичні та транскультуральні елементи й орієнтується не лише на вивчення психологічних труднощів особистості, але й на пошук її внутрішніх ресурсів, здібностей та потенціалу до самовідновлення. На відміну від багатьох традиційних психотерапевтичних

підходів, позитивна психотерапія розглядає людину не через призму патології або дефіциту, а через її можливості до розвитку, адаптації та збереження внутрішньої рівноваги.

Одним із ключових принципів позитивної психотерапії є ресурсно-орієнтований підхід, відповідно до якого кожна людина володіє внутрішніми психологічними ресурсами для подолання життєвих труднощів [17, с.456]. Навіть у складних стресових обставинах особистість зберігає потенціал до адаптації, саморегуляції та психологічного зростання. У межах даного підходу симптом або психологічна проблема розглядаються не лише як прояв порушення, але і як спроба психіки впоратися з внутрішнім конфліктом або надмірним навантаженням.

Важливе місце у позитивній психотерапії займає поняття позитивної інтерпретації (*positive reinterpretation* - позитивне переосмислення) [28, с.23]. Даний принцип полягає у здатності знаходити прихований сенс навіть у складних або кризових життєвих ситуаціях. Психотерапевтична робота спрямовується не на заперечення негативних переживань, а на усвідомлення того, які психологічні потреби, конфлікти або ресурси стоять за симптомом чи емоційною реакцією. Подібний підхід сприяє формуванню більш конструктивного ставлення до власного досвіду та підвищенню психологічної стійкості особистості.

Однією з центральних концепцій позитивної психотерапії є баланс-модель (*balance model* - модель балансу) [14, с.35-42]. Згідно з даною моделлю, гармонійний розвиток особистості пов'язаний із балансом між чотирма основними сферами життя людини: тілом і здоров'ям, діяльністю та досягненнями, контактами й взаєминами, а також сферою сенсів, цінностей і майбутнього. Порушення рівноваги між цими сферами може призводити до психологічного напруження, внутрішніх конфліктів та зниження рівня стресостійкості.

Баланс-модель дозволяє розглядати стрес не лише як результат зовнішніх подій, але й як наслідок дисбалансу між різними аспектами життя особистості. Наприклад, надмірна концентрація виключно на роботі та досягненнях при недостатній увазі до емоційної сфери, відпочинку або міжособистісних контактів може поступово призводити до емоційного виснаження та психосоматичних проявів. Саме тому у позитивній психотерапії велика увага приділяється відновленню внутрішнього балансу та гармонізації життєвих сфер.

Ще одним важливим елементом позитивної психотерапії є концепція первинних та вторинних здібностей [15, с. 90]. Первинні здібності пов'язані з емоційною сферою особистості, здатністю до любові, довіри, прийняття, терпіння, турботи та емоційного контакту. Вторинні здібності стосуються соціального функціонування та включають відповідальність, пунктуальність, дисципліну, досягнення, контроль та ефективність діяльності.

На думку Н. Пезешкіана, психологічні конфлікти нерідко виникають саме через дисбаланс між первинними та вторинними здібностями. У сучасному суспільстві людина часто змушена орієнтуватися переважно на досягнення, продуктивність та соціальну ефективність, що може супроводжуватися пригніченням емоційних потреб, втратою контакту із власними переживаннями та внутрішнім виснаженням. Подібний дисбаланс особливо помітний в умовах тривалого стресу та високого інформаційного навантаження.

Важливе місце у позитивній психотерапії займає поняття конфлікту. Конфлікт розглядається не лише як негативне явище, але і як природний механізм розвитку особистості. У межах даного підходу внутрішній конфлікт може виступати джерелом особистісного зростання, переоцінки життєвих цінностей та формування нових способів адаптації.

Психотерапевтична робота спрямовується на усвідомлення конфлікту, його причин та пошук більш конструктивних способів реагування [16, с. 87].

Окрему увагу позитивна психотерапія приділяє розвитку надії (hope - надія), сенсу (meaning - сенс) та самодопомоги (self-help - самодопомога) [24]. Людина розглядається як активний учасник власного психологічного розвитку, здатний поступово формувати навички емоційної саморегуляції, усвідомлення власних потреб та відповідального ставлення до психічного здоров'я. Підтримання надії та відчуття життєвого сенсу є важливими чинниками подолання кризових ситуацій та збереження психологічної стійкості.

Особливої актуальності дані положення набувають у сучасних умовах соціальної нестабільності, війни, еміграції та хронічного стресу. Втрата відчуття контролю над майбутнім, тривала невизначеність та інформаційне перевантаження можуть сприяти зростанню рівня тривожності та емоційного виснаження. У таких умовах позитивна психотерапія пропонує не лише способи роботи з симптомами, але й підхід до відновлення внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Ще однією важливою особливістю позитивної психотерапії є її транскультуральний підхід [30, с.89]. Н. Пезешкіан підкреслював, що психологічні труднощі людини значною мірою формуються під впливом культурного середовища, сімейних установок, соціальних норм та цінностей. Саме тому психотерапевтична робота повинна враховувати індивідуальний життєвий досвід людини, її культурний контекст та особливості соціального середовища.

Транскультуральний підхід є особливо актуальним у сучасному світі, де значна кількість людей стикається з досвідом міграції, адаптації до нового середовища та необхідністю поєднання різних культурних моделей. У ситуації еміграції людина нерідко переживає кризу ідентичності, втрату звичних соціальних зв'язків та відчуття нестабільності. Позитивна

психотерапія дозволяє більш глибоко зрозуміти дані переживання та сприяє формуванню нових ресурсів адаптації.

Таким чином, позитивна психотерапія є комплексним психотерапевтичним підходом, який орієнтується на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, відновлення психологічного балансу та формування адаптивних способів подолання стресу. Основні положення даного напрямку мають важливе значення для дослідження стресостійкості, оскільки дозволяють розглядати психологічну стійкість не лише як індивідуальну рису, але і як динамічний процес взаємодії людини з власними ресурсами, життєвими труднощами та соціальним середовищем.

1.3. Зв'язок позитивної психотерапії та стресостійкості особистості

У сучасній психологічній науці проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та тривалих кризових подій. Умови війни, еміграції, економічної невизначеності та швидких соціальних змін створюють значний психологічний тиск на особистість, що вимагає розвитку ефективних механізмів адаптації та внутрішньої психологічної стійкості. У цьому контексті позитивна психотерапія розглядається як один із підходів, що сприяє формуванню ресурсів стресостійкості та підтриманню психологічного благополуччя людини.

Позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана орієнтується на ресурсний потенціал особистості та її здатність до саморегуляції, адаптації та психологічного відновлення. На відміну від підходів, які зосереджуються переважно на симптомах або патологічних проявах, позитивна психотерапія розглядає людину як активного учасника власного

психологічного розвитку, здатного знаходити внутрішні ресурси навіть у складних життєвих обставинах. Саме тому даний напрям має тісний зв'язок із поняттям стресостійкості [14, с. 87].

Стресостійкість у межах позитивної психотерапії розглядається не як повна відсутність стресу або негативних переживань, а як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та відновлювати психологічний ресурс після кризових ситуацій. Людина може переживати страх, тривогу, втому або невизначеність, однак при наявності достатніх внутрішніх та зовнішніх ресурсів вона здатна поступово відновлювати емоційну стабільність та ефективно функціонувати у складних умовах.

Одним із ключових механізмів формування стресостійкості у позитивній психотерапії є розвиток внутрішнього психологічного балансу. Відповідно до баланс-моделі (balance model), гармонійне функціонування особистості залежить від здатності підтримувати відносну рівновагу між різними сферами життя: тілом і здоров'ям, діяльністю та досягненнями, міжособистісними контактами, а також сферою цінностей, сенсів і майбутнього. Порушення балансу між даними сферами може призводити до накопичення психологічного напруження, емоційного виснаження та зниження рівня стресостійкості [14, с.234].

Особливо актуальною дана проблема є для сучасної людини, яка нерідко змушена функціонувати в умовах постійного інформаційного потоку, високих вимог до продуктивності та емоційної перевантаженості. Надмірна концентрація на роботі, досягненнях або зовнішньому контролю при недостатній увазі до відпочинку, емоційних потреб та міжособистісної підтримки може сприяти формуванню хронічного стресу. Позитивна психотерапія підкреслює необхідність усвідомлення подібного дисбалансу та поступового відновлення гармонії між різними сферами життя.

Важливе значення для розвитку стресостійкості має також концепція ресурсів особистості. У позитивній психотерапії ресурси розглядаються як внутрішні та зовнішні фактори, які допомагають людині долати труднощі, підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до складних життєвих обставин. До внутрішніх ресурсів можуть належати здатність до саморефлексії, емоційна гнучкість, надія, віра у власні сили, здатність до позитивного переосмислення ситуації. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, міжособистісні взаємини, психологічну допомогу та безпечне соціальне середовище.

Особливу роль у формуванні стресостійкості відіграє позитивне переосмислення (positive reinterpretation) [28, с.56]. Даний механізм дозволяє людині не лише концентруватися на негативних аспектах ситуації, але й шукати сенс, можливості розвитку або нові способи адаптації. Позитивне переосмислення не означає ігнорування труднощів чи заперечення негативних емоцій. Навпаки, воно передбачає усвідомлення складності ситуації при одночасному збереженні внутрішньої опори та пошуку ресурсів для подолання кризи.

Позитивна психотерапія також приділяє значну увагу розвитку навичок самодопомоги (self-help) [21, с. 94]. Людина поступово вчиться краще усвідомлювати власний психологічний стан, розуміти свої емоційні потреби та формувати більш конструктивні способи реагування на стрес. Подібний підхід сприяє підвищенню рівня психологічної автономії та формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Важливим аспектом зв'язку позитивної психотерапії та стресостійкості є також здатність особистості до адаптації. Адаптація розглядається як динамічний процес пристосування до змінних умов середовища, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. У сучасних умовах людина часто змушена адаптуватися до нових соціальних

ролей, зміни місця проживання, втрати стабільності або тривалого перебування у ситуації невизначеності.

Особливо складним є процес адаптації в умовах війни та еміграції. Людина може переживати втрату звичного способу життя, розрив соціальних зв'язків, тривогу за майбутнє та відчуття нестабільності. У таких умовах позитивна психотерапія допомагає не лише працювати з рівнем тривоги чи емоційного виснаження, але й поступово відновлювати відчуття внутрішньої опори, цілісності та психологічної безпеки.

Значне місце у позитивній психотерапії займає також розвиток надії (hope -надія) та сенсу (meaning) [24, с.63]. Усвідомлення особистих цінностей, життєвих орієнтирів та можливості впливати на власне життя сприяє формуванню психологічної стійкості навіть у складних кризових обставинах. Людина, яка здатна бачити перспективу майбутнього та знаходити сенс у власному досвіді, зазвичай легше адаптується до стресових ситуацій та демонструє вищий рівень емоційної стабільності.

Крім того, позитивна психотерапія враховує транскультуральний аспект формування стресостійкості. Культурне середовище, сімейні установки, соціальні норми та життєвий досвід впливають на те, як людина переживає стрес та які способи подолання труднощів використовує. Саме тому психотерапевтичний процес повинен враховувати індивідуальний контекст життя особистості та її систему цінностей [30, с.134].

Таким чином, позитивна психотерапія має тісний зв'язок із розвитком стресостійкості особистості, оскільки орієнтується на відновлення внутрішнього балансу, розвиток ресурсів, формування адаптивних способів реагування на стрес та підтримання психологічного благополуччя. Даний підхід дозволяє розглядати стресостійкість не як вроджену рису, а як динамічний процес, який може поступово розвиватися через усвідомлення власних ресурсів, психотерапевтичну підтримку та формування більш конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми стресу, стресостійкості особистості та можливостей позитивної психотерапії у розвитку психологічної стійкості людини. Проведений аналіз наукових джерел дозволив визначити основні теоретичні підходи до розуміння стресу та особливостей адаптації особистості до складних життєвих обставин.

У процесі дослідження встановлено, що стрес є складним багатокomпонентним психофізіологічним феноменом, який виникає у результаті взаємодії людини з навколишнім середовищем та супроводжується емоційними, когнітивними, поведінковими й фізіологічними реакціями. Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення стресу, зокрема концепцію Ганса Сельє та когнітивну теорію стресу Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман. Визначено, що важливу роль у виникненні та переживанні стресу відіграє суб'єктивна оцінка ситуації, рівень психологічних ресурсів та особливості coping-поведінки особистості.

