

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

Кафедра психології

Астахіна Інна Володимирівна

Кваліфікаційна робота

**на тему: «Вплив позитивного мислення на подолання
тривожних розладів»**

Група ТУбц-8-24-М₁ПС (2,0здс)

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)

І.В. Астахіна

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

Т.Л. Панченко

(прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

В.Б. Синякова

(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

(підпис, 1 ПІБ)

« ____ » _____ 20 ____ р.

Завдання
на дипломну (магістерську) роботу студента

Астахіна Інна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема дипломної (магістерської) роботи

«Вплив позитивного мислення на подолання тривожних розладів»

Керівник дипломної (магістерської) роботи

Кандидат психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Панченко Тетяна Леонідівна

(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: позитивне мислення та тривожні розлади особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів і зниження рівня тривожності у підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив позитивного мислення на подолання тривожних розладів, а також визначити психологічні умови формування позитивного мислення як чинника розвитку психологічної стійкості особистості.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів дослідження. До теоретичних методів належали: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми позитивного мислення, тривожності, тривожних розладів і психологічної стійкості особистості.

Серед емпіричних методів застосовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня тривожності, особливостей позитивного мислення та психологічної стійкості підлітків, а також спостереження, бесіда та анкетування.

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних, зокрема обчислення середніх показників, процентного співвідношення та коефіцієнта кореляції Пірсона (r), що дозволило визначити взаємозв'язок між рівнем позитивного мислення та показниками тривожності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, класних керівників та інших фахівців, які здійснюють психологічний супровід підлітків і молоді. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності, визначення особливостей емоційного стану особистості та добору ефективних методів психологічної допомоги.

Практична цінність роботи також полягає у розробці програми психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності, спрямованої на розвиток позитивного мислення, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі та зміцнення психологічної стійкості. Запропонована програма може використовуватися у закладах загальної середньої освіти, психологічних центрах, соціальних службах, а також у практиці індивідуального та групового консультування.

Результати дослідження можуть стати основою для подальшого вдосконалення психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема підвищеного рівня стресу, інформаційного навантаження та психотравматичних ситуацій.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:
У роботі подано чотири таблиці та два рисунки, 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

(підпис)

І. В. Астахіна

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Т.Л. Панченко

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Астахіна І.В. «Вплив позитивного мислення на подолання тривожних розладів» – 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 теоретичні особливості дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів, а саме: поняття позитивного мислення у психологічній науці та основні підходи до його вивчення, психологічна сутність тривожності та тривожних розладів та причини їх виникнення, вплив позитивного мислення на емоційний стан та психічне здоров'я особистості, роль позитивного мислення у подоланні тривожності та формуванні психологічної стійкості.

Представлено результати емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів та описано його результати.

Проаналізовано основні напрями психологічної роботи щодо розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності.

Розроблено та обґрунтовано зміст програми психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності та практичні рекомендації щодо формування позитивного мислення та розвитку психологічної стійкості підлітків.

Ключові слова: позитивне мислення, тривожність, тривожні розлади, психічне здоров'я, емоційний стан, психологічна стійкість, емоційна саморегуляція, психологічна підтримка, підлітки, психодіагностика, психологічна корекція, стресостійкість, оптимізм, адаптація, психоемоційний стан, психологічне благополуччя, подолання тривожності, розвиток особистості.

ABSTRACT

Astakhina I.V. «The influence of positive thinking on overcoming anxiety disorders» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «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 features of the study of the influence of positive thinking on overcoming anxiety disorders, namely: the concept of positive thinking in psychological science and the main approaches to its study, the psychological essence of anxiety and anxiety disorders and the causes of their occurrence, the influence of positive thinking on the emotional state and mental health of the individual, the role of positive thinking in overcoming anxiety and the formation of psychological resilience.

The results of an empirical study of the influence of positive thinking on overcoming anxiety disorders are presented and its results are described.

The main areas of psychological work on the development of positive thinking and reducing anxiety levels have been analyzed.

The content of the psychological support program for adolescents with high anxiety levels and practical recommendations for the formation of positive thinking and the development of psychological resilience in adolescents have been developed and substantiated.

Keywords: positive thinking, anxiety, anxiety disorders, mental health, emotional state, psychological resilience, emotional self-regulation, psychological support, adolescents, psychodiagnostics, psychological correction, stress resistance, optimism, adaptation, psychoemotional state, psychological well-being, overcoming anxiety, personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ	13
1.1. Поняття позитивного мислення у психологічній науці та основні підходи до його вивчення.....	13
1.2. Психологічна сутність тривожності та тривожних розладів та причини їх виникнення.....	25
1.3. Вплив позитивного мислення на емоційний стан та психічне здоров'я особистості.....	28
1.4. Роль позитивного мислення у подоланні тривожності та формуванні психологічної стійкості.....	32
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.....	38
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів.....	46
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ	61
3.1. Основні напрями психологічної роботи щодо розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності.....	61
3.2. Розробка та реалізація програми психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності.....	65
3.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного мислення та розвитку психологічної стійкості підлітків.....	68
Висновки до третього розділу	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким зростанням рівня психоемоційного напруження у сучасному суспільстві. В умовах соціальної нестабільності, економічних труднощів, інформаційного перевантаження, воєнних подій та постійного стресу проблема тривожних розладів набуває особливої гостроти. Тривожність стала одним із найпоширеніших психологічних станів, що негативно впливають на емоційне благополуччя, міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальну якість життя людини.

Особливої уваги ця проблема потребує серед підлітків і молоді, які є найбільш вразливими до впливу психотравмувальних факторів. Постійне відчуття невизначеності, страх за майбутнє, переживання щодо навчання, соціальної адаптації та власної безпеки часто спричиняють розвиток підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, депресивних проявів та внутрішніх конфліктів. Тривалі тривожні стани можуть призводити до психосоматичних порушень, зниження самооцінки, втрати мотивації та погіршення психічного здоров'я загалом [12].

У сучасній психологічній науці все більшої значущості набуває дослідження внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють подоланню негативних психоемоційних станів. Одним із таких ресурсів є позитивне мислення, що розглядається як здатність людини зберігати оптимістичне ставлення до життя, конструктивно оцінювати складні ситуації, вірити у власні можливості та знаходити шляхи вирішення проблем. Позитивне мислення допомагає особистості краще адаптуватися до стресових умов, підвищує рівень психологічної стійкості, сприяє формуванню впевненості у собі та розвитку емоційної саморегуляції.

Наукові дослідження свідчать про те, що позитивне мислення може істотно знижувати рівень тривожності, допомагати у подоланні страхів, напру-

ження та негативних переживань. Формування позитивних когнітивних установок сприяє зміні способу сприйняття життєвих труднощів, зменшує схильність до катастрофізації подій та допомагає людині ефективніше долати кризові ситуації. Саме тому вивчення впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів має не лише теоретичне, а й вагоме практичне значення [3; 16; 25].

Актуальність дослідження також полягає у необхідності розробки ефективних психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на розвиток позитивного мислення як чинника психологічного благополуччя. Використання методів позитивної психології у роботі з особами, які мають підвищений рівень тривожності, дозволяє покращити їхній емоційний стан, сформувати навички самопідтримки та підвищити здатність до подолання життєвих труднощів.

Отже, проблема впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, оскільки пов'язана зі збереженням психічного здоров'я особистості, розвитком її адаптаційних можливостей та підвищенням рівня психологічної стійкості в умовах постійних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження: позитивне мислення та тривожні розлади особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів і зниження рівня тривожності у підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив позитивного мислення на подолання тривожних розладів, а також визначити психологічні умови формування позитивного мислення як чинника розвитку психологічної стійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні особливості дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів, а саме: поняття

позитивного мислення у психологічній науці та основні підходи до його вивчення, психологічна сутність тривожності та тривожних розладів та причини їх виникнення, вплив позитивного мислення на емоційний стан та психічне здоров'я особистості, роль позитивного мислення у подоланні тривожності та формуванні психологічної стійкості.

2. Здійснити експериментальне дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів та описати його результати.

3. Проаналізувати основні напрями психологічної роботи щодо розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності.

4. Розробити програму психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності та практичні рекомендації щодо формування позитивного мислення та розвитку психологічної стійкості підлітків.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних **методів** дослідження. До теоретичних методів належали: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми позитивного мислення, тривожності, тривожних розладів і психологічної стійкості особистості.

Серед емпіричних методів застосовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня тривожності, особливостей позитивного мислення та психологічної стійкості підлітків, а також спостереження, бесіда та анкетування.

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних, зокрема обчислення середніх показників, процентного співвідношення та коефіцієнта кореляції Пірсона (r), що дозволило визначити взаємозв'язок між рівнем позитивного мислення та показниками тривожності.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості позитивного мислення та його вплив на подолання тривожних розладів. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до вивчення позитивного мислення, тривожності та психологічної

стійкості особистості, уточнено сутність і психологічний зміст цих понять. Дослідження розширює теоретичні знання щодо взаємозв'язку позитивного мислення з емоційним станом особистості, рівнем тривожності та здатністю до подолання стресових ситуацій. Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі загальної, вікової та практичної психології, а також у розробці психологічних програм профілактики та корекції тривожних станів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, класних керівників та інших фахівців, які здійснюють психологічний супровід підлітків і молоді. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності, визначення особливостей емоційного стану особистості та добору ефективних методів психологічної допомоги.

Практична цінність роботи також полягає у розробці програми психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності, спрямованої на розвиток позитивного мислення, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі та зміцнення психологічної стійкості. Запропонована програма може використовуватися у закладах загальної середньої освіти, психологічних центрах, соціальних службах, а також у практиці індивідуального та групового консультування.

Результати дослідження можуть бути корисними під час проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи з підлітками, які мають прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості у собі або труднощі адаптації до стресових умов. Використання вправ і методик, спрямованих на формування позитивного мислення, сприятиме зниженню рівня внутрішнього напруження, розвитку оптимістичного ставлення до життя та покращенню психоемоційного стану особистості.

Практичне значення дослідження також визначається можливістю використання його результатів у процесі професійної підготовки майбутніх

психологів і педагогів. Теоретичні положення, психодіагностичний інструментарій та практичні рекомендації можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін із загальної, вікової, педагогічної та практичної психології, а також у підготовці тренінгових програм, семінарів і просвітницьких заходів.

Результати дослідження можуть стати основою для подальшого вдосконалення психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема підвищеного рівня стресу, інформаційного навантаження та психотравмувальних ситуацій.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський ліцей-гімназія №17 Білоцерківської міської ради Київської області.

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 4 таблицями та 2 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

1.1. Поняття позитивного мислення у психологічній науці та основні підходи до його вивчення

У сучасній психологічній науці проблема позитивного мислення набуває особливої актуальності у зв'язку зі стрімкими соціальними змінами, зростанням рівня психоемоційного навантаження, поширенням стресових ситуацій та збільшенням кількості людей, які страждають від тривожних розладів, емоційного виснаження та психологічної нестабільності. Сучасне суспільство характеризується високим темпом життя, інформаційним перенавантаженням, економічною нестабільністю, соціальними конфліктами, наслідками пандемії, воєнними подіями та іншими кризовими явищами, які суттєво впливають на психічний стан людини. У таких умовах особливо важливого значення набуває здатність особистості підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, ефективно долати життєві труднощі та зберігати емоційну стабільність.

Саме тому позитивне мислення у сучасній психології розглядається не лише як певна риса характеру чи особливість світосприйняття, а як важливий психологічний ресурс особистості, який забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, протистояти негативному впливу стресу та підтримувати психічне здоров'я. На думку сучасних дослідників, позитивне мислення є одним із ключових чинників формування психологічної стійкості, життєвої активності та гармонійного функціонування особистості.

У сучасних наукових дослідженнях позитивне мислення тісно пов'язується з поняттями оптимізму, життєстійкості, психологічного благополуччя, емоційного інтелекту та саморегуляції. Вчені зазначають, що люди з позитив-

ним типом мислення більш ефективно долають кризові ситуації, легше адаптуються до змін, рідше переживають деструктивні емоційні стани та мають вищий рівень задоволеності життям. Позитивне мислення допомагає людині не концентруватися виключно на невдачах чи негативних переживаннях, а шукати конструктивні способи вирішення проблем та бачити перспективи подолання труднощів [5; 26; 38].

Особливої актуальності проблема позитивного мислення набуває у контексті дослідження тривожних розладів. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, страх перед небезпекою, емоційне перенапруження та негативний інформаційний вплив сприяють зростанню рівня тривожності серед різних вікових груп населення. У таких умовах позитивне мислення виступає важливим механізмом психологічного захисту та саморегуляції, який допомагає людині знижувати рівень внутрішнього напруження, контролювати негативні переживання та підтримувати емоційну стабільність.

У психологічній літературі поняття «позитивне мислення» трактується як система позитивних установок, переконань, очікувань та способів інтерпретації життєвих подій, що сприяють конструктивному сприйняттю реальності та формуванню психологічного благополуччя особистості. Важливо зазначити, що позитивне мислення не означає повного ігнорування труднощів, заперечення негативних емоцій або уникнення проблемних ситуацій. Навпаки, воно передбачає реалістичне сприйняття життєвих обставин, здатність аналізувати складні ситуації без надмірної катастрофізації та зберігати віру у можливість позитивних змін [44].

Сутність позитивного мислення полягає у здатності особистості підтримувати внутрішню впевненість у власних силах, орієнтуватися на пошук шляхів вирішення проблем та зберігати психологічну рівновагу навіть за умов стресу або невизначеності. Людина з позитивним мисленням здатна більш конструктивно реагувати на життєві труднощі, сприймати невдачі як тимчасові труднощі або джерело досвіду, а не як доказ власної неспроможності. Таке ставлення сприяє формуванню психологічної гнучкості, розвитку навичок

саморегуляції та підвищенню стресостійкості [32].

Крім того, позитивне мислення тісно пов'язане з емоційною сферою особистості. Позитивні установки та оптимістичне бачення майбутнього сприяють зниженню рівня тривожності, страху, внутрішнього напруження та емоційного виснаження. Люди, які здатні зберігати позитивне ставлення до життя, як правило, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, більш ефективно контролюють власні переживання та мають кращі адаптаційні можливості.

Сучасні психологічні дослідження також доводять, що позитивне мислення позитивно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я людини. Оптимістичне ставлення до життя сприяє зниженню рівня стресових реакцій організму, покращує загальне самопочуття, підвищує мотивацію до активної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя. Саме тому розвиток позитивного мислення сьогодні розглядається як важливий напрям психологічної профілактики тривожних та стресових розладів [54].

Одним із найвідоміших дослідників проблеми позитивного мислення та засновником напрямку позитивної психології є американський психолог М. Селігман [26]. Саме його наукові праці започаткували активне вивчення позитивних аспектів функціонування особистості, психологічного благополуччя, оптимізму, життєстійкості та внутрішніх ресурсів людини. На відміну від традиційної психології, яка тривалий час була зосереджена переважно на дослідженні психічних порушень, стресів і патологій, М. Селігман запропонував звернути увагу на ті психологічні чинники, які допомагають людині бути щасливою, емоційно стійкою та здатною до самореалізації.

У межах позитивної психології вчений розглядав позитивне мислення як важливу складову оптимістичного стилю життя та один із ключових механізмів психологічної адаптації. На думку М. Селігмана, людина постійно інтерпретує події, що відбуваються у її житті, і саме характер цих інтерпретацій значною мірою визначає емоційний стан, поведінку та рівень психічного

благополуччя. Оптимістичне мислення передбачає здатність людини пояснювати труднощі як тимчасові та такі, що можуть бути подолані, тоді як песимістичний стиль мислення сприяє формуванню безпорадності, тривожності та емоційного виснаження [26].

Особливу увагу М. Селігман приділяв дослідженню феномена «набутої безпорадності». У своїх працях учений довів, що люди, які постійно концентруються на негативних подіях, схильні втрачати віру у власні можливості та демонструвати підвищений рівень тривожності й депресивних переживань. Водночас формування позитивного мислення та оптимістичного стилю пояснення подій сприяє розвитку психологічної стійкості, активності та впевненості у собі [26].

Науковець підкреслював, що оптимістично налаштовані люди значно легше долають стресові ситуації, краще контролюють власні емоції та рідше піддаються руйнівному впливу тривалого стресу. Вони здатні бачити перспективи навіть у складних життєвих обставинах, швидше відновлюються після невдач та мають вищий рівень життєвого задоволення. Крім того, позитивне мислення, за М. Селігманом, позитивно впливає не лише на психологічний стан людини, а й на її фізичне здоров'я, соціальні взаємини та професійну успішність.

Ідеї М. Селігмана стали основою для розвитку численних сучасних досліджень у сфері позитивної психології, психології стресостійкості, емоційного благополуччя та психологічної профілактики тривожних розладів. Його концепція позитивного мислення сьогодні активно використовується у психотерапії, психологічному консультуванні, коучингу та програмах розвитку психологічної стійкості особистості [26].

Вагомий внесок у розвиток проблеми позитивного мислення зробив також американський психолог угорського походження М. Чиксентмігаї, який досліджував феномен психологічного благополуччя та так званий «стан потоку». У своїх наукових працях учений акцентував увагу на внутрішніх пси-

хологічних ресурсах людини, які допомагають їй досягати гармонії, задоволення життям та ефективно функціонувати навіть в умовах труднощів і стресу.

