

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10_

Дунас Іван Сергійович

Кваліфікаційна робота

**ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Мова і література (англійська)).
Психологія

Науковий керівник:
канд. філос. наук,
доцент
Гудзенко О.Г.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену позитивного мислення.....	8
1.2. Психологічне благополуччя як інтегративна характеристика особистості.....	15
1.3. Вікові особливості старшокласників у контексті формування позитивного мислення.....	21
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	28
2.1. Організація та методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	48
3.1. Програма розвитку позитивного мислення та зміцнення психологічного благополуччя старшокласників.....	48
3.2. Профілактичні заходи щодо формування ресурсного стану та підтримки психологічного благополуччя учнів старшої школи.....	52
Висновки до розділу 3.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена вивченню ролі позитивного мислення як чинника формування психологічного благополуччя учнів старшої школи. Позитивне мислення є важливою складовою психічного здоров'я та здатності особистості ефективно справлятися з життєвими труднощами, підтримувати емоційний баланс і сприяти гармонійному розвитку особистості. Формування позитивного мислення сприяє підвищенню адаптивності учнів до стресових ситуацій, розвитку внутрішніх ресурсів та запобіганню психологічних розладів.

У роботі проаналізовано теоретичні основи позитивного мислення та його вплив на психологічне благополуччя, проведено дослідження рівня позитивного мислення та психологічного стану старшокласників. Розроблено рекомендації та корекційну програму, спрямовану на розвиток позитивного мислення для підвищення психологічного благополуччя учнів.

ABSTRACT

The diploma thesis is devoted to studying the role of positive thinking as a factor in the formation of psychological well-being in senior high school students. Positive thinking is an essential component of mental health and personal resilience, enabling individuals to cope effectively with life challenges, maintain emotional balance, and promote harmonious personality development. Developing positive thinking enhances students' adaptability to stressful situations, strengthens internal resources, and helps prevent psychological disorders.

The study analyzes theoretical foundations of positive thinking and its impact on psychological well-being, investigates the level of positive thinking and the psychological state of senior students, and presents recommendations and a corrective program aimed at fostering positive thinking to improve students' psychological well-being.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-психологічних умовах питання збереження та зміцнення психологічного благополуччя підлітків набуває особливої ваги. Старшокласники стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями, невизначеністю майбутнього, високими соціальними очікуваннями та значним емоційним тиском. Ці фактори створюють ризики емоційного виснаження, зниження саморегуляції та появи дезадаптивних форм поведінки. У цьому контексті позитивне мислення розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів, який здатний підтримувати гармонійний психічний стан, сприяти життєстійкості та формувати здатність конструктивно взаємодіяти з життєвими труднощами.

Позитивне мислення виступає не лише емоційним налаштуванням, а й системою когнітивних стратегій, що визначають спосіб оцінювання подій, формування життєвих очікувань та регуляцію емоційних реакцій. Дослідження позитивної психології (М. Селігман, К. Шнайдер, Е. Дінер) переконливо демонструють, що оптимістичність, усвідомлення власних ресурсів та орієнтація на можливості, а не обмеження, є важливими складовими психологічного благополуччя. Для учнів старшої школи ці характеристики мають особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається формування самоідентичності, ціннісних орієнтацій та перших самостійних життєвих рішень.

Психологічне благополуччя старшокласників залежить від поєднання зовнішніх (сімейні відносини, навчальне середовище, соціальні взаємодії) та внутрішніх чинників (самосприйняття, осмисленість життя, особистісна активність, емоційна регуляція). Позитивне мислення взаємодіє з усіма цими сферами, сприяючи зменшенню впливу стресогенних подій, зростанню емоційної стійкості, зміцненню мотиваційної сфери та формуванню конструктивних копінг-стратегій. Саме тому вивчення позитивного мислення як чинника психологічного благополуччя є важливим науковим і практичним завданням.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя учнів старшої школи.

Предмет дослідження: позитивне мислення як чинник формування психологічного благополуччя старшокласників.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль позитивного мислення у формуванні психологічного благополуччя учнів

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену позитивного мислення та узагальнити основні наукові концепції його інтерпретації;
- розкрити зміст і структуру психологічного благополуччя як інтегративної характеристики особистості;
- охарактеризувати вікові особливості старшокласників у контексті формування позитивного мислення;
- обґрунтувати організацію та методи емпіричного дослідження впливу позитивного мислення на психологічне благополуччя учнів старшої школи;
- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження з метою встановлення взаємозв'язку між позитивним мисленням і рівнем психологічного благополуччя старшокласників;
- розробити програму розвитку позитивного мислення та сформулювати психологічні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя учнів старшої школи.