Було встановлено, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка забезпечує здатність людини адаптуватися до стресогенних умов, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Стресостійкість розглядається як динамічний процес, що включає емоційну гнучкість, навички саморегуляції, здатність до відновлення внутрішнього ресурсу та використання адаптивних способів подолання труднощів.

У межах теоретичного аналізу було розглянуто основні положення позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана. Визначено, що даний

психотерапевтичний напрям орієнтується на ресурсний потенціал особистості, розвиток внутрішніх здібностей людини та формування більш конструктивного ставлення до життєвих труднощів. Позитивна психотерапія розглядає особистість не через призму патології, а через її можливості до розвитку, адаптації та психологічного відновлення.

Особливу увагу у роботі було приділено баланс-моделі, концепції первинних та вторинних здібностей, позитивному переосмисленню ситуації, розвитку надії, сенсу та навичок самодопомоги. Встановлено, що порушення внутрішнього балансу між різними сферами життя може сприяти формуванню емоційного виснаження та зниженню рівня стресостійкості. Водночас розвиток внутрішніх ресурсів, психологічної гнучкості та усвідомленого ставлення до власного емоційного стану сприяє більш ефективній адаптації особистості до кризових ситуацій.

Також було визначено, що позитивна психотерапія має тісний зв'язок із формуванням стресостійкості, оскільки спрямована на розвиток адаптивних coping-стратегій, підтримання психологічного благополуччя та відновлення внутрішньої рівноваги людини. Особливого значення даний підхід набуває в умовах сучасної соціальної нестабільності, війни, еміграції та хронічного стресу, коли особистість потребує не лише подолання симптомів психологічного напруження, але й відновлення відчуття внутрішньої опори та безпеки.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що позитивна психотерапія має значний потенціал у розвитку стресостійкості особистості, оскільки дозволяє формувати внутрішні психологічні ресурси, підтримувати емоційну стабільність та розвивати більш конструктивні способи адаптації до сучасних стресогенних умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості та копінг-стратегій особистості було проведене з метою виявлення рівня суб'єктивного переживання стресу, особливостей психологічної адаптації та найбільш поширених способів подолання стресових ситуацій серед дорослого населення в сучасних соціальних умовах. Актуальність проведення такого дослідження обумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження, з яким стикаються люди в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, економічної невизначеності, інформаційного перенасичення та постійних змін у повсякденному житті.

Організація дослідження передбачала використання онлайн-формату збору даних за допомогою платформи Google Forms. Такий формат був обраний через його доступність, зручність для респондентів та можливість забезпечення анонімності відповідей. Онлайн-опитування дозволило залучити учасників різного віку, соціального статусу та професійної діяльності, що сприяло більш різноманітному представленню вибірки.

Дослідження проводилося добровільно. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, а також про конфіденційність отриманих результатів. Участь в опитуванні була анонімною, а отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях. Дотримання етичних принципів психологічного дослідження забезпечувало добровільність участі, право відмовитися від проходження опитування на будь-якому етапі та захист персональних даних учасників.

У дослідженні взяла участь 31 особа. Для отримання більш повної картини були враховані соціально-демографічні характеристики

респондентів: вік, стать, сімейний стан, рівень освіти та рід занять. Аналіз вибірки показав, що найбільшу частину учасників становили жінки — 74,2 %, тоді як чоловіки склали 22,6 %, а 3,2 % респондентів обрали варіант «інше / не бажаю вказувати». Такий розподіл може свідчити про вищу зацікавленість жінок у психологічних дослідженнях та тематиці емоційного благополуччя.

За віковими категоріями найбільшу частину вибірки становили респонденти віком 36–45 років (45,2 %), а також учасники віком 46–55 років (25,8 %). Особи віком 26–35 років склали 16,1 %, категорія 18–25 років — 9,7 %, а респонденти віком 56+ — 3,2 %. Таким чином, основна частина учасників перебувала у періоді зрілої дорослості, який часто характеризується підвищеним рівнем відповідальності, професійного навантаження, сімейних обов'язків та необхідністю адаптації до численних життєвих змін.

Аналіз сімейного стану показав, що 51,6 % учасників перебували в офіційному шлюбі. По 16,1 % респондентів становили неодружені особи та учасники, які перебували у фактичних стосунках. Частина респондентів були розлученими або обрали інші варіанти відповіді. Отримані дані свідчать про різноманітність життєвого досвіду учасників та різні джерела психологічного навантаження, пов'язані з міжособистісними стосунками.

За рівнем освіти найбільшу частку становили респонденти з повною вищою освітою рівня магістра або спеціаліста — 58,1 %. Особи з рівнем бакалавра становили 19,4 %, а респонденти з незакінченою вищою освітою — 12,9 %. Це дозволяє припустити достатньо високий рівень усвідомленості учасників щодо власного психологічного стану та способів реагування на стрес.

Щодо професійної зайнятості, майже половина респондентів (48,4 %) працювали повний робочий день. Інші учасники поєднували роботу й навчання, були самозайнятими, тимчасово не працювали, перебували у

декретній відпустці або навчалися. Така різноманітність професійних ролей також впливає на рівень стресового навантаження та особливості coping-поведінки.

Для проведення дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня суб'єктивного стресу, стресостійкості та копінг-стратегій особистості.

Першою методикою стала адаптована шкала суб'єктивного стресу Perceived Stress Scale (PSS) Шелдона Коена. Дана методика є однією з найбільш поширених у сучасній психології для оцінки того, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, непередбачуване або перевантажене труднощами. Шкала дозволяє оцінити не самі стресові події, а суб'єктивне переживання стресу та індивідуальне ставлення людини до життєвих обставин.

Методика включала твердження, пов'язані з відчуттям втрати контролю, емоційного перевантаження, нервового напруження та труднощів у регуляції власного стану. Респондентам пропонувалося оцінити частоту переживання певних станів протягом останнього місяця за шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Використання саме цієї методики є доцільним у контексті дослідження стресостійкості, оскільки вона дозволяє визначити рівень психологічного навантаження, який переживає людина у повсякденному житті.

Наступною методикою стала адаптація шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [8], спрямованої на дослідження рівня стресостійкості та психологічної адаптивності особистості. Дана методика оцінює здатність людини зберігати внутрішню стабільність, відновлюватися після труднощів, адаптуватися до змін та підтримувати ефективне функціонування у кризових ситуаціях.

Вибір цієї шкали обумовлений тим, що поняття стресостійкості є центральним у даному дослідженні. Методика дозволяє оцінити такі

психологічні характеристики, як гнучкість мислення, віра у власні ресурси, емоційна витривалість, здатність долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу навіть в умовах тривалого стресу. Учасники оцінювали ступінь відповідності запропонованих тверджень власній поведінці та реакціям у складних життєвих ситуаціях.

Для дослідження способів подолання стресу була використана адаптована методика Brief COPE [10, с.347]. Даний опитувальник дозволяє визначити найбільш характерні coping-стратегії, які людина використовує у стресових ситуаціях. Методика охоплює як адаптивні, так і дезадаптивні способи реагування на труднощі.

У межах дослідження аналізувалися такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, аналіз проблеми, уникнення переживань, фізична активність, використання релаксаційних технік, позитивне переосмислення ситуації та емоційне дистанціювання. Використання Brief COPE є особливо важливим для даної теми, оскільки coping-стратегії безпосередньо впливають на здатність людини адаптуватися до стресових умов та підтримувати психологічне благополуччя.

Окрім стандартизованих методик, до структури опитування були включені відкриті запитання, спрямовані на глибше розуміння індивідуального досвіду переживання стресу. Респондентам пропонувалося описати, що саме допомагає їм долати стрес, а також визначити фактори, які найбільше підвищують рівень психологічного напруження у сучасних умовах.

Відкриті відповіді дали можливість отримати більш глибокі якісні дані, які не завжди можна повністю виявити за допомогою стандартизованих шкал. Аналіз відповідей показав значущість таких ресурсів подолання стресу, як підтримка близьких, спорт, прогулянки, психотерапія, саморефлексія, сон, фізична активність та емоційний контакт із важливими людьми. Водночас серед основних факторів стресу

респонденти часто називали війну, невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, проблеми у стосунках, професійне навантаження та інформаційний шум.

Таким чином, використаний комплекс методик дозволив комплексно дослідити особливості переживання стресу, рівень стресостійкості та характер coping-стратегій у сучасних соціальних умовах. Поєднання кількісного та якісного підходів забезпечило більш глибоке розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до стресових ситуацій та створило основу для подальшого аналізу результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня суб'єктивного стресу респондентів за допомогою адаптованої шкали Perceived Stress Scale (PSS) Ш. Коена [26, с. 96]. Дана методика дозволяє оцінити, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, непередбачуване, емоційно перевантажене та складне для контролю. Особливістю шкали є її орієнтація не стільки на зовнішні події, скільки на суб'єктивне переживання стресу та внутрішню оцінку власних ресурсів адаптації.

Особливістю вибірки даного дослідження є те, що частина респондентів на момент проходження опитування перебувала на території України в умовах воєнного стану, тоді як інша частина учасників проживала за кордоном у статусі еміграції або тимчасового переміщення. Це має важливе значення для інтерпретації отриманих результатів, оскільки як безпосереднє перебування в умовах війни, так і адаптація до життя в іншій країні можуть виступати потужними джерелами хронічного психоемоційного навантаження.

Перебування в умовах воєнної небезпеки пов'язане з постійною тривогою, невизначеністю, інформаційним напруженням та переживанням загрози безпеці. Водночас еміграція також супроводжується значними адаптаційними труднощами, зокрема зміною соціального середовища, порушенням звичних життєвих умов, переживанням втрати стабільності та необхідністю психологічної адаптації до нової культурної реальності. У зв'язку з цим результати дослідження доцільно розглядати в контексті сучасних соціально-психологічних умов, що характеризуються високим рівнем невизначеності та тривалого стресового навантаження.

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів перебувають у стані помірного або підвищеного психологічного напруження. Аналіз відповідей показав, що значна частина учасників дослідження часто переживає втрату внутрішнього контролю, нервові напруження, перевантаження справами та емоційне виснаження. Це підтверджує актуальність проблеми стресу в сучасних соціальних умовах та вказує на високий рівень психоемоційного навантаження серед дорослого населення.

Одним із показових тверджень шкали було запитання щодо відчуття неможливості контролювати важливі події у власному житті. Більшість респондентів обирали відповіді «рідко» або «іноді», однак значна частина також зазначала варіанти «часто» та «дуже часто». Це може свідчити про переживання невизначеності та нестабільності, які є характерними для сучасної соціальної ситуації. У контексті війни, економічної нестабільності, вимушеної еміграції та швидких змін людина нерідко втрачає відчуття прогнозованості власного життя, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя.

Важливим показником також стало переживання нервового напруження та стресу. Більшість учасників дослідження обирали відповіді «іноді» та «часто», що свідчить про достатньо високий рівень емоційної

активації та психологічного навантаження у повсякденному житті. Отримані результати узгоджуються з сучасними психологічними дослідженнями, які демонструють зростання рівня тривожності та хронічного стресу в умовах соціальної нестабільності та інформаційного перенасичення.

Аналіз відповідей на твердження, пов'язані з накопиченням справ та труднощами у подоланні життєвих завдань, показав, що значна частина респондентів відчуває перевантаження обов'язками та відповідальністю. Багато учасників зазначали, що іноді або часто не справляються з великою кількістю справ. Такий результат може бути пов'язаний із сучасним ритмом життя, необхідністю одночасно поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки, навчання та постійну адаптацію до нових умов.

Особливої уваги заслуговують результати, пов'язані з переживанням роздратування через непередбачувані ситуації. Значна кількість учасників зазначала, що часто стикається з емоційним виснаженням через нестабільність зовнішніх обставин. Це може свідчити про високу чутливість до факторів невизначеності та постійної змінності сучасного середовища. В умовах війни, інформаційного шуму та соціальної напруги психіка людини перебуває у стані постійної мобілізації, що може сприяти формуванню хронічного стресу.

Отримані результати можна пояснити з позицій когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, згідно з якою стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки ситуації як такої, що перевищує ресурси особистості. У сучасних умовах багато життєвих подій сприймаються як непередбачувані та такі, що складно контролюються, тому навіть звичайні повсякденні труднощі можуть переживатися як значне психологічне навантаження [20, с.53].