М. Чиксентмігаї вважав, що позитивне мислення безпосередньо пов'язане зі здатністю людини переживати позитивні емоції, концентруватися на власних можливостях та відчувати внутрішню залученість у діяльність. Центральним поняттям його теорії є «стан потоку» – особливий психічний стан, у якому людина максимально занурена у певну діяльність, відчуває внутрішню мотивацію, емоційне піднесення та психологічний комфорт. На думку вченого, саме позитивне ставлення до життя та конструктивне мислення допомагають людині частіше переживати подібні стани [34].

Дослідник підкреслював, що люди з позитивним типом мислення краще адаптуються до життєвих труднощів, мають вищий рівень самоконтролю та здатні ефективніше долати негативні емоційні переживання. Вони частіше орієнтуються на розвиток власних здібностей, зберігають мотивацію до діяльності та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Позитивне мислення, за М. Чиксентмігаї, сприяє внутрішній гармонії особистості, розвитку творчого потенціалу та формуванню стійкості до стресових впливів [34].

Особливо важливим є те, що науковець розглядав позитивне мислення не як вроджену характеристику, а як психологічну навичку, яку можна розвивати через усвідомлення власних емоцій, формування конструктивних життєвих установок та розвиток здатності концентруватися на позитивних аспектах життєвого досвіду. Його наукові ідеї стали важливою основою сучасних програм психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та профілактики тривожних і депресивних станів [34].

У межах когнітивного підходу проблема позитивного мислення ґрунтовно досліджувалася у працях американських учених А. Бека та А. Елліса. Представники когнітивної психології вважали, що психологічний стан людини значною мірою залежить не стільки від самих життєвих подій, скільки від того, як людина їх сприймає, оцінює та інтерпретує. Саме думки, переконання та внутрішні установки визначають емоційні реакції особистості, її

поведінку та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин [9].

А. Бек у своїх наукових дослідженнях особливу увагу приділяв вивченню негативних автоматичних думок, які виникають у людини несвідомо та впливають на її емоційний стан. На думку вченого, тривожність, депресивні переживання та емоційне напруження часто пов'язані з домінуванням негативного типу мислення, коли людина схильна перебільшувати небезпеку, очікувати негативних наслідків та концентруватися переважно на власних невдачах. Такі когнітивні викривлення формують песимістичне сприйняття реальності та сприяють розвитку внутрішнього напруження, невпевненості у собі й страху перед майбутнім [9].

А. Бек підкреслював, що люди з підвищеним рівнем тривожності часто мають схильність до катастрофізації подій, постійного очікування небезпеки та негативного прогнозування майбутнього. У результаті формується замкнене коло негативних думок і переживань, яке підтримує тривожний стан та ускладнює психологічну адаптацію особистості. Саме тому одним із головних напрямів когнітивної терапії є зміна негативних установок, формування більш реалістичного та позитивного способу мислення.

Значний внесок у розвиток когнітивного підходу зробив також А. Елліс – засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії. Учений вважав, що джерелом багатьох емоційних проблем людини є ірраціональні переконання, тобто хибні, надмірно категоричні або негативні установки щодо себе, інших людей та навколишнього світу. На думку А. Елліса, саме такі установки сприяють виникненню тривожності, страхів, внутрішньої напруги та емоційної нестабільності [12].

Дослідник зазначав, що люди часто схильні висувати до себе надмірні вимоги, драматизувати життєві труднощі або сприймати невдачі як особисту катастрофу. Подібне мислення призводить до формування негативних емоційних станів та знижує психологічну стійкість особистості. А. Елліс підкреслював, що розвиток позитивного мислення та раціональних переконань допомагає людині ефективніше долати стресові ситуації, зменшувати рівень

тривожності та формувати більш гармонійне ставлення до життя [12].

У межах когнітивного підходу позитивне мислення розглядається як система конструктивних переконань, що сприяють формуванню емоційної стабільності, впевненості у власних можливостях та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі. Формування позитивних когнітивних установок допомагає людині змінювати спосіб сприйняття проблемних ситуацій, знижувати рівень внутрішнього напруження та ефективніше справлятися з тривожними переживаннями.

Сучасні українські науковці також приділяють значну увагу дослідженню позитивного мислення та його впливу на психічне здоров'я особистості. Особливий внесок у вивчення цієї проблеми зробила українська психологиня Т. Титаренко, яка розглядає позитивне мислення як важливий механізм психологічного самозбереження особистості в умовах життєвих криз, стресових ситуацій та соціальної нестабільності [35].

На думку Т. Титаренко, сучасна людина постійно стикається з різноманітними труднощами, невизначеністю та емоційними перевантаженнями, які можуть негативно впливати на її психічне здоров'я. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, знаходити позитивні смисли навіть у складних життєвих ситуаціях та підтримувати віру у власні можливості. Саме позитивне мислення, за словами дослідниці, допомагає людині не втрачати психологічної стійкості та ефективно адаптуватися до життєвих змін [35].

Т. Титаренко підкреслює, що позитивне мислення сприяє розвитку життєстійкості, емоційної гнучкості та здатності конструктивно долати кризові ситуації. Людина, яка має позитивні установки, здатна більш ефективно контролювати власні емоції, менше концентрується на негативних переживаннях та швидше відновлюється після стресових подій. Крім того, позитивне мислення допомагає формувати активну життєву позицію, підвищує мотивацію до саморозвитку та сприяє гармонізації внутрішнього психологічного стану.

У своїх наукових працях дослідниця наголошує, що позитивне мислення не означає уникнення проблем або ігнорування негативних емоцій. Навпаки, воно передбачає здатність людини приймати життєві труднощі, шукати шляхи їх конструктивного вирішення та знаходити внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій. Саме така позиція сприяє психологічному благополуччю особистості та знижує ризик розвитку тривожних і депресивних станів [35].

Проблему психологічної стійкості, внутрішніх ресурсів особистості та позитивного ставлення до життя ґрунтовно досліджував український учений С. Максименко. У своїх наукових працях дослідник особливу увагу приділяв розвитку особистості в умовах стресу, кризових ситуацій та психоемоційного навантаження. На думку вченого, здатність людини успішно долати труднощі значною мірою залежить від рівня сформованості її внутрішніх психологічних ресурсів, емоційної зрілості та особливостей мислення [40].

С. Максименко наголошував, що позитивне мислення виступає важливим механізмом психологічної саморегуляції, який допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Учений підкреслював, що людина, яка здатна конструктивно сприймати труднощі, зберігати оптимізм та віру у власні можливості, легше переносить стресові ситуації та швидше відновлює емоційну стабільність після негативних переживань.

Науковець вважав, що позитивне мислення є одним із ключових чинників формування психологічної зрілості особистості. Саме здатність людини бачити перспективи розвитку, контролювати власні емоції та підтримувати позитивне ставлення до життя сприяє гармонійному особистісному розвитку, підвищенню самооцінки та формуванню стійкості до психотравмувальних впливів. Крім того, С. Максименко зазначав, що позитивне мислення допомагає людині не концентруватися виключно на проблемах і невдачах, а активізувати внутрішні ресурси для пошуку шляхів їх подолання [40].

У своїх дослідженнях учений також акцентував увагу на тому, що

позитивне ставлення до життя тісно пов'язане з розвитком активної життєвої позиції, здатністю до самореалізації та психологічного самозбереження особистості. Людина з позитивним типом мислення більш ефективно взаємодіє з соціальним середовищем, легше адаптується до змін та має вищий рівень психологічного благополуччя [40].

Сучасні дослідження у сфері позитивної психології свідчать про те, що позитивне мислення тісно пов'язане з такими психологічними категоріями, як оптимізм, життєстійкість, емоційний інтелект, психологічне благополуччя та стресостійкість. У науковій літературі позитивне мислення розглядається як важливий чинник підтримання психічного здоров'я, розвитку адаптаційних можливостей особистості та профілактики емоційних порушень.

Вагомий внесок у дослідження впливу позитивних емоцій на психічний стан людини зробила американська психологиня Б. Фредріксон. У своїй теорії позитивних емоцій дослідниця доводить, що позитивні переживання значно розширюють можливості мислення людини, сприяють розвитку творчості, гнучкості поведінки та формуванню адаптивних способів реагування на життєві труднощі [61].

На думку Б. Фредріксон, позитивні емоції виконують важливу психологічну функцію, оскільки допомагають людині накопичувати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Люди, які частіше переживають позитивні емоції, демонструють вищий рівень життєстійкості, краще контролюють власний емоційний стан та швидше відновлюються після психоемоційного напруження.

Дослідниця підкреслює, що позитивні емоції сприяють зниженню рівня тривожності, страху та внутрішнього напруження. Вони допомагають людині формувати більш оптимістичне бачення майбутнього, підвищують упевненість у власних силах та сприяють розвитку психологічної гнучкості. Саме тому позитивне мислення та позитивні емоції розглядаються як важливі чинники профілактики тривожних і депресивних розладів.

Крім того, Б. Фредріксон зазначала, що позитивне мислення позитивно

впливає не лише на психічне здоров'я людини, а й на її соціальні взаємини, професійну діяльність та загальний рівень життєвого задоволення. Люди з позитивним типом мислення частіше демонструють активність, відкритість до нового досвіду, здатність до співпраці та більш ефективно справляються зі складними життєвими ситуаціями [61].

Отже, сучасні дослідження у сфері позитивної психології підтверджують, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє формуванню емоційної стабільності, розвитку стресостійкості, психологічного благополуччя та ефективному подоланню тривожних переживань.

У сучасній психології існує декілька основних наукових підходів до вивчення позитивного мислення, кожен із яких по-різному пояснює його природу, механізми формування та вплив на психічний стан людини. Аналіз різних підходів дозволяє більш комплексно зрозуміти сутність позитивного мислення та його значення для психологічного благополуччя особистості.

Одним із найбільш поширених є когнітивний підхід, у межах якого позитивне мислення розглядається як система конструктивних переконань, установок та способів інтерпретації життєвих подій, що впливають на емоційний стан і поведінку людини. Представники цього підходу вважають, що саме характер мислення визначає те, як людина реагує на стресові ситуації, труднощі та життєві невдачі. Позитивні когнітивні установки сприяють формуванню емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності конструктивно вирішувати проблеми [23].

У межах когнітивного підходу особлива увага приділяється взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою людини. Дослідники наголошують, що негативні автоматичні думки, песимістичне сприйняття подій і схильність до катастрофізації можуть сприяти розвитку тривожності, страхів та внутрішнього напруження. Водночас позитивне мислення допомагає людині змінювати спосіб сприйняття проблемних ситуацій, знижувати рівень психоемоційного напруження та формувати більш адаптивні способи реагування на труднощі.

Важливе місце у вивченні позитивного мислення займає гуманістичний

підхід, представниками якого були К. Роджерс та А. Маслоу. Представники гуманістичної психології розглядали людину як активну, цілісну особистість, яка прагне до саморозвитку, самореалізації та гармонійного існування. У межах цього підходу позитивне мислення пов'язується з процесом самоактуалізації, особистісного зростання та прагненням людини до розкриття власного потенціалу [15].

К. Роджерс вважав, що кожна людина має внутрішню потребу у розвитку та самовдосконаленні. На думку вченого, позитивне ставлення до себе, прийняття власної особистості та віра у власні можливості є важливими умовами психологічного здоров'я. Дослідник підкреслював, що людина здатна до гармонійного розвитку лише за умови емоційного прийняття, підтримки та безпечного психологічного середовища [15].

А. Маслоу, досліджуючи проблему самоактуалізації, зазначав, що позитивне мислення допомагає людині досягати внутрішньої гармонії, реалізовувати власні здібності та будувати позитивне ставлення до життя. Учений вважав, що самоактуалізована особистість характеризується оптимізмом, психологічною зрілістю, емоційною стабільністю та здатністю конструктивно долати життєві труднощі. Саме позитивне мислення, на думку А. Маслоу, сприяє розвитку внутрішньої свободи, впевненості у собі та прагненню до особистісного зростання [45].

У межах поведінкового підходу позитивне мислення розглядається як результат формування позитивних моделей поведінки, навичок саморегуляції та адаптивних способів реагування на життєві труднощі. Представники цього напрямку вважають, що поведінка людини формується під впливом зовнішнього середовища, життєвого досвіду та системи підкріплень. Якщо людина отримує позитивний досвід подолання труднощів, це сприяє закріпленню конструктивних способів мислення та поведінки.

У поведінковому підході значна увага приділяється розвитку навичок емоційного контролю, саморегуляції та формуванню позитивних звичок мислення. Дослідники зазначають, що систематичне тренування позитивного сприйняття життєвих ситуацій, використання методів самопідтримки та

формування конструктивних моделей поведінки сприяють зниженню рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості [55].

Психофізіологічний підхід акцентує увагу на взаємозв'язку позитивного мислення зі станом нервової системи, рівнем стресу та психосоматичним здоров'ям людини. Представники цього підходу підкреслюють, що характер мислення безпосередньо впливає на фізіологічні процеси в організмі, діяльність нервової системи та загальний стан здоров'я.

Сучасні дослідження доводять, що негативне мислення, постійне переживання тривоги, страху та внутрішнього напруження сприяють підвищенню рівня стресових гормонів, порушенню роботи нервової системи та розвитку психосоматичних захворювань. Водночас позитивне мислення сприяє емоційній стабілізації, зниженню рівня стресу та покращенню загального психофізичного стану людини [8].

Науковці зазначають, що люди з позитивним типом мислення демонструють вищий рівень стресостійкості, швидше відновлюються після психоемоційних навантажень та мають кращі адаптаційні можливості. Позитивне ставлення до життя допомагає людині підтримувати психологічну рівновагу, ефективніше контролювати власні емоції та зменшувати негативний вплив стресових ситуацій на організм.

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє зробити висновок, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє емоційній стабільності, підвищенню стресостійкості та ефективному подоланню тривожних станів. Формування позитивних когнітивних установок, розвиток оптимістичного світогляду та навичок конструктивного мислення є важливими умовами збереження психічного здоров'я, гармонійного розвитку особистості та успішної адаптації людини до сучасних життєвих викликів.

1.2. Психологічна сутність тривожності та тривожних розладів та причини їх виникнення

У сучасній психологічній науці проблема тривожності та тривожних розладів є однією з найбільш актуальних, оскільки стрімкий темп життя, соціальна нестабільність, інформаційне перенавантаження, економічні труднощі, воєнні події та постійний психоемоційний стрес негативно впливають на психічне здоров'я людини. В умовах сучасного суспільства тривожність стає поширеним психологічним явищем, яке суттєво впливає на емоційний стан особистості, її поведінку, міжособистісні взаємини, професійну діяльність та загальну якість життя.

Тривожність є складним психічним станом, що характеризується переживанням внутрішнього дискомфорту, напруження, невизначеності, очікування небезпеки або негативного розвитку подій. На відміну від страху, який виникає як реакція на конкретну загрозу, тривожність часто пов'язана з невизначеними, уявними або потенційними небезпеками. Людина може відчувати тривогу навіть за відсутності реальної загрози, постійно очікуючи негативних подій або невдач [19].

Проблема тривожності досліджувалася багатьма зарубіжними та українськими науковцями. Значний внесок у вивчення тривожності зробив Ч. Спілбергер, який розглядав тривожність як складний емоційний стан та виокремив два її основні види: реактивну та особистісну тривожність. Реактивна тривожність пов'язана з тимчасовими переживаннями напруження, хвилювання або страху в конкретній ситуації, тоді як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною рисою людини, що проявляється у схильності сприймати багато життєвих ситуацій як загрозливі.

На думку Ч. Спілбергера, високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на психологічне благополуччя людини, знижує її стресостійкість та ускладнює процес адаптації до життєвих труднощів. Люди з підвищеним рівнем тривожності часто відчують невпевненість у собі,

труднощі прийняття рішень, страх помилки та емоційне напруження навіть у звичайних життєвих ситуаціях [48].

Психоаналітичний підхід до вивчення тривожності був представлений працями З. Фрейда, який вважав тривогу одним із базових психічних станів особистості. На думку вченого, тривожність виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами людини та соціальними вимогами. З. Фрейд розглядав тривогу як своєрідний сигнал небезпеки, що попереджає особистість про можливу психологічну загрозу або внутрішній конфлікт [62].

Подальший розвиток проблема тривожності отримала у працях К. Хорні, яка пов'язувала виникнення тривожності з несприятливими соціальними умовами та міжособистісними конфліктами. Дослідниця ввела поняття «базальної тривоги», під якою розуміла відчуття небезпеки, самотності та безпорадності людини у навколишньому світі. На думку К. Хорні, причинами формування підвищеної тривожності можуть бути емоційне відчуження, недостатня підтримка з боку батьків, психологічна нестабільність сімейного середовища та негативний досвід міжособистісних взаємин [52].

У межах когнітивного підходу проблема тривожності досліджувалася А. Беком та А. Еллісом. Представники цього напрямку вважали, що основною причиною тривожних станів є негативні когнітивні установки, ірраціональні переконання та схильність людини до катастрофізації подій. Люди з високим рівнем тривожності часто перебільшують небезпеку, очікують негативних наслідків та концентруються переважно на власних невдачах і проблемах [9].

А. Бек зазначав, що тривожні люди мають схильність до формування негативних автоматичних думок, які виникають несвідомо та підтримують стан емоційного напруження. Подібні думки можуть проявлятися у вигляді постійного очікування небезпеки, страху помилки або невпевненості у власних силах. Альберт Елліс, у свою чергу, наголошував, що тривожність часто пов'язана з ірраціональними переконаннями людини, надмірними вимогами до себе та страхом негативної оцінки з боку оточення [9].

