

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Дудка Алла Миколаївна

Кваліфікаційна робота

на тему: «Вплив позитивної психотерапії на підвищення
стресостійкості»

Група ТУбц-8-24-М₁ПС (2,0зс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: магістр

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

А. М. Дудка

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

О.І. Алексеева

(прізвище та ініціали)

(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

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

Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук
(назва навчального підрозділу)
Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Галузь знань: **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
Спеціальність: **053«Психологія»**
Спеціалізація: _____

«Затверджую»

Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ р.

Завдання
на дипломну (магістерську) роботу студента

Дудка Алла Миколаївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема дипломної (магістерської) роботи
«Вплив позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості».

Керівник дипломної (магістерської) роботи

Кандидат педагогічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Аносова Анастасія Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

2. Строк подання студентом дипломної (магістерської) роботи на попередній захист: «07» травня 2026 р.

3. Вихідні дані до дипломної (магістерської) роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням (окремі аспекти роботи, обсяги роботи)):

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив позитивної психотерапії на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу позитивної психотерапії на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді, а також визначити ефективність використання методів і технік позитивної психотерапії у процесі розвитку психологічної стійкості особистості.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, а саме: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння психолого-педагогічної і наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності понять «стрес», «стресостійкість», «позитивна психотерапія», а також обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження; емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням методики «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон, а також методики «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов; методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, обчислення відсоткових показників, узагальнення та інтерпретація емпіричних даних.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:
У роботі подано чотири таблиці, які ілюструють основні результати теоретичного та емпіричного дослідження.

5. Календарний план виконання дипломної (магістерської) роботи

№ п/п	Назва етапів виконання дипломної роботи	Строки виконання		Примітки
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Вступ	05.01.26	05.01.26	
2.	Розділ 1.	05.02.26	05.02.26	
3.	Розділ 2.	05.03.26	05.03.26	
4.	Розділ 3.	06.04.26	06.04.26	
5.	Висновки	30.04.26	30.04.26	

6. Дата видачі завдання « 03 » грудня 2025 р.

Студент _____ А. М. Дудка

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, _____ О.І. Алексєєва

АНОТАЦІЯ

Дудка А. М. «Вплив позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості» – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретико-методологічні основи дослідження впливу позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості, а саме: поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці, психологічні підходи до вивчення стресостійкості особистості, чинники розвитку стресостійкості та психологічні особливості прояву стресу в сучасних умовах.

Представлено результати емпіричного дослідження дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді та описано його результати.

Проаналізовано практичні аспекти використання позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді.

Розроблено та обґрунтовано зміст психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна стійкість, психічне здоров'я, позитивна психотерапія, студентська молодь, психоемоційний стан, тривожність, емоційна саморегуляція, психологічна адаптація, психологічні ресурси особистості, копінг-стратегії, психокорекція, психотерапевтичний вплив, позитивне мислення, емоційна стійкість, психологічне благополуччя, психотерапевтичні техніки, розвиток стресостійкості.

ABSTRACT

Dudka A. M. «The influence of positive psychotherapy on increasing stress resistance» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the educational degree «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical and methodological foundations of the study of the influence of positive psychotherapy on increasing stress resistance, namely: the concept of stress and stress resistance in psychological science, psychological approaches to studying the stress resistance of the individual, factors for the development of stress resistance and psychological features of the manifestation of stress in modern conditions.

The results of an empirical study of the level of stress resistance in modern youth are presented and its results are described.

The practical aspects of using positive psychotherapy in the process of developing stress resistance of student youth are analyzed.

The content of the psychocorrectional program for the development of stress resistance in student youth has been developed and substantiated.

Keywords: stress, stress resistance, psychological resistance, mental health, positive psychotherapy, student youth, psychoemotional state, anxiety, emotional self-regulation, psychological adaptation, psychological resources of the individual, coping strategies, psychocorrection, psychotherapeutic influence, positive thinking, emotional resistance, psychological well-being, psychotherapeutic techniques, development of stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	12
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці.....	12
1.2. Психологічні підходи до вивчення стресостійкості особистості.....	16
1.3. Чинники розвитку стресостійкості та психологічні особливості прояву стресу в сучасних умовах.....	20
1.4. Можливості позитивної психотерапії у формуванні стресостійкості особистості.....	26
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	42
2.1. Організація та методики дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді... ..	42
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді.....	52
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	60
3.1. Використання методів і технік позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді.....	60
3.2. Організація та зміст психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді.....	64
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії.....	68
Висновки до третього розділу	72
ВИСНОВКИ.....	75

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження психічного здоров'я особистості та підвищення рівня її стресостійкості набуває особливої актуальності. Постійне психоемоційне навантаження, високий темп життя, інформаційне перенасичення, соціальна нестабільність, економічні труднощі та воєнні події значно впливають на емоційний стан людини, спричиняючи підвищення рівня тривожності, внутрішнього напруження, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації. Особливо вразливою до впливу стресогенних факторів є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення [12].

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що проблема стресостійкості молоді є однією з провідних у сучасній психологічній науці. Дослідники наголошують, що в умовах тривалого психоемоційного навантаження, соціальної невизначеності та воєнних подій значно зростає потреба у розвитку психологічних ресурсів особистості та формуванні здатності конструктивно долати стресові ситуації.

Студентський вік є особливим періодом розвитку особистості, оскільки саме у цей час молода людина стикається з необхідністю професійного самовизначення, високими вимогами навчальної діяльності, адаптацією до нових соціальних умов та відповідальністю за власне майбутнє. Поєднання навчального навантаження, емоційного напруження та сучасних кризових умов нерідко призводить до розвитку тривожності, емоційної нестабільності, зниження мотивації та психологічного виснаження. Сучасні дослідження підтверджують, що недостатній рівень стресостійкості негативно впливає на психічне здоров'я молоді, її академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя [33].

Особливої значущості проблема стресостійкості набуває в українському суспільстві в умовах повномасштабної війни. Постійне відчуття небезпеки,

емоційна напруга, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність та вимушені зміни способу життя негативно впливають на психоемоційний стан молоді та потребують використання ефективних психологічних засобів підтримки психічного здоров'я. Науковці зазначають, що саме розвиток психологічних ресурсів та навичок емоційної саморегуляції є важливою умовою підтримання психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості особистості. Одним із найбільш перспективних напрямів сучасної психотерапії є позитивна психотерапія, засновником якої є Н. Пезешкіан. Даний напрям психотерапії ґрунтується на гуманістичному та ресурсно орієнтованому підходах і спрямований на розвиток внутрішніх можливостей особистості, формування позитивного мислення, емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості [52].

Сучасні наукові підходи підтверджують, що позитивна психотерапія є ефективним засобом підтримання психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних можливостей особистості. Її методи сприяють активізації внутрішніх ресурсів людини, зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного ставлення до життєвих труднощів та розвитку навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Актуальність теми дослідження зумовлена також недостатньою розробленістю проблеми практичного використання позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості саме студентської молоді. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу та психологічної стійкості особистості, питання впливу позитивної психотерапії на формування стресостійкості студентів потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного вивчення.

Таким чином, актуальність теми магістерського дослідження «Вплив позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості» визначається зростанням рівня психоемоційного навантаження сучасної молоді, необхідністю

підтримання психічного здоров'я особистості, потребою у розвитку ефективних методів психологічної допомоги та значним потенціалом позитивної психотерапії у процесі формування психологічної стійкості та адаптаційних можливостей людини.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив позитивної психотерапії на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу позитивної психотерапії на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді, а також визначити ефективність використання методів і технік позитивної психотерапії у процесі розвитку психологічної стійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи дослідження впливу позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості, а саме: поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці, психологічні підходи до вивчення стресостійкості особистості, чинники розвитку стресостійкості та психологічні особливості прояву стресу в сучасних умовах.

2. Здійснити експериментальне дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді та описати його результати.

3. Проаналізувати практичні аспекти використання позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді.

4. Розробити та обґрунтувати зміст психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних **методів** дослідження, а саме:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння психолого-педагогічної і наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності понять «стрес», «стресостійкість», «позитивна психотерапія», а також обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження;

- емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням методики «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон, а також методики «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов;

- методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, обчислення відсоткових показників, узагальнення та інтерпретація емпіричних даних.

Застосування комплексу зазначених методів дозволило всебічно дослідити особливості стресостійкості студентської молоді та визначити можливості позитивної психотерапії у процесі розвитку психологічної стійкості особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та розширенні наукових уявлень про проблему стресу та стресостійкості особистості, а також у теоретичному обґрунтуванні можливостей позитивної психотерапії у процесі підвищення рівня стресостійкості студентської молоді. У роботі здійснено аналіз сучасних психологічних підходів до вивчення стресостійкості, визначено психологічні чинники її формування та розвитку, уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість» і «позитивна психотерапія».

Теоретично обґрунтовано значення позитивної психотерапії як ресурсно орієнтованого напрямку сучасної психотерапії у процесі розвитку емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та адаптаційних можливостей особистості. Розкрито особливості використання методів і технік позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю та визначено їх роль у зниженні рівня тривожності, психоемоційного напруження та розвитку психологічної стійкості особистості.

Отримані результати дослідження доповнюють сучасні наукові уявлення про психологічні особливості розвитку стресостійкості студентської молоді та можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях із проблем психічного здоров'я, психологічної стійкості та позитивної психотерапії.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використан-

ня отриманих результатів у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, викладачів закладів освіти та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Матеріали дослідження можуть бути використані з метою психопрофілактики стресових і тривожних станів, розвитку емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та підтримання психологічного благополуччя молоді.

Практичного значення набуває розроблена психокорекційна програма розвитку стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії, яка спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток позитивного мислення, внутрішніх ресурсів особистості та навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. Запропоновані методи, вправи та психотерапевтичні техніки можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів освіти, під час проведення тренінгів, психокорекційних занять, консультативної та психотерапевтичної роботи зі студентами.

Результати дослідження також можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників, під час викладання навчальних дисциплін психологічного спрямування, а також у подальших наукових дослідженнях, присвячених проблемам стресостійкості, психічного здоров'я та позитивної психотерапії.

Експериментальна база дослідження: Комунальний заклад Київської обласної ради «Білоцерківський медичний фаховий коледж».

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 4 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема стресу та стресостійкості особистості набуває особливої актуальності й посідає важливе місце у системі психологічних досліджень. Динамічні соціальні зміни, прискорений темп життя, постійне інформаційне навантаження, економічна нестабільність, професійна конкуренція, міжособистісні конфлікти та глобальні кризові явища суттєво впливають на психоемоційний стан людини. Особливо гостро проблема стресу проявляється в умовах воєнних дій, соціальної невизначеності та нестабільності, які супроводжуються підвищенням рівнем тривожності, емоційного виснаження та психологічного напруження.

Сучасна людина щоденно стикається з великою кількістю стресогенних чинників, які можуть негативно впливати як на її психологічне, так і фізичне здоров'я. Постійна необхідність адаптуватися до нових умов життя, приймати швидкі рішення, виконувати значний обсяг професійних обов'язків та підтримувати соціальні контакти нерідко призводить до виникнення хронічного стресу [2].

Особливо актуальною проблема стресостійкості є в сучасному українському суспільстві, де значна частина населення перебуває в умовах тривалого психоемоційного напруження, пов'язаного з воєнними подіями, вимушеними змінами способу життя, соціальною невизначеністю та постійним відчуттям небезпеки. Такі умови сприяють підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, дратівливості та можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки, професійну діяльність і загальний психічний стан особистості.

У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема формування та

розвитку стресостійкості як важливої психологічної характеристики особистості. Стресостійкість дозволяє людині ефективно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати емоційну стабільність, контролювати власні переживання та конструктивно долати життєві труднощі.

Сучасні вчені зазначають, що недостатній рівень стресостійкості може призводити до розвитку психосоматичних розладів, емоційного вигорання, депресивних станів, зниження працездатності та порушення соціальної адаптації особистості. Саме тому проблема дослідження психологічних механізмів подолання стресу, пошуку ефективних методів психологічної допомоги та розвитку стресостійкості стає одним із провідних напрямів сучасної психологічної науки [4; 12; 32; 48].

Особливу увагу науковці приділяють вивченню внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають людині протистояти негативному впливу стресових факторів. До таких ресурсів належать емоційний інтелект, позитивне мислення, навички саморегуляції, адекватна самооцінка, соціальна підтримка та здатність до конструктивного вирішення проблем. У цьому контексті значного поширення набувають сучасні психотерапевтичні підходи, спрямовані на гармонізацію емоційного стану людини та розвиток її адаптаційних можливостей.

На нашу думку, в умовах сучасних суспільних викликів проблема стресу та стресостійкості є надзвичайно важливою не лише для психологічної науки, а й для практичної психології загалом. Саме здатність людини ефективно долати стресові ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу та використовувати власні психологічні ресурси стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я, успішної професійної діяльності та гармонійного розвитку особистості.

Поняття «стрес» було введене у науковий обіг канадським фізіологом Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. Учений зазначав, що організм реагує на вплив стресорів через мобілізацію внутрішніх ресурсів, спрямованих на адаптацію до

нових умов. Відповідно до концепції Г. Сельє, розвиток стресу проходить три основні стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження [28].

На думку Р. Лазарус, стрес необхідно розглядати не лише як фізіологічну реакцію організму, а як результат взаємодії особистості та середовища. Учений наголошував, що вирішальну роль у виникненні стресу відіграє когнітивна оцінка ситуації людиною. Якщо особистість сприймає ситуацію як загрозову та таку, що перевищує її можливості, виникає стресова реакція [19].

Сучасні психологічні дослідження свідчать про багатогранність феномену стресу. Так, В. Кеннон розглядав стрес як реакцію «бий або тікай», що забезпечує виживання людини в небезпечних умовах. Учений підкреслював роль нервової системи та гормональних механізмів у процесі адаптації до загрози [41].

У психологічній літературі поняття стресу трактується як особливий психоемоційний стан, що виникає у відповідь на вплив несприятливих чинників та супроводжується напруженням фізичних і психічних ресурсів особистості. При цьому сучасні вчені розрізняють позитивний стрес-еустрес, який стимулює активність людини, та негативний – дистрес, що призводить до психоемоційного виснаження, тривожності, порушень поведінки та зниження ефективності діяльності [55].

Особливу увагу науковці приділяють дослідженню психологічних наслідків тривалого стресу. Зокрема, А. Бек зазначав, що постійне перебування у стані психоемоційного напруження сприяє формуванню негативних когнітивних установок, тривожності та депресивних проявів [26]. Водночас М. Селігман наголошував, що позитивне мислення, оптимізм та розвиток внутрішніх ресурсів особистості здатні знижувати негативний вплив стресу [31].

У контексті сучасної психологічної науки важливим є поняття стресостійкості. Стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність людини ефективно долати складні життєві ситуації, зберігати емоційну рівновагу та продуктивність діяльності в умовах психоемоційного напруження.

Наукові підходи до трактування стресостійкості є різноманітними. Так, С. Мадді пов'язував стресостійкість із життєстійкістю особистості та визначав її через такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття ризику. Учений вважав, що люди з високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до несприятливих умов та менш схильні до деструктивного впливу стресу [40].

Важливий внесок у дослідження стресостійкості зробила С. Кобаса, яка розглядала стресостійкість як систему особистісних переконань, що дозволяють людині ефективно долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя [61].

У працях українських учених проблема стресостійкості також займає важливе місце. Зокрема, С. Максименко підкреслював, що стресостійкість формується у процесі життєдіяльності особистості та залежить від рівня розвитку самосвідомості, емоційної регуляції та здатності до самоконтролю [49]. На думку Т. Титаренко, стресостійкість є важливим чинником психологічного здоров'я особистості та забезпечує ефективну адаптацію до кризових життєвих ситуацій [32].

Сучасні дослідження демонструють, що рівень стресостійкості залежить від багатьох чинників: індивідуально-психологічних особливостей людини, типу темпераменту, рівня емоційного інтелекту, самооцінки, соціальної підтримки, життєвого досвіду та сформованості навичок саморегуляції. Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграють також мотиваційна сфера особистості, здатність до позитивного мислення та використання конструктивних копінг-стратегій.