Аналіз відкритих відповідей респондентів дозволив глибше зрозуміти джерела сучасного стресу. Серед основних факторів, які найбільше

підвищують рівень психологічного напруження, учасники дослідження найчастіше називали війну, невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, проблеми у стосунках, професійне перевантаження, інформаційний шум та емоційне виснаження.

Особливо часто у відповідях згадувалися війна та пов'язані з нею переживання. Респонденти описували тривогу через небезпеку, нічні обстріли, хвилювання за близьких, мобілізацію, нестабільність та страх перед майбутнім. Деякі учасники прямо вказували, що саме війна є головним джерелом їхнього стресу. Подібні результати свідчать про глибокий вплив соціально-політичної ситуації на психоемоційний стан населення.

Окремо варто звернути увагу на фактор еміграції та життя в іншій країні. Частина респондентів зазначала переживання, пов'язані з адаптацією до нового середовища, відсутністю стабільності, самореалізації та почуттям невизначеності. Еміграція часто супроводжується втратою звичного соціального оточення, зміною культурного контексту та необхідністю постійної психологічної адаптації, що також підвищує рівень стресу.

У відповідях респондентів також простежується вплив інформаційного перевантаження. Деякі учасники згадували надмірну кількість новин, постійний потік негативної інформації та емоційне виснаження через інформаційний шум. У сучасному цифровому середовищі людина практично постійно перебуває у контакті з тривожними повідомленнями, що підтримує стан внутрішньої напруги та психологічної втоми.

Водночас результати дослідження показали, що, незважаючи на високий рівень стресового навантаження, більшість респондентів мають певні ресурси психологічної адаптації. Аналіз відкритих відповідей щодо

способів подолання стресу свідчить про наявність як адаптивних, так і менш конструктивних coping-стратегій.

Найчастіше респонденти зазначали, що їм допомагають спорт, фізична активність, прогулянки, природа, сон, підтримка родини, психотерапія, спілкування з близькими людьми, саморефлексія та відпочинок. Частина учасників наголошувала на важливості внутрішнього балансу, паузи, емоційного проживання переживань та раціонального осмислення ситуації. Це свідчить про достатньо високий рівень усвідомлення власних психологічних потреб.

Значущим є й те, що багато респондентів вказували на підтримку близьких людей як один із головних ресурсів подолання стресу. Подібний результат узгоджується з численними психологічними дослідженнями, які підтверджують важливу роль соціальної підтримки у зниженні рівня тривожності та підвищенні психологічної стійкості.

Водночас у частини відповідей були присутні менш адаптивні способи подолання напруги, зокрема уникнення переживань, емоційне дистанціювання або вживання алкоголю. Подібні coping-стратегії можуть тимчасово знижувати рівень емоційного напруження, однак не вирішують проблему та у довготривалій перспективі можуть посилювати психологічне виснаження.

Цікавим результатом стало те, що значна частина респондентів оцінила власну здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти у стресових ситуаціях на середньому або достатньо високому рівні. Найбільше відповідей припадало на оцінки «3» та «4» за п'ятибальною шкалою. Це свідчить про те, що, незважаючи на високий рівень зовнішнього стресу, багато людей продовжують функціонувати, адаптуватися та підтримувати відносну психологічну стабільність.

Отримані результати підтверджують положення сучасних досліджень про те, що стресостійкість не означає повної відсутності переживань чи

емоційного напруження. Навпаки, психологічна стійкість проявляється у здатності людини адаптуватися, відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити ресурси для подолання труднощів навіть у складних умовах.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про достатньо високий рівень суб'єктивного стресу серед респондентів. Основними джерелами психологічного напруження виступають війна, невизначеність майбутнього, професійне та емоційне перевантаження, інформаційний шум і труднощі міжособистісних стосунків. Водночас більшість учасників дослідження демонструють наявність адаптивних coping-ресурсів та прагнення до збереження психологічної рівноваги, що є важливим показником особистісної стресостійкості в сучасних умовах.

2.3. Аналіз рівня стресостійкості особистості

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було визначення рівня стресостійкості респондентів та особливостей їхньої психологічної адаптації до складних життєвих обставин. Для цього використовувалася адаптована шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), яка дозволяє оцінити здатність особистості зберігати внутрішню стабільність, адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після стресових подій [22, с. 76].

Поняття стресостійкості в сучасній психології розглядається як комплексна характеристика особистості, що включає емоційну стабільність, гнучкість мислення, навички саморегуляції, адаптивність та здатність до конструктивного подолання труднощів. У контексті сучасних соціальних умов стресостійкість набуває особливого значення, оскільки людина постійно стикається з високим рівнем невизначеності, емоційного навантаження та необхідністю адаптації до швидких змін.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів оцінюють власний рівень стресостійкості як середній або достатньо високий. Значна частина учасників обрала оцінки «3» та «4» за п'ятибальною шкалою самооцінки здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Частина респондентів також оцінила власну стресостійкість на високому рівні, що може свідчити про наявність сформованих адаптаційних механізмів та внутрішніх психологічних ресурсів.

Отримані результати є особливо важливими з огляду на сучасний соціальний контекст. Незважаючи на високий рівень стресових факторів, більшість учасників дослідження демонструють здатність підтримувати відносну психологічну стабільність, продовжувати професійну діяльність, адаптуватися до змін та виконувати повсякденні обов'язки. Це дозволяє припустити, що навіть в умовах тривалого психоемоційного навантаження людина здатна формувати механізми психологічного захисту та адаптації.

Аналіз відповідей респондентів свідчить про те, що важливими компонентами стресостійкості є здатність до емоційної регуляції та вміння відновлювати внутрішню рівновагу після складних ситуацій. Більшість учасників зазначали, що, незважаючи на переживання стресу, вони здатні поступово повертатися до стабільного емоційного стану. Це відповідає сучасному розумінню resilience як динамічного процесу адаптації, а не як повної відсутності негативних емоцій.

Важливим показником є також здатність респондентів адаптуватися до змін. Значна частина учасників зазначала, що у складних ситуаціях намагається шукати рішення, аналізувати проблему та пристосовуватися до нових умов. Це може свідчити про достатній рівень психологічної гнучкості, яка є однією з основних характеристик стресостійкої особистості.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема тривалого хронічного стресу. На відміну від короткочасного стресового

впливу, хронічний стрес поступово виснажує психологічні та фізіологічні ресурси людини. Саме тому важливим показником стресостійкості є не лише здатність мобілізуватися у критичній ситуації, але й уміння підтримувати стабільне функціонування в умовах постійного навантаження.

У відповідях респондентів простежується прагнення до збереження внутрішнього балансу та пошуку психологічних ресурсів. Багато учасників зазначали, що намагаються свідомо регулювати власний емоційний стан, обмежувати надлишковий інформаційний потік, приділяти увагу відпочинку та психоемоційному відновленню. Подібні стратегії можна розглядати як прояви адаптивної coping-поведінки та сформованих навичок саморегуляції.

Водночас частина відповідей свідчила про переживання емоційного виснаження, втоми, внутрішньої напруги та періодичного відчуття безсилля. Це дозволяє зробити висновок, що навіть за наявності достатнього рівня стресостійкості сучасна людина залишається вразливою до впливу тривалих стресових факторів. Особливо це стосується ситуацій, пов'язаних із війною, вимушеною міграцією, фінансовою нестабільністю та інформаційним перевантаженням.

Отримані результати підтверджують положення сучасних психологічних теорій щодо взаємозв'язку стресостійкості та внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, важливу роль відіграють оптимізм, самоефективність, емоційний інтелект, здатність до рефлексії та наявність підтримуючих соціальних зв'язків. Особи, які мають сформовані внутрішні ресурси, зазвичай демонструють вищий рівень адаптації та краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Особливу увагу слід приділити ролі позитивного мислення у підтриманні стресостійкості. У відповідях респондентів часто простежувалося прагнення концентруватися на можливостях, а не лише на

труднощах, шукати позитивні аспекти навіть у складних обставинах та підтримувати надію на покращення ситуації. Подібні установки відповідають принципам позитивної психології та можуть виступати важливим чинником психологічної адаптації.

Аналіз результатів також показав значущість соціальної підтримки як одного з основних ресурсів стресостійкості. Багато учасників зазначали, що саме підтримка близьких людей допомагає їм справлятися зі складними переживаннями та знижує рівень внутрішнього напруження. Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які підтверджують позитивний вплив міжособистісних взаємин на психологічне благополуччя людини.

Важливим аспектом є й використання респондентами практик, спрямованих на відновлення психологічного ресурсу. Серед найбільш поширених способів учасники називали фізичну активність, прогулянки, перебування на природі, психотерапію, сон, усамітнення, медитацію та творчість. Такі практики сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та підтриманню внутрішньої рівноваги.

Разом із тим, у частини респондентів спостерігалися ознаки емоційного перевантаження та використання менш адаптивних coping-стратегій, зокрема уникнення переживань або емоційного дистанціювання. Це свідчить про те, що стресостійкість не є сталою характеристикою та може змінюватися залежно від рівня навантаження, життєвих обставин та доступності психологічних ресурсів.

У цілому результати дослідження свідчать про достатньо високий рівень психологічної адаптації більшості респондентів, незважаючи на складний соціальний контекст та високий рівень стресових факторів. Учасники дослідження демонструють здатність до емоційної регуляції, пошуку підтримки, адаптації до змін та використання конструктивних способів подолання труднощів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами особистості, coping-стратегіями та рівнем стресостійкості. Отримані дані також узгоджуються з положеннями позитивної психології, згідно з якими розвиток психологічних ресурсів, позитивного мислення та навичок саморегуляції сприяє підвищенню здатності людини ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності.

2.4. Аналіз coping-стратегій та ресурсів подолання стресу

У сучасній психології coping-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів, за допомогою яких людина намагається подолати складні життєві обставини, знизити рівень психологічного напруження та адаптуватися до стресових ситуацій. Поняття coping було запропоноване у межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, згідно з якою реакція людини на стрес залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від індивідуальної оцінки ситуації та доступних ресурсів подолання труднощів [20].

Coping-стратегії виконують важливу адаптаційну функцію, оскільки дозволяють людині підтримувати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати навіть в умовах значного емоційного навантаження. У психологічній літературі прийнято виділяти адаптивні та дезадаптивні coping-стратегії. Адаптивні способи подолання стресу сприяють зниженню емоційного напруження та конструктивному вирішенню проблем, тоді як дезадаптивні можуть тимчасово зменшувати рівень тривоги, але у довгостроковій перспективі нерідко погіршують психологічний стан особистості.

У межах проведеного дослідження було проаналізовано найбільш характерні coping-стратегії, які використовують респонденти у стресових

ситуаціях. Аналіз результатів показав, що у вибірці переважають переважно адаптивні способи подолання труднощів. Більшість учасників зазначали, що у складних життєвих обставинах намагаються аналізувати проблему, шукати шляхи її вирішення, звертатися по підтримку до близьких людей або використовувати способи емоційної саморегуляції.

Однією з найбільш поширених coping-стратегій серед респондентів виявився пошук соціальної підтримки. Значна частина учасників дослідження зазначала, що у періоди емоційного напруження звертається до близьких людей, друзів, партнерів або психологів. Подібна стратегія є важливим адаптивним ресурсом, оскільки соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, формує відчуття безпеки та допомагає людині не залишатися наодинці зі своїми переживаннями.

Отримані результати узгоджуються із сучасними психологічними дослідженнями, які підтверджують значущість міжособистісних взаємин для підтримання психологічного благополуччя. У ситуаціях тривалого стресу емоційний контакт із близькими людьми виступає важливим чинником стабілізації психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості.

Ще однією поширеною coping-стратегією стала фізична активність. У відкритих відповідях респонденти часто зазначали спорт, прогулянки, рухову активність, перебування на природі або тілесні практики як ефективні способи зниження напруження та відновлення психологічного ресурсу. Це може свідчити про достатньо високий рівень усвідомлення взаємозв'язку між фізичним та психічним станом.

Фізична активність має важливе значення у процесі подолання стресу, оскільки сприяє зниженню рівня кортизолу, покращенню емоційного стану та нормалізації роботи нервової системи. Крім фізіологічного впливу, спорт та рухова активність дозволяють людині переключити увагу, зменшити

інтенсивність негативних переживань та відновити відчуття контролю над власним станом.