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що тривожність має

багатофакторний характер і формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. До біологічних причин виникнення тривожності належать особливості функціонування нервової системи, спадковість, гормональні порушення, виснаження організму та підвищена чутливість нервової системи до стресових впливів. Люди з лабільною нервовою системою, як правило, більш схильні до розвитку тривожних станів та емоційної нестабільності.

Психологічними причинами виникнення тривожності можуть бути низька самооцінка, невпевненість у собі, внутрішні конфлікти, негативний життєвий досвід, психотравмувальні події та недостатній рівень емоційної саморегуляції. Важливу роль також відіграють особливості виховання у сім'ї. Надмірна критика, завищені вимоги, емоційне відчуження, гіперопіка або нестача підтримки можуть сприяти формуванню у людини постійного почуття тривоги та невпевненості.

Соціальні чинники також мають значний вплив на розвиток тривожності та тривожних розладів. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем конкуренції, інформаційного навантаження, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього. Постійний стрес, економічні труднощі, воєнні події, соціальні конфлікти, проблеми у професійній діяльності та міжособистісних взаєминах можуть сприяти підвищенню рівня тривожності та розвитку емоційного виснаження [17].

Особливо актуальною проблема тривожності є в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності в Україні. Постійне переживання небезпеки, страх за власне життя та життя близьких людей, вимушене переселення, інформаційний стрес і невизначеність майбутнього негативно впливають на психоемоційний стан населення та сприяють поширенню тривожних розладів серед різних вікових категорій.

Тривожні розлади є формою психічних порушень, при яких тривога стає надмірною, тривалою та починає суттєво впливати на повсякденне життя людини. До основних видів тривожних розладів належать генералізований тривожний розлад, панічний розлад, соціальна тривожність, фобії, obsesивно-

компульсивний розлад та посттравматичний стресовий розлад.

Люди з тривожними розладами часто переживають постійне внутрішнє напруження, страх, труднощі концентрації уваги, порушення сну, підвищену дратівливість, швидко втому та емоційне виснаження. Тривожні розлади можуть супроводжуватися також фізіологічними проявами: прискореним серцебиттям, головним болем, тремтінням, порушенням дихання, підвищеним потовиділенням та іншими психосоматичними симптомами.

Сучасні науковці наголошують, що тривожність та тривожні розлади негативно впливають на всі сфери життєдіяльності людини. Вони знижують працездатність, погіршують міжособистісні взаємини, ускладнюють соціальну адаптацію та можуть призводити до розвитку депресивних станів, емоційного вигорання та психосоматичних захворювань [21].

Таким чином, тривожність є складним психологічним явищем, яке формується під впливом різноманітних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Сучасні наукові підходи свідчать про те, що позитивне мислення, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримка психологічної стійкості та формування конструктивних способів мислення є важливими умовами профілактики та подолання тривожних розладів.

1.3. Вплив позитивного мислення на емоційний стан та психічне здоров'я особистості

У сучасній психологічній науці проблема впливу позитивного мислення на емоційний стан та психічне здоров'я особистості набуває особливої актуальності. Постійне психоемоційне навантаження, високий рівень стресу, соціальна нестабільність, інформаційне перенасичення та кризові події негативно впливають на психологічний стан людини та сприяють поширенню тривожних і депресивних розладів. У таких умовах позитивне мислення розглядається як важливий психологічний ресурс, що допомагає особистості

підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до життєвих труднощів та зберігати психічне здоров'я.

Позитивне мислення є системою конструктивних переконань, оптимістичних установок і способів інтерпретації життєвих подій, які сприяють формуванню емоційної стабільності та психологічного благополуччя. Воно впливає на те, як людина сприймає навколишню дійсність, реагує на труднощі та оцінює власні можливості. Люди з позитивним типом мислення, як правило, більш впевнені у собі, краще контролюють власні емоції та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Значний внесок у дослідження впливу позитивного мислення на психічне здоров'я зробив М. Селігман – засновник позитивної психології. Учений вважав, що позитивне мислення є важливим чинником психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. На думку М. Селігмана, оптимістичне сприйняття життєвих подій допомагає людині ефективніше долати стресові ситуації, знижує ризик розвитку депресивних і тривожних станів та сприяє формуванню емоційної стабільності [25].

Дослідник зазначав, що люди з позитивним стилем мислення схильні пояснювати труднощі як тимчасові та такі, що можуть бути подолані. Вони не концентруються виключно на невдачах, а намагаються знаходити можливості для вирішення проблем та особистісного розвитку. Подібне ставлення до життя сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищенню мотивації та підтриманню позитивного емоційного стану.

Б. Фредріксон підкреслювала, що позитивні емоції сприяють зниженню рівня тривожності, внутрішнього напруження та страху. Люди, які здатні підтримувати позитивне ставлення до життя, швидше відновлюються після психоемоційного стресу, мають кращі адаптаційні можливості та рідше страждають від емоційного виснаження. На думку вченої, позитивне мислення допомагає формувати психологічну гнучкість та підвищує здатність особистості ефективно реагувати на складні життєві обставини [37].

У межах когнітивного підходу вплив позитивного мислення на

психічне здоров'я досліджували А. Бек та А. Елліс. Вони вважали, що емоційний стан людини значною мірою залежить від характеру її думок та переконань. Негативні автоматичні думки, песимістичні установки та схильність до катастрофізації подій сприяють розвитку тривожності, депресивних станів та психоемоційного напруження [25].

А. Бек підкреслював, що людина, яка має негативний тип мислення, часто сприймає навколишню дійсність через призму страху, невпевненості та очікування небезпеки. Подібне сприйняття підтримує стан внутрішнього напруження та ускладнює процес психологічної адаптації.

А. Елліс наголошував, що емоційні проблеми людини часто виникають через ірраціональні переконання та негативні установки щодо себе й навколишнього світу. На думку вченого, позитивне мислення допомагає людині формувати більш реалістичне ставлення до життєвих труднощів, знижує рівень внутрішнього напруження та сприяє розвитку емоційної стабільності.

Важливе значення позитивного мислення для психічного здоров'я підкреслювали також представники гуманістичної психології – К. Роджерс та А. Маслоу. Вони розглядали позитивне ставлення до себе та життя як необхідну умову гармонійного розвитку особистості. К. Роджерс вважав, що прийняття власної особистості, віра у власні можливості та позитивне самосприйняття сприяють психологічному благополуччю людини [18].

А. Маслоу пов'язував позитивне мислення з процесом самоактуалізації та особистісного зростання. На думку вченого, людина, яка має позитивне ставлення до життя, здатна більш ефективно реалізовувати власний потенціал, досягати внутрішньої гармонії та конструктивно долати життєві труднощі. Позитивне мислення, за А. Маслоу, допомагає людині розвивати впевненість у собі, емоційну стійкість та здатність до самореалізації [35].

Науковці також приділяють значну увагу проблемі впливу позитивного мислення на психічне здоров'я особистості. Зокрема, Т. Титаренко розглядає позитивне мислення як важливий механізм психологічного самозбереження лю-

дини в умовах життєвих криз та стресових ситуацій. На думку дослідниці, здатність людини знаходити позитивні смисли навіть у складних життєвих обставинах сприяє формуванню життєстійкості, емоційної гнучкості та психологічної адаптації [48].

С. Максименко підкреслював, що позитивне мислення є одним із важливих чинників психологічної зрілості та емоційної стабільності особистості. Людина з позитивним типом мислення більш ефективно долає труднощі, має вищий рівень самоконтролю та краще адаптується до змін у соціальному середовищі [52].

Позитивне мислення має значний вплив не лише на емоційний стан людини, а й на її фізичне здоров'я. Сучасні дослідження доводять, що люди з оптимістичним типом мислення рідше страждають від психосоматичних захворювань, мають нижчий рівень стресових гормонів та демонструють кращі показники загального самопочуття. Позитивне ставлення до життя сприяє нормалізації роботи нервової системи, покращенню сну, зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню працездатності.

Позитивне мислення позитивно впливає на соціальну сферу життя людини. Люди з оптимістичним світоглядом легше встановлюють міжособистісні контакти, демонструють більшу відкритість до спілкування та мають вищий рівень соціальної адаптації. Вони частіше проявляють активність, ініціативність та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Особливо важливу роль позитивне мислення відіграє у процесі подолання стресу та профілактики тривожних розладів. Здатність людини зберігати позитивне ставлення до життя, контролювати негативні емоції та знаходити конструктивні способи вирішення проблем сприяє зниженню рівня тривожності та підтриманню психологічної рівноваги.

Отже, позитивне мислення є важливим чинником психічного здоров'я та емоційного благополуччя особистості. Воно сприяє формуванню стресостійкості, емоційної стабільності, впевненості у власних силах та здатності конструктивно долати життєві труднощі. Розвиток позитивного мислення є

важливим напрямом психологічної профілактики тривожних розладів та підтримання гармонійного розвитку особистості.

1.4. Роль позитивного мислення у подоланні тривожності та формуванні психологічної стійкості

У сучасному суспільстві проблема тривожності є однією з найбільш поширених серед різних вікових категорій населення. Постійний інформаційний потік, соціальна нестабільність, високий темп життя, професійні навантаження та кризові події значно впливають на психоемоційний стан людини. У таких умовах важливого значення набуває здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на життєві труднощі. Одним із важливих чинників, що сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості, є позитивне мислення.

Позитивне мислення розглядається як система конструктивних переконань, життєвих установок та способів сприйняття навколишньої дійсності, які допомагають людині підтримувати емоційну стабільність та зберігати психічне благополуччя. Воно впливає на ставлення особистості до себе, інших людей та життєвих ситуацій, визначає особливості емоційного реагування та здатність долати труднощі [20].

Людина з позитивним типом мислення, як правило, здатна більш спокійно реагувати на стресові ситуації, не концентрується виключно на негативних переживаннях та намагається шукати шляхи вирішення проблем. Позитивне ставлення до життя сприяє зниженню внутрішнього напруження, формуванню впевненості у власних силах та розвитку здатності адаптуватися до змін.

Однією з важливих функцій позитивного мислення є його здатність впливати на емоційний стан людини. Позитивні установки допомагають знижувати рівень страху, невпевненості та внутрішньої тривоги. Людина, яка здатна підтримувати оптимістичне бачення майбутнього, легше переносить

життєві труднощі та швидше відновлюється після психоемоційних потрясінь.

Позитивне мислення допомагає особистості формувати більш конструктивне ставлення до проблемних ситуацій. Замість того щоб сприймати труднощі як катастрофу або доказ власної неспроможності, людина починає розглядати їх як тимчасові труднощі, які можна подолати. Такий спосіб мислення сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної впевненості.

Важливу роль позитивне мислення відіграє у розвитку навичок емоційної саморегуляції. Люди, які мають позитивні життєві установки, краще контролюють власні емоції, менш схильні до панічних реакцій та емоційного виснаження. Вони здатні більш раціонально оцінювати ситуацію, уникати надмірної катастрофізації подій та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Позитивне мислення також сприяє формуванню психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість є важливою характеристикою людини, яка визначає її здатність зберігати емоційну стабільність та ефективно функціонувати в умовах стресу або невизначеності. Людина з високим рівнем психологічної стійкості здатна швидше адаптуватися до змін, контролювати власні переживання та конструктивно долати труднощі [25].

Формування психологічної стійкості значною мірою залежить від того, як людина сприймає життєві події та оцінює власні можливості. Якщо особистість має позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, вона легше справляється зі стресовими ситуаціями, рідше переживає безпорадність та швидше відновлює емоційну рівновагу після негативних подій.

Особливо важливою є роль позитивного мислення в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Постійний стрес, високий рівень тривожності та негативні переживання можуть призводити до емоційного виснаження, погіршення психічного здоров'я та розвитку тривожних розладів. У таких умовах позитивне мислення виступає важливим внутрішнім ресурсом, який допомагає людині підтримувати мотивацію, віру у власні сили та здатність долати життєві труднощі.

Позитивне мислення впливає не лише на емоційний стан, а й на поведінку людини. Люди з оптимістичним світоглядом частіше проявляють активність, ініціативність, готовність до співпраці та пошуку конструктивних рішень. Вони менш схильні уникати проблемних ситуацій та більш впевнено реагують на труднощі.

Позитивне ставлення до життя сприяє покращенню міжособистісних взаємин. Люди з позитивним мисленням легше встановлюють соціальні контакти, демонструють вищий рівень емоційної відкритості та краще взаємодіють з оточенням. Соціальна підтримка, у свою чергу, є важливим чинником профілактики тривожності та підтримання психологічного благополуччя.

Позитивне мислення також пов'язане з формуванням адекватної самооцінки та впевненості у собі. Людина, яка позитивно сприймає власну особистість, менш залежить від негативної оцінки оточення та рідше переживає внутрішню тривогу. Високий рівень впевненості у собі сприяє розвитку психологічної незалежності, емоційної стабільності та здатності протистояти стресовим впливам.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що розвиток позитивного мислення є важливим напрямом профілактики тривожних розладів та підтримання психічного здоров'я особистості. Формування позитивних життєвих установок, розвиток навичок саморегуляції, уміння концентруватися на власних ресурсах і конструктивних способах вирішення проблем допомагають людині знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну рівновагу.

Особливого значення позитивне мислення набуває в умовах сучасних соціальних викликів, коли людина змушена постійно адаптуватися до нових умов життя, переживати невизначеність та емоційне перенавантаження. Саме здатність підтримувати позитивне ставлення до життя допомагає особистості зберігати психологічну стійкість, внутрішню гармонію та здатність ефективно долати життєві труднощі [46].

Таким чином, позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом, який сприяє подоланню тривожності, формуванню емоційної стабільності та розвитку психологічної стійкості особистості. Воно допомагає людині підтримувати психічне здоров'я, контролювати негативні переживання, адаптуватися до складних життєвих ситуацій та зберігати внутрішню рівновагу в умовах постійного стресу та соціальної нестабільності.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів та розкрито основні психологічні підходи до вивчення позитивного мислення, тривожності й психологічної стійкості особистості. Встановлено, що в умовах сучасного суспільства проблема психічного здоров'я набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності, постійного стресу та поширенням тривожних станів серед населення. Саме тому позитивне мислення сьогодні розглядається як важливий психологічний ресурс, який допомагає людині підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психічне благополуччя.

У процесі дослідження встановлено, що позитивне мислення є системою конструктивних переконань, позитивних установок та способів інтерпретації життєвих подій, які сприяють формуванню оптимістичного світогляду, психологічної стійкості та здатності конструктивно реагувати на труднощі. Позитивне мислення не передбачає ігнорування проблем чи заперечення негативних емоцій, а полягає у здатності особистості реалістично оцінювати ситуацію, підтримувати віру у власні можливості та знаходити ефективні шляхи подолання життєвих труднощів.

Аналіз наукових джерел показав, що проблема позитивного мислення широко досліджувалася у межах різних психологічних підходів. Представники позитивної психології розглядали позитивне мислення як основу психологічного благополуччя, життєстійкості та емоційної стабільності особистості. У межах когнітивного підходу було доведено, що емоційний стан людини значною мірою залежить від характеру її думок, переконань та способів оцінювання життєвих ситуацій. Негативні автоматичні думки, катастрофізація подій та песимістичні установки сприяють розвитку тривожності, внутрішнього напруження та емоційної нестабільності. Водночас формування позитивних когнітивних установок допомагає людині ефективніше долати стрес, контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що позитивне мислення тісно пов'язане з такими психологічними категоріями, як оптимізм, життєстійкість, емоційний інтелект, психологічне благополуччя та стресостійкість. Люди з позитивним типом мислення мають вищий рівень емоційної стабільності, краще адаптуються до життєвих змін, швидше відновлюються після стресових ситуацій та рідше переживають тривожні й депресивні стани. Крім того, позитивне мислення сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню впевненості у власних силах.

Теоретичний аналіз проблеми тривожності дозволив визначити, що тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється у переживанні внутрішнього дискомфорту, страху, емоційного напруження та очікування негативних подій. Встановлено, що тривожність може бути як ситуативною реакцією на певні стресові обставини, так і стійкою особистісною характеристикою. Причинами виникнення тривожності виступають біологічні, психологічні та соціальні чинники, серед яких особливу роль відіграють негативний життєвий досвід, внутрішні конфлікти, низька самооцінка, психотравматичні ситуації, соціальна нестабільність та високий рівень стресу.

Було встановлено, що тривожні розлади негативно впливають на всі сфери життєдіяльності людини, знижують рівень психологічного благополуччя, ускладнюють соціальну адаптацію та можуть спричиняти емоційне виснаження, психосоматичні порушення і депресивні стани. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема психологічної профілактики та подолання тривожних розладів. Одним із важливих напрямів такої профілактики є розвиток позитивного мислення, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримання психологічної стійкості особистості.

У ході дослідження також було визначено, що позитивне мислення має суттєвий вплив на емоційний стан та психічне здоров'я людини. Воно сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, страху, тривоги та емоційного виснаження. Люди з позитивним світоглядом більш ефективно долають труднощі, демонструють вищий рівень самоконтролю, психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Позитивне мислення позитивно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я особистості, оскільки сприяє зниженню рівня стресових реакцій організму та покращенню загального самопочуття.