На думку сучасних учених, стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується та розвивається протягом життя людини. Саме тому значна увага приділяється психологічним методам і технологіям, спрямованим на підвищення рівня стресостійкості. Особливий інтерес у цьому контексті викликає позитивна психотерапія, яка орієнтована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток позитивного мислення, емоційної рівноваги та здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Вчені наголошують, що ефективне подолання стресу можливе за умови гармонійного поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів саморегуляції. Стресостійка особистість характеризується здатністю контролювати власні емоції, адекватно оцінювати складні ситуації, приймати відповідальні рішення та зберігати внутрішню психологічну рівновагу навіть в умовах тривалого психоемоційного навантаження [52].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стрес є складним психофізіологічним явищем, яке виникає у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Водночас стресостійкість виступає важливою інтегральною характеристикою особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих умов життя та сприяє збереженню психологічного благополуччя. На нашу думку, в сучасних умовах проблема розвитку стресостійкості набуває особливого значення, оскільки саме здатність особистості конструктивно долати стресові ситуації є важливою умовою психологічного здоров'я, професійної ефективності та гармонійного розвитку людини.

1.2. Психологічні підходи до вивчення стресостійкості особистості

Проблема стресостійкості особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки здатність людини ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження значною мірою визначає рівень її психологічного благополуччя, професійної успішності та соціальної адаптації. У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються нестабільністю, високим рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням та постійним впливом стресогенних факторів, проблема вивчення стресостійкості набуває особливої значущості.

У психологічній літературі стресостійкість розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та

поведінкові компоненти особистості. Дослідження цього феномену здійснюється в межах різних психологічних підходів, кожен із яких акцентує увагу на певних аспектах механізмів подолання стресу та адаптації людини до несприятливих умов [40].

Одним із перших наукових напрямів, у межах якого розпочалося вивчення проблеми стресостійкості, став фізіологічний підхід. Його основоположником вважають Г. Сельє, який досліджував механізми адаптації організму до стресових впливів. Учений розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні подразники та наголошував, що здатність людини протистояти стресу залежить від адаптаційних ресурсів організму. Відповідно до концепції Г. Сельє, стресостійкість пов'язана з можливістю підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження [62].

Подальший розвиток проблема стресостійкості отримала у межах когнітивного підходу. Значний внесок у його формування зробив Річард Лазарус, який наголошував, що виникнення стресу визначається не лише впливом зовнішніх обставин, а й особливостями їх суб'єктивного сприйняття людиною. Учений розглядав стресостійкість як здатність особистості адекватно оцінювати складні життєві ситуації та використовувати ефективні способи їх подолання. На думку Р. Лазаруса, важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють когнітивні процеси, зокрема оцінка ситуації, рівень самоконтролю, особливості мислення та вибір копінг-стратегій [55].

У межах когнітивно-поведінкового підходу стресостійкість розглядається як результат сформованості конструктивних моделей поведінки та позитивних когнітивних установок. Представники цього напрямку, зокрема А. Бек, вважали, що негативні автоматичні думки та деструктивні переконання значною мірою впливають на емоційний стан людини та її здатність протидіяти стресу. Саме тому розвиток позитивного мислення, навичок саморегуляції та конструктивного реагування на складні ситуації сприяє підвищенню рівня стресостійкості [3].

Особливе місце у дослідженні проблеми стресостійкості займає гуманістичний підхід. Представники гуманістичної психології – А. Маслоу та К. Роджерс – розглядали особистість як активного суб'єкта власного життя, здатного до саморозвитку, самореалізації та творчої адаптації до навколишнього середовища. У межах цього підходу стресостійкість пов'язується із внутрішнім потенціалом особистості, її прагненням до гармонії, самоприйняття та психологічної зрілості [13].

На думку К. Роджерса, важливою умовою формування стресостійкості є позитивне ставлення людини до себе, здатність приймати власні емоції та підтримувати внутрішню цілісність навіть у складних життєвих ситуаціях. А. Маслоу підкреслював, що людина, яка має можливість реалізовувати власні потреби та здібності, легше долає життєві труднощі та менш схильна до руйнівного впливу стресу [23].

Важливий внесок у дослідження стресостійкості зробив екзистенційний підхід, у межах якого особлива увага приділяється здатності людини знаходити сенс життя та зберігати внутрішню рівновагу в умовах кризових ситуацій. Представник цього напрямку В. Франкл вважав, що наявність життєвих цінностей, цілей та смислів допомагає особистості долати складні життєві обставини та підтримувати психологічну стійкість [28].

Сучасні психологічні дослідження значну увагу приділяють ресурсному підходу до вивчення стресостійкості. У межах цього напрямку стресостійкість розглядається як система внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які забезпечують успішну адаптацію до несприятливих умов. До таких ресурсів належать емоційна стабільність, позитивне мислення, комунікативні навички, соціальна підтримка, мотивація досягнення, адекватна самооцінка та здатність до саморегуляції.

Особливого значення у сучасній психології набуває концепція життєстійкості, запропонована С. Мадді. Учений визначав життєстійкість як систему переконань, що допомагає людині ефективно долати стресові ситуації.

Основними компонентами життєстійкості С. Мадді вважав залученість, контроль та готовність приймати життєві виклики. На думку дослідника, саме ці характеристики забезпечують психологічну стійкість особистості та сприяють її успішній адаптації [5].

У сучасній українській психології проблема стресостійкості також активно досліджується. С. Максименко наголошував, що стресостійкість формується у процесі розвитку особистості та залежить від рівня сформованості самосвідомості, емоційної регуляції та життєвого досвіду. Титаренко Тетяна підкреслювала важливість особистісних ресурсів, ціннісних орієнтацій та здатності людини до психологічного самовідновлення в умовах життєвих криз [16].

Сучасні науковці також розглядають стресостійкість у контексті позитивної психології. Представник цього напрямку М. Селігман вважав, що розвиток оптимізму, позитивного мислення, емоційної компетентності та психологічного благополуччя сприяє формуванню високого рівня стресостійкості. У межах позитивної психології особлива увага приділяється розвитку сильних сторін особистості, здатності до самопідтримки та ефективного подолання життєвих труднощів [138].

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як багатокomпонентне утворення, яке охоплює емоційну врівноваженість, когнітивну гнучкість, здатність до самоконтролю, адаптивність, мотиваційну стійкість та сформованість конструктивних копінг-стратегій. Важливим є те, що стресостійкість не є вродженою властивістю особистості, а може формуватися та розвиватися під впливом соціального середовища, життєвого досвіду, психологічної підтримки та психотерапевтичного впливу.

На нашу думку, різноманітність психологічних підходів до вивчення стресостійкості свідчить про складність і багатогранність цього феномену. Сучасні наукові концепції дозволяють розглядати стресостійкість не лише як здатність людини протистояти негативним впливам, а як важливий ресурс особистісного розвитку, психологічного благополуччя та ефективною адаптації до умов су-

часного життя. Саме тому вивчення психологічних механізмів формування стресостійкості та пошук ефективних методів її розвитку, зокрема засобами позитивної психотерапії, є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

1.3. Чинники розвитку стресостійкості та психологічні особливості прояву стресу в сучасних умовах

У сучасній психологічній науці проблема формування та розвитку стресостійкості особистості займає важливе місце, оскільки саме здатність людини ефективно долати стресові ситуації значною мірою визначає рівень її психологічного здоров'я, соціальної адаптації та успішності діяльності. Стресостійкість розглядається як складне інтегративне утворення, що формується під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників та забезпечує збереження емоційної рівноваги особистості в умовах психоемоційного напруження.

Сучасні дослідники наголошують, що формування стресостійкості є тривалим процесом, який відбувається протягом усього життя людини. На розвиток цієї властивості впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, умови соціального середовища, життєвий досвід, рівень емоційної зрілості та сформованість механізмів психологічної саморегуляції. Водночас стресостійкість не є сталою характеристикою, оскільки може змінюватися залежно від життєвих обставин, психоемоційного стану людини та наявності підтримувальних ресурсів [24].

Одним із найважливіших чинників формування стресостійкості є індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать темперамент, характер, рівень емоційної стабільності, самооцінка, мотиваційна сфера та особливості мислення людини. На думку Г. Айзенка [30], тип темпераменту значною мірою впливає на реакцію людини в стресових ситуаціях. Особи з високим рівнем емоційної стабільності легше адаптуються до труднощів та здатні ефективніше контролювати власні емоції, тоді як підвищена

тривожність і емоційна вразливість можуть знижувати рівень стресостійкості.

Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє самооцінка особистості. Люди з адекватною та позитивною самооцінкою зазвичай мають вищий рівень упевненості у власних силах, краще справляються з труднощами та менш схильні до деструктивного впливу стресу. Натомість занижена самооцінка нерідко супроводжується невпевненістю, страхом помилок, високим рівнем тривожності та емоційним виснаженням.

Суттєвим чинником формування стресостійкості є емоційний інтелект. На думку Д. Гоулман, здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін, здатні підтримувати емоційну рівновагу та ефективно вирішувати конфлікти [6].

Не менш важливим чинником розвитку стресостійкості є особливості мислення людини. Представники когнітивного підходу, зокрема А. Бек, підкреслювали, що саме спосіб інтерпретації життєвих подій визначає рівень психоемоційного напруження особистості. Негативні автоматичні думки, песимістичні установки та схильність до катастрофізації ситуацій можуть підсилювати стресові переживання. Водночас позитивне мислення, когнітивна гнучкість та здатність знаходити конструктивні рішення сприяють підвищенню стресостійкості [15].

Значний вплив на формування стресостійкості має мотиваційна сфера особистості. Люди, які мають чіткі життєві цілі, внутрішню мотивацію та прагнення до самореалізації, зазвичай демонструють вищу здатність до подолання труднощів. А. Маслоу вважав, що реалізація внутрішнього потенціалу людини та задоволення базових потреб сприяють формуванню психологічної стійкості та гармонійного розвитку особистості [35].

Важливим чинником розвитку стресостійкості є сформованість навичок саморегуляції. Здатність контролювати власний емоційний стан, керувати

поведінкою та підтримувати внутрішню рівновагу дозволяє людині ефективніше реагувати на стресові ситуації. Саморегуляція включає вміння знижувати рівень тривожності, контролювати імпульсивні реакції, переключати увагу та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Сучасні дослідження також свідчать про важливу роль соціального середовища у формуванні стресостійкості. Родина, найближче оточення, професійний колектив та соціальна підтримка значною мірою впливають на психологічний стан особистості. Позитивні міжособистісні стосунки, емоційна підтримка, почуття безпеки та прийняття сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів людини та підвищенню її адаптаційних можливостей.

На думку К. Роджерс, атмосфера безумовного прийняття та психологічної підтримки є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та формування її стійкості до життєвих труднощів. Людина, яка відчуває підтримку з боку значущих осіб, легше долає кризові ситуації та швидше відновлює емоційну рівновагу [46].

Особливе значення у розвитку стресостійкості має життєвий досвід особистості. Переживання складних життєвих ситуацій, подолання труднощів та набуття адаптивних стратегій поведінки сприяють зміцненню психологічної стійкості людини. Водночас надмірне психоемоційне навантаження або травматичний досвід можуть негативно впливати на психічний стан особистості та знижувати її адаптаційні можливості.

Важливим чинником стресостійкості є також рівень розвитку копінг-стратегій. У психології копінг розглядається як система свідомих дій та способів поведінки, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Р. Лазарус зазначав, що конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук підтримки, аналіз проблеми, позитивна переоцінка ситуації та активне вирішення труднощів, сприяють ефективній адаптації особистості. Натомість уникнення проблем, агресивна поведінка або емоційне пригнічення можуть посилювати негативний вплив стресу [57].

Сучасні вчені наголошують, що значний вплив на розвиток стресостійкості має рівень психологічної культури особистості. Усвідомлення власних емоцій, здатність до рефлексії, сформованість навичок емоційної самодопомоги та прагнення до особистісного розвитку допомагають людині ефективніше справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя.

У сучасних умовах особливого значення набувають психотерапевтичні методи розвитку стресостійкості. Значний потенціал у цьому напрямі має позитивна психотерапія, яка орієнтована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток позитивного мислення, формування емоційної рівноваги та здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів. Позитивна психотерапія допомагає людині усвідомити власні можливості, розвинути адаптивні механізми реагування та зміцнити внутрішню психологічну стійкість.

На нашу думку, формування та розвиток стресостійкості є складним і багатогранним процесом, який залежить від поєднання індивідуально-психологічних, соціальних та особистісних чинників. Важливу роль у цьому процесі відіграють емоційна зрілість, позитивне мислення, підтримка соціального оточення, сформованість навичок саморегуляції та здатність особистості використовувати власні внутрішні ресурси. Саме тому розвиток стресостійкості є важливою умовою збереження психологічного здоров'я людини та її ефективної адаптації до сучасних життєвих викликів.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними соціальними, економічними, політичними та інформаційними змінами, які суттєво впливають на психоемоційний стан людини. Постійне зростання вимог до особистості, високий темп життя, нестабільність соціального середовища, інформаційне перевантаження, міжособистісні конфлікти, професійні труднощі та глобальні кризові явища створюють умови для підвищення рівня психоемоційного напруження. У зв'язку з цим проблема стресу та особливостей його прояву в сучасних умовах набуває особливої актуальності в психологічній науці [49].

Сучасні дослідники наголошують, що стрес є невід'ємною складовою

життя людини та виступає своєрідною реакцією організму й психіки на вплив несприятливих або надмірно інтенсивних факторів середовища. На думку Г. Сельє, стрес є універсальною адаптаційною реакцією організму, яка виникає у відповідь на будь-які зміни або подразники. Проте в умовах тривалого психоемоційного навантаження стрес може набувати деструктивного характеру та негативно впливати на психологічне й фізичне здоров'я людини [56].

Особливістю сучасного стресу є його тривалий і хронічний характер. Якщо раніше стресові реакції здебільшого виникали як відповідь на короточасну небезпеку, то сьогодні людина часто перебуває у стані постійного емоційного напруження. Це пов'язано з високою інтенсивністю життєвих подій, нестачею часу для відпочинку, необхідністю швидко адаптуватися до змін та великою кількістю інформації, яку людина змушена постійно опрацьовувати.

Одним із найбільш значущих чинників сучасного стресу є інформаційне перевантаження. Розвиток цифрових технологій, соціальних мереж та засобів масової інформації призводить до того, що людина щоденно отримує надмірну кількість інформації, значна частина якої має негативний або тривожний характер. Постійний потік новин, необхідність швидкого реагування на повідомлення та високий рівень інформаційної доступності спричиняють емоційне виснаження, підвищення тривожності та труднощі з концентрацією уваги.

Сучасні вчені також наголошують на значному впливі соціально-економічної нестабільності на психічний стан людини. Невпевненість у майбутньому, фінансові труднощі, професійна конкуренція та ризик втрати роботи часто стають джерелом постійного стресу. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах воєнних подій, які супроводжуються почуттям небезпеки, тривоги, втрати стабільності та психологічної невизначеності.

У сучасних українських реаліях проблема стресу набуває особливої значущості через вплив воєнних дій та пов'язаних із ними психотравматичних факторів. Постійна небезпека, вимушене переміщення, розлука з близькими, втрати та переживання за власну безпеку призводять до зростання рівня тривожності, страху, емоційного виснаження та внутрішньої напруги. Такі

умови можуть негативно впливати на психологічне здоров'я людини, її міжособистісні стосунки та здатність до ефективної соціальної адаптації [60].

Психологічні прояви стресу в сучасних умовах є різноманітними та можуть охоплювати емоційну, когнітивну, поведінкову й фізіологічну сфери особистості. До найбільш поширених емоційних проявів стресу належать тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, агресивність, почуття страху, пригніченість та емоційне виснаження. Людина може відчувати постійну внутрішню напругу, втрату емоційної рівноваги та труднощі у контролі власних переживань.

На думку А. Бек, тривалий стрес сприяє формуванню негативних когнітивних установок, песимістичного мислення та схильності до перебільшення небезпеки. Унаслідок цього людина може втрачати впевненість у власних силах, очікувати негативного розвитку подій та сприймати навіть незначні труднощі як серйозну загрозу [14].

Когнітивні прояви стресу часто супроводжуються погіршенням концентрації уваги, труднощами у прийнятті рішень, зниженням працездатності та порушенням пам'яті. Людина може відчувати труднощі з організацією власної діяльності, швидко втомлюватися та втрачати мотивацію до виконання професійних або навчальних завдань.