У процесі дослідження була висунута **гіпотеза** про те, що позитивне мислення є значущим чинником психологічного благополуччя старшокласників; високий рівень позитивного мислення пов'язаний із кращими показниками емоційної врівноваженості, самоприйняття, задоволеності життям та конструктивних поведінкових стратегій.

Методологічні та теоретичні основи дослідження. Методологічну основу становлять положення позитивної психології (М. Селігман, К. Ріфф, Е. Дінер), концепції когнітивної регуляції емоцій (А. Бек, Дж. Наймеєр), теорії психологічного благополуччя (К. Ріфф, П. Фесенко), а також дослідження оптимізму та життєстійкості (К. Шнайдер, С. Мадді) [31, 33, 37, 41, 42, 43,]. У вітчизняній психології важливими є праці О. Кузікової, Т. Титаренко, Л. Сердюк, присвячені

позитивному досвіду особистості, психологічним ресурсам та психічному здоров'ю молоді [26, 22].

У роботі були застосовані такі психодіагностичні методики: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера; тест позитивного і негативного мислення Р. Янов-Бульман.

У процесі дослідження були використані як теоретичні, так і емпіричні методи. До теоретичних методів належали аналіз і порівняння наукових джерел з метою уточнення змісту понять «позитивне мислення» та «психологічне благополуччя», а також узагальнення сучасних підходів до їх інтерпретації. Серед емпіричних методів застосовано анкетування та психодіагностичне тестування для визначення рівня позитивного мислення й психологічного благополуччя старшокласників, а також бесіду з учасниками дослідження для уточнення окремих результатів та глибшого розуміння отриманих даних.

Методи математичної статистики. Для обробки емпіричних даних застосовано методи описової та інференційної статистики. Зокрема, використано коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між показниками позитивного мислення та психологічного благополуччя; U-критерій Манна-Уїтні – для порівняння показників у групах із різним рівнем позитивного мислення; а також методи описової статистики (обчислення середніх значень та стандартного відхилення).

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Бахмутського навчально-виховного комплексу № 12. У дослідженні взяли участь 30 учнів 10-11 класів закладу загальної середньої освіти віком 16-17 років. Дослідження здійснювалося у період із вересня 2025 року по листопад 2025 року. Усі учасники були проінформовані про мету та умови проведення дослідження, участь була добровільною. Дотримано принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Апробація роботи. Основні положення дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та були представлені у вигляді доповіді на тему: «Вікові особливості старшокласників у контексті формування позитивного

мислення» на XXIII Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених і аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук» (14 травня 2026 р., Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (м.Дніпро)).

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфіки взаємозв'язку між позитивним мисленням та психологічним благополуччям старшокласників, а також у визначенні ключових внутрішніх ресурсів, які забезпечують позитивну динаміку психоемоційного стану в цьому віковому періоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічному супроводі учнів, роботі шкільних психологів, розробці тренінгових програм розвитку позитивного мислення та профілактики емоційного вигорання підлітків.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел із 45 найменувань, 5 додатків. Обсяг викладення основного змісту роботи - 41 сторінка, загальний обсяг роботи – 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену позитивного мислення

Для розгляду різних аспектів та сторін мислення перш за все, доцільно розглянути початкові витoki поняття «мислення» як психічної складової особистості. Згідно наукової термінології, мисленням вважається вищий психічний процес, який дає можливість мозку людини узагальнювати та опосередковувати відображення не лише предметів, а й взаємозв'язків між ними [14, с. 4]. Згідно із сучасними психологічними підходами, мислення розглядається як складний психічний процес опосередкованого та узагальненого відображення дійсності, що забезпечує розв'язання проблемних ситуацій і пізнання закономірних зв'язків між явищами [20].

Проблематика позитивного мислення в сучасній психологічній науці розглядається у межах декількох взаємодоповнювальних теоретичних традицій – позитивної психології, когнітивного підходу, теорії атрибуції, концепції життєстійкості та ресурсного підходу до особистості. Незважаючи на широку популяризацію цього поняття в масовій культурі, у науковому дискурсі позитивне мислення не ототожнюється з наївним оптимізмом чи ігноруванням труднощів. Воно трактується як структурований когнітивний механізм інтерпретації життєвого досвіду, який визначає спосіб осмислення подій, формує очікування щодо майбутнього та впливає на емоційну й поведінкову регуляцію.

Одним із фундаментальних підґрунтів дослідження позитивного мислення є позитивна психологія, яка сформувалася наприкінці ХХ століття як відповідь на домінування патологічної моделі в психологічних дослідженнях. Її засновник - Мартін Селігман - наголошував на необхідності вивчення не лише психічних розладів, а й факторів, що забезпечують процвітання та психологічне благополуччя особистості. У межах концепції «набутої оптимістичності» (learned optimism) він обґрунтував, що людина може свідомо змінювати свій

атрибутивний стиль – спосіб пояснення причин подій – і тим самим впливати на власний емоційний стан та життєву активність [43].