Важливим результатом теоретичного аналізу стало визначення ролі позитивного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості. Встановлено, що позитивне ставлення до життя допомагає людині підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції, зберігати впевненість у собі та конструктивно реагувати на життєві труднощі. Позитивне мислення виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та здатності протистояти негативному впливу психотравмувальних чинників.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що позитивне мислення є важливим чинником підтримання психічного здоров'я, профілактики тривожних розладів та розвитку психологічної стійкості особистості. Формування позитивних когнітивних установок, оптимістичного світогляду та навичок конструктивного мислення сприяє гармонійному

розвитку людини, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності ефективно долати життєві труднощі. Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема психічного здоров'я людини набуває особливої актуальності. Стрімкий темп життя, постійне психоемоційне навантаження, соціально-економічна нестабільність, інформаційне перенасичення, наслідки кризових ситуацій та воєнних подій негативно впливають на емоційний стан особистості й сприяють зростанню рівня тривожності серед населення. У зв'язку з цим проблема тривожних розладів сьогодні є однією з найбільш поширених та соціально значущих у сучасній психологічній науці та практиці.

Тривожні розлади суттєво впливають на всі сфери життєдіяльності людини. Вони супроводжуються постійним внутрішнім напруженням, страхом, емоційною нестабільністю, порушенням сну, труднощами концентрації уваги, зниженням працездатності та загального рівня психологічного благополуччя. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на міжособистісних взаєминах, професійній діяльності, соціальній адаптації та якості життя людини загалом. Особливо актуальною ця проблема є в умовах сучасної соціальної нестабільності, коли людина постійно перебуває під впливом стресогенних факторів та емоційного перенавантаження [21].

У сучасній психології дедалі більшої уваги набуває проблема пошуку ефективних психологічних ресурсів, які допомагають людині долати тривожні стани, підтримувати психічне здоров'я та зберігати емоційну рівновагу. Одним із таких ресурсів є позитивне мислення, яке розглядається як система конструктивних переконань, оптимістичних установок та способів сприйняття життєвих подій, що сприяють формуванню психологічної стійкості особистості.

Позитивне мислення допомагає людині більш конструктивно реагувати на труднощі, контролювати негативні переживання, підтримувати віру у власні можливості та знаходити ефективні способи вирішення проблем. Люди з позитивним типом мислення, як правило, мають вищий рівень емоційної стабільності, краще адаптуються до життєвих змін та менш схильні до розвитку тривожних і депресивних станів. Саме тому вивчення впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю розробки ефективних методів психологічної профілактики та корекції тривожних станів. Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що формування позитивних когнітивних установок, розвиток навичок емоційної саморегуляції та оптимістичного світогляду сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та покращенню психоемоційного стану людини. Проте проблема практичного дослідження впливу позитивного мислення на рівень тривожності та психологічне благополуччя особистості потребує подальшого наукового вивчення.

Особливого значення ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів в Україні, де значна частина населення перебуває у стані постійного психоемоційного напруження, невизначеності та тривалого стресу. Воєнні події, вимушене переселення, переживання за власне життя та життя близьких людей, інформаційний тиск та соціальна нестабільність негативно впливають на психічне здоров'я людини та сприяють поширенню тривожних розладів. У таких умовах позитивне мислення виступає важливим механізмом психологічного самозбереження, який допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин [39].

Емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів є важливим не лише з теоретичної, а й з практичної точки зору. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів та фахівців у сфері

психічного здоров'я для розробки програм психологічної підтримки, профілактики тривожних станів та розвитку психологічної стійкості особистості.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається поширеністю тривожних розладів у сучасному суспільстві, необхідністю пошуку ефективних психологічних ресурсів для їх подолання, важливістю розвитку позитивного мислення як чинника психічного здоров'я та недостатньою розробленістю практичних аспектів цієї проблеми у сучасній психологічній науці.

Емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів було проведено на базі Білоцерківський ліцей-гімназія №17 Білоцерківської міської ради Київської області. Вибір саме цього закладу освіти був зумовлений актуальністю проблеми психоемоційного благополуччя підлітків в умовах сучасних соціальних викликів, підвищеного рівня стресу та емоційного навантаження, що особливо проявляється у підлітковому віці.

У дослідженні взяли участь 88 підлітків віком від 14 до 16 років, які навчаються у 8–10 класах закладу освіти. До вибірки були залучені учні різного рівня навчальної успішності, соціальної активності та особистісних особливостей, що дало можливість більш комплексно дослідити психологічні аспекти впливу позитивного мислення на рівень тривожності та психоемоційний стан особистості.

Підлітковий вік є одним із найбільш складних та суперечливих етапів розвитку особистості. Саме у цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, емоційні та соціально-психологічні зміни, формується самооцінка, система цінностей, світогляд та ставлення до себе й навколишнього світу. Підлітки є особливо вразливими до впливу стресових факторів, оскільки їхня емоційна сфера ще недостатньо стабільна, а навички психологічної саморегуляції перебувають на етапі формування.

Сучасні соціальні умови, високий рівень навчального навантаження, інформаційний тиск, міжособистісні труднощі, переживання щодо власного майбутнього та нестабільність соціального середовища можуть сприяти

підвищенню рівня тривожності серед підлітків. Особливої актуальності проблема тривожних станів набуває в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, коли значна кількість дітей і підлітків перебуває у стані постійного психоемоційного напруження.

Під час організації емпіричного дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження. Участь підлітків у дослідженні була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з метою наукового аналізу. Дослідження проводилося у сприятливих психологічних умовах, що забезпечувало комфортну атмосферу для учасників та сприяло отриманню більш достовірних результатів.

Проведення дослідження саме серед підлітків зумовлене тим, що у цьому віці активно формуються життєві установки, способи мислення, механізми психологічного захисту та навички емоційної саморегуляції. Позитивне мислення у підлітковому віці може виступати важливим чинником розвитку психологічної стійкості, зниження рівня тривожності та підтримання психічного здоров'я.

Отримані у процесі емпіричного дослідження результати дали можливість більш глибоко проаналізувати взаємозв'язок між позитивним мисленням та рівнем тривожності у підлітків, визначити особливості їхнього психоемоційного стану та окреслити напрями подальшої психологічної роботи щодо розвитку позитивного мислення та профілактики тривожних розладів у підлітковому середовищі.

У ході емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних особливостей особистості, зокрема рівня суб'єктивного контролю, особливостей психологічного захисту, емоційного реагування та здатності особистості долати стресові ситуації. Добір методик здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження, що дозволило отримати об'єктивні та достовірні результати щодо досліджуваних психологічних характеристик.

Комплексне використання психодіагностичних методик забезпечило можливість більш глибокого аналізу психологічних особливостей досліджуваних та дозволило встановити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю, механізмами психологічного захисту та особливостями емоційного реагування особистості. Характеристика використаних психодіагностичних методик представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика психодіагностичних методик для дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів

Назва методики	Мета методики	Основні показники	Психодіагностичне значення
Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) [17]	Визначення рівня суб'єктивного контролю особистості, особливостей інтернальності та екстернальності у різних сферах життя	Загальна інтернальність, інтернальність у сфері досягнень, невдач, сімейних і міжособистісних стосунків, професійної діяльності, здоров'я	Дозволяє оцінити рівень відповідальності, самоконтролю, психологічної стійкості, особливості адаптації та здатність особистості впливати на власне життя
Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) [46]	Дослідження механізмів психологічного захисту та способів реагування особистості на стресові ситуації	Заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення	Дозволяє визначити особливості психологічного захисту, рівень емоційної стійкості, адаптивності поведінки та здатність особистості долати стрес і тривожність

Проаналізуємо методики дослідження.

Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (додаток А) є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження особливостей особистісної відповідальності та локусу контролю людини. Вона ґрунтується на теоретичних положеннях концепції локусу контролю, запропонованої американським психологом Дж. Роттер, відповідно до якої люди по-різному пояснюють причини подій, що відбуваються у їхньому житті.

Сутність методики полягає у визначенні того, наскільки людина схильна сприймати себе активним суб'єктом власного життя або ж вважає, що її успіхи, невдачі та життєві обставини залежать переважно від зовнішніх факторів – випадку, долі, інших людей чи несприятливих умов. У зв'язку з цим виділяють два основні типи локусу контролю: інтернальний та екстернальний.

Особи з інтернальним типом контролю переконані, що результати їхньої діяльності значною мірою залежать від власних зусиль, здібностей, відповідальності та активності. Такі люди зазвичай характеризуються високою самоорганізацією, упевненістю у собі, наполегливістю та здатністю приймати рішення. Вони схильні брати відповідальність за власне життя, демонструють вищий рівень мотивації досягнення та більш конструктивно реагують на труднощі й стресові ситуації.

Натомість особи з екстернальним локусом контролю частіше пояснюють події зовнішніми причинами. Вони можуть вважати, що їхні успіхи або невдачі залежать від випадкових обставин, везіння, поведінки інших людей або долі. Для таких осіб характерними можуть бути невпевненість у власних силах, пасивність, підвищена тривожність та схильність уникати відповідальності. Методика дозволяє комплексно оцінити особливості суб'єктивного контролю у різних сферах життя особистості. Зокрема, вона визначає:

- загальний рівень інтернальності;
- рівень відповідальності у сфері досягнень;
- ставлення до власних невдач;
- особливості сімейних взаємин;
- міжособистісні стосунки;
- професійну сферу;
- ставлення до власного здоров'я та хвороб.

Особливу цінність методика має у психологічних дослідженнях підлітків та молоді, оскільки саме в цьому віці активно формується система особистісної відповідальності, самостійності та життєвих установок. Дослідження рівня суб'єктивного контролю дозволяє краще зрозуміти особливості

психологічної адаптації підлітків, їхню здатність долати труднощі, рівень емоційної стійкості та схильність до конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Методика широко використовується у практичній психології, психодіагностиці, психокорекційній роботі та психологічному консультуванні. Її результати допомагають виявити рівень особистісної зрілості, сформованість відповідальності, самоконтролю та психологічної готовності людини до активної життєвої позиції.

Використання методики у наукових дослідженнях дає можливість оцінити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та іншими психологічними характеристиками особистості, такими як тривожність, стресостійкість, самооцінка, емоційне благополуччя та мотивація досягнення. Саме тому ця методика є важливим інструментом для комплексного вивчення психологічних особливостей особистості.

Методика «Індекс життєвого стилю» є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження механізмів психологічного захисту особистості. Вона спрямована на вивчення того, яким чином людина реагує на стресові ситуації, емоційне напруження, внутрішні конфлікти та життєві труднощі. Методика дозволяє визначити особливості психологічного реагування особистості, рівень її емоційної адаптації та способи подолання негативних переживань.

Теоретичною основою методики є психоаналітична концепція психологічного захисту, започаткована З. Фрейда та розвинена А. Фрейд. Відповідно до цієї концепції, механізми психологічного захисту є несвідомими способами зниження внутрішньої тривоги, емоційного дискомфорту та психічного напруження. Вони допомагають людині підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Методика дає можливість дослідити, які саме захисні механізми переважають у поведінці особистості та наскільки вони є конструктивними або

деструктивними. Зокрема, методика оцінює такі механізми психологічного захисту, як заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення.

Заперечення проявляється у прагненні людини не помічати або ігнорувати неприємні події чи проблеми. Витіснення характеризується несвідомим усуненням зі свідомості травматичних переживань або негативних емоцій. Регресія виявляється у поверненні до більш примітивних форм поведінки в умовах стресу. Компенсація допомагає особистості подолати внутрішню невпевненість шляхом досягнень в інших сферах діяльності.

Проєкція полягає у перенесенні власних негативних переживань або небажаних рис на інших людей. Заміщення проявляється у перенесенні емоцій з одного об'єкта на інший, більш безпечний. Інтелектуалізація характеризується надмірним прагненням пояснювати переживання логічно, без глибокого емоційного проживання ситуації. Реактивне утворення передбачає демонстрацію поведінки або емоцій, протилежних справжнім внутрішнім переживанням людини.

Особливу цінність методика має для дослідження психологічної стійкості особистості, оскільки дозволяє оцінити ефективність способів подолання стресу та емоційних труднощів. Вона допомагає виявити рівень адаптивності поведінки, здатність контролювати власні емоції та особливості психологічної саморегуляції.

У контексті дослідження позитивного мислення методика є надзвичайно важливою, оскільки дає можливість встановити взаємозв'язок між особливостями психологічного захисту та здатністю людини підтримувати емоційну рівновагу. Особи з переважанням конструктивних механізмів психологічного захисту зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, краще справляються зі стресом, мають нижчий рівень тривожності та здатні більш ефективно контролювати власні емоції.

Водночас домінування деструктивних механізмів психологічного захисту може свідчити про внутрішню напруженість, емоційну нестабільність,

схильність уникати проблем та труднощі психологічної адаптації. Такі особливості можуть негативно впливати на психоемоційний стан особистості та її здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі.

Методика «Індекс життєвого стилю» широко застосовується у практичній психології, психотерапії, психологічному консультуванні та наукових дослідженнях. Вона використовується для вивчення особливостей емоційного реагування, рівня тривожності, психологічної стійкості, адаптаційних можливостей особистості та механізмів подолання стресових ситуацій. Результати методики дозволяють більш глибоко зрозуміти внутрішній психологічний стан людини та особливості її поведінки у складних життєвих обставинах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів

Для дослідження психологічних особливостей підлітків та визначення рівня їхньої особистісної відповідальності було використано методику діагностики рівня суб'єктивного контролю. Дана методика дозволила виявити особливості локусу контролю респондентів, їхню схильність брати відповідальність за власне життя, а також визначити рівень психологічної готовності до конструктивного подолання труднощів і стресових ситуацій.

Аналіз результатів показав, що рівень суб'єктивного контролю у респондентів має певні відмінності, що свідчить про неоднаковий рівень сформованості особистісної відповідальності, самостійності та психологічної стійкості (рис. 2.1).

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних підлітків – 58 % – мають інтернальний локус контролю. Це означає, що вони схильні вважати себе активними суб'єктами власного життя та переконані, що результати їхньої діяльності значною мірою залежать від особистих зусиль, відповідальності, наполегливості та власних рішень.

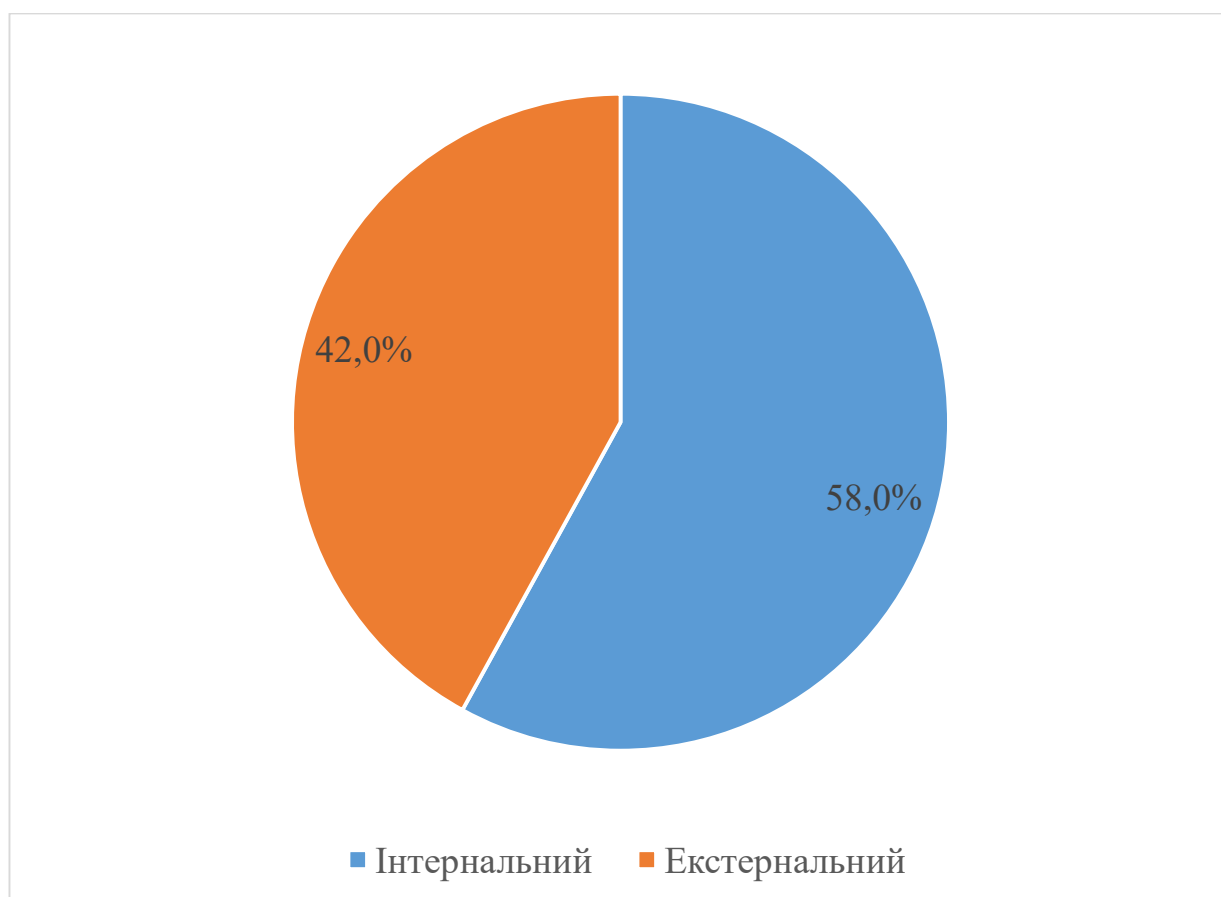


Рис. 2.1. Розподіл підлітків за типами локусу контролю (у % від загальної кількості опитуваних)

Підлітки з інтернальним типом контролю демонстрували вищий рівень самостійності, упевненості у власних силах та здатності приймати рішення. Під час дослідження було встановлено, що такі учасники більш конструктивно реагують на труднощі, легше адаптуються до стресових ситуацій та менш схильні до емоційної нестабільності. Для них характерними є активна життєва позиція, прагнення досягати поставлених цілей та готовність брати відповідальність за результати власної діяльності.