У поведінковій сфері стрес може проявлятися через підвищену конфліктність, уникнення соціальних контактів, імпульсивність, агресивну поведінку або, навпаки, емоційну замкненість і пасивність. Деякі люди в умовах стресу можуть використовувати деструктивні способи подолання труднощів, зокрема уникнення проблем, надмірне занурення у роботу, емоційне переїдання або інші форми неадаптивної поведінки.

Сучасні дослідники також звертають увагу на зв'язок між стресом та емоційним вигоранням. Особливо часто це явище спостерігається у представників професій, пов'язаних із високим рівнем відповідальності, емоційного навантаження та постійної взаємодії з людьми. Емоційне вигорання супроводжується виснаженням психічних ресурсів, зниженням

професійної мотивації, байдужістю та втратою інтересу до діяльності.

Важливим аспектом сучасного стресу є його вплив на міжособистісні стосунки. Тривале психоемоційне напруження може ускладнювати процес спілкування, провокувати конфлікти, підвищувати рівень агресивності або емоційної відстороненості. Людина, яка перебуває у стані хронічного стресу, часто має труднощі у вираженні емоцій, підтриманні довірливих стосунків та конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій.

На думку М. Селігман [22], важливу роль у подоланні стресу відіграють позитивне мислення, психологічний оптимізм та здатність людини зосереджувати увагу на власних ресурсах і можливостях. Саме розвиток внутрішніх ресурсів особистості, емоційної компетентності та навичок саморегуляції допомагає людині ефективніше адаптуватися до сучасних умов життя.

Сучасна психологія значну увагу приділяє пошуку ефективних методів профілактики та подолання стресу. Важливими засобами підтримання психологічного благополуччя є розвиток стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій, позитивного мислення та психологічної гнучкості. Значний потенціал у цьому напрямі має позитивна психотерапія, яка спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування емоційної рівноваги та розвиток здатності конструктивно долати життєві труднощі [34].

На нашу думку, психологічні особливості прояву стресу в сучасних умовах свідчать про необхідність комплексного вивчення цього феномену та пошуку ефективних способів підтримання психологічного здоров'я особистості. Сучасний стрес характеризується тривалістю, високою інтенсивністю та багатогранністю проявів, що потребує розвитку стресостійкості, внутрішніх ресурсів особистості та використання сучасних психотерапевтичних підходів для збереження емоційної рівноваги й успішної адаптації людини до умов сьогодення.

1.4. Можливості позитивної психотерапії у формуванні стресостійкості особистості

У сучасних умовах розвитку психологічної науки та психотерапевтичної практики особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я особистості, розвитку її внутрішніх ресурсів та здатності ефективно долати життєві труднощі. Постійне психоемоційне напруження, високий рівень тривожності, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність та кризові явища сучасного суспільства зумовлюють необхідність пошуку ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих не лише на подолання психологічних проблем, а й на активізацію потенціалу особистості. У цьому контексті особливого значення набуває позитивна психотерапія як один із сучасних гуманістично орієнтованих напрямів психотерапії.

Позитивна психотерапія є методом психотерапевтичної допомоги, який базується на ресурсному підході до особистості та орієнтований на розвиток її внутрішніх можливостей, здібностей і психологічного потенціалу. Засновником позитивної психотерапії є Н. Пезешкіан, який розробив цей напрям у 1968 році. Учений розглядав людину як цілісну особистість, здатну до саморозвитку, саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів [27].

На думку Н. Пезешкіана, кожна людина володіє внутрішніми ресурсами для вирішення власних проблем, а основним завданням психотерапії є допомога особистості у виявленні та активізації цих ресурсів. Учений наголошував, що навіть психологічні труднощі, конфлікти чи кризові ситуації можуть розглядатися не лише як негативне явище, а як можливість для особистісного розвитку, самопізнання та внутрішніх змін.

Термін «позитивна» у позитивній психотерапії походить від латинського слова *positum*, що означає «те, що є наявним», «реальним», «даним». Саме тому позитивна психотерапія орієнтована не лише на виявлення проблем чи патологічних проявів, а насамперед на аналіз сильних сторін особистості, її здібностей, ресурсів та потенційних можливостей. Такий підхід суттєво

відрізняє позитивну психотерапію від багатьох традиційних психотерапевтичних напрямів, які здебільшого акцентували увагу на симптомах, конфліктах і психічних порушеннях [44].

Теоретичною основою позитивної психотерапії є гуманістичний та психодинамічний підходи. Значний вплив на формування цього напрямку мали ідеї К. Роджерс, А. Маслоу та В. Франкл, які розглядали людину як активного суб'єкта власного життя, здатного до самореалізації, пошуку сенсу життя та особистісного зростання.

Гуманістичний характер позитивної психотерапії проявляється у визнанні цінності особистості, її унікальності та здатності до саморозвитку. На думку К. Роджерса, важливою умовою психологічного благополуччя людини є прийняття себе, розвиток внутрішньої гармонії та позитивне ставлення до власного життєвого досвіду. А. Маслоу підкреслював, що прагнення до самореалізації є природною потребою людини, а розкриття внутрішнього потенціалу сприяє формуванню психологічної стійкості та гармонійного розвитку особистості [38].

Водночас позитивна психотерапія поєднує гуманістичні ідеї з психодинамічним підходом, оскільки значну увагу приділяє внутрішнім конфліктам, емоційним переживанням та особливостям взаємодії людини з навколишнім середовищем. Н. Пезешкіан вважав, що психічні труднощі часто виникають унаслідок порушення внутрішнього балансу між різними сферами життя людини.

Однією з ключових концепцій позитивної психотерапії є модель балансу, відповідно до якої життя людини складається з чотирьох основних сфер: тіло та здоров'я, діяльність і досягнення, контакти та стосунки, майбутнє і сенс життя. Гармонійний розвиток особистості можливий за умови збалансованості цих сфер. Порушення балансу між ними може спричиняти психоемоційне напруження, внутрішні конфлікти та розвиток стресових станів.

Важливе місце у позитивній психотерапії займає концепція актуальних здібностей, яку розробив Н. Пезешкіан. Учений виділяв первинні та вторинні здібності особистості. До первинних належать любов, довіра, терпіння, надія, здатність до емоційної близькості, а до вторинних – дисциплінованість,

відповідальність, пунктуальність, цілеспрямованість та інші соціально значущі якості. На думку автора, психологічні конфлікти нерідко виникають через дисбаланс між цими здібностями або труднощі у їх реалізації [12].

Суттєвою особливістю позитивної психотерапії є транскультурний підхід. Н. Пезешкіан наголошував, що психологічний розвиток особистості значною мірою залежить від культурних, соціальних та сімейних особливостей середовища, в якому вона формується. Саме тому в позитивній психотерапії велика увага приділяється сімейним традиціям, цінностям, моделям виховання та впливу культурних факторів на поведінку людини.

Сучасні дослідники підкреслюють, що позитивна психотерапія є ефективним методом психологічної допомоги при стресових станах, тривожності, емоційному виснаженні, міжособистісних конфліктах та кризових переживаннях. Зокрема, Х. Пезешкіан продовжив розвиток ідей позитивної психотерапії та наголошував на важливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості, психологічної гнучкості та емоційної саморегуляції [12].

У сучасній психології позитивна психотерапія розглядається як один із ефективних ресурсно орієнтованих напрямів психотерапії, який сприяє розвитку психологічної стійкості, позитивного мислення та здатності людини конструктивно долати життєві труднощі. Значний внесок у розвиток ресурсного підходу також зробили представники позитивної психології, зокрема М. Селігман, який підкреслював важливість розвитку сильних сторін особистості, оптимізму та психологічного благополуччя [45].

Сучасні вчені наголошують, що позитивна психотерапія має значний потенціал у роботі зі стресом та формуванні стресостійкості особистості. Використання методів позитивної психотерапії сприяє розвитку емоційної рівноваги, усвідомленню власних ресурсів, формуванню позитивного ставлення до життєвих труднощів та підвищенню здатності особистості до адаптації в умовах психоемоційного навантаження.

Крім того, позитивна психотерапія орієнтована не лише на подолання психологічних проблем, а й на профілактику психоемоційних порушень та

розвиток психологічної культури особистості. Вона допомагає людині краще розуміти власні потреби, емоції, внутрішні конфлікти та формувати конструктивні способи реагування на життєві труднощі.

На нашу думку, позитивна психотерапія є одним із найбільш актуальних і перспективних напрямів сучасної психотерапії, оскільки поєднує гуманістичний, ресурсний та цілісний підходи до особистості. Її теоретичні засади спрямовані не лише на подолання психологічних проблем, а й на розвиток внутрішнього потенціалу людини, формування емоційної стійкості та здатності ефективно адаптуватися до складних умов сучасного життя. Саме тому позитивна психотерапія має важливе значення у процесі формування стресостійкості та підтримання психологічного благополуччя особистості.

Позитивна психотерапія як сучасний напрям психотерапевтичної допомоги ґрунтується на гуманістичному та ресурсно орієнтованому підходах до особистості. Основною метою позитивної психотерапії є не лише усунення психологічних труднощів чи симптомів психоемоційного напруження, а насамперед розвиток внутрішніх ресурсів людини, формування її психологічної стійкості, гармонізації внутрішнього стану та здатності конструктивно долати життєві труднощі.

Теоретичну основу позитивної психотерапії становлять три базові принципи: принцип надії, принцип балансу та принцип самодопомоги. Саме вони визначають зміст психотерапевтичного процесу та особливості взаємодії між психотерапевтом і клієнтом.

Першим і одним із найважливіших є принцип надії. Його сутність полягає у формуванні в людини позитивного ставлення до власних можливостей, віри у здатність подолати труднощі та знайти конструктивні шляхи вирішення проблем. Н. Пезешкіан наголошував, що навіть складні життєві ситуації можуть стати джерелом особистісного розвитку та внутрішнього зростання. Саме тому психотерапевтична робота орієнтована на активізацію позитивних ресурсів особистості, розвиток оптимізму та здатності бачити можливості навіть у кризових обставинах [12].

Принцип надії тісно пов'язаний із ідеями позитивної психології, представником якої є М. Селігман. Учений підкреслював, що розвиток позитивного мислення, оптимізму та усвідомлення власних сильних сторін сприяє підвищенню психологічного благополуччя та стресостійкості особистості [48].

Другим важливим принципом позитивної психотерапії є принцип балансу. Згідно з концепцією Н. Пезешкіана, життя людини складається з чотирьох основних сфер: тіло та здоров'я, діяльність і досягнення, контакти та взаємини, майбутнє й сенс життя. Гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови збалансованості цих сфер. Надмірна концентрація людини на одній сфері життя нерідко призводить до внутрішнього конфлікту, емоційного виснаження та розвитку стресових станів.

На думку сучасних дослідників, саме порушення внутрішнього балансу часто стає причиною тривожності, емоційного вигорання, психосоматичних розладів та труднощів соціальної адаптації. Позитивна психотерапія допомагає людині усвідомити дисбаланс у власному житті та відновити гармонію між різними сферами особистісного функціонування.

Третім основоположним принципом є принцип самодопомоги. Його сутність полягає у розвитку здатності людини самостійно вирішувати життєві труднощі, використовувати власні внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу. Позитивна психотерапія не формує залежність клієнта від психотерапевта, а навпаки – сприяє розвитку навичок саморегуляції, самопідтримки та психологічної автономії.

Важливу роль у позитивній психотерапії відіграє транскультурний підхід. Н. Пезешкіан підкреслював, що психологічні особливості людини значною мірою формуються під впливом культури, сімейного виховання, соціального середовища та системи цінностей. Саме тому у процесі психотерапевтичної роботи враховуються індивідуальні, культурні та соціальні особливості особистості [12].

Сучасні дослідники наголошують, що позитивна психотерапія є

ефективною завдяки поєднанню різних психотерапевтичних методів і технік. Одним із основних методів позитивної психотерапії є метод позитивної інтерпретації. Його сутність полягає у зміні негативного сприйняття проблемної ситуації на більш конструктивне та ресурсне. Навіть симптом або психологічний конфлікт розглядається не лише як проблема, а як сигнал про внутрішні потреби людини або можливість для особистісного розвитку.

На думку В. Франкла, здатність людини знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах допомагає їй ефективніше долати кризові ситуації та підтримувати психологічну стійкість. Саме тому позитивна інтерпретація є важливим засобом формування конструктивного ставлення до труднощів [61].

Одним із найбільш відомих методів позитивної психотерапії є використання притч, метафор та історій. Н. Пезешкіан активно застосовував східні притчі та символічні історії як засіб психологічного впливу. Використання метафор дозволяє людині краще усвідомити власні переживання, побачити проблему з іншого боку та знайти нові способи її вирішення [12].

Притчі виконують важливу психотерапевтичну функцію, оскільки сприяють зниженню психологічного опору, розвитку рефлексії та емоційного усвідомлення. Через символічний зміст історій людина отримує можливість глибше зрозуміти власний внутрішній стан і переосмислити життєві труднощі. Важливе місце у позитивній психотерапії займає техніка роботи з актуальними здібностями. Н. Пезешкіан виділяв первинні здібності – любов, терпіння, довіру, надію, щирість – та вторинні здібності – дисциплінованість, відповідальність, пунктуальність, охайність, цілеспрямованість. Аналіз співвідношення цих здібностей допомагає людині усвідомити внутрішні конфлікти та знайти шляхи гармонізації власної поведінки [12].

Ще однією важливою технікою позитивної психотерапії є балансна модель. Під час психотерапевтичної роботи клієнт аналізує, скільки уваги приділяє різним сферам свого життя. Це допомагає виявити джерела внутрішнього дисбалансу та сприяє формуванню більш гармонійного способу життя.

Сучасні вчені також наголошують на ефективності технік самостпостереження, рефлексії та усвідомлення емоцій, які активно використовуються у позитивній психотерапії. Ці методи сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та здатності контролювати власні емоційні реакції.

Особливу увагу позитивна психотерапія приділяє роботі зі стресом та внутрішніми ресурсами особистості. Використання технік позитивного мислення, переоцінки життєвих ситуацій, розвитку оптимізму та усвідомлення власних сильних сторін сприяє підвищенню рівня стресостійкості та психологічної адаптації людини.

Сучасні дослідники зазначають, що позитивна психотерапія ефективно застосовується у роботі з тривожністю, емоційним вигоранням, психосоматичними розладами, міжособистісними конфліктами та кризовими переживаннями. Її методи допомагають людині формувати позитивне ставлення до себе, розвивати психологічну гнучкість та здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі.

На нашу думку, основні принципи, методи та техніки позитивної психотерапії мають значний потенціал у процесі формування психологічної стійкості особистості. Їх використання сприяє розвитку позитивного мислення, емоційної рівноваги, навичок саморегуляції та здатності людини ефективно долати стресові ситуації. Саме тому позитивна психотерапія є важливим і перспективним напрямом сучасної психотерапевтичної практики, орієнтованим на гармонійний розвиток особистості та підтримання її психологічного благополуччя.

Однією з головних можливостей позитивної психотерапії у формуванні стресостійкості є розвиток позитивного мислення. Людина, яка здатна конструктивно оцінювати життєві труднощі та зосереджувати увагу на можливостях, а не лише на проблемах, значно легше адаптується до несприятливих умов.

Позитивна психотерапія сприяє зміні деструктивних когнітивних установок та формуванню більш адаптивного способу мислення. Завдяки

методам позитивної інтерпретації людина вчиться по-іншому сприймати складні життєві ситуації, бачити у труднощах можливість для особистісного розвитку та набуття нового досвіду. Такий підхід допомагає знижувати рівень тривожності, емоційного напруження та внутрішніх конфліктів [19].

Важливою можливістю позитивної психотерапії є розвиток емоційної саморегуляції. У сучасних умовах людина часто стикається з труднощами контролю власних емоцій, що може призводити до підвищеної тривожності, дратівливості, емоційного виснаження та психосоматичних проявів. Позитивна психотерапія допомагає людині усвідомлювати власні емоційні переживання, краще розуміти причини внутрішнього напруження та формувати конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

На думку Д. Гоулмана, високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному подоланню стресу та підтриманню психологічної рівноваги. Саме тому розвиток здатності до усвідомлення, контролю та вираження емоцій є важливою складовою формування стресостійкості особистості [28].