Значна частина респондентів також зазначала важливість психологічної допомоги, психотерапії та саморефлексії. Учасники дослідження вказували, що їм допомагає усвідомлення власних переживань, аналіз емоційного стану, можливість проговорити свої труднощі або отримати підтримку спеціаліста. Подібні результати можуть свідчити про зростання рівня психологічної культури та усвідомлення важливості психічного здоров'я.

У відповідях респондентів простежується також використання coping-стратегій, пов'язаних із емоційною саморегуляцією. Частина учасників зазначала, що у стресових ситуаціях намагається свідомо уповільнюватися, обмежувати інформаційний потік, дозволяти собі відпочинок, сон або тимчасове усамітнення. Подібні способи подолання стресу можна розглядати як адаптивні форми відновлення психологічного ресурсу.

Особливої уваги заслуговує стратегія позитивного переосмислення ситуації. Деякі респонденти зазначали, що намагаються шукати сенс у складних подіях, концентруватися на можливостях або сприймати труднощі як життєвий досвід. Такий підхід безпосередньо пов'язаний із принципами позитивної психології та сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Позитивне переосмислення дозволяє людині змінювати власне ставлення до стресової ситуації та знижувати інтенсивність негативних переживань. Замість сприйняття труднощів як виключно руйнівного фактору особистість починає бачити можливість для адаптації, розвитку або переоцінки життєвих цінностей. Це сприяє більш конструктивному реагуванню на стрес та підтриманню внутрішньої рівноваги [28].

Таким чином, результати дослідження свідчать про переважання у вибірці адаптивних coping-стратегій, спрямованих на зниження емоційного

напруження, пошук підтримки, саморегуляцію та конструктивне подолання труднощів. Подібні результати можуть свідчити про достатній рівень психологічної усвідомленості респондентів та наявність сформованих внутрішніх ресурсів адаптації до стресових умов.

Особливу увагу в межах дослідження було приділено адаптивним coping-стратегіям, оскільки саме вони найбільшою мірою сприяють підтриманню психологічного благополуччя та підвищенню рівня стресостійкості особистості. Адаптивні coping-стратегії дозволяють людині не лише тимчасово знижувати рівень емоційного напруження, але й конструктивно взаємодіяти зі складною ситуацією, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність до ефективного функціонування [10].

Результати дослідження показали, що однією з найбільш поширених адаптивних coping-стратегій серед респондентів є активне вирішення проблеми. Значна частина учасників зазначала, що у складних ситуаціях намагається аналізувати проблему, шукати шляхи її вирішення та зосереджуватися на конкретних діях. Подібна стратегія сприяє зниженню відчуття безпорадності та формує у людини відчуття контролю над власним життям.

Активне подолання труднощів є важливим компонентом психологічної стійкості, оскільки дозволяє людині переходити від пасивного переживання стресу до конструктивної взаємодії з ситуацією. Особи, які використовують проблемно-орієнтовані coping-стратегії, зазвичай демонструють вищий рівень адаптації та меншу схильність до хронічного емоційного виснаження.

Важливим адаптивним ресурсом також виступає емоційна підтримка. Багато респондентів зазначали, що звертаються до близьких людей, друзів або партнерів у періоди психологічного напруження. Підтримка з боку значущого оточення дозволяє знижувати рівень тривоги, послаблює

переживання самотності та допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами.

У сучасних умовах соціальної нестабільності міжособистісні зв'язки набувають особливої значущості. В умовах війни, еміграції та загальної невизначеності підтримка близьких нерідко стає одним із головних факторів психологічної стабілізації. Це підтверджується відповідями респондентів, які часто зазначали важливість спілкування, емоційного контакту та відчуття підтримки.

Значна частина учасників дослідження також використовує фізичну активність як спосіб подолання стресу. Респонденти згадували спорт, тренування, прогулянки, танці, рухову активність та перебування на природі як ефективні способи зниження психоемоційного напруження. Подібні coping-стратегії мають не лише психологічний, але й фізіологічний ефект, оскільки фізична активність сприяє нормалізації роботи нервової системи та зниженню рівня гормонів стресу.

Не менш важливими є coping-стратегії, пов'язані з психологічною саморегуляцією. Частина респондентів зазначала, що у складних ситуаціях свідомо обмежує інформаційне навантаження, практикує усамітнення, дихальні вправи, медитацію або намагається приділяти більше уваги відпочинку та сну. Подібні практики дозволяють знижувати рівень внутрішньої напруги та підтримувати емоційну стабільність [10].

Окремо слід виділити coping-стратегії, пов'язані з саморефлексією та усвідомленням власних переживань. Деякі учасники дослідження зазначали, що їм допомагає аналіз власних емоцій, ведення внутрішнього діалогу або звернення до психотерапії. Усвідомлення власного психологічного стану сприяє більш конструктивному реагуванню на стрес та дозволяє людині краще розуміти свої потреби.

Важливе місце серед адаптивних coping-стратегій займає позитивне переосмислення ситуації. Частина респондентів зазначала, що намагається

знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах, концентруватися на тому, що можна змінити, або сприймати труднощі як джерело життєвого досвіду. Подібний підхід відповідає принципам позитивної психології та сприяє розвитку психологічної гнучкості.

Позитивне переосмислення не означає ігнорування проблем або заперечення негативних емоцій. Навпаки, воно передбачає здатність визнавати складність ситуації, але водночас зберігати внутрішню опору та шукати ресурси для адаптації. Саме така стратегія дозволяє людині підтримувати психологічну стійкість навіть у тривалих стресових умовах.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів використовують переважно адаптивні coping-стратегії, спрямовані на активне подолання труднощів, пошук підтримки, саморегуляцію та відновлення внутрішнього ресурсу. Подібні стратегії сприяють зниженню рівня психологічного напруження та виступають важливим чинником формування стресостійкості особистості [10].

Попри переважання адаптивних способів подолання стресу, результати дослідження також засвідчили наявність дезадаптивних coping-стратегій, які використовуються частиною респондентів у ситуаціях високого психоемоційного навантаження. Дезадаптивні coping-стратегії не сприяють конструктивному вирішенню проблеми та, хоча можуть тимчасово знижувати інтенсивність переживань, у довгостроковій перспективі нерідко посилюють емоційне виснаження та погіршують психологічний стан особистості.

Однією з найбільш поширених дезадаптивних coping-стратегій у відповідях респондентів стало уникнення переживань або відкладання вирішення проблеми. Частина учасників зазначала, що у складних ситуаціях намагається дистанціюватися від неприємних емоцій, переключати увагу або уникати думок про проблему. Подібна стратегія може тимчасово знижувати рівень внутрішньої напруги, однак не усуває

джерело стресу та часто призводить до накопичення емоційного виснаження.

Уникнення є природною реакцією психіки на перевантаження, особливо в умовах тривалого хронічного стресу. Коли людина стикається з надмірною кількістю труднощів або переживає відсутність внутрішніх ресурсів для активного подолання ситуації, психіка може використовувати дистанціювання як спосіб тимчасового захисту від надмірного емоційного навантаження [26].

У відповідях респондентів також простежувалися ознаки емоційного виснаження та психологічної перевтоми. Деякі учасники зазначали, що відчують постійну втому, втрату мотивації, апатію або труднощі з емоційною регуляцією. Подібні прояви можуть свідчити про накопичений хронічний стрес та виснаження адаптаційних ресурсів організму.

Особливо актуальною дана проблема є в умовах тривалого соціального напруження, пов'язаного з війною, нестабільністю та постійною невизначеністю. Психіка людини не пристосована до тривалого перебування у стані підвищеної тривоги, тому за відсутності достатнього відновлення навіть адаптивні механізми поступово виснажуються.

Окрему увагу слід приділити інформаційному перевантаженню як специфічному сучасному фактору стресу. У відповідях респондентів неодноразово згадувалися надлишок негативних новин, постійне читання інформаційних ресурсів, емоційна перевтома від новин про війну та загальне відчуття інформаційного шуму. У сучасному цифровому середовищі людина перебуває у майже безперервному контакті з тривожним інформаційним потоком, що підтримує стан внутрішньої напруги та психологічної мобілізації.

Інформаційне перевантаження може призводити до підвищення рівня тривожності, порушень сну, емоційної нестабільності та відчуття втрати контролю над власним життям. У таких умовах психіка нерідко

використовує coping-стратегії уникнення, емоційного дистанціювання або «емоційного відключення» як спосіб самозбереження [7].

У деяких відповідях також згадувалося використання алкоголю як способу зниження рівня внутрішнього напруження. Подібна coping-стратегія є прикладом дезадаптивного способу емоційної регуляції, оскільки дозволяє лише тимчасово зменшити інтенсивність переживань, не вирішуючи при цьому саму проблему. У довгостроковій перспективі використання алкоголю як способу подолання стресу може сприяти погіршенню емоційного стану та формуванню залежних моделей поведінки.

Водночас важливо зазначити, що поява дезадаптивних coping-стратегій не обов'язково свідчить про низький рівень психологічної стійкості. У ситуаціях тривалого стресу навіть психологічно стійкі люди можуть періодично використовувати менш конструктивні способи регуляції емоційного стану. Це підтверджує складний та динамічний характер coping-поведінки.

У контексті проведеного дослідження можна зробити висновок, що coping-стратегії респондентів мають змішаний характер. Більшість учасників переважно використовують адаптивні способи подолання труднощів, однак в умовах високого та тривалого навантаження можуть звертатися і до менш ефективних стратегій психологічного захисту.

Подібні результати відповідають сучасним психологічним дослідженням, які підкреслюють, що coping-поведінка людини є гнучкою та залежить від рівня стресу, доступності ресурсів, соціальної підтримки та індивідуальних особливостей особистості. Саме тому важливим завданням позитивної психології є не лише розвиток стресостійкості, але й формування більш усвідомлених та конструктивних способів подолання труднощів.

Отримані результати також підтверджують важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та здатності до відновлення внутрішнього ресурсу. У сучасних умовах постійної невизначеності та високого інформаційного навантаження саме ці навички стають важливими чинниками підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Висновки до Розділу 2

Аналіз результатів дослідження дозволяє простежити тісний взаємозв'язок між coping-стратегіями респондентів та основними положеннями позитивної психології. Отримані дані свідчать про те, що використання адаптивних способів подолання стресу безпосередньо пов'язане з наявністю внутрішніх психологічних ресурсів, розвиток яких є одним із центральних напрямів позитивної психології.

Одним із ключових положень позитивної психології є ідея про те, що психічне благополуччя людини залежить не лише від відсутності психологічних проблем, але й від рівня розвитку внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів належать оптимізм, емоційна гнучкість, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, самоефективність та наявність підтримуючих соціальних зв'язків.

У результатах проведеного дослідження простежується, що респонденти, які використовують адаптивні coping-стратегії, частіше демонструють здатність до позитивного переосмислення ситуації, активного подолання труднощів та пошуку підтримки. Подібні особливості можна розглядати як прояви сформованих психологічних ресурсів, що сприяють підтриманню внутрішньої стабільності у стресових умовах.

Особливу роль у подоланні стресу відіграє позитивне мислення. Частина респондентів зазначала, що намагається концентруватися на

можливостях, а не лише на труднощах, шукати позитивні аспекти навіть у складних життєвих обставинах або сприймати труднощі як досвід. Подібний спосіб інтерпретації подій сприяє зниженню рівня тривожності та формує більш конструктивне ставлення до проблем.

У межах позитивної психології позитивне переосмислення розглядається як важливий механізм психологічної адаптації. Людина не заперечує наявність труднощів, однак зберігає здатність бачити перспективу, сенс або можливість розвитку навіть у кризових умовах. Саме така когнітивна установка сприяє формуванню психологічної стійкості та знижує ризик емоційного виснаження.

Важливе місце у структурі coping-поведінки респондентів займає також соціальна підтримка. Багато учасників дослідження зазначали, що саме спілкування з близькими людьми, відчуття емоційного контакту та підтримки допомагають їм справлятися зі стресом. Це відповідає одному з базових положень позитивної психології, згідно з яким якісні міжособистісні взаємини є важливим чинником психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка виконує не лише емоційну, але й адаптаційну функцію. Вона допомагає людині відчувати безпеку, знижує рівень ізоляції та сприяє більш ефективному подоланню труднощів. В умовах війни, еміграції та загальної нестабільності значення підтримуючих соціальних зв'язків особливо зростає.