Крім того, підлітки з інтернальним локусом контролю продемонстрували вищий рівень психологічної стійкості та емоційної врівноваженості. Вони частіше виявляли оптимістичне ставлення до життя, здатність контролювати власні емоції та шукати шляхи вирішення проблемних ситуацій. Це свідчить про позитивний вплив внутрішнього локусу контролю на формування психологічної зрілості особистості.

Водночас у 42 % підлітків було виявлено екстернальний локус контролю. Такі респонденти частіше пояснюють життєві події зовнішніми обставинами, випадковістю, поведінкою інших людей або несприятливими умовами. Вони менш схильні брати відповідальність за власні дії та результати діяльності.

Підлітки з екстернальним локусом контролю продемонстрували вищий рівень невпевненості у собі, емоційної напруженості та тривожності. Для них характерними були труднощі у прийнятті рішень, схильність уникати відповідальності та залежність від думки оточення. Такі респонденти частіше переживали страх помилки, сумніви у власних можливостях та емоційний дискомфорт у складних життєвих ситуаціях.

Аналіз результатів показав, що підлітки з екстернальним типом контролю більш схильні до переживання внутрішнього напруження та психологічної нестабільності. У багатьох із них спостерігалася тенденція до пасивного реагування на труднощі, уникнення проблемних ситуацій та зниження мотивації досягнення. Це може негативно впливати на їхню психологічну адаптацію та здатність ефективно долати життєві труднощі.

Для більш детального аналізу результатів було досліджено рівень суб'єктивного контролю у різних сферах життєдіяльності підлітків (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Показники суб'єктивного контролю у різних сферах життя
(у % від загальної кількості опитуваних)

Сфера суб'єктивного контролю	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сфера досягнень	52 %	33 %	15 %
Сфера невдач	38 %	41 %	21 %
Міжособистісні взаємини	47 %	36 %	17 %
Сімейні взаємини	43 %	39 %	18 %
Ставлення до здоров'я	49 %	34 %	17 %

Отримані результати свідчать про те, що найвищі показники інтернальності були виявлені у сфері досягнень – 52 % підлітків продемонстрували високий рівень відповідальності за власні успіхи. Це свідчить про те, що значна частина респондентів пов'язує власні досягнення із власними зусиллями, здібностями та активністю.

Водночас у сфері невдач лише 38 % досліджуваних продемонстрували високий рівень суб'єктивного контролю. Це може свідчити про те, що частина підлітків схильна пояснювати власні невдачі зовнішніми факторами, а не власними діями або рішеннями. Подібна тенденція може бути пов'язана з недостатньо сформованою психологічною зрілістю та низьким рівнем відповідальності за результати власної діяльності.

У сфері міжособистісних взаємин високий рівень інтернальності було виявлено у 47 % респондентів. Такі підлітки здатні більш ефективно будувати взаємини з оточенням, брати відповідальність за власну поведінку та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

У сфері сімейних взаємин високий рівень суб'єктивного контролю продемонстрували 43 % досліджуваних. Це свідчить про відносно достатній рівень особистісної відповідальності у взаємодії з членами родини, хоча частина підлітків усе ще залежить від зовнішніх оцінок та впливу сімейного оточення.

Дослідження ставлення до власного здоров'я показало, що 49 % підлітків мають високий рівень відповідальності за стан свого здоров'я та самопочуття. Такі респонденти більш усвідомлено ставляться до власного способу життя та схильні контролювати поведінку, пов'язану зі збереженням здоров'я.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що більшість підлітків мають достатньо сформований рівень суб'єктивного контролю та схильні до інтернального типу локусу контролю. Це свідчить про наявність у них прагнення до самостійності, відповідальності та активної життєвої позиції.

Водночас значна частина досліджуваних демонструє екстернальний тип контролю, що проявляється у невпевненості у власних силах, емоційній нестабільності та схильності пояснювати життєві події зовнішніми обставинами. Такі особливості можуть негативно впливати на рівень психологічної стійкості та здатність ефективно долати стресові ситуації.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку позитивного мислення, відповідальності та навичок самоконтролю у підлітковому віці. Формування інтернального локусу контролю сприяє підвищенню психологічної стійкості, розвитку впевненості у собі та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі.

З метою дослідження особливостей психологічного захисту підлітків, їхньої здатності долати стресові ситуації та підтримувати емоційну рівновагу у процесі емпіричного дослідження було використано методику «Індекс життєвого стилю». Дана методика дозволила визначити провідні механізми психологічного захисту особистості, рівень психологічної адаптації та особливості реагування підлітків на психоемоційне навантаження.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів використовують різні механізми психологічного захисту залежно від життєвих обставин, рівня емоційної напруги та особливостей особистості. Отримані результати дозволили виявити як конструктивні, так і деструктивні способи психологічного реагування на труднощі (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Показники домінуючих механізмів психологічного захисту у підлітків
(у % від загальної кількості опитуваних)

Механізми психологічного захисту	Високий рівень прояву
Заперечення	34 %
Витіснення	29 %
Регресія	38 %
Компенсація	57 %
Проекція	41 %
Заміщення	36 %
Інтелектуалізація	52 %
Реактивне утворення	33 %

Аналіз результатів показав, що найбільш вираженими механізмами психологічного захисту у досліджуваних підлітків є компенсація (57 %) та інтелектуалізація (52 %). Це свідчить про те, що значна частина респондентів використовує відносно конструктивні способи психологічного захисту, які допомагають їм підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій.

Переважаючий механізм компенсації свідчить про прагнення підлітків долати внутрішню невпевненість або психологічний дискомфорт шляхом досягнення успіхів в інших сферах діяльності. Такі респонденти схильні активно включатися у навчальну діяльність, творчість, спорт або соціальну активність для підтримання позитивної самооцінки та впевненості у власних силах.

Підлітки, у яких домінує механізм компенсації, продемонстрували вищий рівень психологічної стійкості, активності та здатності конструктивно реагувати на труднощі. Вони частіше використовували позитивне мислення як спосіб подолання емоційного напруження та мали нижчий рівень тривожності.

Високий рівень інтелектуалізації було виявлено у 52 % досліджуваних. Це свідчить про схильність підлітків пояснювати власні переживання переважно через логічний аналіз ситуації без глибокого емоційного проживання. Такі респонденти намагаються контролювати свої емоції, аналізувати проблеми раціонально та уникати надмірного прояву переживань.

Інтелектуалізація у більшості випадків допомагала підліткам знижувати рівень внутрішнього напруження та підтримувати самоконтроль у складних життєвих ситуаціях. Водночас у деяких випадках надмірна схильність до раціоналізації переживань могла свідчити про труднощі відкритого емоційного самовираження та певну емоційну закритість.

Достатньо високі показники були також виявлені за механізмом проєкції – 41 %. Це свідчить про те, що значна частина підлітків схильна переносити власні негативні переживання, страхи або внутрішні конфлікти на інших

людей. Такі респонденти можуть пояснювати власні труднощі поведінкою оточення або зовнішніми обставинами.

Підлітки з високим рівнем проєкції частіше демонстрували емоційну нестабільність, образливість, підвищену чутливість до критики та труднощі у міжособистісному спілкуванні. У багатьох із них спостерігалася схильність до внутрішньої напруженості та невпевненості у власних силах.

Механізм регресії був виражений у 38 % респондентів. Це свідчить про те, що частина підлітків у стресових ситуаціях схильна повертатися до більш примітивних або дитячих форм поведінки. Такі прояви можуть виражатися у підвищеній емоційності, імпульсивності, уникненні відповідальності або потребі у підтримці з боку оточення.

Підлітки з високим рівнем регресії частіше демонстрували труднощі емоційної саморегуляції, підвищену тривожність та невпевненість у власних можливостях. Подібні особливості можуть свідчити про недостатній рівень психологічної зрілості та труднощі адаптації до стресових ситуацій.

Механізм заміщення був виражений у 36 % досліджуваних. Це свідчить про те, що частина підлітків схильна переносити негативні емоції з одного об'єкта на інший, більш безпечний. Наприклад, емоційне напруження, пов'язане з навчанням або конфліктами, може проявлятися у дратівливості під час спілкування з близькими людьми або однолітками.

Заперечення як механізм психологічного захисту було виявлено у 34 % підлітків. Такі респонденти схильні уникати усвідомлення неприємних переживань або ігнорувати проблемні ситуації. Хоча цей механізм тимчасово допомагає знижувати рівень емоційного дискомфорту, у довготривалій перспективі він може ускладнювати процес психологічної адаптації та конструктивного вирішення проблем.

Реактивне утворення було виявлено у 33 % респондентів. Це свідчить про схильність частини підлітків демонструвати поведінку або емоції, протилежні їхнім справжнім внутрішнім переживанням. Такі підлітки можуть

приховувати страх, тривогу або невпевненість через надмірну демонстрацію впевненості чи байдужості.

Найнижчі показники були зафіксовані за механізмом витіснення – 29%. Це свідчить про те, що менша частина досліджуваних схильна несвідомо усувати зі свідомості травматичні переживання або неприємні емоції. Водночас навіть помірний рівень витіснення може негативно впливати на емоційний стан особистості та призводити до накопичення внутрішнього напруження.

Для більш детального аналізу було визначено загальний рівень конструктивності механізмів психологічного захисту (рис. 2.2).

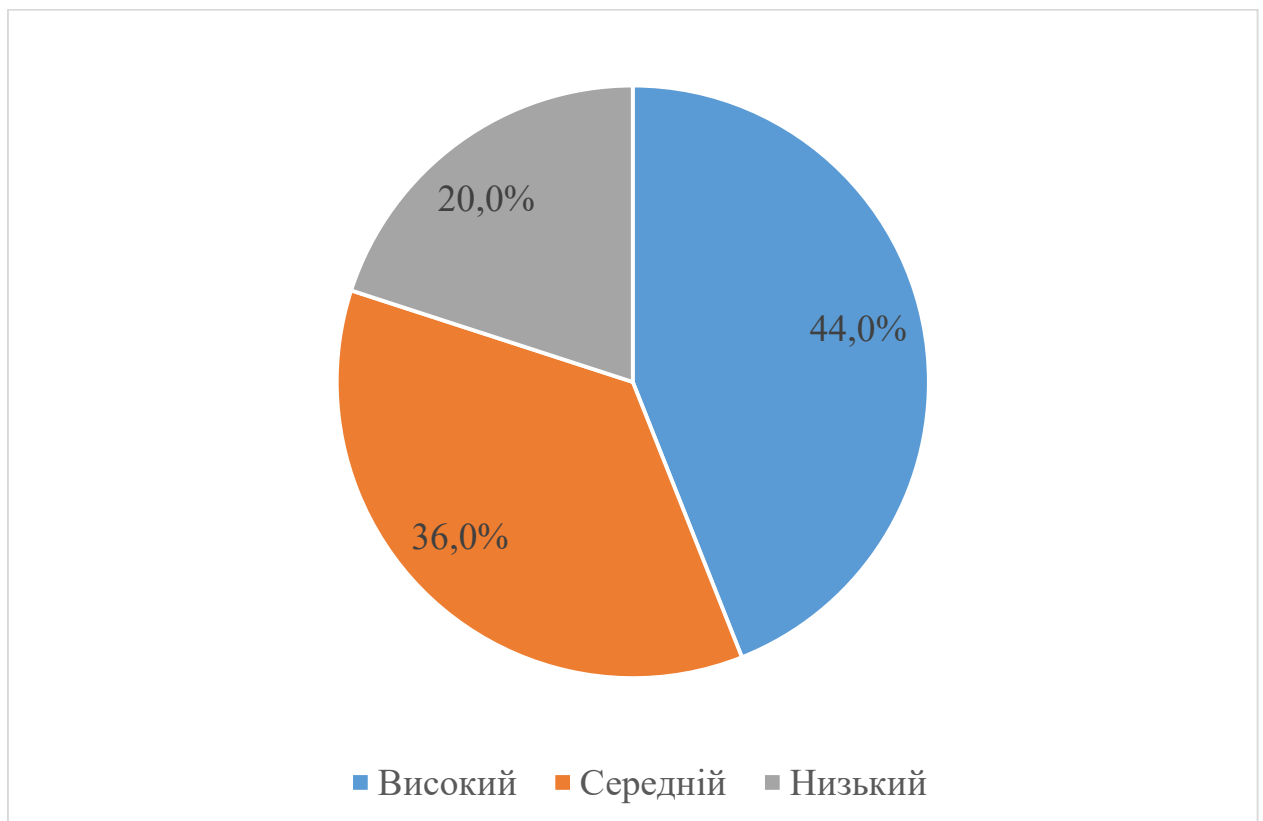


Рис. 2.2. Загальний рівень конструктивності психологічного захисту підлітків (у % від загальної кількості опитуваних)

Отримані результати свідчать про те, що 44 % підлітків мають високий рівень конструктивності механізмів психологічного захисту. Такі респонденти демонструють кращу емоційну адаптацію, вищу психологічну стійкість та здатність ефективно долати стресові ситуації. Вони частіше використовують

позитивне мислення, раціональний аналіз проблем та активні способи подолання труднощів.

Середній рівень конструктивності психологічного захисту було виявлено у 36 % досліджуваних. Такі підлітки загалом здатні контролювати власні емоції, однак у складних життєвих ситуаціях можуть проявляти емоційну нестабільність або використовувати менш адаптивні форми психологічного реагування.

Низький рівень конструктивності психологічного захисту спостерігався у 20 % підлітків. Для них характерними є труднощі психологічної адаптації, підвищена тривожність, емоційна нестабільність та схильність до уникнення проблемних ситуацій. Такі респонденти потребують більшої психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Отже, результати дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» свідчать про те, що більшість підлітків використовують відносно конструктивні механізми психологічного захисту, які допомагають їм підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас значна частина досліджуваних демонструє наявність деструктивних форм психологічного реагування, що може негативно впливати на рівень тривожності, психологічної стійкості та психоемоційного благополуччя особистості.

З метою визначення взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного контролю та особливостями психологічного захисту підлітків було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Аналіз дозволив встановити, наскільки інтернальний або екстернальний локус контролю пов'язаний із використанням конструктивних чи деструктивних механізмів психологічного захисту та рівнем психологічної стійкості особистості.

У процесі дослідження було встановлено, що між рівнем інтернальності та конструктивними механізмами психологічного захисту існує позитивний кореляційний зв'язок. Зокрема, найбільш виражений взаємозв'язок спостерігався між інтернальним локусом контролю та механізмами компенсації й інтелектуалізації (таблиця 2.4).

Кореляційний зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та механізмами психологічного захисту (r-Пірсона)

Показники	Коефіцієнт кореляції r
Інтернальність – компенсація	+0,61
Інтернальність – інтелектуалізація	+0,57
Інтернальність – проєкція	-0,46
Інтернальність – регресія	-0,51
Інтернальність – заперечення	-0,39
Екстернальність – проєкція	+0,54
Екстернальність – регресія	+0,59
Екстернальність – заперечення	+0,48

Отримані результати свідчать про наявність помірного та достатньо вираженого позитивного кореляційного зв'язку між інтернальним локусом контролю та конструктивними механізмами психологічного захисту. Зокрема, коефіцієнт кореляції між інтернальністю та компенсацією становив $r = +0,61$, що свідчить про те, що підлітки, які схильні брати відповідальність за власне життя, частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів.

Такі респонденти демонструють вищий рівень психологічної стійкості, активності та здатності підтримувати позитивне ставлення до себе навіть у складних життєвих ситуаціях. Вони намагаються компенсувати внутрішні труднощі через досягнення у навчанні, творчості, спорті або міжособистісному спілкуванні, що позитивно впливає на їхній емоційний стан.

Позитивний кореляційний зв'язок також було виявлено між інтернальністю та інтелектуалізацією ($r = +0,57$). Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем суб'єктивного контролю більш схильні до раціонального аналізу життєвих ситуацій, контролю емоцій та конструктивного осмислення проблем. Такі особливості сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної стійкості.

Водночас між інтернальним локусом контролю та деструктивними механізмами психологічного захисту було виявлено негативний кореляційний зв'язок. Зокрема, між інтернальністю та регресією коефіцієнт кореляції

становив $r = -0,51$, що свідчить про те, що підлітки з високим рівнем особистісної відповідальності рідше демонструють інфантильні або примітивні способи реагування у стресових ситуаціях.

Негативний зв'язок також було встановлено між інтернальністю та проєкцією ($r = -0,46$). Це свідчить про те, що підлітки з позитивним мисленням та активною життєвою позицією менш схильні переносити власні негативні переживання на інших людей або пояснювати власні труднощі виключно зовнішніми причинами.

Крім того, негативний кореляційний зв'язок спостерігався між інтернальністю та запереченням ($r = -0,39$). Отримані результати свідчать про те, що підлітки з високим рівнем суб'єктивного контролю рідше уникають усвідомлення проблем та більш конструктивно реагують на життєві труднощі.