Особливе значення у позитивній психотерапії має робота з внутрішніми ресурсами людини. Психотерапевтичний процес спрямований на допомогу особистості у виявленні її сильних сторін, здібностей, життєвого потенціалу та прихованих можливостей. Усвідомлення власних ресурсів сприяє формуванню впевненості у собі, підвищенню самооцінки та розвитку внутрішньої психологічної стійкості.

Суттєвим аспектом позитивної психотерапії є формування навичок конструктивного подолання труднощів. На думку Р. Лазаруса, ефективність адаптації людини до стресових ситуацій значною мірою залежить від використання конструктивних копінг-стратегій. Позитивна психотерапія допомагає людині розвивати здатність аналізувати проблеми, приймати відповідальні рішення, шукати підтримку та знаходити ефективні способи вирішення життєвих труднощів [42].

Важливе місце у формуванні стресостійкості займає балансна модель по-

зитивної психотерапії. Відповідно до концепції Н. Пезешкіана, гармонійний розвиток особистості можливий за умови збалансованості чотирьох основних сфер життя: здоров'я, діяльності, міжособистісних стосунків та життєвих цінностей. Порушення балансу між цими сферами часто стає причиною психоемоційного напруження, внутрішніх конфліктів та розвитку стресових станів [12].

Позитивна психотерапія допомагає людині усвідомити дисбаланс у власному житті та відновити гармонію між різними сферами особистісного функціонування. Це сприяє зниженню рівня емоційного виснаження, формуванню внутрішньої стабільності та підвищенню здатності до адаптації.

Сучасні дослідники також наголошують на значенні позитивної психотерапії у профілактиці емоційного вигорання. Постійне психоемоційне навантаження, високий рівень відповідальності та тривалий стрес можуть призводити до виснаження психологічних ресурсів людини. Використання технік позитивної психотерапії допомагає знижувати рівень внутрішнього напруження, підтримувати емоційний баланс та зберігати психологічне благополуччя.

Важливу роль у позитивній психотерапії відіграє розвиток здатності людини знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. В. Франкл зазначав, що усвідомлення життєвих цінностей і смислів допомагає людині ефективніше долати кризові обставини та підтримувати внутрішню стійкість навіть у складних умовах. Саме тому позитивна психотерапія сприяє розвитку усвідомленого ставлення до власного життя, формуванню життєвих цілей та внутрішньої мотивації [37].

Особливо актуальним є застосування позитивної психотерапії в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із воєнними подіями, нестабільністю та підвищеним рівнем тривожності. У таких умовах психотерапевтична допомога, спрямована на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічної адаптації, має важливе значення для підтримання психічного здоров'я особистості.

Сучасні науковці зазначають, що позитивна психотерапія сприяє

розвитку психологічної гнучкості – здатності людини адаптуватися до змін, приймати нові умови життя та зберігати внутрішню рівновагу. Саме психологічна гнучкість є важливим компонентом стресостійкості, оскільки дозволяє людині ефективніше реагувати на життєві труднощі та швидше відновлюватися після стресових ситуацій.

Крім того, позитивна психотерапія допомагає формувати позитивне ставлення до себе, підвищувати рівень самоприйняття та розвивати впевненість у власних можливостях. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості особистості та підвищує її здатність протистояти негативному впливу стресогенних факторів.

На нашу думку, позитивна психотерапія має значний потенціал у формуванні стресостійкості особистості, оскільки орієнтована на розвиток внутрішніх ресурсів людини, позитивного мислення, емоційної рівноваги та навичок конструктивного подолання труднощів. Використання методів позитивної психотерапії сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню її адаптаційних можливостей та підтриманню психологічного благополуччя в умовах сучасного життя.

У сучасній психологічній науці проблема збереження психічного здоров'я та підтримання психоемоційного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Постійне психоемоційне напруження, високий рівень тривожності, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та кризові події сучасного суспільства негативно впливають на емоційний стан людини, спричиняючи розвиток стресу, емоційного виснаження, тривожних і депресивних проявів. У зв'язку з цим значна увага сучасних дослідників приділяється пошуку ефективних психотерапевтичних методів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану особистості та розвиток її психологічних ресурсів. Одним із таких напрямів є позитивна психотерапія.

Сучасні науковці розглядають позитивну психотерапію як ефективний ресурсно орієнтований метод психологічної допомоги, спрямований на розвиток внутрішніх можливостей особистості, формування позитивного мислення

та підвищення психологічної стійкості. Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан [12] наголошував, що людина володіє значним внутрішнім потенціалом для подолання життєвих труднощів, а психотерапія має допомогти їй усвідомити та активізувати власні ресурси.

Сучасні дослідження демонструють, що використання методів позитивної психотерапії позитивно впливає на емоційний стан особистості, сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та внутрішніх конфліктів. Особливу увагу науковці приділяють впливу позитивної психотерапії на розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та здатності людини конструктивно долати стресові ситуації.

У працях представників позитивної психології, зокрема М. Селігман, підкреслюється важливість розвитку позитивного мислення, оптимізму та сильних сторін особистості як основи психологічного благополуччя. Дослідник зазначав, що формування позитивного емоційного досвіду сприяє підвищенню адаптаційних можливостей людини та зниженню негативного впливу стресу [54].

Сучасні дослідники наголошують, що позитивна психотерапія є ефективною у роботі з особами, які переживають підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та психоемоційного напруження. Використання методів позитивної інтерпретації, розвитку позитивного мислення та усвідомлення внутрішніх ресурсів допомагає людині змінювати ставлення до проблемних ситуацій і формувати більш конструктивні способи реагування на труднощі.

На думку Д. Гоулман, важливу роль у стабілізації психоемоційного стану відіграє розвиток емоційного інтелекту – здатності людини усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. Саме тому техніки позитивної психотерапії, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та емоційної усвідомленості, мають значний потенціал у процесі подолання стресових і кризових станів [47].

Результати сучасних досліджень свідчать, що позитивна психотерапія сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів. Люди, які беруть

участь у психотерапевтичних програмах, орієнтованих на розвиток позитивного мислення та внутрішніх ресурсів, демонструють підвищення рівня життєвої задоволеності, психологічної гнучкості та емоційної стійкості.

Особливу увагу сучасні вчені приділяють вивченню впливу позитивної психотерапії на осіб, які перебувають у стані хронічного стресу або переживають кризові життєві ситуації. Дослідники зазначають, що позитивна психотерапія допомагає людині зменшити внутрішню напругу, підвищити впевненість у власних силах та сформувати більш адаптивні способи поведінки.

Суттєвим напрямом сучасних досліджень є вивчення можливостей позитивної психотерапії у профілактиці емоційного вигорання. Хронічне психоемоційне навантаження, високий рівень відповідальності та постійний стрес нерідко призводять до емоційного виснаження, втрати мотивації та професійної дезадаптації. Використання технік позитивної психотерапії сприяє відновленню психологічних ресурсів людини, розвитку навичок самопідтримки та формуванню більш гармонійного ставлення до власної діяльності.

Сучасні дослідники також наголошують на ефективності позитивної психотерапії у роботі з психосоматичними проявами стресу. Психоемоційне напруження часто супроводжується порушеннями сну, хронічною втомою, соматичними скаргами та зниженням загального рівня життєвої активності. Позитивна психотерапія допомагає людині краще усвідомлювати зв'язок між емоційним станом і фізичним самопочуттям, що сприяє гармонізації психоемоційного стану та покращенню якості життя.

У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється впливу позитивної психотерапії на розвиток психологічної гнучкості. Психологічно гнучка особистість здатна адаптуватися до змін, ефективно реагувати на труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Саме тому розвиток психологічної гнучкості розглядається як важливий чинник стресостійкості та психоемоційного благополуччя.

На думку В. Франкл, важливою умовою психологічної стійкості людини є здатність знаходити сенс у життєвих труднощах та кризових ситуаціях.

Позитивна психотерапія допомагає людині переосмислити власний досвід, усвідомити життєві цінності та сформувані більш усвідомлене ставлення до власного життя [56].

У сучасних українських дослідженнях також підкреслюється значення позитивної психотерапії у підтриманні психічного здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій. Психотерапевтична допомога, спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції та стресостійкості, є важливим засобом психологічної підтримки населення в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Сучасні науковці наголошують, що позитивна психотерапія є ефективною не лише у подоланні психоемоційних труднощів, а й у профілактиці психологічних порушень. Її використання сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку впевненості, емоційної стабільності та здатності конструктивно реагувати на життєві виклики.

Дослідження свідчать, що позитивна психотерапія позитивно впливає на міжособистісні стосунки особистості. Розвиток емпатії, емоційної відкритості, навичок ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів сприяє покращенню соціальної адаптації та підтриманню психологічного благополуччя людини.

На нашу думку, аналіз сучасних досліджень підтверджує значний потенціал позитивної психотерапії у процесі стабілізації психоемоційного стану особистості та формування її стресостійкості. Використання методів позитивної психотерапії сприяє розвитку внутрішніх ресурсів людини, позитивного мислення, емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Саме тому позитивна психотерапія є важливим і перспективним напрямом сучасної психотерапевтичної практики, який дозволяє підтримувати психологічне благополуччя особистості та ефективно долати негативний вплив стресових факторів сучасного життя.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури та сучасних наукових підходів до проблеми стресу і стресостійкості встановлено, що проблема збереження психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Особливої значущості вона набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із високим рівнем психоемоційного навантаження, інформаційним перенасиченням, соціальною нестабільністю та воєнними подіями, які суттєво впливають на емоційний стан людини.

У ході дослідження з'ясовано, що стрес є складним психофізіологічним явищем, яке виникає як реакція організму та психіки на вплив несприятливих або надмірно інтенсивних чинників середовища. Встановлено, що тривалий або хронічний стрес може призводити до емоційного виснаження, тривожності, депресивних проявів, психосоматичних розладів, зниження працездатності та порушення соціальної адаптації людини.

На основі аналізу психологічних підходів до вивчення стресостійкості визначено, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно долати стресові ситуації. Встановлено, що стресостійкість формується під впливом багатьох чинників: рівня емоційного інтелекту, самооцінки, типу темпераменту, сформованості навичок саморегуляції, мотиваційної сфери, позитивного мислення, соціальної підтримки та життєвого досвіду. Доведено, що стресостійкість не є вродженою характеристикою, а може розвиватися протягом життя людини під впливом соціального середовища, особистісного досвіду та психотерапевтичного впливу.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що особливого значення у формуванні стресостійкості набуває позитивна психотерапія як сучасний ресурсно орієнтований напрям психотерапевтичної допомоги. Встановлено, що позитивна психотерапія, засновником якої є Н. Пезешкіан, базується на

гуманістичному, ресурсному та цілісному підходах до особистості й спрямована на розвиток внутрішніх можливостей людини, її психологічної гнучкості, позитивного мислення та емоційної саморегуляції.

У дослідженні визначено, що основними принципами позитивної психотерапії є принцип надії, принцип балансу та принцип самодопомоги. Їх реалізація сприяє формуванню позитивного ставлення до життєвих труднощів, усвідомленню власних ресурсів, гармонізації різних сфер життя та розвитку здатності особистості самостійно долати кризові ситуації. Встановлено, що використання методів позитивної інтерпретації, балансної моделі, роботи з актуальними здібностями, притч і метафор сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та розвитку психологічної стійкості особистості.

Особливу увагу в роботі приділено сучасним умовам прояву стресу в українському суспільстві. Визначено, що воєнні події, соціальна нестабільність, постійне відчуття небезпеки, інформаційне перевантаження та вимушені зміни способу життя негативно впливають на психоемоційний стан людини та підвищують потребу у розвитку стресостійкості. Встановлено, що в таких умовах особливого значення набуває використання сучасних психотерапевтичних підходів, спрямованих на підтримання психологічного благополуччя, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування навичок емоційної саморегуляції.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що позитивна психотерапія має значний потенціал у процесі формування стресостійкості особистості. Її методи та техніки сприяють розвитку позитивного мислення, емоційної рівноваги, психологічної гнучкості, навичок конструктивного подолання труднощів та активізації внутрішніх ресурсів людини. Використання позитивної психотерапії дозволяє підвищити адаптаційні можливості особистості, знизити негативний вплив стресогенних факторів та підтримувати психологічне здоров'я в умовах сучасного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методики дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема стресу та стресостійкості молоді набуває особливої актуальності та стає одним із пріоритетних напрямів психологічних досліджень. Сучасна молодь перебуває в умовах постійного психоемоційного навантаження, спричиненого високим темпом життя, інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю, професійною та навчальною конкуренцією, міжособистісними труднощами, економічною невизначеністю та кризовими подіями сучасного суспільства. Особливо гостро проблема стресу проявляється в умовах воєнних дій, які супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги, почуттям небезпеки та психологічної невизначеності.

Молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп до впливу стресогенних чинників, оскільки саме в молодому віці відбувається активне формування особистості, системи цінностей, професійного самовизначення та життєвих орієнтирів. У цей період людина часто стикається з необхідністю адаптації до нових соціальних умов, підвищених вимог навчальної та професійної діяльності, міжособистісних труднощів та відповідальності за власне майбутнє. Такі обставини нерідко супроводжуються виникненням психоемоційного напруження, тривожності, емоційної нестабільності та труднощами психологічної адаптації [24].

Сучасні дослідники наголошують, що недостатній рівень стресостійкості може негативно впливати на психічне здоров'я молодої людини, її навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, мотиваційну сферу та загальне

психологічне благополуччя. Підвищений рівень стресу часто супроводжується емоційним виснаженням, зниженням працездатності, труднощами концентрації уваги, невпевненістю у власних силах, тривожністю та ризиком розвитку депресивних станів.

Особливо актуальним є дослідження рівня стресостійкості сучасної молоді в умовах постійних соціальних змін та нестабільності. Сучасні молоді люди щоденно перебувають під впливом великої кількості стресогенних факторів, що потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та здатності використовувати власні внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Суттєве значення у процесі формування стресостійкості має психологічна підтримка та використання сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, позитивного мислення, емоційної рівноваги та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі.

Сучасні дослідження свідчать, що позитивна психотерапія є ефективним засобом зниження рівня тривожності, психоемоційного напруження та розвитку психологічної стійкості особистості. Саме тому вивчення рівня стресостійкості молоді та пошук ефективних способів її підвищення є важливим напрямом сучасної психологічної науки і практики.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді, визначення рівня її психоемоційного напруження та дослідження можливостей позитивної психотерапії у процесі розвитку психологічної стійкості особистості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, викладачів та інших фахівців, які працюють із молоддю, з метою профілактики стресових і тривожних станів та підтримання психологічного благополуччя молодої людини.

На нашу думку, проблема дослідження рівня стресостійкості сучасної молоді є надзвичайно важливою, оскільки саме здатність молодої людини

ефективно долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та використовувати власні внутрішні ресурси є необхідною умовою її гармонійного особистісного розвитку, успішної соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах сучасного суспільства.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунальний заклад Київської обласної ради «Білоцерківський медичний фаховий коледж». Вибір саме даного закладу освіти зумовлений тим, що студентська молодь медичного спрямування в сучасних умовах перебуває під впливом значного психоемоційного навантаження, пов'язаного з високими вимогами до навчальної діяльності, великою кількістю навчального матеріалу, практичною підготовкою, емоційною відповідальністю майбутньої професії та необхідністю швидкої адаптації до динамічних умов освітнього середовища.

У дослідженні взяли участь 112 студентів різних курсів навчання. До вибірки були включені здобувачі освіти юнацького віку, які навчаються за медичними спеціальностями та перебувають у періоді активного особистісного, професійного та соціального становлення. Саме молодіжний вік є важливим етапом розвитку особистості, оскільки в цей період відбувається формування системи цінностей, професійної ідентичності, навичок саморегуляції та способів реагування на стресові ситуації.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням добровільної участі респондентів у дослідженні, дотримання принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Усі учасники були ознайомлені з метою та завданнями дослідження, а також отримали інструкції щодо проходження психодіагностичних методик.

Вибірка дослідження є достатньо репрезентативною для вивчення особливостей стресостійкості сучасної молоді, оскільки охоплює студентів різного віку, рівня навчальної підготовки та індивідуально-психологічних особливостей. Учасники дослідження перебувають у схожих соціально-освітніх умовах, що дозволяє більш об'єктивно проаналізувати рівень їхньої стресостійкості, особливості переживання стресу та рівень тривожності.