Відповідно до цієї концепції, атрибутивний стиль має три виміри: стабільність, глобальність та персоналізація. Песимістичний стиль характеризується тенденцією пояснювати негативні події як постійні, глобальні та зумовлені внутрішніми недоліками, що призводить до зниження самооцінки та мотивації. Натомість оптимістичний стиль передбачає інтерпретацію труднощів як тимчасових і конкретних, що не підривають цілісну позитивну самооцінку особистості. Такий спосіб мислення сприяє збереженню активності, формуванню адаптивних копінг-стратегій та підтриманню психологічної стійкості.

Подальший розвиток ці ідеї знайшли відображення в моделі PERMA, запропонованій Селігманом, де позитивне мислення виступає когнітивною основою для переживання позитивних емоцій (Positive emotions), залученості (Engagement), позитивних взаємин (Relationships), осмисленості життя (Meaning) та досягнень (Accomplishment). У цій моделі позитивність не зводиться до емоційного піднесення, а розглядається як системний ресурс, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти особистості.

Суттєвим є те, що позитивне мислення в концепції Селігмана немає характеру ілюзорності. Воно базується на реалістичній оцінці обставин, але з акцентом на можливості розвитку та контролю ситуації. Саме тому дослідник підкреслював, що «оптимізм – це не заперечення реальності, а спосіб інтерпретації труднощів, який дозволяє зберігати активність і віру у власну ефективність» [42]. У цьому аспекті позитивне мислення виступає регулятором життєвої перспективи та детермінантою психологічного благополуччя.

Крім того, сучасні дослідження в межах позитивної психології демонструють зв'язок оптимістичного стилю мислення з нижчим рівнем тривожності, депресивних проявів та психоемоційного виснаження, а також із вищими показниками академічної успішності й соціальної адаптації підлітків. Таким чином, позитивне мислення може розглядатися як когнітивний предиктор

благополуччя, що забезпечує внутрішню узгодженість між життєвими труднощами та особистісними ресурсами.

У межах когнітивного підходу Аарон Бек обґрунтував принципове положення про те, що емоційні стани людини визначаються не самими подіями, а їх когнітивною інтерпретацією. Згідно з його теорією, ключову роль у формуванні емоцій відіграють автоматичні думки – швидкі, часто неусвідомлювані оцінні судження, які виникають у відповідь на певну ситуацію. Ці думки спираються на глибинні переконання та когнітивні схеми, що формуються у процесі життєвого досвіду й визначають спосіб сприйняття реальності.

Бек наголошував, що дисфункціональні когнітивні схеми можуть призводити до систематичних викривлень мислення – узагальнення, катастрофізації, персоналізації, дихотомічного мислення. Такі викривлення формують негативну картину себе, світу та майбутнього, що у когнітивній теорії отримало назву «когнітивної тріади». Відповідно, позитивне мислення у цьому контексті може розглядатися як результат когнітивної реструктуризації – процесу усвідомлення та трансформації неадаптивних переконань у більш реалістичні, гнучкі та конструктивні установки [31].

Важливо підкреслити, що позитивність у когнітивній традиції не означає ігнорування труднощів або штучного підтримання оптимізму. Йдеться про формування збалансованої, доказово обґрунтованої оцінки ситуації, що передбачає врахування як ризиків, так і можливостей. Такий підхід дозволяє особистості зберігати внутрішній контроль, підвищувати самоефективність та розвивати адаптивні способи подолання стресу.

Теоретичне значення для розуміння позитивного мислення має й концепція суб'єктивного благополуччя, розроблена Едвард Дінер. У своїх дослідженнях він довів, що центральним компонентом задоволеності життям є когнітивна оцінка власного життєвого досвіду. Суб'єктивне благополуччя включає два основні виміри: афективний (баланс позитивних і негативних емоцій) та когнітивний (усвідомлена оцінка якості життя). Саме когнітивний компонент безпосередньо пов'язаний зі стилем мислення особистості [33].

З позиції Е. Дінера, позитивне мислення виконує регулятивну функцію: воно впливає на інтерпретацію життєвих подій, сприяє підтриманню емоційної рівноваги та зменшує інтенсивність негативних афективних реакцій. Люди з більш оптимістичним когнітивним стилем демонструють вищий рівень задоволеності життям навіть за умов об'єктивних труднощів. Це свідчить про те, що саме спосіб осмислення досвіду є вирішальним чинником благополуччя, а не лише зовнішні обставини.

Крім того, сучасні дослідження в межах теорії суб'єктивного благополуччя показують, що позитивне мислення пов'язане з більш ефективною емоційною саморегуляцією, конструктивними копінг-стратегіями та вищою академічною мотивацією у підлітковому віці. Отже, у когнітивному та гедоністичному підходах позитивне мислення постає як внутрішній механізм інтеграції досвіду, що забезпечує психологічну стабільність та підтримує відчуття життєвої задоволеності.