Аналіз результатів показав, що екстернальний локус контролю, навпаки, позитивно пов'язаний із деструктивними механізмами психологічного захисту. Найбільш виражений зв'язок було виявлено між екстернальністю та регресією ($r = +0,59$), а також між екстернальністю та проєкцією ($r = +0,54$).

Це свідчить про те, що підлітки, які схильні пояснювати події зовнішніми факторами, частіше демонструють емоційну нестабільність, невпевненість у собі та труднощі психологічної адаптації. У стресових ситуаціях вони більш схильні до уникнення відповідальності, імпульсивних реакцій та перенесення власних переживань на інших людей.

Позитивний зв'язок між екстернальністю та запереченням ($r = +0,48$) свідчить про схильність таких підлітків уникати усвідомлення власних труднощів та емоційних переживань. Подібні особливості можуть негативно впливати на процес подолання тривожності та ускладнювати психологічну адаптацію особистості.

Отримані результати підтверджують, що позитивне мислення тісно пов'язане з інтернальним локусом контролю та використанням більш конструктивних механізмів психологічного захисту. Підлітки, які мають позитивне ставлення до себе та власних можливостей, демонструють вищий рівень

психологічної стійкості, краще контролюють власні емоції та більш ефективно долають стресові ситуації.

Водночас домінування екстернального локусу контролю та деструктивних механізмів психологічного захисту супроводжується підвищеним рівнем тривожності, внутрішньої напруженості та емоційної нестабільності. Такі підлітки частіше переживають психологічний дискомфорт, мають труднощі емоційної саморегуляції та менш ефективно справляються з життєвими труднощами.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що позитивне мислення є важливим чинником подолання тривожних розладів та формування психологічної стійкості особистості. Розвиток інтернального локусу контролю, відповідальності та конструктивних механізмів психологічного захисту сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та покращенню психоемоційного благополуччя підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів у підлітковому віці.

У процесі дослідження було встановлено, що проблема тривожності та психоемоційної нестабільності є надзвичайно актуальною для сучасних підлітків. Соціальна нестабільність, високий рівень навчального навантаження, постійне емоційне напруження, інформаційний тиск та складні життєві обставини негативно впливають на психологічний стан підлітків і можуть сприяти формуванню тривожних переживань, невпевненості у собі та труднощів психологічної адаптації.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: методику діагностики рівня суб'єктивного

контролю та методику «Індекс життєвого стилю». Використання даних методик дозволило комплексно дослідити особливості локусу контролю підлітків, механізми психологічного захисту, рівень психологічної стійкості та здатність особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю показали, що більшість підлітків – 58 % – мають інтернальний локус контролю. Це свідчить про те, що значна частина респондентів схильна брати відповідальність за власне життя, вважає себе активним суб'єктом діяльності та пов'язує результати власних досягнень із особистими зусиллями, наполегливістю та активністю. Такі підлітки характеризуються більшою самостійністю, емоційною стійкістю, упевненістю у власних силах та здатністю конструктивно реагувати на труднощі.

Водночас у 42 % досліджуваних було виявлено екстернальний локус контролю. Для таких підлітків характерними є невпевненість у собі, емоційна нестабільність, підвищена тривожність та схильність пояснювати власні труднощі зовнішніми обставинами або поведінкою інших людей. Вони частіше уникають відповідальності та демонструють нижчий рівень психологічної стійкості.

Аналіз результатів у різних сферах життєдіяльності показав, що найвищий рівень інтернальності спостерігається у сфері досягнень – 52 % підлітків пов'язують власні успіхи з особистими зусиллями та активністю. Водночас у сфері невдач лише 38 % респондентів продемонстрували високий рівень відповідальності, що свідчить про схильність частини підлітків пояснювати власні помилки або труднощі зовнішніми факторами.

Дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» дозволило виявити особливості механізмів психологічного захисту підлітків. Було встановлено, що найбільш поширеними механізмами психологічного захисту є компенсація (57 %) та інтелектуалізація (52 %). Це свідчить про те, що значна частина підлітків використовує відносно конструктивні способи психологічного реагування, які допомагають їм підтримувати емоційну рівновагу, долати

внутрішнє напруження та адаптуватися до стресових ситуацій.

Підлітки, у яких переважає механізм компенсації, демонструють вищий рівень активності, психологічної стійкості та здатності долати труднощі через досягнення у різних сферах діяльності. Водночас механізм інтелектуалізації допомагає респондентам раціонально аналізувати проблемні ситуації та контролювати власні емоції.

Разом із тим було встановлено, що частина підлітків використовує деструктивні механізми психологічного захисту. Зокрема, проєкція була виявлена у 41 % досліджуваних, регресія – у 38 %, заміщення – у 36 %, а заперечення – у 34 % респондентів. Такі механізми можуть свідчити про внутрішню напруженість, емоційну нестабільність, труднощі психологічної адаптації та підвищений рівень тривожності.

Особливе значення для дослідження мав проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, який дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та механізмами психологічного захисту. Було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між інтернальним локусом контролю та конструктивними механізмами психологічного захисту, зокрема компенсацією ($r = +0,61$) та інтелектуалізацією ($r = +0,57$). Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем особистісної відповідальності та позитивним мисленням більш ефективно долають труднощі, краще контролюють власні емоції та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Водночас було виявлено негативний зв'язок між інтернальністю та деструктивними механізмами психологічного захисту, зокрема регресією ($r = -0,51$), проєкцією ($r = -0,46$) та запереченням ($r = -0,39$). Це підтверджує, що підлітки з позитивним типом мислення та високим рівнем самоконтролю менш схильні до емоційної нестабільності, уникнення проблем та психологічної дезадаптації.

Крім того, результати дослідження показали, що екстернальний локус контролю позитивно пов'язаний із деструктивними механізмами психологічного захисту, такими як регресія ($r = +0,59$), проєкція ($r = +0,54$) та заперечення

($r = +0,48$). Це свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем особистісної відповідальності частіше переживають внутрішнє напруження, тривожність та труднощі психологічної адаптації.

Отримані результати підтвердили, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом у подоланні тривожних розладів. Воно сприяє формуванню інтернального локусу контролю, розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту, підвищенню емоційної стійкості та здатності ефективно долати стресові ситуації. Підлітки з позитивним ставленням до життя демонструють нижчий рівень тривожності, вищу психологічну адаптацію та кращі навички емоційної саморегуляції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність подальшої психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення, відповідальності, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості підлітків. Отримані дані можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів та фахівців у сфері психічного здоров'я для розробки програм профілактики тривожних розладів та психологічної підтримки підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

3.1. Основні напрями психологічної роботи щодо розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема психічного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Постійне психоемоційне навантаження, високий рівень навчального стресу, інформаційне перенасичення, соціальна нестабільність та складні життєві обставини негативно впливають на емоційний стан учнів та можуть сприяти формуванню тривожних переживань, невпевненості у собі, емоційної нестабільності та психологічного виснаження. Саме тому важливим напрямом діяльності практичного психолога у закладі освіти є організація психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення та зниження рівня тривожності серед підлітків.

Позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку впевненості у собі, конструктивного ставлення до труднощів та здатності ефективно долати стресові ситуації. Люди з позитивним типом мислення краще контролюють власні емоції, менш схильні до тривожних і депресивних станів та мають вищий рівень психологічної адаптації [5].

Психологічна робота щодо розвитку позитивного мислення у закладі освіти повинна мати системний, комплексний та профілактичний характер. Вона має бути спрямована не лише на зниження рівня тривожності, а й на розвиток психологічної стійкості, навичок емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки та підтримання психологічного благополуччя учнів.

Одним із основних напрямів психологічної роботи є психодіагностика емоційного стану підлітків. Проведення психологічної діагностики дозволяє

своєчасно виявити учнів із підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності та труднощами психологічної адаптації. Для цього практичний психолог може використовувати різноманітні психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня тривожності, самооцінки, психологічної стійкості та особливостей емоційного реагування.

У закладі освіти психодіагностична робота може проводитися у формі групового тестування учнів, індивідуальних консультацій, спостереження за поведінкою підлітків у навчальному середовищі та аналізу особливостей міжособистісної взаємодії. Наприклад, практичний психолог може проводити діагностику рівня тривожності серед учнів 8–10 класів з метою виявлення дітей, які потребують психологічної підтримки.

Важливим напрямом роботи є психопросвітницька діяльність, спрямована на формування у підлітків знань про психічне здоров'я, емоції, тривожність та способи подолання стресу. Психологічна просвіта допомагає учням краще розуміти власний емоційний стан, усвідомлювати причини тривожності та формувати навички позитивного мислення [11].

У закладі освіти психопросвітницька робота може здійснюватися у формі тренінгів, бесід, інтерактивних занять, тематичних годин спілкування та психологічних практикумів. Наприклад, для учнів можуть проводитися заняття на теми: «Як подолати тривожність», «Позитивне мислення як основа психологічного здоров'я», «Навички емоційної саморегуляції», «Як навчитися контролювати свої емоції» або «Формування впевненості у собі».

Одним із найбільш ефективних напрямів психологічної роботи є проведення психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток позитивного мислення та психологічної стійкості. Тренінгова форма роботи дозволяє створити безпечний психологічний простір, у якому підлітки можуть відкрито висловлювати власні переживання, навчатися конструктивному спілкуванню та формувати навички емоційної саморегуляції.

Наприклад, у закладі освіти може проводитися тренінг «Розвиток позитивного мислення», який включає вправи на формування позитивного

ставлення до себе, розвиток оптимізму та подолання негативних установок. Під час тренінгу учням можуть пропонуватися такі вправи:

- «Мої сильні сторони»;
- «Позитивний погляд на ситуацію»;
- «Щоденник позитивних подій»;
- «Комплімент по колу»;
- «Я можу впоратися».

Такі вправи сприяють підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до життя.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Підлітки часто мають труднощі у контролі власних емоцій, що може призводити до підвищеної тривожності, імпульсивності та емоційної нестабільності. Саме тому необхідно навчати учнів ефективних способів зниження емоційного напруження та самоконтролю [16].

У закладі освіти можуть проводитися практичні заняття з використанням дихальних вправ, технік релаксації, арттерапевтичних методів та елементів тілесно-орієнтованої терапії. Наприклад, учням можна запропонувати вправу «Глибоке дихання», під час якої вони навчаються контролювати дихання у стані хвилювання або тривоги. Ефективними є також вправи «Місце спокою», «Малюнок настрою», «Кольори моїх емоцій» або «Коло внутрішньої підтримки».

Особливого значення у роботі з підлітками набуває формування позитивної самооцінки та впевненості у собі. Низька самооцінка часто є одним із чинників розвитку тривожності, невпевненості та внутрішнього напруження. Психологічна робота у цьому напрямі має бути спрямована на розвиток самоповаги, усвідомлення власних сильних сторін та підтримання позитивного самосприйняття.

Наприклад, практичний психолог може організовувати заняття «Моє Я», під час яких учні виконують вправи на самопізнання, визначення власних ресурсів та формування позитивного образу себе. Корисними є вправи «Дерево моїх досягнень», «Лист самому собі», «Мої успіхи» або «Мої можливості».

Важливим напрямом роботи є також психологічна підтримка учнів у періоди підвищеного емоційного навантаження, зокрема під час підготовки до іспитів, контрольних робіт або адаптації до нових умов навчання. У такі періоди у підлітків часто зростає рівень тривожності, страх помилки та емоційне напруження.

Для зниження рівня тривожності у закладі освіти можуть проводитися психологічні хвилинки, вправи на релаксацію, індивідуальні консультації та групові заняття з елементами психоемоційного розвантаження. Наприклад, перед важливими контрольними роботами психолог може проводити короткі вправи на стабілізацію емоційного стану та формування впевненості у власних силах.

Не менш важливим напрямом психологічної роботи є співпраця з педагогами та батьками. Ефективне формування позитивного мислення у підлітків неможливе без підтримки з боку дорослих. Саме тому практичний психолог має проводити консультації, семінари та просвітницькі заходи для вчителів і батьків щодо особливостей емоційного розвитку підлітків, профілактики тривожності та підтримання психологічного благополуччя дітей [33].

Наприклад, для батьків можуть проводитися тематичні зустрічі на теми: «Як підтримати підлітка у складних ситуаціях», «Вплив сімейного середовища на емоційний стан дитини», «Формування позитивної самооцінки у підлітковому віці». Для педагогів доцільними є семінари щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища та профілактики емоційного вигорання учнів.

Таким чином, психологічна робота щодо розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності у закладі освіти повинна бути комплексною, систематичною та спрямованою на формування психологічної стійкості, навичок емоційної саморегуляції та позитивного ставлення до життя. Реалізація таких напрямів роботи сприяє покращенню психоемоційного стану підлітків, розвитку впевненості у собі та підвищенню їхньої здатності ефективно долати життєві труднощі.

3.2. Розробка та реалізація програми психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема підвищеної тривожності серед підлітків набуває особливої актуальності. Постійне психоемоційне навантаження, соціальна нестабільність, високі вимоги до навчальної діяльності, труднощі міжособистісного спілкування та невизначеність майбутнього негативно впливають на емоційний стан підлітків і можуть сприяти розвитку тривожних розладів. Саме тому важливого значення набуває організація цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток позитивного мислення та формування психологічної стійкості особистості.

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Програма орієнтована на учнів підліткового віку та спрямована на розвиток позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки, формування впевненості у собі та зниження психоемоційного напруження.

Програма психологічної підтримки реалізовувалася на базі Білоцерківський ліцей-гімназія №17 Білоцерківської міської ради Київської області та охоплювала підлітків із високим і середнім рівнем тривожності, виявленим під час психодіагностичного дослідження.

Основною метою програми було створення психологічних умов для зниження рівня тривожності підлітків шляхом розвитку позитивного мислення, формування емоційної стійкості та вдосконалення навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі основні завдання програми: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності; розвиток позитивного ставлення до себе та навколишнього світу; формування навичок емоційної саморегуляції; підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі; розвиток психологічної стійкості та стресостійкості; формування конструктивних способів подолання труднощів; покращення міжособистісного спілкування та емоційного благополуччя підлітків.

Програма мала комплексний характер та включала психопросвітницький, корекційно-розвивальний і профілактичний напрями роботи. Реалізація програми здійснювалася у формі групових тренінгових занять, психологічних вправ, інтерактивних методів роботи, арттерапевтичних технік, вправ на релаксацію та емоційне розвантаження.

Тривалість програми становила 8 занять по 60–80 хвилин кожне. Заняття проводилися один раз на тиждень у груповій формі, що сприяло розвитку комунікативних навичок, емоційної підтримки між учасниками та створенню безпечної психологічної атмосфери.

Структура програми передбачала поступове ускладнення завдань та поетапний розвиток психологічних навичок підлітків. Кожне заняття мало чітку структуру та включало: вступну частину, основний блок вправ, рефлексію та обговорення результатів.

На першому етапі реалізації програми основна увага приділялася створенню довірливої атмосфери, формуванню позитивного емоційного контакту між учасниками та зниженню психологічної напруги. Підлітки знайомилися з правилами роботи у групі, виконували вправи на самопрезентацію та розвиток емоційної відкритості.

Наприклад, під час заняття «Знайомство та створення атмосфери довіри» використовувалися вправи: «Моє ім'я та моя сильна сторона», «Коло підтримки», «Спільні інтереси». Такі вправи допомагали учасникам відчувати психологічну безпеку, знизити внутрішнє напруження та налаштуватися на позитивну взаємодію.

Другий етап програми був спрямований на усвідомлення власних емоцій та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Підлітки навчалися розпізнавати власні емоційні стани, визначати причини тривожності та використовувати конструктивні способи подолання негативних переживань.

Під час занять використовувалися вправи: «Мої емоції», «Кольори настрою», «Шкала тривоги», «Безпечне місце».

Особливу увагу приділяли дихальним технікам та вправам на релаксацію.

Наприклад, вправа «Глибоке дихання» допомагала підліткам навчитися контролювати емоційне напруження та стабілізувати власний психоемоційний стан у ситуаціях хвилювання або страху.

Третій етап програми був спрямований на розвиток позитивного мислення та формування позитивного ставлення до себе. У процесі занять підлітки вчилися помічати власні сильні сторони, змінювати негативні установки та формувати більш оптимістичне бачення життєвих ситуацій. Для цього використовувалися вправи: «Мої досягнення», «Позитивна історія про себе», «Скарбничка успіхів», «Я можу впоратися».

Наприклад, під час вправи «Скарбничка успіхів» учасники записували власні успіхи та позитивні якості, що сприяло підвищенню самооцінки та розвитку впевненості у собі.

Особливе місце у програмі займала робота з негативними думками та тривожними переживаннями. Підлітки навчалися аналізувати власні негативні установки, змінювати песимістичне мислення та формувати конструктивне ставлення до труднощів. Під час занять використовувалися вправи: «Заміни негативну думку», «Позитивний погляд на ситуацію», «Що хорошого може статися?», «Мої ресурси».

Такі вправи допомагали підліткам знижувати рівень внутрішньої тривоги та формувати навички позитивного мислення.

Наступний етап програми був спрямований на розвиток психологічної стійкості та навичок конструктивного подолання стресу. Учасники вчилися ефективно реагувати на труднощі, контролювати власні емоції та знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій.

Для цього застосовувалися вправи «Мій спосіб подолання труднощів», «Ресурсне дерево», «Мої внутрішні сили», «Крок до впевненості».