Особливістю студентської молоді медичного коледжу є високий рівень навчального навантаження, необхідність поєднання теоретичної та практичної підготовки, емоційна відповідальність за майбутню професійну діяльність та постійний контакт із ситуаціями, які потребують психологічної стійкості, самоконтролю та емоційної врівноваженості. У зв'язку з цим студенти медичного спрямування нерідко перебувають у стані психоемоційного напруження, що може впливати на рівень їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя.

Вибір саме студентів медичного коледжу як респондентів дослідження також обумовлений тим, що майбутня професійна діяльність медичних працівників потребує високого рівня стресостійкості, емоційної саморегуляції, психологічної витривалості та здатності ефективно діяти в емоційно напружених ситуаціях. Саме тому дослідження рівня стресостійкості цієї категорії молоді є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня стресостійкості, тривожності та особливостей психоемоційного стану студентської молоді. Це дозволило комплексно дослідити психологічні особливості переживання стресу сучасною молоддю та визначити можливості використання позитивної психотерапії у процесі підвищення рівня стресостійкості особистості.

На нашу думку, сформована вибірка є достатньо інформативною та репрезентативною для дослідження проблеми стресостійкості сучасної молоді, оскільки дозволяє виявити особливості психоемоційного стану студентів, рівень їхньої психологічної стійкості та потребу у використанні психотерапевтичних методів підтримання психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження рівня стресостійкості сучасної молоді проводилося у три взаємопов'язані етапи, кожен із яких мав власну мету, завдання та змістове наповнення. Така поетапна організація дослідження дала можливість комплексно проаналізувати особливості психоемоційного стану

студентської молоді, визначити рівень її стресостійкості та оцінити ефективність використання методів позитивної психотерапії у процесі підвищення психологічної стійкості особистості.

Перший етап – теоретико-аналітичний – був спрямований на вивчення та аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження. На цьому етапі здійснювався аналіз сучасних наукових підходів до розуміння понять «стрес», «стресостійкість», «тривожність», а також теоретичних засад позитивної психотерапії як напряму сучасної психотерапевтичної практики. Особлива увага приділялася вивченню психологічних чинників формування стресостійкості, особливостей прояву стресу в молодіжному середовищі та можливостей позитивної психотерапії у процесі стабілізації психоемоційного стану особистості.

На першому етапі також було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформовано програму емпіричного дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій та обґрунтовано доцільність використання обраних методик для вивчення рівня стресостійкості та тривожності сучасної молоді.

Другий етап – емпірично-діагностичний – передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження серед студентів.

У процесі дослідження здійснювалося вивчення індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді, рівня переживання стресу, емоційного напруження, тривожності та здатності до психологічної адаптації. Проведення діагностичного етапу дозволило отримати об'єктивні емпіричні дані щодо особливостей стресостійкості сучасної молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Третій етап – аналітико-узагальнювальний – був спрямований на обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження. На даному етапі здійснювався кількісний і якісний аналіз емпіричних даних, визначалися рівні стресостійкості та тривожності студентів, аналізувалися особливості їхнього психоемоційного стану та виявлялися основні

психологічні тенденції.

Крім того, на третьому етапі було здійснено узагальнення результатів дослідження, сформульовано висновки щодо психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді та визначено можливості використання позитивної психотерапії у процесі формування психологічної стійкості особистості.

Таким чином, поетапна організація емпіричного дослідження дозволила комплексно дослідити проблему стресостійкості сучасної молоді, виявити особливості психоемоційного стану студентів та визначити ефективні напрями психологічної підтримки й розвитку психологічної стійкості особистості.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження та комплексного вивчення особливостей стресостійкості сучасної молоді було підібрано психодіагностичний інструментарій, який дозволив дослідити рівень сприйняття стресу, рівень тривожності та особливості психоемоційного стану студентської молоді. Добір методик здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження, а також з урахуванням їх валідності, надійності та можливості використання у роботі зі студентською молоддю.

У процесі дослідження було використано такі психодіагностичні методики (таблиця 2.1):

- методика «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон (додаток А);
- методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов (додаток Б).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Назва методики	Мета методики
Методика «Тест самооцінки стресостійкості» (Ш. Коен, М. Вілліамсон) [36]	Визначення рівня сприйняття стресу, особливостей психоемоційного напруження та здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій
Методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор, адаптація М. Пейсахова) [53]	Дослідження рівня особистісної тривожності, емоційного напруження та особливостей психоемоційного стану особистості

Застосування даних методик дозволило комплексно дослідити рівень стресостійкості, особливості переживання стресу, рівень особистісної тривожності та психоемоційний стан студентської молоді.

Проаналізуємо методики дослідження.

Методика «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Кoen та М. Вілліамсон є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня суб'єктивного сприйняття стресу та особливостей психологічної стійкості особистості. Дана методика використовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційного стану людини, рівня психоемоційного напруження, здатності контролювати власні переживання та ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Теоретичною основою методики є уявлення про стрес як результат взаємодії людини із зовнішнім середовищем та її суб'єктивної оцінки життєвих обставин. Відповідно до концепції Р. Лазарус, рівень переживання стресу залежить не лише від сили стресового чинника, а й від того, як особистість сприймає ситуацію та оцінює власні можливості щодо її подолання. Саме тому методика дозволяє визначити індивідуальні особливості реагування людини на стресові ситуації та рівень її психологічної адаптації.

Тест самооцінки стресостійкості належить до методів самооцінювання, оскільки базується на суб'єктивному аналізі людиною власного психоемоційного стану та поведінки в умовах психоемоційного напруження. Методика містить десять запитань, які спрямовані на виявлення рівня тривожності, емоційного напруження, здатності до самоконтролю, впевненості у власних силах та суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами.

Запитання методики відображають основні психологічні прояви стресу, зокрема почуття перевантаженості, труднощі контролю ситуації, нервозність, дратівливість, емоційне виснаження, а також здатність особистості ефективно справлятися з життєвими труднощами. Частина тверджень має негативний характер та спрямована на оцінку рівня психоемоційного напруження, тоді як позитивні твердження дозволяють оцінити рівень психологічної

стійкості та адаптивних можливостей особистості.

Особливістю методики є використання оберненого оцінювання позитивних тверджень, що дозволяє отримати більш об'єктивний результат дослідження. Такий підхід сприяє підвищенню достовірності результатів та дає можливість комплексно оцінити рівень сприйняття стресу особистістю.

Методика дозволяє визначити три рівні сприйняття стресу: низький, помірний та високий. Низький рівень свідчить про достатню психологічну стійкість особистості, здатність контролювати власний емоційний стан та ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. Помірний рівень вказує на наявність певного психоемоційного напруження, однак за умови сформованих адаптивних механізмів особистість здатна конструктивно долати стресові ситуації. Високий рівень сприйняття стресу може свідчити про емоційне виснаження, підвищену тривожність, труднощі саморегуляції та ризик розвитку дезадаптивних психоемоційних станів.

У контексті дослідження проблеми стресостійкості дана методика має важливе практичне значення, оскільки дозволяє оцінити рівень психоемоційного напруження особистості до та після проведення психокорекційної або психотерапевтичної роботи. Це дає можливість визначити ефективність використання методів позитивної психотерапії у процесі формування стресостійкості та стабілізації психоемоційного стану людини.

Особливо актуальним використання тесту є в сучасних умовах, коли людина перебуває під впливом постійних стресогенних факторів, пов'язаних із соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням, професійними труднощами та воєнними подіями. Саме тому дослідження рівня сприйняття стресу дозволяє своєчасно виявити психоемоційні труднощі та визначити потребу у психологічній підтримці.

Методика «Тест самооцінки стресостійкості» є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження особливостей переживання стресу та рівня психологічної стійкості особистості. Її використання дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан людини, визначити рівень її

адаптаційних можливостей та дослідити ефективність методів позитивної психотерапії у процесі формування стресостійкості особистості.

Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня особистісної тривожності та особливостей психоемоційного стану людини. Даний опитувальник широко використовується у психологічних дослідженнях, консультативній та психотерапевтичній практиці для оцінки емоційної напруженості, внутрішнього дискомфорту, рівня нервово-психічного напруження та схильності особистості до переживання тривоги.

Теоретичною основою методики є уявлення про тривожність як відносно стійку індивідуально-психологічну характеристику особистості, що проявляється у схильності людини до частого переживання стану тривоги, внутрішнього напруження, невпевненості та очікування можливих негативних подій. На думку Ч. Спілбергер, тривожність є важливим компонентом емоційної сфери особистості та значною мірою впливає на її поведінку, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Вчені розглядають тривожність як складне психоемоційне явище, яке може проявлятися на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Підвищений рівень тривожності нерідко супроводжується постійним внутрішнім напруженням, страхом, невпевненістю у власних силах, труднощами концентрації уваги, емоційною нестабільністю та схильністю до негативного прогнозування життєвих подій.

Методика Дж. Тейлор спрямована на визначення рівня особистісної тривожності шляхом самооцінювання людиною власного емоційного стану та поведінкових проявів. Опитувальник містить 50 тверджень, які охоплюють різні прояви тривожності: емоційне напруження, нервозність, невпевненість у собі, труднощі засинання, порушення концентрації уваги, підвищену чутливість, психосоматичні реакції та особливості переживання стресових ситуацій.

Твердження методики дозволяють оцінити не лише загальний рівень

тривожності, а й особливості психоемоційного реагування людини на труднощі та життєві виклики. Значна увага приділяється фізіологічним проявам тривоги, зокрема пітливості, тремтінню рук, серцебиттю, порушенням сну та психоемоційному виснаженню. Це свідчить про взаємозв'язок психічного та фізичного стану особистості в умовах підвищеного емоційного напруження.

Особливістю методики є простота проведення та обробки результатів, що дозволяє ефективно використовувати її як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психолога. Респонденту необхідно дати відповідь «так», «ні» або «не знаю» на кожне твердження відповідно до власного самопочуття та особливостей поведінки. Отримані результати дають змогу визначити рівень тривожності особистості та оцінити ступінь її психоемоційного напруження.

Інтерпретація результатів методики передбачає визначення п'яти рівнів тривожності: низького, нижче середнього, середнього, вище середнього та високого. Низький рівень тривожності свідчить про емоційну стабільність, упевненість у собі та здатність особистості ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. Середній рівень тривожності вважається відносно оптимальним, оскільки помірна тривога може виконувати мобілізаційну функцію та сприяти активізації діяльності людини. Водночас високий рівень тривожності може свідчити про наявність значного психоемоційного напруження, внутрішнього дискомфорту, труднощів емоційної саморегуляції та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Високий рівень тривожності негативно впливає на психічне здоров'я особистості, міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальне психологічне благополуччя. Людина з підвищеною тривожністю часто характеризується невпевненістю у власних силах, труднощами прийняття рішень, емоційною нестабільністю та схильністю до переживання стресу навіть у ситуаціях незначної складності.

У контексті дослідження впливу позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості дана методика має важливе значення, оскільки дозволяє

визначити рівень тривожності особистості до та після проведення психокорекційної роботи. Це дає можливість оцінити ефективність використання методів позитивної психотерапії у процесі стабілізації психоемоційного стану, розвитку емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності.

Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження емоційного стану особистості та рівня її тривожності. Використання даної методики дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан людини, визначити рівень її психологічного напруження та дослідити ефективність позитивної психотерапії у процесі формування стресостійкості та стабілізації психічного здоров'я особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня стресостійкості у сучасної молоді

З метою вивчення рівня сприйняття стресу та особливостей психоемоційного напруження було використано методику «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон. Дана методика дозволила визначити рівень переживання стресу, здатність студентів контролювати власний емоційний стан та особливості їх психологічної адаптації до складних життєвих обставин.

Після проведення психодіагностичного дослідження та обробки отриманих результатів було встановлено, що значна частина студентської молоді характеризується помірним і високим рівнем сприйняття стресу. Отримані результати свідчать про наявність у студентів підвищеного психоемоційного напруження, що пов'язано з високим рівнем навчального навантаження, соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та сучасними кризовими умовами.

Зокрема, низький рівень сприйняття стресу було виявлено у 24 студентів, що становить 21,4 % від загальної кількості респондентів. Дані студенти

характеризуються достатнім рівнем психологічної стійкості, емоційною рівноваженістю, здатністю контролювати власні емоції та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Вони демонструють упевненість у власних силах, здатність конструктивно вирішувати труднощі та підтримувати внутрішню емоційну рівновагу навіть в умовах психоемоційного навантаження.

Помірний рівень сприйняття стресу було встановлено у 58 студентів, що становить 51,8 % досліджуваних. Для цієї категорії респондентів характерний середній рівень психоемоційного напруження, періодичне переживання тривожності та емоційного дискомфорту в ситуаціях підвищеного навантаження. Водночас більшість студентів із помірним рівнем стресу здатні використовувати адаптивні способи подолання труднощів та підтримувати відносну емоційну стабільність.

Високий рівень сприйняття стресу було виявлено у 30 студентів, що становить 26,8 % вибірки. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини молоді високого рівня психоемоційного напруження, тривожності, емоційної нестабільності та труднощів психологічної адаптації. Студенти з високим рівнем стресу частіше відчують перевантаження, внутрішню напругу, труднощі самоконтролю та невпевненість у власних можливостях. Крім того, у таких респондентів можуть спостерігатися ознаки емоційного виснаження та зниження адаптаційних ресурсів організму (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня стресостійкості студентської молоді за методикою С. Коухена та М. Вілліамсона

Рівень сприйняття стресу	Кількість студентів	Відсоток
Низький рівень	24	21,4 %
Помірний рівень	58	51,8 %
Високий рівень	30	26,8 %
Загальна кількість	112	100 %

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що найбільша

кількість студентів має помірний рівень сприйняття стресу, що свідчить про наявність у молоді певного психоемоційного напруження, однак за умови сформованих адаптаційних механізмів вони здатні підтримувати відносну емоційну стабільність. Водночас значний відсоток студентів із високим рівнем стресу вказує на необхідність проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя молоді.

На нашу думку, результати дослідження свідчать про актуальність проблеми стресу серед сучасної молоді та необхідність впровадження ефективних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. Особливе значення у цьому процесі може мати позитивна психотерапія як ресурсно орієнтований напрям психологічної допомоги, який сприяє формуванню стресостійкості, розвитку внутрішніх ресурсів особистості та підтриманню її психоемоційного благополуччя.

Отримані результати свідчать про те, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів, які негативно позначаються на її психоемоційному стані. Особливої уваги потребує категорія студентів із високим рівнем сприйняття стресу, оскільки тривале психоемоційне напруження може призводити до розвитку тривожних станів, емоційного вигорання, труднощів соціальної адаптації та зниження психологічного благополуччя.

Отримані результати також підтверджують актуальність проблеми розвитку стресостійкості сучасної молоді та необхідність використання ефективних психокорекційних і психотерапевтичних методів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану особистості. Особливу увагу в цьому контексті доцільно приділяти методам позитивної психотерапії, які сприяють розвитку внутрішніх ресурсів людини, формуванню позитивного мислення та навичок емоційної саморегуляції.

З метою дослідження особливостей психоемоційного стану студентської

молоді та визначення рівня особистісної тривожності було використано методику «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов. Дана методика дозволила виявити рівень емоційного напруження, внутрішнього неспокою, невпевненості у власних силах та особливості реагування студентської молоді на стресові ситуації.

Проведене дослідження показало, що значна частина студентів характеризується підвищеним рівнем тривожності, що свідчить про наявність психоемоційного напруження, внутрішнього дискомфорту та труднощів психологічної адаптації в умовах сучасного суспільства. Отримані результати можуть бути пов'язані з високим рівнем навчального навантаження, емоційною нестабільністю, соціальною невизначеністю, інформаційним перевантаженням та впливом сучасних кризових умов.

У результаті аналізу емпіричних даних було встановлено, що низький рівень тривожності виявлено у 14 студентів, що становить 12,5 % від загальної кількості респондентів. Дані студенти характеризуються достатньою емоційною врівноваженістю, впевненістю у власних силах, здатністю контролювати власний психоемоційний стан та конструктивно реагувати на життєві труднощі. Вони менш схильні до переживання внутрішнього напруження та демонструють вищий рівень психологічної адаптації.