Важливим теоретичним доповненням до розуміння позитивного мислення є концепція психологічного благополуччя, розроблена Керол Ріфф. На відміну від гедоністичного підходу, який зосереджується на задоволеності життям та балансі позитивних і негативних емоцій, К. Ріфф запропонувала евдемоністичну модель благополуччя, у центрі якої перебуває ідея особистісного зростання та самореалізації. Згідно з її позицією, психологічне благополуччя є багатовимірною структурою, що охоплює шість ключових компонентів: самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей і здатність ефективно управляти середовищем [41].

У межах цієї моделі позитивне мислення виступає когнітивною основою підтримання внутрішньої узгодженості особистості. Самоприйняття передбачає здатність адекватно оцінювати власні якості без надмірної самокритики, що безпосередньо пов'язано з позитивним стилем інтерпретації власного досвіду. Автономія потребує внутрішньої впевненості у власних рішеннях, а отже – наявності конструктивних переконань щодо власної компетентності. Особистісне

зростання неможливе без орієнтації на можливості розвитку, що також є проявом позитивного мислення.

Особливо важливою є роль когнітивних інтерпретацій у формуванні життєвих цілей та відчуття сенсу. Людина з песимістичним стилем мислення схильна сприймати труднощі як докази власної неспроможності, тоді як позитивне мислення сприяє переосмисленню перешкод як етапів розвитку. У цьому контексті позитивне мислення можна розглядати як механізм підтримання екзистенційної стабільності та внутрішньої цілісності особистості.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що показники психологічного благополуччя за шкалами К. Ріфф позитивно корелюють з оптимістичним атрибутивним стилем, життєвою активністю та емоційною стійкістю. Таким чином, позитивне мислення виступає не лише передумовою суб'єктивної задоволеності життям, а й чинником реалізації особистісного потенціалу.

Суттєвим теоретичним аспектом є також зв'язок позитивного мислення з життєстійкістю, концептуалізованою Сальваторе Мадді. Життєстійкість у його розумінні – це система переконань, що включає три базові компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge). Особи з високим рівнем життєстійкості сприймають стресові події не як загрозу, а як можливість розвитку та набуття нового досвіду [37].

Такий підхід безпосередньо пов'язаний із позитивним мисленням, оскільки саме інтерпретація ситуації як виклику формує активну поведінкову позицію. Позитивне мислення у цьому контексті має не лише емоційний, а й мотиваційно-поведінковий вимір: воно стимулює ініціативність, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій та зменшує ризик психологічного виснаження. Для старшокласників це особливо важливо, адже в юнацькому віці відбувається інтенсивне зіткнення з навчальними, соціальними та екзистенційними викликами.

Крім того, життєстійкість передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності. Позитивне мислення виступає когнітивним ресурсом, що забезпечує цю стабільність, дозволяючи особистості інтегрувати

негативний досвід без руйнування цілісної Я-концепції. Саме тому в сучасних дослідженнях позитивне мислення розглядається як структурний компонент психологічної резильєнтності та важлива умова довготривалого благополуччя.

У вітчизняній психології проблема позитивного мислення тісно пов'язується з концепцією психологічних ресурсів особистості, суб'єктності та життєвого смислотворення. На відміну від вузького трактування позитивності як оптимістичної установки, українські дослідники розглядають її як складову внутрішнього потенціалу особистості, що забезпечує стійкість у кризових умовах та сприяє конструктивному життєвому самоздійсненню.

Т. М. Титаренко підкреслює, що здатність людини до позитивної інтерпретації подій пов'язана з її смисловою сферою. У межах її наукової концепції особистість постає як активний суб'єкт життєтворення, який не лише реагує на зовнішні обставини, а й надає їм індивідуального смислу. Дослідниця зазначає, що «ресурсність людини визначається здатністю інтерпретувати складні обставини як простір можливостей» [26, с. 49]. Таким чином, позитивне мислення виступає механізмом смислової реконструкції досвіду, що дозволяє зберігати психологічну цілісність навіть у ситуаціях невизначеності чи втрат.

Особливої актуальності ця позиція набуває у контексті підліткового та юнацького віку, коли відбувається інтенсивне формування ціннісно-смислової сфери. Старшокласники активно вибудовують життєві плани, визначають власну ідентичність та професійну перспективу. У цьому процесі позитивне мислення виконує інтегративну функцію – воно поєднує переживання труднощів із пошуком нових можливостей розвитку, знижуючи ризик дезадаптації.