Отримані результати також свідчать про важливість розвитку навичок саморегуляції та усвідомленості. Респонденти зазначали, що використовують сон, фізичну активність, відпочинок, прогулянки, обмеження інформаційного навантаження та психотерапію як способи відновлення внутрішнього ресурсу. Подібні coping-стратегії відповідають сучасним підходам позитивної психології, які акцентують увагу на турботі про психологічне благополуччя та профілактиці емоційного виснаження.

Важливим є і те, що значна частина учасників дослідження демонструє здатність до психологічної гнучкості. У відповідях респондентів простежується прагнення адаптуватися до нових умов, змінювати власні способи реагування та шукати нові ресурси подолання труднощів. Саме психологічна гнучкість дозволяє людині ефективніше справлятися зі стресом та підтримувати емоційну рівновагу.

У контексті позитивної психології важливим є також поняття самоефективності - віри людини у власну здатність справлятися зі складними ситуаціями. Респонденти, які демонстрували більш активні coping-стратегії, частіше зазначали, що намагаються впливати на ситуацію, аналізувати проблему та шукати рішення. Це свідчить про вищий рівень внутрішнього контролю та впевненості у власних ресурсах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що позитивна психологія та адаптивні coping-стратегії мають тісний взаємозв'язок. Розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, позитивного мислення, емоційної гнучкості та навичок саморегуляції сприяє підвищенню рівня стресостійкості та більш ефективному подоланню стресових ситуацій.

Отримані результати також свідчать про те, що навіть в умовах тривалого психоемоційного навантаження люди здатні зберігати психологічну адаптивність та знаходити ресурси для підтримання внутрішньої рівноваги. Це підтверджує актуальність використання підходів позитивної психології у практиці психологічної підтримки та розвитку стресостійкості особистості.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості

У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження проблема розвитку стресостійкості набуває особливої актуальності [8]. Постійна невизначеність, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, воєнні події та високий темп життя створюють значний тиск на психіку людини та вимагають формування ефективних способів психологічної адаптації. У зв'язку з цим особливого значення набувають практичні рекомендації, спрямовані на підтримання психологічного благополуччя, розвиток внутрішніх ресурсів та зміцнення стресостійкості особистості.

Одним із базових чинників підтримання психологічної стабільності є дотримання режиму сну та відпочинку. Повноцінний сон відіграє важливу роль у процесах емоційної регуляції, відновлення нервової системи та підтримання когнітивних функцій. Хронічне недосипання сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційної нестабільності, дратівливості та зниженню здатності до ефективного подолання стресу.

У сучасних умовах багато людей стикаються з порушеннями режиму сну через постійне інформаційне навантаження, надмірне використання цифрових пристроїв, підвищений рівень тривоги та емоційне виснаження. Саме тому важливими рекомендаціями є дотримання стабільного режиму засинання, обмеження використання гаджетів перед сном, створення комфортного середовища для відпочинку та зниження рівня стимуляції нервової системи у вечірній час.

Не менш важливим чинником розвитку стресостійкості є фізична активність [5]. Регулярна рухова активність позитивно впливає як на фізичний, так і на психологічний стан людини. Фізичні навантаження

сприяють зниженню рівня кортизолу та інших гормонів стресу, покращують емоційний стан, нормалізують сон та підвищують загальний рівень енергії.

Особливого значення фізична активність набуває у ситуаціях тривалого хронічного стресу, оскільки дозволяє знижувати внутрішню напругу та відновлювати відчуття контролю над власним тілом і станом. До ефективних форм фізичної активності можна віднести прогулянки, біг, плавання, йогу, танці, тренування у спортзалі або будь-які інші види рухової активності, які приносять людині відчуття задоволення та психологічного розвантаження.

Важливим компонентом розвитку стресостійкості є формування навичок емоційної саморегуляції [21]. Емоційна регуляція передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та конструктивно реагувати на складні переживання. У ситуаціях високого психоемоційного навантаження люди нерідко стикаються з труднощами контролю емоційних реакцій, підвищеною тривожністю або емоційним виснаженням.

Для підтримання психологічної рівноваги важливо розвивати навички усвідомленості, самоспостереження та емоційної рефлексії. До ефективних способів емоційної саморегуляції належать дихальні вправи, медитація, техніки заземлення, тілесні практики, ведення щоденника емоцій або усвідомлене проживання власних переживань без їх пригнічення.

Окрему увагу слід приділити формуванню особистісних меж як важливого елементу психологічного благополуччя. У сучасному суспільстві людина часто стикається з надмірною кількістю соціальних контактів, інформаційних стимулів та зовнішніх вимог, що може призводити до емоційного перевантаження та втрати внутрішнього ресурсу.

Здатність встановлювати та підтримувати особистісні межі дозволяє людині краще усвідомлювати власні потреби, регулювати рівень навантаження та запобігати емоційному виснаженню. Формування здорових меж передбачає вміння говорити «ні», обмежувати надлишкові вимоги, дбати про власний відпочинок та уникати токсичних форм взаємодії.

Особливо актуальною в сучасних умовах є проблема інформаційного перевантаження [7]. Постійний потік новин, тривожного контенту та надлишкової інформації може підтримувати стан хронічної тривоги та психоемоційного напруження. У зв'язку з цим важливого значення набуває інформаційна гігієна як один із напрямів профілактики емоційного виснаження.

Інформаційна гігієна передбачає усвідомлене регулювання кількості та якості споживаної інформації. До практичних рекомендацій можна віднести обмеження часу перегляду новин, вибір надійних джерел інформації, зменшення контакту з надмірно тривожним контентом та регулярні перерви від цифрового середовища.

Важливо зазначити, що розвиток стресостійкості не означає повної відсутності негативних емоцій або постійного стану психологічного комфорту. Навпаки, психологічна стійкість передбачає здатність людини адаптуватися до складних обставин, поступово відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити ресурси для подолання труднощів навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, підтримання режиму сну, регулярна фізична активність, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування особистісних меж та дотримання інформаційної гігієни є важливими практичними напрямками розвитку стресостійкості особистості. Використання зазначених рекомендацій сприяє підтриманню

психологічного благополуччя, зниженню рівня емоційного напруження та формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

3.2. Використання методів позитивної психотерапії у подоланні стресу

У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження проблема подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Постійна невизначеність, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, війна та емоційне виснаження створюють значний тиск на психіку людини та підвищують потребу у розвитку ефективних способів психологічної адаптації. У цьому контексті позитивна психотерапія виступає одним із сучасних психотерапевтичних напрямів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, відновлення психологічного балансу та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації [14].

Позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана ґрунтується на ресурсно-орієнтованому підході та розглядає людину як особистість, яка навіть у складних життєвих обставинах зберігає потенціал до розвитку, саморегуляції та психологічного відновлення. На відміну від підходів, що фокусуються переважно на патології або симптомі, позитивна психотерапія спрямована на пошук внутрішніх здібностей, ресурсів та можливостей особистості.

Одним із основних методів позитивної психотерапії є позитивне переосмислення [28]. Даний метод передбачає зміну способу сприйняття складної життєвої ситуації та пошук у ній прихованих ресурсів, досвіду або можливостей для особистісного розвитку. У межах даного підходу людина поступово вчиться бачити не лише негативний аспект стресової події, але й

усвідомлювати, які внутрішні потреби, конфлікти або життєві зміни стоять за її переживаннями.

Позитивне переосмислення не означає ігнорування труднощів або заперечення негативних емоцій. Навпаки, людина визнає власний біль, тривогу чи втому, однак поступово вчиться знаходити більш конструктивне ставлення до ситуації та шукати можливості для адаптації. Подібний підхід сприяє зниженню рівня внутрішньої безпорадності та підтримує відчуття психологічної стабільності.

Важливе місце у позитивній психотерапії займає баланс-модель (balance model), яка використовується для аналізу життєвих сфер особистості та виявлення внутрішнього дисбалансу [17]. Відповідно до даної моделі, життя людини умовно поділяється на чотири сфери: тіло і здоров'я, діяльність та досягнення, контакти і взаємини, а також сенси та майбутнє.

Психоемоційне виснаження часто виникає у ситуаціях, коли одна із сфер починає домінувати над іншими. Наприклад, надмірна концентрація виключно на роботі або відповідальності при нехтуванні відпочинком, емоційними потребами чи міжособистісними контактами може поступово призводити до накопичення стресу. Аналіз баланс-моделі дозволяє людині усвідомити власний дисбаланс та поступово відновлювати більш гармонійне співвідношення між різними сферами життя.

Ще одним важливим методом позитивної психотерапії є розвиток самодопомоги [17]. У межах даного підходу людина поступово вчиться самостійно усвідомлювати власний психологічний стан, розпізнавати ознаки емоційного перевантаження та використовувати навички саморегуляції для підтримання внутрішньої стабільності.

Методи самодопомоги можуть включати ведення емоційного щоденника, усвідомлення власних емоцій, практики відновлення психологічного ресурсу, обмеження інформаційного перевантаження,

формування навичок емоційної регуляції та підтримання психологічних меж. Подібні практики сприяють підвищенню рівня психологічної автономії та допомагають людині більш усвідомлено реагувати на стресові ситуації.

Значну роль у позитивній психотерапії відіграє робота з внутрішніми ресурсами особистості (resource orientation) [14]. Психотерапевтичний процес спрямований на виявлення сильних сторін людини, її здібностей до адаптації, емоційної гнучкості та психологічного відновлення. Усвідомлення власних ресурсів допомагає людині знижувати рівень тривожності та формувати більш стійке відчуття внутрішньої опори.

Особливого значення у подоланні стресу набуває розвиток надії та сенсу [14]. Людина, яка здатна бачити перспективу майбутнього та усвідомлювати власні життєві цінності, зазвичай легше переносить кризові ситуації та демонструє вищий рівень психологічної стійкості. У позитивній психотерапії важливим є не лише зниження рівня симптомів, але й відновлення відчуття життєвої цілісності та внутрішнього сенсу.

Важливим методом позитивної психотерапії є також розвиток усвідомленості власних емоцій та внутрішніх конфліктів. Людина нерідко намагається уникати складних переживань або пригнічувати емоції, що у довгостроковій перспективі може посилювати внутрішню напругу. Психотерапевтична робота допомагає більш безпечно усвідомлювати власні переживання, розуміти їх причини та поступово формувати більш конструктивні способи емоційного реагування.

Окрему увагу позитивна психотерапія приділяє транскультуральному підходу[30]. Особистість розглядається у контексті її культурного середовища, сімейних установок, життєвого досвіду та соціальних норм. Це має особливе значення у сучасних умовах війни та еміграції, коли людина може переживати кризу ідентичності, втрату стабільності та труднощі адаптації до нового середовища.

У ситуаціях тривалого стресу позитивна психотерапія сприяє не лише подоланню емоційного напруження, але й формуванню більш гнучкого та усвідомленого ставлення до життєвих труднощів. Розвиток навичок позитивного переосмислення, відновлення внутрішнього балансу, підтримання контакту з власними ресурсами та формування адаптивних способів реагування допомагають людині підтримувати психологічне благополуччя навіть у складних кризових умовах.

Таким чином, методи позитивної психотерапії мають значний потенціал у подоланні стресу та розвитку стресостійкості особистості. Використання ресурсно-орієнтованого підходу, баланс-моделі, позитивного переосмислення, розвитку самодопомоги та внутрішньої усвідомленості сприяє підтриманню психологічної рівноваги, формуванню адаптивних coping-стратегій та профілактиці емоційного виснаження.

3.3. Роль соціальної підтримки та психотерапії у збереженні психологічного благополуччя

У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження проблема збереження психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Тривалий стрес, соціальна нестабільність, війна, еміграція, інформаційне перевантаження та постійна невизначеність можуть негативно впливати на емоційний стан людини, спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та зниження психологічної стійкості. У подібних умовах важливого значення набувають соціальна підтримка та психотерапія як ресурси психологічної адаптації та стабілізації емоційного стану.

Психологічне благополуччя розглядається як комплексний стан внутрішньої рівноваги, який включає емоційну стабільність, задоволеність життям, відчуття безпеки, підтримуючі міжособистісні взаємини та здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин. Збереження психологічного благополуччя значною мірою залежить не лише від індивідуальних особливостей особистості, але й від наявності підтримуючого соціального середовища та можливості отримувати емоційну допомогу.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників психологічної стійкості особистості. Вона включає емоційну, інформаційну, практичну та міжособистісну підтримку, яку людина отримує від близьких людей, друзів, партнерів, родини або соціального оточення. Усвідомлення того, що людина не залишається наодинці зі своїми труднощами, значно знижує рівень внутрішньої тривоги та допомагає легше переносити стресові ситуації.