Підлітки обговорювали власний досвід подолання складних ситуацій, навчалися підтримувати один одного та розвивали навички емоційної підтримки.

Завершальний етап програми був спрямований на закріплення отриманих навичок, підвищення впевненості у собі та формування позитивного ставлення

до майбутнього. Учасники аналізували власні зміни, визначали особисті досягнення та обговорювали способи використання отриманих знань у повсякденному житті. Під час заключного заняття використовувалися вправи: «Мої зміни», «Лист самому собі у майбутнє», «Коло побажань», «Мій ресурс».

Реалізація програми психологічної підтримки сприяла покращенню психоемоційного стану підлітків, зниженню рівня тривожності, розвитку позитивного мислення та формуванню більш конструктивних способів психологічного реагування на труднощі.

У процесі спостереження за учасниками було виявлено, що після проходження програми підлітки стали більш відкритими до спілкування, впевненішими у собі та емоційно стабільнішими. У багатьох учасників знизився рівень внутрішнього напруження, покращилися навички самоконтролю та зросла здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки виявилася ефективним засобом розвитку позитивного мислення та зниження рівня тривожності у підлітків. Використання комплексного підходу, поєднання психопросвітницьких, корекційно-розвивальних та тренінгових методів роботи сприяє формуванню психологічної стійкості, підтриманню психічного здоров'я та покращенню емоційного благополуччя учнів підліткового віку.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного мислення та розвитку психологічної стійкості підлітків

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до стресових ситуацій, формуванням самооцінки та активним розвитком особистісної сфери. Саме у цей період значно зростає ризик виникнення тривожних переживань, невпевненості у собі, емоційного виснаження та труднощів психологічної

адаптації. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування позитивного мислення та розвиток психологічної стійкості підлітків.

Позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом особистості, який допомагає підтримувати емоційну рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі та долати стресові ситуації. Людина з позитивним типом мислення здатна бачити можливості навіть у складних життєвих обставинах, контролювати негативні переживання та підтримувати впевненість у власних силах. Саме тому психологічна робота у закладах освіти має бути спрямована на розвиток позитивних когнітивних установок, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості підлітків [22].

Однією з важливих умов формування позитивного мислення є створення психологічно безпечного освітнього середовища. Підліток повинен відчувати підтримку, прийняття та емоційну безпеку у шкільному колективі. Надмірна критика, постійне порівняння з іншими, емоційний тиск або негативне ставлення з боку дорослих можуть сприяти розвитку тривожності та невпевненості у собі.

У закладі освіти важливо підтримувати доброзичливу атмосферу, у якій учні матимуть можливість відкрито висловлювати власні думки та емоції без страху осуду або критики. Педагогам доцільно використовувати позитивне підкріплення, підтримувати навіть незначні успіхи учнів та формувати в них віру у власні можливості.

Однією з ефективних рекомендацій є розвиток позитивної самооцінки підлітків. Самооцінка значною мірою впливає на рівень тривожності, впевненість у собі та здатність особистості долати життєві труднощі. Підлітки з адекватною самооцінкою менш схильні до внутрішньої напруженості та емоційної нестабільності.

Для формування позитивної самооцінки доцільно використовувати вправи на самопізнання та усвідомлення власних сильних сторін. Наприклад, учням можна запропонувати вправу «Мої позитивні якості», під час якої вони записують власні сильні сторони, здібності та досягнення. Ефективною є також вправа «Мої успіхи», яка допомагає підліткам усвідомити власний прогрес та

підтримувати позитивне ставлення до себе.

Важливим напрямом роботи є формування навичок позитивного сприйняття життєвих ситуацій. Підлітків необхідно навчати аналізувати проблеми не лише через негативні переживання, а й через пошук можливостей для розвитку та подолання труднощів [57].

Для цього можна використовувати вправу «Позитивний погляд», під час якої учням пропонується знайти позитивні сторони навіть у складній ситуації. Наприклад, після обговорення певної проблеми підлітки повинні визначити, який досвід або нові можливості вони можуть отримати завдяки цій ситуації.

Ефективною також є вправа «Заміни негативну думку», спрямована на розвиток позитивного мислення. Учні пропонують визначити власні негативні установки та замінити їх більш конструктивними твердженнями. Наприклад:
– «Я нічого не зможу» → «Я можу спробувати та поступово досягти результату»;
– «У мене завжди все погано» → «У моєму житті є труднощі, але я можу їх подолати».

Такі вправи допомагають підліткам формувати більш оптимістичне ставлення до життя та знижувати рівень тривожності.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підлітки часто мають труднощі у контролі власних емоцій, що може призводити до внутрішнього напруження, імпульсивності та емоційної нестабільності. Саме тому важливо навчати їх ефективних способів зниження емоційного напруження та самоконтролю.

Одним із найбільш доступних методів є використання дихальних вправ. Наприклад, вправа «Повільне дихання» допомагає стабілізувати емоційний стан у ситуаціях хвилювання або стресу. Учні пропонується повільно вдихати повітря протягом чотирьох секунд, затримувати дихання та робити повільний видих. Подібні вправи сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

Корисними є також вправи на релаксацію та емоційне розвантаження. Наприклад, вправа «Безпечне місце» допомагає підліткам уявити місце, де вони почуваються спокійно та захищено. Використання таких технік сприяє розвитку

внутрішнього відчуття безпеки та психологічної стабільності.

Для розвитку психологічної стійкості важливо формувати у підлітків навички конструктивного подолання труднощів. Підлітки повинні навчитися сприймати проблеми не як катастрофу, а як ситуацію, яку можна вирішити. Для цього доцільно розвивати навички аналізу проблемних ситуацій, пошуку альтернативних рішень та прийняття відповідальності за власні дії [55].

Наприклад, під час вправи «Шляхи вирішення проблеми» учням пропонують певну життєву ситуацію та просять визначити декілька можливих способів її вирішення. Така робота сприяє розвитку психологічної гнучкості, впевненості у власних силах та зниженню рівня страху перед труднощами.

Важливою умовою розвитку позитивного мислення є підтримка соціальних контактів та позитивної взаємодії у колективі. Підлітки, які мають дружні стосунки з однолітками та відчують підтримку з боку оточення, менш схильні до тривожності та емоційної ізоляції.

У закладі освіти доцільно проводити групові тренінги, командні вправи та заняття, спрямовані на розвиток навичок спілкування, взаємопідтримки та конструктивної взаємодії. Наприклад, вправа «Комплімент по колу» допомагає формувати позитивне ставлення один до одного та покращує емоційний клімат у групі.

Особливу роль у формуванні позитивного мислення відіграє підтримка з боку батьків. Саме сімейне середовище значною мірою впливає на емоційний стан підлітка, рівень його самооцінки та ставлення до себе. Батькам важливо підтримувати дитину, уникати надмірної критики та формувати атмосферу довіри й емоційної безпеки.

Батькам можна рекомендувати:

- частіше підтримувати підлітка у складних ситуаціях;
- звертати увагу на його успіхи та досягнення;
- допомагати конструктивно аналізувати труднощі;
- навчати дитину відкрито говорити про власні емоції;
- формувати позитивний приклад емоційного реагування.

Педагогам також важливо враховувати емоційний стан учнів та уникати

надмірного психологічного тиску. Позитивна взаємодія між учителем і учнями сприяє формуванню психологічного комфорту та зниженню рівня тривожності.

Таким чином, формування позитивного мислення та розвиток психологічної стійкості підлітків є важливим напрямом психологічної роботи у закладах освіти. Використання вправ на розвиток позитивного мислення, емоційної саморегуляції, підтримання адекватної самооцінки та конструктивного подолання труднощів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню психоемоційного стану та підтриманню психічного здоров'я підлітків. Комплексна психологічна підтримка допомагає учням більш ефективно адаптуватися до сучасних соціальних умов, зберігати внутрішню рівновагу та формувати впевненість у власних силах.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто психологічні умови розвитку позитивного мислення як важливого чинника подолання тривожних розладів у підлітковому віці, а також визначено основні напрями психологічної роботи щодо формування емоційної стійкості та підтримання психічного здоров'я учнів у закладі освіти.

У процесі теоретичного аналізу та практичного обґрунтування було встановлено, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку впевненості у собі, формуванню психологічної стійкості та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації. Підлітки з позитивним типом мислення краще контролюють власні емоції, легше адаптуються до життєвих труднощів та демонструють вищий рівень психоемоційного благополуччя.

Психологічна робота у закладі освіти повинна мати комплексний та системний характер і бути спрямованою не лише на подолання вже наявних проявів тривожності, а й на профілактику емоційної нестабільності, розвиток

позитивного мислення та формування навичок психологічної саморегуляції. Важливими напрямками такої роботи є психодіагностика емоційного стану підлітків, психопросвітницька діяльність, проведення психологічних тренінгів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримання позитивної самооцінки та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

У ході дослідження було обґрунтовано важливість використання тренінгових форм роботи, які сприяють розвитку емоційної відкритості, навичок конструктивного спілкування та формуванню позитивного ставлення до себе і навколишнього світу. Встановлено, що застосування вправ на розвиток позитивного мислення, самопізнання, емоційної саморегуляції та психологічної підтримки допомагає підліткам знижувати рівень внутрішньої тривоги, підвищувати впевненість у власних силах та більш ефективно долати життєві труднощі.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено та реалізовано програму психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Програма включала психопросвітницький, корекційно-розвивальний та профілактичний напрями роботи й була спрямована на розвиток позитивного мислення, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та психологічної стійкості підлітків.

У процесі реалізації програми було встановлено, що систематична психологічна підтримка позитивно впливає на психоемоційний стан підлітків. Учасники програми стали більш відкритими до спілкування, впевненішими у собі, емоційно стабільнішими та менш схильними до переживання внутрішньої тривоги. У багатьох підлітків покращилися навички самоконтролю, знизився рівень емоційного напруження та підвищилася здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Особливу увагу у роботі було приділено формуванню позитивної самооцінки та розвитку навичок позитивного сприйняття життєвих ситуацій. Було встановлено, що підлітки, які здатні помічати власні сильні сторони, підтримувати позитивне ставлення до себе та аналізувати труднощі через пошук можливостей для розвитку, демонструють нижчий рівень тривожності та вищу

психологічну стійкість.

Важливим результатом дослідження стало визначення ролі емоційної саморегуляції у процесі подолання тривожних переживань. Використання дихальних вправ, технік релаксації, арттерапевтичних методів та вправ на емоційне розвантаження сприяло стабілізації емоційного стану підлітків, зниженню психоемоційного напруження та розвитку навичок контролю власних емоцій.

У процесі дослідження також було встановлено, що ефективність формування позитивного мислення значною мірою залежить від соціального середовища підлітка. Позитивна підтримка з боку педагогів, батьків та однолітків сприяє формуванню впевненості у собі, психологічного комфорту та емоційної безпеки. Саме тому важливим напрямом психологічної роботи є співпраця з педагогами та батьками щодо створення сприятливого психологічного клімату у закладі освіти та сімейному середовищі.

Було доведено, що формування позитивного мислення та розвиток психологічної стійкості підлітків є важливими умовами профілактики тривожних розладів та підтримання психічного здоров'я особистості. Розвиток навичок конструктивного мислення, емоційної саморегуляції, відповідальності та позитивного ставлення до життя допомагає підліткам більш ефективно адаптуватися до сучасних соціальних умов та долати життєві труднощі.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення та зниження рівня тривожності у підлітків. Реалізація комплексної програми психологічної підтримки сприяє формуванню психологічної стійкості, покращенню психоемоційного стану та підтриманню психологічного благополуччя учнів підліткового віку. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів та фахівців у сфері психічного здоров'я для організації профілактичної та корекційної роботи з підлітками.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

У ході теоретичного дослідження було з'ясовано, що позитивне мислення виступає важливим чинником психічного благополуччя людини та розглядається як система позитивних переконань, життєвих установок і способів оцінювання навколишньої дійсності. Воно допомагає людині більш конструктивно сприймати труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати впевненість у власних можливостях навіть у складних життєвих обставинах. Позитивне мислення не передбачає уникнення проблем або ігнорування негативних емоцій, а сприяє формуванню здатності ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до змін.

Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що позитивне мислення безпосередньо пов'язане з такими психологічними характеристиками, як оптимізм, емоційна стійкість, стресостійкість, психологічна гнучкість та здатність до саморегуляції. Особи з позитивним типом мислення легше долають життєві труднощі, демонструють нижчий рівень емоційного напруження та рідше переживають тривожні й депресивні стани. Крім того, позитивне ставлення до життя сприяє формуванню адекватної самооцінки, внутрішньої впевненості та активної життєвої позиції.

У процесі дослідження було визначено, що тривожність є складним психологічним феноменом, який характеризується переживанням внутрішнього неспокою, страху, емоційного напруження та очікування негативних подій. Встановлено, що тривожність може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як стійка особистісна характеристика, що впливає на поведінку, емоційну сферу та міжособистісну взаємодію людини.

Було з'ясовано, що причинами виникнення тривожних розладів можуть виступати різноманітні чинники: психотравмувальні ситуації, внутрішні

конфлікти, негативний життєвий досвід, соціальна нестабільність, низька самооцінка, постійний стрес та емоційне виснаження. Тривожні розлади негативно впливають на психоемоційний стан особистості, ускладнюють соціальну адаптацію, знижують рівень психологічного благополуччя та можуть призводити до емоційної нестабільності й психосоматичних порушень.

У результаті теоретичного аналізу було доведено, що позитивне мислення відіграє важливу роль у профілактиці та подоланні тривожних розладів. Формування позитивних когнітивних установок допомагає людині знижувати рівень внутрішньої тривоги, контролювати негативні переживання та підтримувати психологічну рівновагу. Особи, які мають оптимістичне ставлення до життя, краще справляються зі стресовими ситуаціями, більш ефективно адаптуються до труднощів та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Важливим результатом проведеного дослідження стало визначення ролі позитивного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості. Встановлено, що розвиток позитивного світогляду сприяє підвищенню емоційної стабільності, формуванню навичок самоконтролю та розвитку здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Позитивне мислення допомагає людині підтримувати внутрішню гармонію, зберігати віру у власні сили та ефективніше долати психоемоційне напруження.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом, який сприяє підтриманню психічного здоров'я, зниженню рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості особистості. Формування позитивного ставлення до життя, навичок конструктивного мислення та емоційної саморегуляції є важливою умовою профілактики тривожних розладів і забезпечення гармонійного розвитку особистості. Отримані теоретичні положення стали основою для проведення подальшого емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів.

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження

психологічних особливостей підлітків та визначено вплив позитивного мислення на подолання тривожних розладів. Проведене дослідження дало можливість проаналізувати рівень особистісної відповідальності, особливості психологічного захисту, здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій та ефективність використання конструктивних способів емоційного реагування.

У процесі дослідження було встановлено, що сучасні підлітки часто перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що негативно впливає на їхній психологічний стан. Значна кількість учнів демонструє ознаки емоційної нестабільності, внутрішнього напруження, невпевненості у собі та труднощів психологічної адаптації. Виявлено, що одним із важливих чинників зниження рівня тривожності є розвиток позитивного мислення та формування здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили дослідити рівень суб'єктивного контролю та особливості механізмів психологічного захисту підлітків. Застосування методики діагностики рівня суб'єктивного контролю дало змогу визначити особливості локусу контролю респондентів, їхню схильність до відповідальності, самостійності та активної життєвої позиції. Методика «Індекс життєвого стилю» дозволила виявити домінуючі механізми психологічного захисту та оцінити рівень психологічної адаптації досліджуваних.

Результати дослідження показали, що більшість підлітків мають інтернальний локус контролю. Такі респонденти схильні брати відповідальність за власні дії, пов'язують свої успіхи з особистими зусиллями та демонструють вищий рівень самостійності й психологічної стійкості. Для них характерними є більш високий рівень впевненості у собі, здатність контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на труднощі.

Водночас частина підлітків продемонструвала екстернальний локус

контролю, що проявляється у схильності пояснювати життєві події зовнішніми обставинами, випадковістю або впливом інших людей. Такі підлітки частіше характеризуються емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах та труднощами у подоланні стресових ситуацій. Вони менш схильні брати відповідальність за результати власної діяльності та демонструють нижчий рівень психологічної адаптації.

У результаті аналізу показників у різних сферах життєдіяльності було встановлено, що найбільш виражений рівень інтернальності спостерігається у сфері досягнень. Це свідчить про прагнення значної частини підлітків до самореалізації, активності та досягнення успіху. Водночас у сфері невдач частина респондентів демонструвала тенденцію пояснювати власні помилки зовнішніми чинниками, що може свідчити про недостатньо сформований рівень особистісної відповідальності та психологічної зрілості.

Результати дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» показали, що у більшості підлітків переважають конструктивні механізми психологічного захисту. Найбільш поширеними виявилися компенсація та інтелектуалізація, які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та допомагають особистості більш ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Підлітки, які використовують такі механізми, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, самоконтролю та здатності конструктивно долати труднощі.

Разом із тим у частини респондентів було виявлено домінування деструктивних механізмів психологічного захисту, зокрема проєкції, регресії, заміщення та заперечення. Подібні механізми можуть свідчити про внутрішню напруженість, труднощі емоційної саморегуляції, невпевненість у собі та підвищений рівень тривожності. Підлітки з переважанням таких механізмів частіше переживають емоційний дискомфорт, мають труднощі у міжособистісній взаємодії та менш ефективно справляються зі стресовими ситуаціями.