О. Г. Ревякіна, аналізуючи особливості розвитку особистості в юнацькому віці, підкреслює, що період ранньої дорослості та старшого підліткового віку характеризується активним становленням самосвідомості, формуванням життєвих орієнтацій і професійної ідентичності [18, с. 275]. Авторка зазначає, що саме в цей період зростає значення внутрішніх регуляторів поведінки, усвідомленого вибору та відповідальності за власні рішення. Юнацький вік визначається підвищеною

потребою у самореалізації, розвитку автономності та формуванні особистісної позиції.

У цьому контексті позитивне мислення може розглядатися як важливий психологічний механізм становлення суб'єктності. Воно пов'язується з розвитком внутрішнього локусу контролю, переконаністю у можливості впливати на власне життя та здатністю до конструктивного осмислення труднощів. Позитивне мислення сприяє формуванню установки на розвиток, підтримує мотивацію досягнення й активізує прагнення до самовдосконалення. Таким чином, у юнацькому віці воно виступає одним із чинників особистісного зростання та психологічної зрілості.

Крім того, українські дослідники наголошують на зв'язку позитивного мислення з феноменом психологічної стійкості та адаптації в умовах соціальної нестабільності. У сучасних соціокультурних реаліях здатність до конструктивної інтерпретації подій виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я молоді. Позитивне мислення в такому розумінні є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально значущим ресурсом, що сприяє ефективній інтеграції особистості в освітнє середовище.

Зрештою, у вітчизняній психології позитивне мислення розглядається як складова ресурсного потенціалу особистості, що пов'язана зі смислотворенням, суб'єктністю та життєвою активністю. Воно забезпечує не просто емоційний комфорт, а виступає механізмом особистісного розвитку, підтримки самоповаги та формування внутрішньої готовності до подолання труднощів. У контексті старшокласників це набуває особливої значущості, оскільки позитивний когнітивний стиль сприяє формуванню адекватної самооцінки, життєвої перспективи та психологічного благополуччя в період становлення особистості.

Отже, узагальнення сучасних теоретичних підходів дає підстави розглядати позитивне мислення як системну когнітивну характеристику особистості, що виявляється у конструктивному способі інтерпретації життєвих подій, орієнтації на можливість розвитку та збереженні внутрішньої рівноваги. Воно виступає внутрішнім ресурсом психологічної стійкості, пов'язується з оптимістичним

атрибутивним стилем пояснення подій, забезпечує ефективну регуляцію емоційних станів і сприяє формуванню психологічного благополуччя як інтегративної характеристики особистісного розвитку.

Таким чином, позитивне мислення не може розглядатися як поверхнева установка на «позитив», а виступає системною характеристикою когнітивної сфери особистості, що інтегрується з її ціннісними орієнтаціями, мотивацією та механізмами саморегуляції. Для старшокласників цей феномен набуває особливої ваги, оскільки саме в юнацькому віці відбувається інтенсивне формування життєвих смислів та індивідуальної моделі майбутнього.

1.2. Психологічне благополуччя як інтегративна характеристика особистості

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає рівень гармонійного функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. Або ж стан, який пояснюється внутрішньою гармонією, задоволеністю собою та власним проживанням життя [19, с. 81]. На відміну від традиційного розуміння психічного здоров'я як відсутності патології, сучасні наукові підходи акцентують увагу на позитивних характеристиках розвитку – внутрішній цілісності, здатності до самореалізації, адаптивності та смисловій наповненості життя. Таким чином, психологічне благополуччя постає не лише як стан, а як динамічна система особистісних ресурсів.

У структурному аспекті вагомий внесок у розробку проблеми психологічного благополуччя здійснила Л. З. Сердюк, яка розглядає його як інтегративну характеристику особистості, що поєднує суб'єктивне відчуття внутрішнього комфорту, задоволеність життям, позитивне самоставлення та переживання власної ефективності й самореалізації [22, с. 128]. Авторка підкреслює, що психологічне благополуччя не може бути зведене до окремого емоційного стану або ситуативного переживання, оскільки воно має системний

характер і формується в результаті взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових компонентів особистості.

Когнітивний компонент охоплює оцінку власного життєвого шляху, уявлення про себе та світ, інтерпретацію успіхів і невдач. Афективний компонент відображає баланс позитивних і негативних емоцій, рівень емоційної стабільності та переживання життєвої задоволеності. Поведінковий компонент пов'язаний із здатністю до активної життєвої позиції, ініціативності, відповідальності та саморегуляції. Взаємодія цих складників забезпечує цілісність функціонування особистості та її адаптивність у соціальному просторі.

Сердюк також наголошує на регулятивній функції психологічного благополуччя. Воно виступає своєрідним внутрішнім механізмом підтримки рівноваги між особистісними потребами й вимогами середовища. За умов психологічного благополуччя особистість здатна зберігати самоповагу, конструктивно долати труднощі та підтримувати продуктивну взаємодію з іншими. Таким чином, благополуччя є не лише результатом розвитку, а й чинником подальшого особистісного зростання.