У ситуаціях тривалого психоемоційного навантаження підтримуючі взаємини можуть виконувати функцію психологічного ресурсу та стабілізуючого фактору. Можливість відкрито говорити про власні переживання, отримувати емоційне прийняття та відчувати безпечний контакт із значущими людьми сприяє зниженню емоційного напруження та підтриманню внутрішньої рівноваги.

Особливу роль у збереженні психологічного благополуччя відіграє емоційна валідація (emotional validation - емоційне підтвердження переживань) [21]. Емоційна валідація передбачає прийняття та визнання почуттів людини без осуду, знецінення або критики. У кризових ситуаціях людині часто важливо не отримати готову пораду, а відчувати, що її переживання є зрозумілими та значущими.

Відсутність емоційної підтримки або знецінення переживань можуть посилювати відчуття самотності, внутрішньої ізоляції та психологічної

вразливості. Натомість підтримуюче середовище допомагає людині легше проживати складні емоційні стани та сприяє формуванню більшої психологічної стійкості.

У сучасних умовах війни та соціальної нестабільності роль соціальної підтримки стає особливо важливою. Люди, які переживають тривалий стрес, втрату стабільності або вимушену еміграцію, часто стикаються з відчуттям невизначеності, тривоги та втрати звичного способу життя. У таких умовах міжособистісні контакти, підтримка близьких та відчуття приналежності до спільноти можуть виступати важливими чинниками психологічного виживання та адаптації.

Важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя є також психотерапія. Психотерапевтична допомога дозволяє людині безпечно досліджувати власні переживання, усвідомлювати внутрішні конфлікти, формувати навички емоційної регуляції та знаходити більш конструктивні способи реагування на стресові ситуації [14].

У межах позитивної психотерапії психотерапевтичний процес орієнтується не лише на симптом або проблему, але й на внутрішні ресурси особистості. Людина поступово вчиться краще розуміти власний емоційний стан, відновлювати внутрішній баланс та формувати більш адаптивні coping-стратегії. Психотерапія допомагає не лише знижувати рівень тривожності чи емоційного виснаження, але й підтримувати процес психологічного розвитку та адаптації.

Особливого значення психотерапія набуває у ситуаціях хронічного стресу та емоційного перевантаження. Тривале перебування у стані напруги може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів психіки, порушень емоційної регуляції, проблем зі сном, апатії або втрати відчуття внутрішньої опори. У подібних умовах психотерапевтична підтримка сприяє стабілізації психоемоційного стану та допомагає людині поступово відновлювати психологічний ресурс.

Важливо зазначити, що психотерапія не зводиться виключно до подолання психологічних труднощів. Вона також може виступати простором для розвитку саморефлексії, усвідомлення власних потреб, формування психологічних меж та покращення якості міжособистісних взаємин. Подібна робота сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й загальному підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

У позитивній психотерапії важливе місце займає розвиток внутрішньої опори та навичок самодопомоги [14]. Людина поступово вчиться не лише отримувати підтримку від інших, але й самотійно піклуватися про власний психологічний стан, усвідомлювати свої емоційні потреби та використовувати внутрішні ресурси для відновлення психологічної рівноваги.

Особливу актуальність психотерапевтична підтримка має для людей, які переживають наслідки війни, вимушеного переселення, втрати стабільності або тривалого емоційного напруження. У подібних ситуаціях психотерапія може допомагати людині поступово відновлювати відчуття безпеки, психологічної цілісності та довіри до світу.

Таким чином, соціальна підтримка та психотерапія є важливими чинниками збереження психологічного благополуччя особистості. Підтримуючі міжособистісні взаємини, емоційна валідація, безпечний психологічний контакт та професійна психотерапевтична допомога сприяють зниженню рівня емоційного напруження, розвитку стресостійкості та підтриманню внутрішньої психологічної рівноваги в умовах сучасного стресогенного середовища.

3.4. Формування адаптивних копінг-стратегій у межах позитивної психотерапії

У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження особливого значення набуває проблема формування адаптивних копінг-стратегій як способів подолання стресу та підтримання психологічної

стійкості особистості [10]. Постійна невизначеність, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, війна та емоційне виснаження створюють значний тиск на психіку людини та підвищують потребу у розвитку більш конструктивних способів психологічної адаптації. У цьому контексті позитивна психотерапія виступає одним із напрямів, що сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості та формуванню адаптивної coping-поведінки.

У психологічній науці копінг-стратегії розглядаються як когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування людини на стресові ситуації. Вони допомагають особистості знижувати рівень психологічного напруження, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Адаптивні копінг-стратегії сприяють конструктивному подоланню труднощів та підтриманню психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні способи реагування можуть посилювати емоційне виснаження та погіршувати психоемоційний стан.

Позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана розглядає coping-поведінку людини у контексті її внутрішніх ресурсів, життєвого досвіду, емоційних потреб та особливостей адаптації [10]. Даний підхід орієнтується не лише на подолання симптомів стресу, але й на розвиток більш усвідомленого та гнучкого ставлення до життєвих труднощів. Формування адаптивних копінг-стратегій у межах позитивної психотерапії пов'язується з розвитком внутрішнього балансу, психологічної гнучкості, емоційної усвідомленості та здатності людини використовувати власні ресурси у кризових ситуаціях.

Одним із основних механізмів формування адаптивних копінг-стратегій є позитивне переосмислення (positive reinterpretation - позитивне переосмислення). Людина поступово вчиться сприймати складну ситуацію не лише як джерело страждання або небезпеки, але і як можливість для особистісного розвитку, переоцінки життєвих цінностей або формування

нових способів адаптації. Подібний підхід дозволяє знижувати рівень внутрішньої безпорадності та підтримує відчуття психологічної стабільності навіть у кризових умовах.

Позитивне переосмислення не означає заперечення негативних емоцій або ігнорування реальних труднощів. Навпаки, людина вчиться визнавати власні переживання, однак одночасно шукати внутрішні ресурси та можливості для конструктивного реагування на стресову ситуацію. Саме це сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій та розвитку психологічної стійкості.

Важливу роль у позитивній психотерапії відіграє баланс-модель [14], яка допомагає людині усвідомлювати співвідношення між різними сферами життя. Психоемоційне виснаження часто виникає у ситуаціях, коли одна життєва сфера починає домінувати над іншими. Наприклад, надмірна концентрація на роботі, відповідальності або постійному контролі може супроводжуватися нехтуванням власними емоційними потребами, відпочинком або міжособистісними контактами.

Аналіз баланс-моделі дозволяє людині більш усвідомлено оцінювати власний спосіб життя та поступово відновлювати внутрішню рівновагу. Подібна робота сприяє формуванню адаптивних coping-стратегій, оскільки людина починає краще розуміти свої потреби та більш уважно ставитися до відновлення психологічного ресурсу.

У межах позитивної психотерапії важливе значення має розвиток емоційної усвідомленості. Людина нерідко намагається уникати складних переживань, пригнічувати емоції або дистанціюватися від внутрішнього напруження. Однак подібні способи реагування можуть призводити до накопичення психоемоційного виснаження та посилення внутрішнього конфлікту. Усвідомлення власних емоцій та потреб дозволяє більш конструктивно реагувати на стресові ситуації та формувати більш гнучкі способи психологічної адаптації.

Ще одним важливим напрямом формування адаптивних копінг-стратегій є розвиток навичок самодопомоги. У позитивній психотерапії людина поступово вчиться самостійно підтримувати власний психологічний стан, розпізнавати ознаки емоційного перевантаження та використовувати різні способи емоційної саморегуляції. До таких способів можуть належати тілесні практики, фізична активність, дихальні вправи, ведення емоційного щоденника, обмеження інформаційного перевантаження або відновлення режиму відпочинку та сну.

Особливе значення у формуванні адаптивних копінг-стратегій має соціальна підтримка. Позитивна психотерапія підкреслює важливість безпечних міжособистісних контактів, емоційного прийняття та підтримуючого середовища. Людина, яка має можливість відкрито говорити про власні переживання та отримувати емоційну підтримку, зазвичай демонструє вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптується до стресових умов.

У сучасних умовах війни та еміграції проблема формування адаптивних копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Тривале перебування у стані невизначеності, постійний інформаційний потік, втрата стабільності та звичних соціальних контактів можуть сприяти розвитку тривожності, емоційного виснаження та відчуття психологічної вразливості. У таких умовах позитивна психотерапія допомагає людині поступово відновлювати внутрішній ресурс, підтримувати психологічну рівновагу та формувати більш конструктивні способи реагування на стрес.

Важливим ресурсом психологічної стійкості виступає також розвиток надії (hope) та сенсу (meaning) [24]. Людина, яка здатна бачити перспективу майбутнього, усвідомлювати власні життєві цінності та знаходити сенс навіть у складних обставинах, зазвичай демонструє більшу емоційну стабільність та здатність до адаптації. Позитивна психотерапія сприяє

формуванню більш цілісного ставлення до власного життєвого досвіду та підтримує розвиток внутрішньої психологічної опори.

Таким чином, позитивна психотерапія створює сприятливі умови для формування адаптивних копінг-стратегій та розвитку стресостійкості особистості. Використання ресурсно-орієнтованого підходу, позитивного переосмислення, баланс-моделі, розвитку емоційної усвідомленості та навичок самодопомоги сприяє підтриманню психологічного благополуччя та допомагає людині більш ефективно адаптуватися до сучасних стресогенних умов.

3.5. Перспективи використання позитивної психотерапії у профілактиці емоційного виснаження та розвитку психологічного благополуччя

У сучасному суспільстві проблема емоційного виснаження набуває все більшого поширення та стає однією з актуальних психологічних проблем. Високий темп життя, постійне інформаційне навантаження, соціальна нестабільність, війна, вимушена еміграція, економічна невизначеність та тривале перебування у стані психоемоційної напруги створюють значний ризик для психічного здоров'я людини. У таких умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів до профілактики емоційного виснаження та підтримання психологічного благополуччя особистості. Одним із перспективних напрямів у даній сфері є позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана.

Позитивна психотерапія орієнтується на ресурсний потенціал особистості та розглядає людину як активного учасника власного психологічного розвитку. На відміну від підходів, що концентруються переважно на симптомах або психологічних порушеннях, позитивна психотерапія спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів, підтримання

психологічного балансу та формування більш конструктивних способів адаптації до стресових умов. Саме тому даний психотерапевтичний напрям має значний потенціал у профілактиці емоційного виснаження та підтриманні психологічної стійкості.

Емоційне виснаження є станом психічного та фізичного перевантаження, який супроводжується зниженням емоційного ресурсу, втратою мотивації, підвищеною втомою, емоційною нестабільністю та відчуттям внутрішнього спустошення. Тривале перебування у стані хронічного стресу може поступово призводити до зниження рівня психологічного благополуччя, погіршення міжособистісних взаємин та виникнення психосоматичних проявів.

У межах позитивної психотерапії емоційне виснаження розглядається не лише як наслідок зовнішнього навантаження, але і як результат порушення внутрішнього психологічного балансу. Надмірна концентрація на досягненнях, відповідальності або постійному контролі при недостатній увазі до емоційних потреб, відпочинку, міжособистісних контактів та відновлення внутрішнього ресурсу може сприяти розвитку психоемоційного виснаження. Саме тому важливим напрямом профілактики є відновлення гармонії між різними сферами життя особистості.

Одним із перспективних методів профілактики емоційного виснаження є використання баланс-моделі. Дана модель дозволяє людині усвідомлювати співвідношення між різними сферами життя: тілом і здоров'ям, діяльністю та досягненнями, міжособистісними контактами, а також сферою цінностей та сенсів. Аналіз балансу між даними сферами допомагає своєчасно виявляти ознаки перевантаження та поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Важливу роль у профілактиці емоційного виснаження відіграє також розвиток емоційної усвідомленості. У сучасному суспільстві людина нерідко ігнорує власні психологічні потреби, звикає до постійного напруження та сприймає перевтому як нормальний стан. Позитивна психотерапія сприяє розвитку більш уважного ставлення до власного емоційного стану та допомагає людині своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного перевантаження [25].