Рівень тривожності нижче середнього було встановлено у 22 студентів, що становить 19,6 % вибірки. Для цієї категорії респондентів характерний відносно стабільний емоційний стан, однак у складних або стресових ситуаціях вони можуть переживати певне хвилювання чи невпевненість. Водночас дані студенти здатні ефективно контролювати власні емоційні реакції та адаптуватися до змін.

Середній рівень тривожності було виявлено у 34 студентів, що становить 30,4 % респондентів. Отримані результати свідчать про помірний рівень психоемоційного напруження та тривожності, який у певних ситуаціях може виконувати мобілізаційну функцію та сприяти активізації діяльності особистості. Проте за умов тривалого стресового навантаження у таких студентів може

спостерігатися підвищення емоційного виснаження та внутрішньої напруги.

Рівень тривожності вище середнього було встановлено у 26 студентів, що становить 23,2 % досліджуваних. Для даної групи характерними є підвищена емоційна чутливість, внутрішня напруженість, невпевненість у власних можливостях, труднощі емоційної саморегуляції та схильність до переживання тривоги у складних життєвих ситуаціях. Такі студенти частіше відчують психологічний дискомфорт, занепокоєння та труднощі адаптації до емоційно напружених умов.

Високий рівень тривожності було виявлено у 16 студентів, що становить 14,3 % респондентів. Студенти з високим рівнем тривожності характеризуються значним психоемоційним напруженням, підвищеним рівнем внутрішнього неспокою, емоційною нестабільністю та схильністю до негативного прогнозування життєвих ситуацій. Крім того, у таких респондентів можуть спостерігатися труднощі концентрації уваги, порушення сну, невпевненість у власних силах та зниження адаптаційних можливостей (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня тривожності студентської молоді за методикою Дж. Тейлор

Рівень тривожності	Кількість студентів	Відсоток
Низький рівень	14	12,5 %
Нижче середнього	22	19,6 %
Середній рівень	34	30,4 %
Вище середнього	26	23,2 %
Високий рівень	16	14,3 %

Отримані результати свідчать про те, що значна частина сучасної молоді перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження та потребує психологічної підтримки. Особливої уваги потребують студенти з високим і вище середнього рівнем тривожності, оскільки тривале перебування у стані

внутрішньої напруги може негативно впливати на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки, навчальну діяльність та загальний рівень психологічного благополуччя.

Отримані результати також підтверджують взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності особистості. Студенти з підвищеним рівнем тривожності значно частіше демонструють труднощі емоційної саморегуляції, схильність до переживання психоемоційного напруження та нижчий рівень психологічної стійкості.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що найбільша кількість студентів має середній та вище середнього рівні тривожності, що свідчить про наявність у сучасної молоді підвищеного психоемоційного напруження та емоційної нестабільності. Значний відсоток студентів із високим рівнем тривожності вказує на необхідність проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та стабілізацію психоемоційного стану молоді.

На нашу думку, отримані результати підтверджують актуальність проблеми тривожності серед сучасної студентської молоді та необхідність використання ефективних психологічних методів підтримки психічного здоров'я. Особливе значення у цьому процесі може мати позитивна психотерапія, яка сприяє розвитку позитивного мислення, внутрішніх ресурсів особистості, емоційної стійкості та здатності конструктивно долати стресові ситуації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження рівня стресостійкості сучасної молоді, а також проаналізовано особливості психоемоційного стану студентської молоді в умовах сучасного суспільства. Дослідження проводилося на базі Комунальний заклад Київської обласної ради «Білоцерківський медичний фаховий коледж» за участю 112

студентів юнацького віку.

У процесі дослідження було визначено організаційні засади емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та здійснено комплексний аналіз рівня стресостійкості й тривожності сучасної молоді. Для реалізації поставлених завдань було використано методику «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон і методику «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахова. Використання даних методик дозволило комплексно дослідити рівень психоемоційного напруження, особливості переживання стресу, рівень тривожності та адаптаційні можливості студентської молоді.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що значна частина сучасної молоді перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження та характеризується недостатнім рівнем психологічної стійкості. Аналіз результатів за методикою Ш. Коен та М. Вілліамсон показав, що лише 21,4 % студентів мають низький рівень сприйняття стресу, що свідчить про достатню емоційну врівноваженість, сформовані адаптаційні механізми та здатність ефективно контролювати власний психоемоційний стан. Водночас у більшості респондентів було виявлено помірний рівень сприйняття стресу – 51,8 %, що свідчить про наявність психоемоційного напруження та періодичне переживання стресових станів. Особливу увагу привертає той факт, що у 26,8% студентів було виявлено високий рівень сприйняття стресу, який характеризується емоційною нестабільністю, внутрішньою напругою, труднощами саморегуляції та зниженням адаптаційних можливостей особистості.

Отримані результати свідчать про те, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів, серед яких провідне місце займають високий рівень навчального навантаження, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, емоційна напруга та сучасні кризові умови. Особливо вразливою до впливу стресу є студентська молодь медичного спрямування, оскільки специфіка майбутньої професійної діяльності потребує високого рівня відповідальності, емоційної витривалості

та здатності діяти в умовах психоемоційного напруження.

Результати дослідження за методикою Дж. Тейлор також підтвердили наявність у значної частини студентів підвищеного рівня тривожності. Зокрема, низький рівень тривожності було виявлено лише у 12,5 % респондентів, тоді як середній рівень тривожності мали 30,4 % студентів, рівень вище середнього – 23,2 %, а високий рівень тривожності – 14,3 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини сучасної молоді внутрішнього напруження, емоційного дискомфорту, невпевненості у власних силах та труднощів емоційної саморегуляції.

Аналіз емпіричних даних дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності особистості. Було виявлено, що студенти з високим рівнем тривожності частіше демонструють труднощі психологічної адаптації, схильність до переживання психоемоційного напруження, невпевненість у власних можливостях та нижчий рівень психологічної стійкості. Водночас студенти з нижчим рівнем тривожності характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, здатністю контролювати власні емоції та ефективніше долати стресові ситуації.

У процесі дослідження було також встановлено, що значна частина сучасної молоді потребує психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підвищений рівень тривожності та психоемоційного напруження може негативно впливати на навчальну діяльність студентів, міжособистісні стосунки, професійне становлення та загальний рівень психологічного благополуччя. Тривале перебування у стані емоційної напруги здатне призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації, труднощів адаптації та формування дезадаптивних психоемоційних станів.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми формування стресостійкості сучасної молоді та необхідність використання ефективних психокорекційних і психотерапевтичних методів підтримання психічного здоров'я особистості. Особливого значення у цьому процесі набуває позитивна психотерапія, яка спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості,

формування позитивного мислення, емоційної стійкості та здатності конструктивно долати життєві труднощі.

На нашу думку, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності сучасної молоді. Саме позитивна психотерапія може стати ефективним засобом стабілізації психоемоційного стану студентської молоді, розвитку її психологічної гнучкості та формування здатності ефективно адаптуватися до складних умов сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Використання методів і технік позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості студентської молоді набуває особливого значення. Постійне психоемоційне навантаження, високий темп життя, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, навчальні труднощі та кризові події сучасності негативно впливають на психологічний стан молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного напруження та психологічної дезадаптації. Саме тому актуальним є пошук ефективних психотерапевтичних методів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із найбільш перспективних напрямів сучасної психотерапії у контексті розвитку стресостійкості є позитивна психотерапія, засновником якої є Н. Пезешкіан. Основною ідеєю позитивної психотерапії є орієнтація не лише на психологічні проблеми людини, а передусім на її внутрішні ресурси, сильні сторони та здатність до особистісного розвитку. Позитивна психотерапія розглядає особистість як цілісну систему, яка володіє потенціалом до саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання життєвих труднощів [18].

Сучасні дослідники наголошують, що студентський вік є одним із найбільш чутливих періодів до впливу стресогенних факторів. Саме у цей період молода людина стикається з необхідністю професійного самовизначення, високими вимогами навчальної діяльності, соціальною відповідальністю, міжособистісними труднощами та адаптацією до нових умов життя.

Усе це нерідко супроводжується емоційним виснаженням, невпевненістю у власних силах та зниженням психологічної стійкості.

Використання методів і технік позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю спрямоване на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування позитивного мислення, підвищення емоційної стійкості та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації. Одним із головних завдань позитивної психотерапії є допомога людині в усвідомленні власних можливостей, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванні позитивного ставлення до життєвих труднощів.

Одним із найбільш важливих методів позитивної психотерапії є метод позитивної інтерпретації. Його сутність полягає у зміні негативного сприйняття життєвих ситуацій на більш конструктивне та ресурсне. У процесі роботи студент вчиться по-іншому оцінювати труднощі, сприймати проблеми не лише як джерело стресу, а як можливість для особистісного розвитку та набуття нового життєвого досвіду.

На думку М. Селігман, позитивне мислення та розвиток оптимізму сприяють підвищенню психологічного благополуччя та допомагають особистості ефективніше долати стресові ситуації. Саме тому позитивна інтерпретація є важливим засобом формування стресостійкості студентської молоді [39].

Важливе місце у позитивній психотерапії займає балансна модель Н. Пезешкіана, яка ґрунтується на гармонійному розвитку чотирьох основних сфер життя людини: здоров'я, діяльності, міжособистісних стосунків та життєвих цінностей. У студентської молоді часто спостерігається порушення балансу між цими сферами, що може призводити до психоемоційного виснаження та розвитку стресових станів [12].

Використання балансної моделі дозволяє студентам усвідомити, які сфери життя потребують більшої уваги, навчитися правильно розподіляти власні ресурси та підтримувати внутрішню гармонію. Робота з балансною моделлю сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку психологічної

гнучкості та зниженню рівня емоційного напруження.

Однією з ефективних технік позитивної психотерапії є використання притч, метафор та терапевтичних історій. Н. Пезешкіан активно застосовував притчі як засіб психологічного впливу, оскільки вони допомагають людині краще усвідомити власні переживання, подивитися на проблему з іншого боку та знайти нові способи її вирішення [12].

Використання притч у роботі зі студентською молоддю сприяє розвитку рефлексії, емоційної усвідомленості та здатності аналізувати власні емоційні реакції. Через символічний зміст історій студенти отримують можливість переосмислити життєві труднощі, сформуванати більш позитивне ставлення до себе та підвищити рівень психологічної стійкості.

Важливим напрямом роботи у позитивній психотерапії є розвиток емоційної саморегуляції. Сучасні студенти нерідко мають труднощі у контролі власних емоцій, що проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості, емоційній нестабільності та внутрішньому напруженні. Саме тому використання технік самоспостереження, усвідомлення емоцій та рефлексії є важливим засобом формування стресостійкості.

На думку Д. Гоулман, розвиток емоційного інтелекту допомагає людині ефективніше контролювати власні емоційні реакції та конструктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Саме тому техніки позитивної психотерапії, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості та саморегуляції, мають важливе значення у роботі зі студентською молоддю [47].

У процесі розвитку стресостійкості ефективно використовуються техніки розвитку позитивного мислення та самопідтримки. Студентів навчають фокусувати увагу не лише на труднощах, а й на власних досягненнях, сильних сторонах та ресурсах. Це сприяє підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних силах та розвитку психологічної стійкості.

Значний потенціал у розвитку стресостійкості мають також техніки релаксації та емоційного розвантаження. У процесі психотерапевтичної роботи можуть використовуватися дихальні вправи, методи м'язової релаксації,

вправи на усвідомлення власного емоційного стану та техніки зниження психоемоційного напруження. Використання таких методів допомагає студентам стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності та покращити психологічне самопочуття.

Особливе значення у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді має формування навичок конструктивного подолання труднощів. На думку Р. Лазарус, ефективність адаптації людини до стресових ситуацій значною мірою залежить від використання адаптивних копінг-стратегій. Саме тому у процесі психотерапевтичної роботи студентів навчають аналізувати проблемні ситуації, приймати відповідальні рішення, шукати підтримку та використовувати конструктивні способи реагування на труднощі [51].

Сучасні дослідження свідчать, що використання методів позитивної психотерапії сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості, підвищенню самооцінки та покращенню психологічної адаптації студентської молоді. Позитивна психотерапія допомагає молоді формувати позитивне ставлення до себе, власного життя та майбутнього, що є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя.

У процесі роботи зі студентською молоддю важливе значення має створення атмосфери психологічної підтримки, довіри та емоційної безпеки. На думку К. Роджерс, саме атмосфера прийняття та підтримки сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню її психологічної стійкості.

На нашу думку, використання методів і технік позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді є ефективним засобом підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Методи позитивної психотерапії сприяють розвитку емоційної саморегуляції, позитивного мислення, внутрішніх ресурсів та здатності конструктивно долати життєві труднощі. Саме тому використання позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю є важливим напрямом сучасної психологічної практики та профілактики психоемоційних порушень.

3.2. Організація та зміст психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, нестабільністю, інформаційним перевантаженням та постійним впливом стресогенних факторів, що особливо негативно позначається на психічному здоров'ї студентської молоді. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у значної частини студентів помірного та високого рівнів сприйняття стресу, а також підвищеного рівня тривожності. Саме тому виникла необхідність розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії [30].

Психокорекційна програма була розроблена з урахуванням основних положень позитивної психотерапії, а також сучасних психологічних підходів до розвитку емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Основна увага у програмі приділялася розвитку внутрішніх ресурсів студентів, формуванню позитивного мислення, зниженню рівня тривожності та психоемоційного напруження, а також розвитку навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Метою психокорекційної програми було підвищення рівня стресостійкості студентської молоді шляхом використання методів і технік позитивної психотерапії.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі основні завдання програми:

- зниження рівня психоемоційного напруження та тривожності студентської молоді;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування позитивного мислення та позитивного ставлення до себе;
- розвиток внутрішніх ресурсів особистості;
- формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій;

- розвиток психологічної гнучкості та адаптаційних можливостей;
- підвищення рівня впевненості у власних силах та самооцінки;
- формування навичок підтримання внутрішньої емоційної рівноваги.

Психокорекційна програма була організована у формі групової роботи зі студентами, оскільки саме групова взаємодія створює сприятливі умови для розвитку комунікативних навичок, емоційної підтримки, рефлексії та усвідомлення власних переживань. Крім того, групова форма роботи сприяє розвитку довіри, відкритості та позитивної міжособистісної взаємодії між учасниками.

У програмі взяли участь студенти, у яких під час емпіричного дослідження було виявлено підвищений рівень психоемоційного напруження та недостатній рівень стресостійкості. Загальна тривалість програми становила 8 занять, які проводилися один-два рази на тиждень. Тривалість кожного заняття становила приблизно 60–90 хвилин.

Структура психокорекційної програми включала три основні етапи: вступний, корекційно-розвивальний та підсумковий.

Перший етап – вступний – був спрямований на формування позитивної психологічної атмосфери в групі, розвиток довіри між учасниками та створення безпечного емоційного простору для подальшої роботи. На цьому етапі учасники знайомилися з метою та завданнями програми, правилами групової взаємодії, а також виконували вправи, спрямовані на самопрезентацію, розвиток емоційної відкритості та формування позитивного ставлення до групової роботи.

Особлива увага приділялася усвідомленню студентами власного психоемоційного стану, розумінню сутності стресу та його впливу на психічне здоров'я особистості. Учасники мали можливість проаналізувати власні реакції на стресові ситуації, визначити основні джерела психоемоційного напруження та оцінити власний рівень стресостійкості.

Другий етап – корекційно-розвивальний – був основним та передбачав використання методів і технік позитивної психотерапії, спрямованих на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції студентської молоді.

У процесі реалізації програми використовувалися методи позитивної інтерпретації, робота з балансною моделлю, техніки самоспостереження, вправи на розвиток позитивного мислення, рефлексивні вправи, техніки релаксації, дихальні вправи, психотерапевтичні притчі та вправи на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із важливих напрямів роботи було формування навичок позитивного мислення. Студенти вчилися змінювати негативні установки на більш конструктивні, усвідомлювати власні сильні сторони та знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих ситуаціях. Такі вправи сприяли розвитку оптимізму, впевненості у власних силах та підвищенню психологічної стійкості.