У межах психології здоров'я І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич розглядають благополуччя як показник повноцінного функціонування особистості, що ґрунтується на гармонійному поєднанні фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я [8, с. 103]. У цьому підході психологічне благополуччя трактується як індикатор збалансованості внутрішніх процесів і зовнішньої поведінки, що забезпечує ефективну адаптацію до життєвих обставин.

Автори підкреслюють, що психологічне здоров'я не обмежується відсутністю порушень, а передбачає наявність позитивних характеристик – активності, емоційної стабільності, оптимістичної налаштованості та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій. У цьому контексті благополуччя тісно пов'язується з рівнем адаптаційних можливостей особистості, її стресостійкістю та здатністю до саморегуляції. Особистість із високим рівнем благополуччя характеризується гнучкістю поведінки, відповідальністю за власні рішення та готовністю до особистісного розвитку.

Особливої значущості цей підхід набуває в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування системи цінностей, життєвих цілей і професійної ідентичності. У старшокласників психологічне благополуччя пов'язане з рівнем впевненості у власних можливостях, здатністю до самовизначення та ефективною адаптацією до освітнього середовища. Саме в цей період гармонійне поєднання емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів виступає передумовою формування стійкої життєвої позиції.

Отже, аналіз позицій Л. З. Сердюк та представників психології здоров'я дозволяє розглядати психологічне благополуччя як багатовимірний інтегративний конструкт, що відображає рівень внутрішньої гармонії особистості, її ресурсність та здатність до ефективного функціонування в соціальному середовищі. Воно виступає водночас показником і умовою психічного здоров'я, особистісного розвитку та адаптивності, що робить його ключовим чинником становлення особистості старшокласника.

Проблема взаємозв'язку психічного здоров'я та психологічного благополуччя отримує подальший розвиток у дослідженнях С. І. Білозерської, яка розглядає психічне здоров'я як базову передумову формування стійкого психологічного благополуччя [1, с. 43]. Авторка наголошує, що психічне здоров'я не обмежується відсутністю клінічних симптомів, а включає здатність особистості до адекватного самосприйняття, збереження внутрішньої рівноваги, гнучкої адаптації до змін та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Саме ці характеристики створюють основу для переживання стабільного відчуття благополуччя.

У цьому підході психологічне благополуччя розглядається як результат гармонійного функціонування особистості в умовах соціальної нестабільності та кризових впливів. С. І. Білозерська підкреслює, що у складних соціальних умовах здатність до збереження внутрішньої цілісності, прийняття власних емоцій та відповідального ставлення до життєвих викликів виступає ключовим чинником психічної рівноваги. Благополуччя постає як показник успішної інтеграції внутрішніх ресурсів особистості з вимогами зовнішнього середовища.

Особливу увагу авторка приділяє ролі саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Вона зазначає, що людина з високим рівнем психічного здоров'я здатна не лише переживати позитивні емоції, але й конструктивно опрацьовувати негативний досвід, не допускаючи його руйнівного впливу на Я-концепцію. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає динамічним процесом підтримання внутрішньої гармонії, а не статичним станом.

Поглиблення розуміння благополуччя здійснює І. С. Горбаль, яка акцентує увагу на феномені суб'єктивного благополуччя як інтеграції емоційного задоволення та когнітивної оцінки власного життя [3, с. 296]. Авторка підкреслює, що суб'єктивне благополуччя формується через поєднання двох ключових складників: афективного – що відображає домінування позитивних переживань над негативними, та когнітивного – який включає усвідомлену оцінку задоволеності життям.

Особливо важливою є думка про те, що внутрішня гармонія значною мірою залежить від способу інтерпретації життєвого досвіду. Позитивна оцінка власного життєвого шляху не означає відсутності труднощів, а передбачає здатність інтегрувати їх у загальну картину розвитку. Таким чином, суб'єктивне благополуччя наближається до когнітивних механізмів осмислення подій і безпосередньо пов'язується зі стилем мислення особистості.

У цьому аспекті можна простежити логічний зв'язок між концепціями психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та позитивного мислення. Якщо психічне здоров'я створює базові умови для стабільності функціонування, то суб'єктивне благополуччя відображає переживання цієї стабільності на рівні особистісної оцінки, а позитивне мислення виступає когнітивним механізмом, який підтримує таку оцінку. Саме інтерпретація подій як керованих, значущих і потенційно ресурсних сприяє збереженню емоційної рівноваги та формуванню позитивного ставлення до власного життя.

Для старшокласників цей взаємозв'язок набуває особливої значущості, оскільки юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних

впливів і формуванням системи цінностей. Здатність до конструктивного осмислення труднощів, прийняття власних емоцій і формування позитивної життєвої перспективи виступає важливою умовою збереження психічного здоров'я та підтримки психологічного благополуччя.