Особливого значення у межах позитивної психотерапії набуває розвиток навичок самодопомоги. Людина поступово вчиться самостійно підтримувати власний психологічний ресурс, використовувати способи емоційної саморегуляції та більш усвідомлено організовувати власний спосіб життя. До подібних способів можуть належати дотримання режиму відпочинку та сну, фізична активність, обмеження інформаційного перевантаження, практики усвідомленості, підтримання міжособистісних контактів та відновлення психологічних меж.

Важливим напрямом профілактики емоційного виснаження є також розвиток адаптивних coping-стратегій. Позитивна психотерапія сприяє формуванню більш гнучких способів реагування на стрес, розвитку позитивного переосмислення ситуації, здатності звертатися по підтримку та конструктивно проживати складні емоційні стани. Подібні навички допомагають людині краще адаптуватися до кризових умов та підтримувати психологічне благополуччя навіть у ситуаціях тривалого стресу.

Окрему увагу позитивна психотерапія приділяє розвитку сенсу. Усвідомлення власних цінностей, життєвих орієнтирів та перспектив майбутнього сприяє збереженню внутрішньої психологічної опори навіть у складних життєвих обставинах. Людина, яка здатна бачити сенс у власному досвіді та зберігати надію, зазвичай демонструє вищий рівень психологічної стійкості та меншу схильність до емоційного виснаження.

Особливо актуальним використання позитивної психотерапії є в умовах війни, вимушеної еміграції та тривалої соціальної нестабільності. Люди, які переживають втрату безпеки, розрив соціальних зв'язків або постійне емоційне напруження, нерідко стикаються з відчуттям внутрішньої дезорганізації та психологічної вразливості. У подібних ситуаціях позитивна психотерапія допомагає відновлювати внутрішній ресурс, формувати нові способи адаптації та підтримувати психологічну цілісність особистості.

Перспективним є також використання позитивної психотерапії у сфері освіти та професійної діяльності. Сучасні умови навчання та роботи часто супроводжуються високим рівнем емоційного навантаження, тривожності та ризиком професійного вигорання. Використання елементів позитивної психотерапії у психологічному супроводі студентів, працівників або фахівців допомагає формувати більш адаптивні coping-стратегії, підтримувати емоційну стабільність та знижувати ризик емоційного виснаження.

Крім того, позитивна психотерапія має значний потенціал у сфері психологічного консультування та психотерапевтичної допомоги. Ресурсно-орієнтований підхід, увага до внутрішніх здібностей особистості та розвиток психологічної гнучкості дозволяють людині не лише долати кризові стани, але й поступово формувати більш стійке відчуття внутрішньої опори та психологічного благополуччя.

Таким чином, позитивна психотерапія має значні перспективи використання у профілактиці емоційного виснаження та розвитку психологічного благополуччя особистості. Розвиток внутрішніх ресурсів, відновлення психологічного балансу, формування адаптивних coping-стратегій та навичок самодопомоги сприяють підтриманню психологічної стійкості та допомагають людині більш ефективно адаптуватися до сучасних стресогенних умов.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розглянуто практичні можливості використання позитивної психотерапії у розвитку стресостійкості особистості, профілактиці емоційного виснаження та підтриманні психологічного благополуччя в умовах сучасного психоемоційного навантаження. Проведений аналіз дозволив визначити основні напрями психотерапевтичної підтримки, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування адаптивних способів подолання стресу.

У процесі дослідження було встановлено, що розвиток стресостійкості потребує комплексного підходу, який включає не лише зниження рівня стресу, але й формування навичок емоційної саморегуляції, підтримання внутрішнього психологічного балансу, розвиток адаптивних копінг-стратегій та відновлення психологічного ресурсу особистості. Особливе значення у даному процесі мають здоровий режим життя, фізична активність, інформаційна гігієна, підтримання психологічних меж та розвиток усвідомленого ставлення до власного емоційного стану.

Було визначено, що позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана має значний потенціал у подоланні стресу та підтриманні психологічної стійкості особистості. Основні методи позитивної психотерапії, зокрема позитивне переосмислення, баланс-модель, розвиток навичок самодопомоги, ресурсно-орієнтований підхід та формування емоційної усвідомленості, сприяють розвитку більш конструктивних способів реагування на кризові ситуації та допомагають людині підтримувати психологічне благополуччя.

У межах розділу було також встановлено важливу роль соціальної підтримки та психотерапії у збереженні психологічної рівноваги

особистості. Підтримуючі міжособистісні взаємини, емоційна валідація, безпечний психологічний контакт та можливість отримання професійної психотерапевтичної допомоги виступають важливими чинниками психологічної адаптації та профілактики емоційного виснаження.

Особливу увагу було приділено формуванню адаптивних копінг-стратегій у межах позитивної психотерапії. Встановлено, що розвиток позитивного переосмислення ситуації, емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції та здатності використовувати власні психологічні ресурси сприяє підвищенню рівня стресостійкості та ефективнішій адаптації до сучасних стресогенних умов.

Також було визначено перспективи використання позитивної психотерапії у профілактиці емоційного виснаження та розвитку психологічного благополуччя. Особливо актуальним даний підхід є в умовах війни, еміграції, тривалої соціальної нестабільності та високого інформаційного навантаження, коли людина потребує не лише подолання симптомів психологічного напруження, але й відновлення внутрішнього ресурсу, відчуття безпеки та психологічної цілісності.

Таким чином, результати проведеного аналізу підтверджують, що позитивна психотерапія є ефективним ресурсно-орієнтованим підходом, який сприяє розвитку стресостійкості особистості, формуванню адаптивних способів подолання стресу та підтриманню психологічного благополуччя у сучасних умовах життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу позитивної психотерапії на підвищення

стресостійкості особистості в умовах сучасного психоемоційного навантаження. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня стресу, емоційного виснаження та психологічної нестабільності в умовах війни, соціальної невизначеності, інформаційного перевантаження та високого темпу сучасного життя.

У процесі теоретичного аналізу було розглянуто основні наукові підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості. Встановлено, що стрес є складним психофізіологічним явищем, яке супроводжується емоційними, когнітивними, поведінковими та фізіологічними реакціями людини на стресогенні фактори середовища. Було визначено, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

У роботі було проаналізовано основні положення позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана. Визначено, що даний психотерапевтичний напрям орієнтується на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, відновлення психологічного балансу та формування більш конструктивних способів реагування на життєві труднощі. Особливу увагу було приділено баланс-моделі, концепції первинних та вторинних здібностей, позитивному переосмисленню ситуації, розвитку навичок самодопомоги, надії та сенсу як важливих чинників психологічної стійкості.

У межах емпіричного дослідження було проведено онлайн-опитування за допомогою Google Forms, у якому взяли участь 31 респондент. Дослідження включало аналіз рівня суб'єктивного стресу, стресостійкості та особливостей coping-поведінки особистості. Отримані результати свідчать про те, що значна частина респондентів перебуває у стані помірного або підвищеного психоемоційного напруження, що може

бути пов'язано з сучасними соціальними умовами, війною, еміграцією, інформаційним перевантаженням та загальною невизначеністю.

Проведений аналіз coping-поведінки дозволив встановити, що більшість респондентів переважно використовують адаптивні копінг-стратегії, серед яких пошук соціальної підтримки, аналіз проблемної ситуації, фізична активність, саморефлексія, використання практик емоційної саморегуляції та позитивне переосмислення життєвих труднощів. Водночас у частини учасників дослідження спостерігалось використання дезадаптивних способів реагування на стрес, зокрема уникнення проблеми, емоційне дистанціювання та ознаки психологічного виснаження.

У процесі дослідження було встановлено, що позитивна психотерапія має значний потенціал у розвитку стресостійкості особистості та профілактиці емоційного виснаження. Використання ресурсно-орієнтованого підходу, позитивного переосмислення, баланс-моделі, розвитку навичок самодопомоги та формування адаптивних копінг-стратегій сприяє підтриманню психологічного благополуччя та більш ефективній адаптації людини до сучасних стресогенних умов.

Було визначено, що важливу роль у підтриманні психологічної стійкості відіграють соціальна підтримка, безпечні міжособистісні взаємини, емоційна валідація та можливість отримання психотерапевтичної допомоги. Підтримуюче соціальне середовище сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття психологічної безпеки та підтриманню внутрішнього ресурсу особистості.

Особливої актуальності результати дослідження набувають у сучасних умовах війни та соціальної нестабільності, коли значна кількість людей переживає тривалий стрес, емоційне виснаження та труднощі адаптації. У подібних умовах позитивна психотерапія може виступати

ефективним інструментом психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та профілактики порушень психоемоційного стану.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, освітньому середовищі та програмах психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані тривалого психоемоційного навантаження. Запропоновані рекомендації та практичні підходи можуть бути використані для розвитку психологічної стійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та підтримання психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що позитивна психотерапія є ефективним ресурсно-орієнтованим підходом, який сприяє розвитку стресостійкості особистості, підтриманню внутрішньої психологічної рівноваги та формуванню більш конструктивних способів подолання стресу в умовах сучасного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. І. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Либідь, 2018. 280 с.

2. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості у кризових умовах. Київ : Академвидав, 2020. 312 с.
3. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток та подолання. Харків : Гуманітарний центр, 2019. 400 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 968 с.
5. Галецька І. І. Психологія здоров'я та стресостійкість особистості. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 290 с.
6. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2017. 376 с.
7. Карамушка Л. М. Психологія професійного стресу та емоційного вигорання. Київ : Інкос, 2019. 512 с.
8. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 432 с.
9. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга, 2018. 400 с.
10. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та копінг. Київ : Основи, 2020. 218 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
12. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 262 с.
13. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2019. 448 с.
14. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія. Теорія і практика нового методу. Київ : Ніка-Центр, 2019. 368 с.
15. Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія. Київ : Університетське видавництво, 2020. 320 с.

16. Пезешкіан Н. Торговець і папуга. Східні історії та психотерапія. Київ : Софія, 2018. 240 с.
17. Пезешкіан Н. Позитивний підхід у психотерапії. Київ : Ніка-Центр, 2021. 296 с.
18. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. Методики та тести. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 672 с.
19. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2018. 280 с.
20. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Пульсари, 2019. 284 с.
21. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та емоційного благополуччя. Київ : Інститут психології НАПН України, 2021. 300 с.
22. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ : Міленіум, 2020. 420 с.
23. Фурман А. В. Психологія адаптації особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 356 с.
24. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p.
25. Fredrickson B. Positivity. New York : Crown Publishing Group, 2009. 336 p.
26. Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer Publishing Company, 2006. 340 p.
27. Maddi S. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2013. 88 p.
28. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice. Wiesbaden : Springer, 2014. 410 p.
29. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.
30. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Positive Psychotherapy Manual. Wiesbaden, 2022. 210 p.
31. Atkinson, J.M. An introduction to motivation / J.M. Atkinson. – N.Y. : van Nostrand, 1964. 344 p.

32. Bandura, A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency / A. Bandura // American psychologist, 1982, –Vol. 37, – No. 2, P. 122-147.
33. Lewin K. Time perspective and morale / In K. Lewin (Ed.), Resolving social conflicts and field theory in social science. – Washington, D.C: American Psychological Association, 1942. P. 80–93.
34. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health Psychology: Theory, Research and Practice / D. Marks – L., 2000. P. 7–28.
35. Piaget J. The growth of logical thinking from childhood to adolescence. – New York: Basic Books, 1958.

Додаток А

Опитувальник для дослідження стресостійкості та копінг-стратегій особистості

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7KaOIPBw-fdBoUnMHMq-dxQOA3mDJqh9-ctyOTRZDAMd1iQ/viewform?usp=header>

Шановний(-а) учаснику(-це)!

Запрошую Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню стресостійкості та способів подолання стресу в сучасних умовах.

Опитування є анонімним. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді у межах магістерської роботи. Участь у дослідженні є добровільною.

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду та самопочуттю.

Дякую за участь у дослідженні!

Секція 1. Соціально-демографічні дані

1. Ваш вік.
2. Ваш рівень освіти.
3. Ваш рід діяльності / професійна зайнятість.
4. Ваша життєва ситуація.

Секція 2. Рівень суб'єктивного стресу

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, як часто протягом останнього місяця Ви переживали наведені нижче стани або ситуації.

Запитання:

1. Ви відчували, що не контролюєте важливі події у своєму житті.
2. Ви відчували нервові напруження та стрес.

3. Ви відчували, що не справляєтесь із накопиченими справами.
4. Ви відчували роздратування через непередбачувані ситуації.
5. Ви відчували, що труднощів стало занадто багато.