Важливим етапом дослідження стало проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, який дозволив встановити взаємозв'язок між

рівнем суб'єктивного контролю та механізмами психологічного захисту. Було визначено, що інтернальний локус контролю позитивно пов'язаний із конструктивними механізмами психологічного захисту, що свідчить про здатність таких підлітків ефективніше контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на труднощі.

Натомість екстернальний локус контролю виявився пов'язаним із деструктивними формами психологічного захисту, що супроводжується вищим рівнем емоційної нестабільності, тривожності та психологічної дезадаптації. Отримані результати підтверджують, що підлітки з позитивним типом мислення та високим рівнем особистісної відповідальності мають кращі навички емоційної саморегуляції та вищий рівень психологічної стійкості.

Проведене дослідження підтвердило, що позитивне мислення є важливим психологічним чинником подолання тривожних розладів. Воно сприяє розвитку інтернального локусу контролю, формуванню конструктивних механізмів психологічного захисту, підвищенню рівня самоконтролю та здатності особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Підлітки з позитивним світоглядом демонструють нижчий рівень внутрішньої тривоги, більшу емоційну стабільність та більш ефективні способи подолання стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність подальшої психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення, емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та відповідальності підлітків. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів та фахівців у сфері психічного здоров'я для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підтримання психологічного благополуччя підлітків.

У третьому розділі дослідження було висвітлено практичні аспекти психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення та зниження рівня тривожності у підлітків. Особливу увагу було приділено

організації психологічної підтримки учнів у закладі освіти, формуванню психологічної стійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

У ході проведеного аналізу встановлено, що позитивне мислення є одним із важливих чинників психологічного благополуччя особистості. Воно сприяє формуванню впевненості у собі, розвитку емоційної врівноваженості, підвищенню стресостійкості та здатності конструктивно реагувати на труднощі. Підлітки, які мають позитивне ставлення до життя та власних можливостей, демонструють кращий рівень психологічної адаптації, менш схильні до переживання тривоги та більш ефективно долають емоційні труднощі.

Було визначено, що ефективна психологічна робота у закладі освіти повинна бути комплексною, систематичною та спрямованою не лише на корекцію вже наявних проявів тривожності, а й на профілактику психоемоційних порушень. Важливе значення у цьому процесі має створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому підлітки можуть відчувати підтримку, емоційну безпеку та можливість відкрито висловлювати власні переживання.

У процесі дослідження було обґрунтовано доцільність використання психопросвітницької та тренінгової роботи як ефективних засобів розвитку позитивного мислення та психологічної стійкості підлітків. Встановлено, що застосування інтерактивних вправ, елементів тренінгу, арттерапевтичних методів, вправ на самопізнання та емоційну саморегуляцію позитивно впливає на психоемоційний стан учнів, сприяє розвитку впевненості у собі та допомагає знижувати рівень внутрішнього напруження.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Програма мала корекційно-розвивальний характер та включала комплекс вправ, спрямованих на розвиток позитивного мислення, підвищення самооцінки, формування навичок емоційного самоконтролю та розвиток конструктивних способів подолання труднощів.

У процесі реалізації програми було встановлено, що систематична психологічна підтримка позитивно впливає на емоційний стан підлітків. Учасники програми стали більш емоційно врівноваженими, відкритими до спілкування та впевненішими у власних силах. У багатьох підлітків знизився рівень внутрішньої тривоги, покращилися навички емоційної саморегуляції та зросла здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Особливе значення у психологічній роботі мало формування позитивної самооцінки та розвиток позитивного ставлення до себе. Було визначено, що підлітки, які здатні усвідомлювати власні сильні сторони, підтримувати позитивне бачення власних можливостей та конструктивно оцінювати життєві труднощі, мають нижчий рівень тривожності та вищий рівень психологічної стійкості.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення ролі емоційної саморегуляції у процесі подолання тривожних переживань. Встановлено, що використання дихальних вправ, технік релаксації, методів психоемоційного розвантаження та вправ на стабілізацію емоційного стану сприяє зниженню психоемоційного напруження та покращенню емоційного самопочуття підлітків.

У ході дослідження також було доведено, що ефективність розвитку позитивного мислення значною мірою залежить від соціального оточення підлітка. Позитивна підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків сприяє формуванню емоційної безпеки, впевненості у собі та психологічного комфорту. Саме тому важливим напрямом роботи практичного психолога є співпраця з педагогічним колективом та батьками щодо створення сприятливого психологічного клімату у закладі освіти та сімейному середовищі.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що розвиток позитивного мислення є важливою умовою профілактики тривожних розладів та підтримання психічного здоров'я підлітків. Формування позитивних когнітивних установок, навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості допомагає підліткам більш успішно адаптуватися до сучасних соціальних умов, ефективніше долати життєві труднощі та підтримувати

внутрішню емоційну рівновагу.

Отже, результати третього розділу підтверджують ефективність комплексної психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивного мислення та зниження рівня тривожності у підлітковому віці. Реалізація психологічних програм підтримки сприяє розвитку психологічної стійкості, покращенню психоемоційного стану та формуванню навичок конструктивного подолання труднощів у підлітків. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів та інших фахівців, які працюють у сфері підтримання психічного здоров'я дітей та молоді.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу позитивного мислення на подолання тривожних розладів у підлітковому віці, що зумовлює необхідність подальшого наукового вивчення даної тематики. Актуальність проблеми психічного здоров'я підлітків, зростання рівня психоемоційного навантаження та поширення тривожних станів у сучасних соціальних умовах потребують розробки нових підходів до психологічної профілактики та підтримки особистості.

Перспективним напрямом подальших досліджень є більш глибоке вивчення взаємозв'язку між позитивним мисленням, рівнем тривожності та психологічною стійкістю особистості у різних вікових категоріях. Доцільним є проведення порівняльних досліджень серед підлітків різного віку, статі та соціального середовища з метою виявлення особливостей формування позитивного мислення та механізмів подолання тривожних переживань.

Перспективним є також подальше дослідження впливу сучасного інформаційного середовища, соціальних мереж та цифрових технологій на психоемоційний стан підлітків. У сучасних умовах інформаційного перенасичення та постійного психологічного навантаження важливо визначити чинники, які сприяють розвитку тривожності, емоційної нестабільності та негативного мислення серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова О. В. Позитивне мислення як чинник психологічної стійкості особистості // Психологія і особистість. 2018. № 2 (14). С. 15–23.
2. Андреева І. М. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 3. С. 42–48.
3. Балл Г. О., Максименко С. Д. Психологія особистості у розвитку та самореалізації : монографія. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. 320 с.
4. Бевз Г. М. Психологічні ресурси особистості у подоланні тривожних станів // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. № 25. С. 27–35.
5. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ : Чернівці, 2019. 296 с.
6. Бондаренко Н. В. Вплив позитивного мислення на психічне здоров'я особистості // Габітус. 2021. № 24. С. 85–90.
7. Бондарчук О. І. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 384 с.
8. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2021. 512 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 5-те вид. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 968 с.
10. Василенко Л. С. Позитивне мислення як засіб формування емоційної стійкості молоді // Психологічний журнал. 2017. Т. 3. № 5. С. 56–64.
11. Василюк Ф. Є. Психологія переживання кризових ситуацій : монографія. Харків : Фоліо, 2017. 280 с.
12. Вітенко І. С. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
13. Волошина О. В. Позитивна психологія : навчальний посібник. Одеса : Гельветика, 2022. 214 с.
14. Волошина О. І. Тривожність як психологічна проблема сучасної

молоді // Теорія і практика сучасної психології. 2022. № 1. С. 33–39.

15. Гаврилюк Н. М. Особливості психологічної допомоги підліткам із підвищеним рівнем тривожності // Психологія: реальність і перспективи. 2023. № 20. С. 41–48.

16. Галецька І. І. Психологія здоров'я та психологічне благополуччя особистості : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 312 с.

17. Гончарук Т. В. Позитивна психологія як напрям сучасної психологічної науки // Науковий вісник Миколаївського національного університету. 2018. № 2. С. 61–67.

18. Горностай П. П. Психологія особистості : практикум. Київ : Каравела, 2019. 240 с.

19. Данилюк І. В. Психологічні ресурси особистості : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 298 с.

20. Данилюк І. В. Роль оптимізму у формуванні психологічного благополуччя особистості // Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 74–82.

21. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 304 с.

22. Дяченко О. М. Емоційна саморегуляція як чинник подолання тривожності // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 9. С. 58–65.

23. Євдокимова Н. О. Емоційна стійкість особистості в умовах стресу : монографія. Харків : Право, 2023. 276 с.

24. Журавель О. П. Вплив позитивного мислення на адаптаційні можливості особистості // Габітус. 2022. № 39. С. 112–117.

25. Загородня О. Ф. Психологія тривожності : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 228 с.

26. Зайцева Л. В. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2024. № 1 (57). С. 91–99.

27. Зливков В. Л. Психологія кризових ситуацій : монографія. Київ :

Педагогічна думка, 2020. 332 с.

28. Іванова М. С. Тривожні розлади та їх психологічні особливості // Психологія і соціальна робота. 2019. № 2. С. 18–25.

29. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних змін : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 418 с.

30. Коваленко А. В. Формування позитивного мислення у підлітків засобами психологічного тренінгу // Молодий вчений. 2021. № 11 (99). С. 212–216.

31. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 340 с.

32. Корольчук М. С. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2018. 424 с.

33. Костюк Г. С. Психологія особистості та її розвиток : збірник наукових праць. Київ : Інститут психології НАПН України, 2017. 356 с.

34. Кравченко Т. М. Вплив стресових факторів на розвиток тривожних станів особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 44–50.

35. Литвиненко Н. О. Позитивне мислення як умова психічного благополуччя особистості // Психологічний часопис. 2020. Т. 6. № 4. С. 95–103.

36. Максименко С. Д. Генеза особистості : монографія. Київ : КММ, 2020. 496 с.

37. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості: монографія. Київ : Логос, 2019. 312 с.

38. Мартинюк С. І. Особливості тривожності у юнацькому віці // Габітус. 2019. № 8. С. 73–77.

39. Мельник Л. П. Психологічні аспекти розвитку оптимізму та позитивного мислення // Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 1. № 54. С. 102–109.

40. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 262 с.

41. Нестеренко І. В. Позитивне мислення як ресурс подолання життєвих труднощів // Науковий вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 1 (17). С. 37–44.
42. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 448 с.
43. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 576 с.
44. Павленко О. С. Взаємозв'язок тривожності та емоційного стану підлітків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. № 2. С. 66–73.
45. Панок В. Г. Практична психологія: теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 486 с.
46. Пірен М. І. Конфліктологія та психологія особистості : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2019. 274 с.
47. Поліщук Р. В. Психологічні особливості подолання тривожності у підлітковому віці // Психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 51–58.
48. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2021. 298 с.
49. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика : методики та тести : навчальний посібник. Самара : Видавничий дім «Бахрах-М», 2019. 672 с.
50. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 344 с.
51. Семиченко В. А. Психологія емоцій : навчальний посібник. Київ : Магістр-S, 2018. 198 с.
52. Сердюк Л. З. Позитивна психологія особистості : монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. 286 с.
53. Сидоренко К. М. Вплив позитивного мислення на рівень психологічної адаптації особистості // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 5. С. 118–124.
54. Синявський В. В., Федоришин Б. О. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 304 с.

55. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
56. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 412 с.
57. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 372 с.
58. Ткачук О. В. Роль позитивної психології у профілактиці тривожних розладів // Теорія і практика сучасної психології. 2025. № 2. С. 87–94.
59. Фурман А. В. Психологія особистісного зростання : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2018. 356 с.
60. Хомуленко Т. Б. Психологія розвитку емоційної сфери особистості : навч. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 240 с.
61. Черненко І. С. Психологічні механізми формування позитивного мислення // Науковий журнал Одеського національного університету. Психологія. 2020. Т. 25. № 3. С. 133–140.
62. Шевченко В. М. Психологічна підтримка осіб із підвищеним рівнем тривожності в умовах кризових ситуацій // Психологічний журнал. 2024. Т. 10. № 3. С. 77–86.
63. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2017. 312 с.

ДОДАТКИ

Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК)

Інструкція для досліджуваного. «Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, чи погоджуєтесь Ви з ним. Якщо Ви згодні з твердженням – поставте знак «+», якщо не згодні – знак «-». Відповідайте швидко, не замислюючись надто довго. Правильних чи неправильних відповідей немає».

Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу й дружелюбності до інших.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Марно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво буває ефективнішим тоді, коли повністю контролює дії підлеглих.
10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую щось, то зазвичай вірю, що зможу здійснити задумане.
12. Те, що багато людей вважають удачею або везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять одне одному, то як би вони не старалися, налагодити сімейне життя вони не зможуть.
15. Добро, яке я роблю, зазвичай буває оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі у моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки найбільше залежали від моїх старань і рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж

за іншою стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати свої дії.

23. Думаю, що мій спосіб життя аж ніяк не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.

25. Зрештою, за погане керівництво організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках у своїй сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.

28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється — це справа моїх власних рук.

30. Важко зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити й правильно одягати.

35. У складних обставинах я волію чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої праці й мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого іншого, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому одним людям я подобаюся, а іншим — ні.

39. Я завжди волію приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають ситуації, які неможливо вирішити навіть за великого бажання.

42. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими лише завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті виникла через невміння, незнання або лінощі й мало залежала від удачі чи невезіння.

Обробка результатів. Для обробки результатів використовується ключ

до методики. Відповіді досліджуваного порівнюються з ключем, після чого підраховується кількість балів за окремими шкалами.

Інтерпретація результатів

Високий рівень інтернальності свідчить про:

- високий рівень відповідальності;
- впевненість у власних силах;
- здатність контролювати поведінку;
- активну життєву позицію;
- психологічну стійкість;
- схильність до саморозвитку.

Такі особи зазвичай краще долають труднощі, мають вищу мотивацію досягнення та більш позитивне ставлення до життя.

Високий рівень екстернальності характеризується:

- схильністю перекладати відповідальність на зовнішні обставини;
- невпевненістю у власних можливостях;
- залежністю від думки інших;
- підвищеною тривожністю;
- пасивністю у вирішенні проблем.

Особи з вираженою екстернальністю можуть відчувати безпорадність у складних життєвих ситуаціях.

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI)

Інструкція для досліджуваного. «Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Ваших думок, почуттів та поведінки у різних життєвих ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь “так” або “ні” залежно від того, чи відповідає воно Вашій поведінці або переживанням. Не існує правильних або неправильних відповідей. Важливо відповідати щиро та швидко».

Текст опитувальника

1. Я намагаюся не думати про неприємні події.
2. Іноді я поведжуся так, ніби проблеми не існує.
3. У складних ситуаціях мені хочеться, щоб хтось вирішив усе за мене.
4. Я часто приховую свої справжні почуття.
5. Мені важко визнавати власні помилки.
6. Іноді я звинувачую інших у тому, що відчуваю сам(а).
7. Я намагаюся пояснювати свої переживання логічно.
8. Коли мені погано, я можу зриватися на інших людях.
9. Я прагну виглядати сильнішим(ою), ніж є насправді.
10. Я не люблю говорити про власні страхи.
11. У стресових ситуаціях я стаю більш емоційним(ою).
12. Іноді я роблю вигляд, що мене нічого не турбує.
13. Я часто аналізую свої переживання замість того, щоб їх відчувати.
14. Мені легше звинувачувати обставини, ніж себе.
15. Я намагаюся приховувати слабкість від інших людей.
16. Якщо мене хтось образив, я можу зірватися на іншій людині.
17. Я вважаю, що неприємності краще просто не помічати.
18. У складних ситуаціях я можу поводитися по-дитячому.
19. Мені важко відкрито говорити про свої переживання.
20. Я часто переконую себе, що проблема не є серйозною.
21. Я намагаюся замінити невдачі успіхами в інших справах.
22. Мені легше приховувати свої емоції, ніж демонструвати їх.
23. Я часто шукаю логічне пояснення власним емоціям.
24. У конфліктах я нерідко звинувачую інших людей.
25. Після неприємностей я можу поводитися імпульсивно.
26. Я намагаюся не згадувати неприємні події.
27. Іноді я поведжуся надто демонстративно доброзичливо до людей, які мені неприємні.
28. Мені важливо виглядати впевненим(ою) у собі.
29. Я часто приховую справжній настрій.
30. Якщо мене щось турбує, я прагну пояснити це раціонально.

Обробка результатів. Після проходження опитувальника підраховується кількість позитивних відповідей за кожною шкалою психологічного захисту. Отримані результати дозволяють визначити домінуючі механізми

психологічного реагування особистості.

Високі показники за окремими шкалами свідчать про активне використання відповідного механізму психологічного захисту.

Інтерпретація результатів

Високий рівень конструктивних механізмів захисту свідчить про:

- здатність особистості ефективно долати труднощі;
- психологічну стійкість;
- адаптивність поведінки;
- емоційну саморегуляцію;
- здатність контролювати емоції та поведінку.

Такі особи частіше використовують раціональні способи подолання стресу та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Високий рівень деструктивних механізмів захисту може свідчити про:

- підвищену тривожність;
- внутрішнє напруження;
- труднощі емоційної саморегуляції;
- схильність уникати проблем;
- психологічну дезадаптацію.

У таких випадках людина може використовувати неефективні способи реагування на стресові ситуації.