Отже, аналіз позицій С. І. Білозерської та І. С. Горбаль дозволяє розглядати психологічне благополуччя як результат взаємодії психічного здоров'я, когнітивної оцінки життєвого досвіду та емоційної стабільності. Воно формується через гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів особистості та її здатності до конструктивної інтерпретації соціальної реальності, що безпосередньо пов'язує його з феноменом позитивного мислення.

В екзистенційному контексті Н. В. Каргіна розглядає психологічне благополуччя не як стан ситуативного емоційного комфорту, а як результат глибинного осмислення власного існування, переживання сенсу життя та прийняття відповідальності за власний вибір [6, с. 130]. У її підході благополуччя пов'язується з категоріями свободи, автентичності та самотрансценденції. Авторка підкреслює, що особистість досягає психологічної повноти не шляхом уникнення труднощів, а через прийняття невизначеності як невід'ємної складової людського буття.

Такий підхід дозволяє вийти за межі гедоністичного розуміння благополуччя як домінування позитивних емоцій. Натомість воно трактується як наслідок усвідомленої життєвої позиції, що передбачає активну участь у конструюванні власного життєвого шляху. Н. В. Каргіна наголошує, що внутрішня свобода полягає не лише у можливості вибору, а й у готовності нести відповідальність за його наслідки. Саме ця відповідальність формує основу зрілості особистості та сприяє переживанню екзистенційної цілісності.

У межах екзистенційного підходу благополуччя набуває смислового виміру: воно пов'язується з відчуттям значущості власного життя, інтеграцією досвіду та прийняттям як позитивних, так і складних аспектів реальності. Така інтерпретація безпосередньо співвідноситься з феноменом позитивного мислення, оскільки

останнє забезпечує здатність осмислювати труднощі не як загрозу, а як умову розвитку.

Важливий акцент робить К. Санько, який розглядає психологічне благополуччя як основу повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості [21, с. 44]. На його думку, благополуччя виступає системоутворюючим фактором, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Автор підкреслює, що саме через інтеграцію цих складників формується цілісна структура особистості, здатної до ефективної соціальної взаємодії та самореалізації.

Санько наголошує, що високий рівень психологічного благополуччя визначає якість життєдіяльності людини, її здатність до продуктивної діяльності, професійного становлення та підтримання стабільних міжособистісних стосунків. У цьому сенсі благополуччя виступає не лише індикатором внутрішнього стану, а й умовою соціальної активності та особистісного зростання. Воно пов'язане з розвитком рефлексії, усвідомленістю власних цілей і готовністю до конструктивного подолання труднощів.

Поєднання екзистенційного підходу Н. В. Каргіної та системного бачення Санька дозволяє розглядати психологічне благополуччя як інтегративний феномен, що охоплює смисловий, емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості. Благополуччя в цьому розумінні постає як результат активної позиції людини щодо власного життя, здатності до осмислення досвіду та підтримання внутрішньої гармонії в умовах соціальної невизначеності.

Особливої значущості це набуває в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування життєвих смислів, ціннісних орієнтацій та професійної ідентичності. Старшокласники, які здатні усвідомлено приймати рішення, відповідально ставитися до власного вибору та конструктивно інтерпретувати труднощі, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. У цьому контексті позитивне мислення виступає когнітивною основою смислотворення та особистісної активності, що забезпечує підтримку внутрішньої цілісності та готовність до самореалізації.

Отже, узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати психологічне благополуччя як багатовимірний інтегративний феномен, що відображає рівень внутрішньої гармонії, самоприйняття та цілісності особистості. Воно тісно пов'язане з психічним здоров'ям і адаптаційними можливостями людини, охоплює взаємодію когнітивного, емоційного й поведінкового компонентів та виступає ресурсною основою її життєдіяльності, самореалізації й ефективного функціонування в соціальному середовищі.

1.3. Вікові особливості старшокласників у контексті формування позитивного мислення

Старший шкільний вік (15–17 років) є періодом інтенсивного особистісного становлення, що характеризується активним формуванням самосвідомості, життєвих цілей, системи цінностей та професійного самовизначення. У цей період відбувається переорієнтація з зовнішніх нормативних вимог на внутрішні критерії оцінювання себе і світу, що створює підґрунтя для розвитку рефлексії, відповідальності та автономності [13]. Саме тому проблема формування позитивного мислення в юнацькому віці набуває особливої значущості.

Для зазначеного віку, характерним є поява нових психологічних ознак. Згідно думки, В. Токаревої [27, с. 237], нові утворення старшого шкільного віку умовно можна поєднати у групи:

- ті, які пов'язані із самовизначенням. Тобто життєве, професійне та особистісно-сміслові самовизначення, потреба у ньому та готовність до нього;
- ті, які пов'язані із народженням «життєвої перспективи». А конкретно, здатність будувати свої життєві плани та усвідомлювати своє місце у майбутньому;
- ті, які пов'язані із розвитком мотиваційної сфери. Прикладом можуть слугувати: мрії й ідеали, стійкий світогляд.