Значна увага приділялася розвитку емоційної саморегуляції. Учасники програми виконували вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок контролю емоційних реакцій та зниження рівня психоемоційного напруження. Для цього використовувалися техніки релаксації, дихальні вправи, методи м'язового розслаблення та вправи на стабілізацію емоційного стану.

Важливим компонентом програми була робота з внутрішніми ресурсами особистості. Студенти вчилися усвідомлювати власні можливості, здібності, сильні сторони та життєвий потенціал. Використання ресурсних вправ сприяло формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та розвитку впевненості у власних силах.

Особливе значення у програмі мала балансна модель позитивної психотерапії. Учасники аналізували власне життя за чотирма основними сферами: здоров'я, діяльність, міжособистісні стосунки та життєві цінності. Це допомагало студентам усвідомити джерела внутрішнього дисбалансу, правильно розподіляти власні ресурси та підтримувати емоційну рівновагу.

У процесі психокорекційної роботи активно використовувалися психотерапевтичні притчі та метафори. Вони допомагали студентам краще усвідомити власні переживання, подивитися на життєві труднощі з іншого боку та сформувати більш конструктивне ставлення до проблемних ситуацій.

Третій етап – підсумковий – був спрямований на закріплення отриманих навичок, аналіз змін у психоемоційному стані студентів та оцінку ефективності психокорекційної програми. На даному етапі учасники аналізували власний емоційний стан, визначали позитивні зміни, яких вдалося досягти у процесі роботи, та формували індивідуальні рекомендації щодо подальшого розвитку стресостійкості.

Нижче представлено структуру психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії. Програма включає 5 занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування позитивного мислення та розвиток внутрішніх ресурсів особистості (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді [4; 18; 22; 26; 29; 37; 44; 49; 54; 57; 60]

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та техніки
1	Знайомство. Усвідомлення стресу та його впливу на особистість	Формування позитивної атмосфери у групі, ознайомлення учасників із поняттям стресу та особливостями його впливу на психоемоційний стан	Вправи на знайомство, групова дискусія, метод позитивної інтерпретації, рефлексивні вправи
2	Розвиток емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження	Розвиток навичок усвідомлення та контролю власних емоцій, зниження рівня тривожності та внутрішнього напруження	Дихальні вправи, техніки релаксації, вправи на самоспостереження, техніка «емоційний щоденник»
3	Формування позитивного мислення та внутрішніх ресурсів особистості	Формування позитивного ставлення до себе, розвиток оптимізму та впевненості у власних силах	Метод позитивної інтерпретації, ресурсні вправи, психотерапевтичні притчі, вправи на розвиток самооцінки
4	Розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій	Формування адаптивних способів реагування на труднощі та розвиток психологічної гнучкості	Аналіз проблемних ситуацій, балансна модель Н. Пезешкіана, рольові вправи, групове обговорення
5	Гармонізація психоемоційного стану та підбиття підсумків	Закріплення отриманих навичок, розвиток внутрішньої рівноваги та оцінка позитивних змін	Рефлексивні вправи, техніки самопідтримки, вправи на усвідомлення внутрішніх ресурсів, підсумкова дискусія

Сучасні дослідники наголошують, що використання психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, позитивного мислення та внутрішніх ресурсів особистості, сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та покращенню психоемоційного стану молоді.

На нашу думку, розроблена психокорекційна програма є ефективним засобом розвитку стресостійкості студентської молоді, оскільки сприяє формуванню позитивного мислення, розвитку внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Використання методів позитивної психотерапії дозволяє студентам більш конструктивно реагувати на життєві труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психологічне благополуччя в умовах сучасного суспільства.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема формування стресостійкості студентської молоді набуває особливої актуальності. Постійний вплив стресогенних факторів, високий рівень психоемоційного навантаження, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, воєнні події та труднощі професійного самовизначення негативно впливають на психічне здоров'я молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного напруження та психологічної дезадаптації. Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність у значної частини студентів помірного та високого рівня сприйняття стресу, а також підвищеного рівня тривожності, що зумовлює необхідність використання ефективних психологічних засобів підтримки психічного здоров'я молоді.

Одним із перспективних напрямів психологічної допомоги у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді є позитивна психотерапія, яка

спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування позитивного мислення, емоційної саморегуляції та здатності конструктивно долати життєві труднощі. Сучасні дослідники наголошують, що саме розвиток психологічних ресурсів особистості є важливою умовою збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації до складних життєвих обставин.

На думку Б. Фредріксон, позитивні емоції сприяють розширенню психологічних можливостей людини, підвищують її адаптаційний потенціал та допомагають ефективніше долати стресові ситуації. Саме тому одним із важливих напрямів розвитку стресостійкості є формування позитивного емоційного досвіду та позитивного ставлення до власного життя [51].

У процесі психологічної роботи зі студентською молоддю важливо приділяти увагу розвитку позитивного мислення та формуванню навичок позитивної інтерпретації життєвих ситуацій. Студентам рекомендується навчатися аналізувати труднощі не лише як джерело негативних переживань, а як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку. Використання технік позитивної інтерпретації сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню оптимістичного світосприйняття та розвитку психологічної гнучкості.

Важливе значення у процесі розвитку стресостійкості має формування навичок емоційної саморегуляції. Сучасна молодь часто стикається з труднощами контролю власних емоцій, що проявляється у підвищеній тривожності, внутрішньому напруженні, дратівливості та емоційній нестабільності. У зв'язку з цим студентам рекомендується використовувати вправи на усвідомлення власних емоцій, техніки самоспостереження, ведення емоційного щоденника та методи психологічної рефлексії.

Сучасна дослідниця С. Девід підкреслює, що здатність людини усвідомлювати власні емоції та конструктивно взаємодіяти з ними є важливою складовою психологічної стійкості. На її думку, емоційна гнучкість допомагає особистості адаптуватися до змін та ефективніше реагувати на стресові ситуації [10].

Для зниження рівня психоемоційного напруження доцільно використову-

вати техніки релаксації та відновлення емоційної рівноваги. Особливо ефективними є дихальні вправи, техніки м'язового розслаблення, вправи на концентрацію уваги та усвідомлене дихання. Регулярне використання таких технік сприяє стабілізації емоційного стану, покращенню самопочуття та підвищенню рівня психологічної витривалості.

На думку Дж. Кабат-Зінн, практики усвідомленості та концентрації уваги допомагають людині знижувати рівень стресу, краще контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Саме тому використання елементів усвідомленості є доцільним у роботі зі студентською молоддю [63].

Важливим напрямом підвищення стресостійкості є розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Студентам необхідно допомагати усвідомлювати власні сильні сторони, здібності, життєвий потенціал та особистісні можливості. Для цього доцільно використовувати вправи на розвиток самооцінки, самопідтримки, усвідомлення власних досягнень та формування позитивного образу «Я».

Сучасний дослідник К. Петерсон зазначав, що усвідомлення власних сильних сторін та розвиток позитивних особистісних якостей сприяють підвищенню психологічного благополуччя та стресостійкості людини. Саме тому розвиток ресурсного потенціалу особистості є важливою умовою профілактики психоемоційного виснаження [32].

Суттєве значення у процесі розвитку стресостійкості має підтримання балансу між різними сферами життя. Сучасна студентська молодь часто концентрує основну увагу на навчальній діяльності, нехтуючи відпочинком, фізичним здоров'ям та емоційним відновленням. Це може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей організму.

У зв'язку з цим студентам рекомендується дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку, приділяти достатню увагу фізичній активності, підтриманню соціальних контактів та емоційному відновленню. Важливим чинником підтримання психологічного здоров'я є також достатній сон, правильне харчування та регулярна фізична активність.

Особливого значення набуває розвиток навичок конструктивного подолання труднощів. Студентській молоді рекомендується навчатися аналізувати проблемні ситуації, планувати власну діяльність, приймати відповідальні рішення та використовувати конструктивні копінг-стратегії.

На думку К. Макгонігал, сприйняття стресу як можливості для розвитку, а не лише як негативного явища, допомагає людині ефективніше адаптуватися до складних життєвих ситуацій та підтримувати психологічну стійкість. Саме тому важливо формувати у студентської молоді конструктивне ставлення до труднощів та навички психологічної гнучкості [17].

Важливим напрямом психологічної підтримки є створення позитивного психологічного середовища у закладі освіти. Атмосфера довіри, взаєморозуміння, емоційної підтримки та психологічної безпеки сприяє покращенню психоемоційного стану студентів та розвитку їхньої стресостійкості.

Сучасна дослідниця Б. Браун наголошує, що підтримка, емоційна відкритість та прийняття є важливими чинниками психологічного благополуччя особистості. Саме тому важливо створювати умови для розвитку позитивної міжособистісної взаємодії та психологічної підтримки студентської молоді. Крім того, доцільним є проведення психопросвітницьких заходів, тренінгів розвитку стресостійкості, групових занять та психологічних консультацій, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції та психологічної адаптації [2].

На нашу думку, використання засобів позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді є ефективним напрямом підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Практичне застосування методів позитивної психотерапії сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, позитивного мислення, емоційної саморегуляції та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі. Саме тому впровадження психокорекційних програм і практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості студентської молоді є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розглянуто практичні аспекти використання позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді, а також обґрунтовано доцільність застосування психокорекційної програми, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану студентів та розвиток їхніх адаптаційних можливостей.

У процесі дослідження було встановлено, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів, які негативно впливають на її психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Підвищене навчальне навантаження, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, труднощі професійного самовизначення та сучасні кризові умови спричиняють розвиток емоційного напруження, тривожності, психоемоційного виснаження та зниження рівня психологічної стійкості особистості. Саме тому проблема розвитку стресостійкості студентської молоді потребує особливої уваги з боку сучасної психологічної науки та практики.

У розділі було проаналізовано можливості використання методів і технік позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю. Встановлено, що позитивна психотерапія є ефективним напрямом психологічної допомоги, оскільки орієнтована не лише на подолання психологічних труднощів, а передусім на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування позитивного мислення, емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Особливого значення у процесі розвитку стресостійкості набувають метод позитивної інтерпретації, балансна модель, техніки самоспостереження, психотерапевтичні притчі, вправи на розвиток позитивного мислення та методи емоційної саморегуляції.

У ході роботи було встановлено, що використання технік позитивної психотерапії сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації психоемоційного стану, розвитку емоційної стійкості та формуванню конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Застосування вправ на розвиток позитивного мислення та внутрішніх ресурсів допомагає студентам підвищити рівень

самооцінки, сформуванати впевненість у власних силах та покращити здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Особлива увага у третьому розділі була приділена організації та змісту психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді. Розроблена програма була спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження психоемоційного напруження, формування позитивного ставлення до себе та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Програма включала комплекс психотерапевтичних вправ, групових дискусій, технік релаксації, ресурсних вправ та вправ на усвідомлення власного емоційного стану.

Було визначено, що групова форма психокорекційної роботи є особливо ефективною у роботі зі студентською молоддю, оскільки сприяє розвитку емоційної відкритості, взаємопідтримки, довіри та позитивної міжособистісної взаємодії. У процесі групової роботи студенти мали можливість усвідомити власні переживання, навчитися конструктивно реагувати на труднощі та отримати психологічну підтримку від інших учасників групи.

У процесі аналізу змісту психокорекційної програми було встановлено, що найбільш ефективними для розвитку стресостійкості студентської молоді є вправи, спрямовані на розвиток позитивного мислення, формування емоційної усвідомленості, стабілізацію психоемоційного стану та розвиток навичок самопідтримки. Значний психокорекційний потенціал мають також техніки релаксації, дихальні вправи та вправи на усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості.

У розділі також було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії. Встановлено, що важливими умовами підтримання психологічного благополуччя молоді є розвиток позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості, внутрішніх ресурсів та конструктивних копінг-стратегій. Значну увагу необхідно приділяти розвитку навичок самоспостереження, емоційної рефлексії, підтриманню балансу між різними сферами життя та формуванню позитивного ставлення до життєвих труднощів.

Важливим результатом проведеної роботи стало усвідомлення того, що позитивна психотерапія має значний потенціал у процесі профілактики психоемоційного виснаження, тривожності та дезадаптивних станів серед студентської молоді. Використання методів позитивної психотерапії дозволяє особистості не лише ефективніше долати стресові ситуації, а й сприяє гармонійному особистісному розвитку, формуванню позитивного світосприйняття та підтриманню психологічної рівноваги.

На нашу думку, практичне використання позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді є ефективним засобом підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Впровадження психокорекційних програм, тренінгових занять та психотерапевтичних технік у практику роботи закладів освіти сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості студентської молоді, розвитку її адаптаційних можливостей та формуванню здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі в умовах сучасного суспільства.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо впливу позитивної психотерапії на підвищення стресостійкості, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

У процесі теоретичного дослідження та аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми стресу і стресостійкості було встановлено, що питання збереження психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості особистості посідає провідне місце серед актуальних напрямів сучасної психологічної науки. Актуальність даної проблеми значно посилюється в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, швидким темпом життя, інформаційним перенасиченням, соціальною нестабільністю та впливом воєнних подій, що негативно позначаються на емоційному стані людини та її психологічному благополуччі.

У ході дослідження визначено, що стрес є складним психофізіологічним станом, який виникає у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх стресогенних чинників. Встановлено, що тривалий вплив стресу негативно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини, спричиняючи розвиток емоційного виснаження, тривожності, психосоматичних порушень, депресивних проявів, труднощів соціальної адаптації та зниження загальної працездатності особистості.

На основі аналізу сучасних психологічних підходів було з'ясовано, що стресостійкість є важливою інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність людини зберігати емоційну стабільність, ефективно адаптуватися до складних життєвих умов та конструктивно долати стресові ситуації. Доведено, що формування стресостійкості залежить від сукупності психологічних, соціальних та особистісних чинників, серед яких особливе значення мають рівень емоційного інтелекту, самооцінка, сформованість навичок саморегуляції, тип темпераменту, соціальна підтримка, життєвий досвід та особливості мислення особистості.

У процесі дослідження було встановлено, що стресостійкість не є сталою чи виключно вродженою властивістю людини. Вона може цілеспрямовано формуватися та розвиватися під впливом соціального середовища, індивідуального досвіду, психологічної підтримки та психотерапевтичного впливу. Саме тому проблема розвитку стресостійкості особистості є важливим напрямом сучасної психологічної практики.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що значний потенціал у процесі розвитку стресостійкості має позитивна психотерапія як сучасний ресурсно орієнтований напрям психотерапевтичної допомоги. Встановлено, що позитивна психотерапія, засновником якої є Н. Пезешкіан, ґрунтується на гуманістичному та цілісному підходах до особистості й спрямована на розвиток її внутрішніх ресурсів, психологічної гнучкості, позитивного мислення та навичок емоційної саморегуляції.

У дослідженні визначено, що важливими складовими позитивної психотерапії є принцип надії, принцип балансу та принцип самодопомоги. Реалізація даних принципів сприяє розвитку позитивного ставлення до життєвих труднощів, формуванню здатності усвідомлювати власні ресурси, підтримувати гармонію між різними сферами життя та ефективно долати кризові ситуації. Встановлено, що застосування методів позитивної інтерпретації, балансної моделі, психотерапевтичних притч, метафор та роботи з актуальними здібностями позитивно впливає на психоемоційний стан особистості, сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості.

Особливу увагу у роботі приділено особливостям прояву стресу в сучасних умовах українського суспільства. Визначено, що воєнні події, постійне відчуття небезпеки, соціальна нестабільність, вимушені зміни умов життя та інформаційне перевантаження значно підвищують рівень психоемоційного напруження населення та негативно впливають на психологічне благополуччя людини. У зв'язку з цим зростає потреба у використанні сучасних психотерапевтичних підходів, спрямованих на підтримання психічного здоров'я, розвиток внутрішніх

ресурсів особистості та формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна зробити висновок, що позитивна психотерапія є ефективним засобом розвитку стресостійкості особистості. Використання її методів і технік сприяє формуванню позитивного мислення, розвитку емоційної рівноваги, психологічної гнучкості, навичок конструктивного подолання труднощів та активізації внутрішніх ресурсів людини. Застосування позитивної психотерапії дозволяє підвищити адаптаційні можливості особистості, зменшити негативний вплив стресогенних факторів та підтримувати психологічне благополуччя в умовах сучасного суспільства.