Варіанти відповідей:

- * Ніколи
- * Рідко
- * Іноді
- * Часто
- * Дуже часто

Секція 3. Рівень стресостійкості

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій звичайній поведінці та реакціям у складних життєвих ситуаціях.

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Запитання:

1. Я здатний(-а) адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з труднощами.
3. Після невдач я швидко відновлююсь.
4. У складних ситуаціях я не втрачаю надії.
5. Я вірю у власні сили.
6. Стресові події роблять мене сильнішим(-ою).

Варіанти відповідей:

- * Ніколи
- * Рідко
- * Іноді
- * Часто
- * Дуже часто

Секція 4. Копінг-стратегії особистості

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, як часто Ви використовуєте наведені способи поведінки у стресових або складних життєвих ситуаціях.

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Запитання:

1. Я шукаю підтримку близьких людей.
2. Я аналізую проблему та шукаю рішення.
3. Я відкладаю вирішення проблеми.
4. Я уникаю переживань через розваги або відволікання.
5. Я використовую фізичну активність для зниження напруги.
6. Я застосовую дихальні техніки або релаксацію.
7. Я намагаюся знайти позитивний сенс у ситуації.

Варіанти відповідей:

- * Майже ніколи
- * Рідко
- * Іноді
- * Часто
- * Дуже часто

Секція 5. Відкриті запитання

Інструкція:

Будь ласка, дайте щирі та розгорнуті відповіді на наведені запитання. Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти особливості переживання стресу та способи його подолання.

Запитання:

1. Що найбільше допомагає Вам долати стрес?
2. Які фактори сьогодні найбільше підвищують Ваш рівень стресу?
3. Оцініть, наскільки Ви вважаєте себе здатним(-ою) зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти у стресових ситуаціях.

Варіанти відповідей:

- * Дуже низький рівень
- * Низький рівень
- * Середній рівень
- * Високий рівень
- * Дуже високий рівень

Завершення опитування:

Дякую за участь у дослідженні!

Ваші відповіді є важливими для вивчення особливостей стресостійкості та способів подолання стресу.

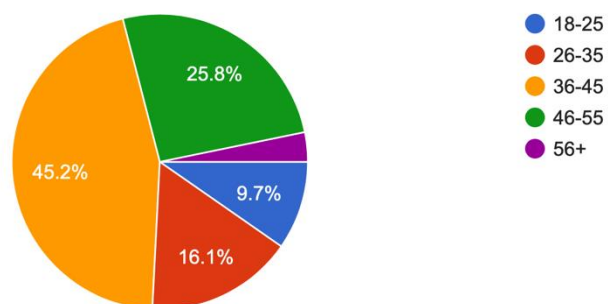
Усі отримані дані є анонімними та будуть використані виключно в узагальненому вигляді у межах магістерської роботи.

ДОДАТОК Б

Результати опитування

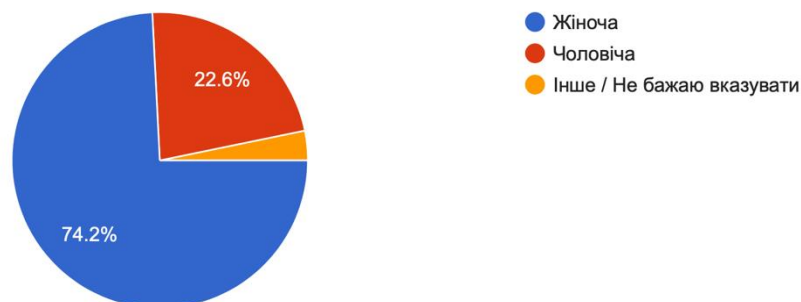
СЕКЦІЯ 1. СОЦІАЛЬНО ДЕМОГРАФІЧНІ ДАНІ Ваш вік

31 responses



Ваша стать

31 responses



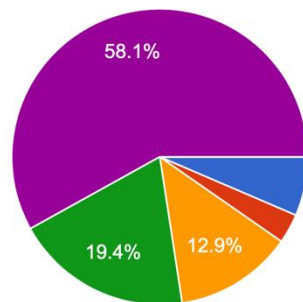
Сімейний стан

31 responses



Ваш рівень освіти:

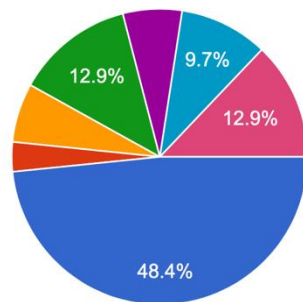
31 responses



- Середня освіта
- Професійно-технічна освіта
- Незакінчена вища освіта
- Вища освіта (бакалавр)
- Вища освіта (магістр / спеціаліст)
- Науковий ступінь (аспірантура, PhD тощо)
- Інше

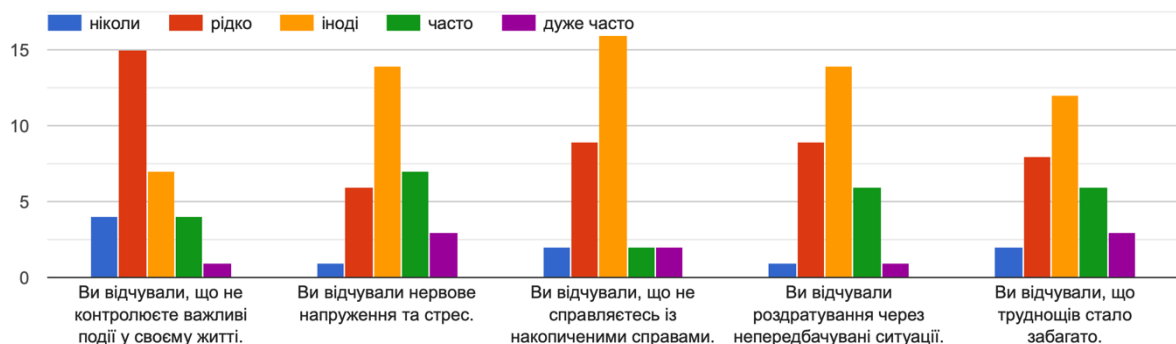
Ваш рід занять:

31 responses

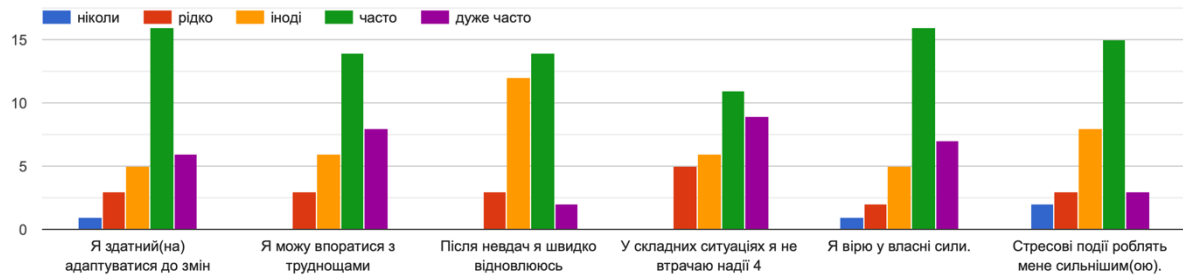


- Працюю повний робочий день
- Працюю неповний робочий день
- Поєдную роботу і навчання
- Підприємець / самозайнятий(а)
- Студент(ка)
- Тимчасово не працюю
- У декретній відпустці / доглядаю за дитиною
- Пенсіонер(ка)
- Інше

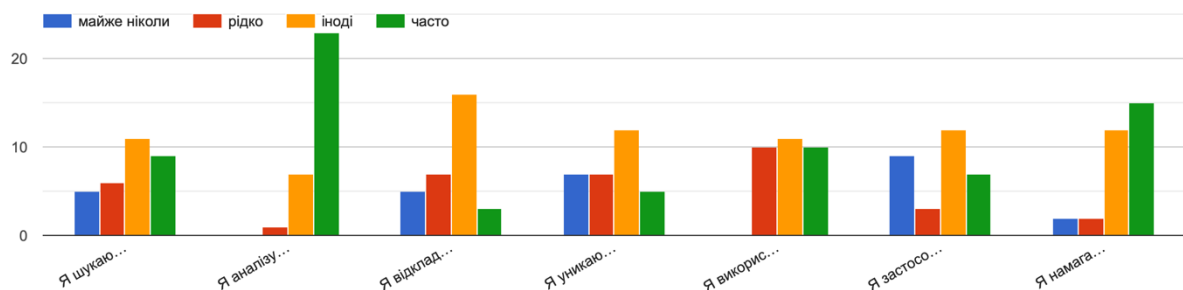
СЕКЦІЯ 2. РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ (адаптація Perceived Stress Scale – Cohen) Інструкція: Як часто Ви відчували це протягом останнього місяця:



СЕКЦІЯ 3. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ (адаптація Connor-Davidson Resilience Scale) Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій звичній поведінці та реакції у складних життєвих ситуаціях. Оберіть один варіант відповіді для кожного пункту:



СЕКЦІЯ 4. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ (адаптація Brief COPE) Інструкція: Як часто Ви використовуєте наведені способи поведінки у стресових або складних життєвих ситуаціях. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.



СЕКЦІЯ 5. ВІДКРИТІ ПИТАННЯ

Інструкція:

Будь ласка, дайте щирі та розгорнуті відповіді на наведені запитання. Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти особистий досвід переживання стресу та способи його подолання.

1. Що найбільше допомагає Вам долати стрес?

Катання на мотоциклі

Помочь еще кому-то кому нужнее. Тем самым появляются новые силы и решения на свои задачи.

Спорт, правильна комунікація, проживання емоцій та вже потім раціональне мислення та тверезий погляд на ситуацію. Також розуміння, що це тимчасово і ситуація зміниться.

Фізична робота

спорт

Прогулянка, побути на одинці

Робота, психотерапія, сад, тварини.

Сон

Спорт, курение, сон, музыка, думать о том что могло быть хуже и что меня не остановит
sport family support

Донька

Amore ! ☺

Мені допомагає подолати стрес моя родина

Сім'я

Гулянки

Я в таких ситуація намагаюсь відволіктись - пограти в ігри, зайнятись спортом

Відволікання

Активності протягом дня і прогулянки

аналіз ситуації, віра, що все на краще прогулянки фотографування спілкування їжа і випивка

Відпочинок, природа

Дихальні вправи.

sport films food

Алкоголь

Робота з терапевтом

Пауза, саморефлексія і повернення до внутрішнього балансу.

Саморефлексія, спорт, книжка, перегляд фільму, смачна їжа, монотонні дії -
вишивання, прасування, кулінарити

Мені допомагає дуже спорт, сон, обмеження спілкування та інфо шуму, дихальні вправи, масаж

Мені особисто допомагає буди з собою в тиші, також проведений час разом з родиною без телефонів, перегляд фільму, природа, друзі, поход на догляд за собою, ще дуже підіймає дофамін коли їду з дитиною на змагання вболіваю і за нього і за інших діток з команди:) дивись на них і бачиш що життя триває не дивлячись на все навколо. Все залежить від стану/ самопочуття і тоді я щось обираю з вище перелічених варіантів.

2. Які фактори сьогодні найбільше підвищують Ваш стрес?

Війна

Негативная обстановка в не дома.

Складні ситуації в сім'ї.

Війна, невизначеність

не спромога прийняти на повну те що відбувається в країні

Війна, нічні обстріли, хвилювання за дитину

Нестабільність

Мысли о негативе

my job

Битовуха

Amore ☺

Екзамени, труднощі в стосунках

Догляд за дітьми, побут, переживання за близьких — коли немає часу «для себе», напруга накопичується.

Робота

Невизначеність у роботі

війна, здоров'я , фінанси
життя в чужій країні відсутність самореалізації
Мій чоловік є цим фактором.
war situation
Москалі
Ситуація в країні.
Негативні емоції, втрата контролю та труднощі з об'єктивною оцінкою ситуації.
Тупуваті люди
Війна в Україні, небезпека та загроза життю, мобілізація, навантаження у роботі і навчанні,
конфлікти з близькими, фінансові витрати, перебір інформації і інформаційний шум,
непередбачені хвороби,
Тривога 22 новини, демотивовані люди навколо які кажуть що нашій країні... мене це дратує і
засмучує. Бо я тут і вірю в краще намагаюсь фокусуватись на кращій сценарій для нас.

Оцініть, наскільки Ви вважаєте себе здатними зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти у стресових ситуаціях

31 responses