У другому розділі магістерської роботи було представлено результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості сучасної студентської молоді та здійснено аналіз її психоемоційного стану в умовах сучасного суспільства. Дослідницька робота проводилася на базі Комунальний заклад Київської обласної ради «Білоцерківський медичний фаховий коледж» за участю 112 студентів юнацького віку.

У ході дослідження було визначено основні організаційні засади емпіричної роботи, підібрано психодіагностичний інструментарій та проведено комплексне вивчення рівня стресостійкості й тривожності студентської молоді. Для реалізації поставлених завдань використовувалися методика «Тест самооцінки стресостійкості» Ш. Коен та М. Вілліамсон, а також методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор в адаптації М. Пейсахов. Застосування даних методик дало можливість дослідити особливості переживання стресу, рівень психоемоційного напруження, тривожності та адаптаційних можливостей студентів.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що значна частина сучасної молоді характеризується підвищеним рівнем психоемоційного напруження та недостатньо сформованою психологічною стійкістю. Аналіз результатів за методикою Ш. Коен та М. Вілліамсон показав, що низький рівень сприйняття стресу мають лише 21,4 % студентів, що свідчить про достатній рівень емоційної врівноваженості, здатність контролювати власний психоемоційний

стан та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Разом із тим у більшості респондентів – 51,8 % – було виявлено помірний рівень сприйняття стресу, який свідчить про наявність психоемоційного навантаження та періодичне переживання стресових станів. Водночас у 26,8 % студентів встановлено високий рівень сприйняття стресу, що проявляється у внутрішньому напруженні, труднощах емоційної саморегуляції, емоційній нестабільності та зниженні адаптаційних можливостей особистості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом значної кількості стресогенних чинників, серед яких важливе місце займають високий рівень навчального навантаження, інформаційне перенасичення, емоційне напруження, соціальна нестабільність та кризові умови сучасного суспільства. Особливо вразливими до впливу стресу є студенти медичного спрямування, оскільки специфіка їхньої майбутньої професійної діяльності передбачає високий рівень відповідальності, психологічної витривалості та здатності діяти в емоційно напружених умовах.

Результати дослідження за методикою Дж. Тейлор підтвердили наявність у значної частини студентів підвищеного рівня тривожності. Так, низький рівень тривожності було встановлено лише у 12,5 % респондентів. Середній рівень тривожності мали 30,4 % студентів, рівень вище середнього – 23,2 %, а високий рівень тривожності – 14,3 % досліджуваних. Такі показники свідчать про наявність у сучасної молоді внутрішнього неспокою, емоційного дискомфорту, невпевненості у власних можливостях та труднощів емоційної саморегуляції.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності особистості. Було виявлено, що студенти з високим рівнем тривожності частіше мають труднощі психологічної адаптації, характеризуються підвищеним психоемоційним напруженням, невпевненістю у власних силах та нижчим рівнем психологічної стійкості. Натомість студенти з нижчим рівнем тривожності демонструють більшу емоційну врівноваженість, здатність контролювати власні емоції та більш ефективно реагувати на стресові ситуації.

У процесі дослідження також було встановлено, що значна частина студентської молоді потребує психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підвищений рівень тривожності та психоемоційного напруження негативно впливає на навчальну діяльність студентів, міжособистісні стосунки, професійне становлення та загальний рівень психологічного благополуччя. Тривале перебування у стані емоційної напруги може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації, труднощів адаптації та формування дезадаптивних психоемоційних станів.

Результати проведеного дослідження підтверджують актуальність проблеми розвитку стресостійкості сучасної молоді та необхідність використання ефективних психокорекційних і психотерапевтичних методів підтримання психічного здоров'я особистості. Особливого значення у цьому процесі набуває позитивна психотерапія, яка спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування позитивного мислення, емоційної стійкості та здатності конструктивно долати життєві труднощі.

На нашу думку, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності студентської молоді. Використання засобів позитивної психотерапії може стати ефективним способом стабілізації психоемоційного стану молоді, розвитку її психологічної гнучкості та формування здатності ефективно адаптуватися до складних умов сучасного суспільства.

У третьому розділі магістерської роботи було досліджено практичні можливості застосування позитивної психотерапії у процесі розвитку стресостійкості студентської молоді, а також визначено основні напрями психокорекційної роботи, спрямованої на покращення психоемоційного стану студентів та підвищення їхньої психологічної стійкості.

У ході дослідження встановлено, що сучасна студентська молодь перебуває під постійним впливом численних стресогенних чинників, які негативно позначаються на психічному здоров'ї та емоційному благополуччі особистості.

Значне навчальне навантаження, інформаційне перенасичення, соціальна нестабільність, емоційне виснаження, труднощі професійного становлення та сучасні кризові умови спричиняють підвищення рівня тривожності, внутрішнього напруження та зниження адаптаційних можливостей молоді. У зв'язку з цим проблема формування стресостійкості студентів є одним із важливих напрямів сучасної психологічної практики.

У розділі було проаналізовано особливості використання методів і технік позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю. Визначено, що позитивна психотерапія є ефективним ресурсно орієнтованим напрямом психологічної допомоги, який сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванню позитивного мислення, емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Встановлено, що найбільш ефективними у процесі розвитку стресостійкості є метод позитивної інтерпретації, балансна модель, техніки самоспостереження, психотерапевтичні притчі, вправи на розвиток позитивного мислення та техніки емоційної саморегуляції.

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що використання методів позитивної психотерапії позитивно впливає на психоемоційний стан студентської молоді, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формуванню навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. Використання вправ, спрямованих на розвиток позитивного мислення та усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості, допомагає студентам підвищити рівень самооцінки, сформувати впевненість у власних силах та покращити здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Особливе місце у третьому розділі посідала розробка та обґрунтування психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентської молоді. Програма була спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, стабілізацію психоемоційного стану, зниження рівня тривожності та розвиток адаптивних способів реагування на стресові ситуації. До змісту програми увійшли психотерапевтичні вправи, групові обговорення, техніки релаксації, вправи на розвиток внутрішніх ресурсів та методи усвідомлення власного емоційного стану.

У процесі роботи було визначено, що групова форма психокорекційної діяльності є особливо ефективною у роботі зі студентською молоддю, оскільки сприяє розвитку довіри, емоційної відкритості, взаємопідтримки та позитивної міжособистісної взаємодії. Групова робота дозволяє студентам краще усвідомити власні переживання, навчитися конструктивно реагувати на труднощі та отримати емоційну підтримку у безпечному психологічному середовищі.

У ході аналізу змісту психокорекційної програми встановлено, що найбільш результативними у процесі розвитку стресостійкості є вправи, спрямовані на розвиток позитивного мислення, формування емоційної усвідомленості, розвиток навичок самопідтримки та стабілізацію психоемоційного стану. Значний психокорекційний потенціал мають також техніки релаксації, дихальні вправи та вправи на усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості.

У розділі було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентської молоді засобами позитивної психотерапії. Визначено, що важливими умовами підтримання психологічного благополуччя молоді є розвиток позитивного мислення, емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості, внутрішніх ресурсів особистості та конструктивних копінг-стратегій. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок емоційної рефлексії, самоспостереження, підтриманню балансу між різними сферами життя та формуванню позитивного ставлення до життєвих труднощів.

У результаті проведеного дослідження було підтверджено, що позитивна психотерапія має значний потенціал у процесі профілактики психоемоційного виснаження, тривожності та дезадаптивних станів серед студентської молоді. Використання методів позитивної психотерапії сприяє не лише ефективнішому подоланню стресових ситуацій, а й гармонійному особистісному розвитку, формуванню позитивного світосприйняття та підтриманню психологічної рівноваги.

На нашу думку, практичне використання позитивної психотерапії у роботі зі студентською молоддю є ефективним засобом підтримання психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості особистості. Впровадження психокорекційних програм, тренінгових занять та психотерапевтичних технік у

діяльність закладів освіти сприятиме розвитку адаптаційних можливостей студентської молоді, підвищенню рівня її стресостійкості та формуванню здатності конструктивно реагувати на труднощі сучасного життя.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у більш глибокому вивченні ефективності різних методів позитивної психотерапії у роботі з молоддю, розробці комплексних психокорекційних програм для студентів різних спеціальностей, а також у дослідженні впливу позитивної психотерапії на розвиток емоційного інтелекту, психологічної гнучкості та адаптаційних ресурсів особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко І. В. Психологічні ресурси особистості у подоланні стресових ситуацій. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 118–123.
2. Афанасенко Л. А. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2022. 284 с.
3. Багрій К. О. Роль позитивного мислення у формуванні психологічної стійкості студентської молоді. Психологія і особистість. 2023. № 2 (24). С. 97–104.
4. Барановська Л. М. Стресостійкість особистості як предмет сучасних психологічних досліджень. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2021. № 4. С. 33–39.
5. Бардин Н. М. Стресостійкість та психологічна адаптація особистості: навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 236 с.
6. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когути. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 204 с.
7. Безкоровайна О. В. Особливості психоемоційного стану молоді в умовах соціальної нестабільності. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1, вип. 57. С. 44–50.
8. Білокінь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 2. С. 9–13.
9. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. Молодий вчений. 2017. № 9.1. С. 1–4.
10. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф., 18 жовт. 2019 р. Львів : ЛьвДУВС, 2019. С. 45–49.
11. Бойчук Н. С. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах кризового суспільства. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 210–214.
12. Бондаренко Л. І. Основи позитивної психотерапії : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 218 с.

13. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. Вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2013. С. 289–290.
14. Василенко Ю. П. Емоційна саморегуляція як чинник розвитку стресостійкості особистості. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 153–158.
15. Василюк Ф. Є. Психологія переживання стресу : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2021. 304 с.
16. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу : психотехніки: навч. посіб. Київ : Главник, 2020. 312 с.
17. Вербицька І. М. Позитивна психотерапія як засіб гармонізації психоемоційного стану студентів. Psychological Journal. 2021. № 7 (11). С. 66–73.
18. Власюк А. В. Розвиток життєстійкості молоді засобами сучасної психотерапії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2025. № 18. С. 28–35.
19. Волошина О. В. Психодіагностика емоційних станів особистості : навч. посіб. Вінниця : Твори, 2024. 198 с.
20. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479–484.
21. Гаврилюк О. С. Особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах воєнного стану. Психологія: реальність і перспективи. 2024. Вип. 22. С. 52–58.
22. Ганн С. А. Психологія стресу : монографія. Київ : Либідь, 2008. 256 с.
23. Герасименко Т. В. Психологічні механізми розвитку стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 10, вип. 34. С. 81–88.
24. Гресь А. А. Практикум із психології стресу та психодіагностики : навч.-метод. посіб. Харків : Основа, 2022. 176 с.
25. Гринь О. П. Використання технік позитивної психотерапії у роботі зі студентами. Вісник післядипломної освіти. 2023. № 21. С. 90–97.
26. Гуменюк О. Є. Позитивна психотерапія у роботі практичного

психолога : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2025. 267 с.

27. Данилюк М. І. Стресостійкість молоді як умова психологічного благополуччя. Габітус. 2025. Вип. 68. С. 136–141.

28. Демчук Н. В. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості студентської молоді. Психологія і соціальна робота. 2022. № 1 (55). С. 64–71.

29. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах

30. Дубровіна І. В. Психологічне здоров'я особистості : монографія. Київ : Либідь, 2021. 320 с.

31. Дяченко Л. О. Позитивна психотерапія як сучасний напрям психологічної допомоги особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 3. С. 73–79.

32. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості, життєстійкості у дітей та дорослих : метод. посіб. / уклад. Д. Д. Романовська, М. Г. Яшук. Чернівці, 2018. 180 с.

33. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. 2012. № 6. С. 48–50.

34. Журавель В. І. Особливості формування адаптаційних ресурсів особистості у кризових умовах. Психологічний журнал. 2024. № 10 (2). С. 118–126.

35. Загородня Н. М. Формування навичок саморегуляції у студентської молоді. Психологія та педагогіка сучасності. 2022. № 4. С. 49–55.

36. Іваненко О. В. Психотерапевтичні підходи до розвитку психологічної стійкості молоді. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 88–94.

37. Ільїн Є. П. Психофізіологія станів людини : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 412 с.

38. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 296 с.

39. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості

студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

40. Климчук С. А. Психоемоційне виснаження студентів та шляхи його профілактики. Молодий вчений. 2024. № 6 (118). С. 172–177.

41. Ковальчук І. О. Психологія стресу і стресостійкості: теорія та практика : монографія. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.

42. Ковтун А. Р. Психологічні аспекти подолання стресу в юнацькому віці. Актуальні проблеми сучасної психології. 2021. № 2. С. 57–63.

43. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2021. № 12. С. 108–113.

44. Козачук І. Л. Позитивна психотерапія у розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Psychological Prospects Journal. 2025. № 45. С. 101–109.

45. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2022. 298 с.

46. Колесніченко О. С. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Каравела, 2023. 336 с.

47. Комашко Л., Гусева А. Життєстійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя. Освіта регіону (дата звернення: 17.03.2026).

48. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. С. 227–260.

49. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 10, вип. 26. С. 467–481.

50. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес і копінг: психологічні та соціальні аспекти. Київ : Наука, 2007. 320 с.

51. Литвиненко Н. В. Розвиток психологічної гнучкості студентської молоді в умовах невизначеності. Психологія особистості. 2023. № 1 (14). С.

92–99.

52. Мазур О. В. Тривожність як психологічний чинник зниження стресостійкості студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 122–128.

53. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 488 с.

54. Мельник Т. П. Використання ресурсного підходу у психотерапевтичній роботі з молоддю. Науковий журнал «Габітус». 2022. Вип. 39. С. 166–171.

55. Мороз Л. С. Особливості розвитку емоційного інтелекту студентської молоді. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 134–141.

56. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 420 с.

57. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 324 с.

58. Нестеренко Ю. О. Психологічна допомога студентам в умовах воєнного стану. Психологія: теорія і практика. 2025. № 2. С. 58–66.

59. Овдієнко І. М. Формування позитивного ставлення до життя як чинник психологічної стійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 12, вип. 19. С. 145–152.

60. Паламарчук Р. В. Стресостійкість особистості у контексті сучасних соціальних викликів. Наукові перспективи. 2024. № 9 (39). С. 201–208.

61. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія : теорія і практика : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2022. 356 с.

62. Поліщук К. А. Позитивна психотерапія у процесі психокорекції емоційних станів молоді. Психологічний часопис. 2022. № 8 (15). С. 109–116.

63. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: сучасні виклики та ресурси : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 340 с.

ДОДАТКИ

Тест самооцінки стресостійкості
(за методикою С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте кожне запитання та оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану та переживанням протягом останнього часу.

Варіант відповіді	Кількість балів
Ніколи	0
Майже ніколи	1
Іноді	2
Досить часто	3
Дуже часто	4

Опитувальник

1. Як часто ви відчували, що вас переповнюють труднощі?
2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі аспекти свого життя?
3. Як часто ви відчували нервозність або стрес?
4. Як часто ви успішно справлялися з проблемами у повсякденному житті?
5. Як часто ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?
6. Як часто ви не могли впоратись із важливими справами?
7. Як часто ви мали відчуття, що все під контролем?
8. Як часто ви дратувалися через речі, які не могли контролювати?
9. Як часто ви відчували, що проблеми накопичуються до межі?
10. Як часто ви відчували впевненість у собі, коли стикаєтесь з труднощами?

Обробка результатів. Питання № 4, 5, 7, 10 є позитивними та оцінюються за оберненим принципом:

Відповідь	Бали
4	0
3	1
2	2
1	3
0	4

Інші питання оцінюються у прямому порядку.

Інтерпретація результатів:

Кількість балів	Рівень сприйняття стресу
0–13 балів	Низький рівень сприйняття стресу
14–26 балів	Помірний рівень сприйняття стресу
27–40 балів	Високий рівень сприйняття стресу

Шкала тривожності
(шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні».

Інструкція обстежуваним. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я

не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось

втрачу розум.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або

тяжке.

44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів. У твердженнях 1–37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38–50 – кількість відповідей «Ні».

Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях, а їх кількість ділиться на 2.

Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

Інтерпретація результатів.

Кількість балів	Рівень тривожності
До 15 балів	Низький рівень
16–20 балів	Нижче середнього
21–23 бали	Середній
24–27 балів	Вище середнього
28–50 балів	Високий