Саме цей вік, задумкою науковців, характеризується принципово важливими змінами в поглядах та ціннісних орієнтаціях. Особливої уваги набуває завдання професійного орієнтування у сучасних соціокультурних

умовах, коли авторитетні особи у житті дитині, часто самі не впевнені в правильності своїх порад [12].

Дослідження психологічного благополуччя молоді засвідчують, що емоційна сфера старшокласників характеризується підвищеною чутливістю до впливу соціальних, навчальних та міжособистісних стресорів. Період старшого шкільного віку супроводжується зростанням навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення, переживанням відповідальності за майбутнє та посиленням значущості соціального визнання. У таких умовах нестабільність емоційних реакцій може впливати на загальний рівень психологічного благополуччя.

О. М. Поліщук та Т. А. Колтунович підкреслюють наявність тісного взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та характером емоційних переживань молоді [16, с. 137]. Автори зазначають, що переважання негативних емоцій, тривожність, невпевненість у власних можливостях і страх невдачі можуть знижувати загальний рівень задоволеності життям і послаблювати мотивацію досягнення.

Водночас дослідники наголошують, що позитивна інтерпретація подій, здатність бачити альтернативні способи розв'язання проблем та орієнтація на перспективу розвитку сприяють стабілізації емоційного стану. У цьому контексті позитивне мислення виступає механізмом регуляції емоційної сфери, що дозволяє старшокласникам підтримувати внутрішню рівновагу, зменшувати інтенсивність негативних переживань і зберігати впевненість у власних силах. Таким чином, когнітивний стиль мислення стає важливим чинником профілактики емоційної дезадаптації.

Важливим аспектом вікового розвитку є формування критеріїв психологічного здоров'я. Н. В. Підбуцька та О. М. Курявська визначають психологічне здоров'я як інтегративний показник гармонійного функціонування особистості, що включає емоційну стабільність, адекватну самооцінку, здатність до саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем [17, с. 258]. У старшому шкільному віці ці характеристики перебувають у процесі

становлення: формується здатність до рефлексії, розвивається відповідальність за власні рішення, удосконалюється механізм самоконтролю.

Саме тому когнітивні установки та стиль мислення відіграють визначальну роль у забезпеченні психічної стійкості юнацтва. Якщо старшокласник схильний інтерпретувати труднощі як нездоланні перешкоди, це може призводити до зниження самооцінки та формування тривожних очікувань. Натомість позитивне мислення сприяє формуванню конструктивної життєвої позиції, розвитку внутрішнього локусу контролю та усвідомленню власної відповідальності за результати діяльності.

Т. Матейко акцентує увагу на шляхах формування психологічного здоров'я студентської молоді, підкреслюючи значення особистісної активності, рефлексії та розвитку внутрішніх ресурсів [11, с. 257]. Авторка наголошує, що здатність до самоспостереження, осмислення власних переживань та усвідомлення індивідуальних можливостей створює основу для підтримання психологічної рівноваги. Хоча дослідження стосується студентів, його положення є релевантними для старшокласників, адже саме в період завершення шкільного навчання відбувається інтенсивне формування відповідального ставлення до власного майбутнього.

Про конкретні зміни в змісті мисленні осіб старшого шкільного віку, зазначав С. Терно. На цьому етапі:

- формуються ідеальні образи світу та сім'ї, які починають порівнюватися із реальністю;
- зростає інтерес до соціально-політичної та моральної проблематики суспільства та його інститутів;
- відбувається критична переоцінка себе відповідно до якогось образу, а також аналіз власних розумових процесів та здібностей [25, с. 66];
- з'являється голос внутрішнього мовлення через який юнаки усвідомлюють свої почуття, прагнення та наміри [23, с. 57];
- відбувається рефлексія щодо власних змін, патернів поведінки та психологічних потреб.

Розвиток та зростання кількості рефлексивних моментів, дає можливість не тільки розуміти власні переживання, потреби, але й одночасно аналізувати свої потреби та вчинки. Рефлексії виводять молоду людину за межі її внутрішнього світу і дозволяють знайти свою позицію у навколишньому світі. Вирішальним у цей час стають динамічні зміни «внутрішньої позиції» особистості. Внутрішня позиція або стержень являє собою сформованість та появу особистісних переконань, що ставлення особистості до навколишнього світу, оточуючих людей і до себе [2, с. 19].

У цьому контексті позитивне мислення виступає внутрішнім ресурсом, який сприяє розвитку впевненості, самосприйняття та готовності до самореалізації. Воно формує установку на зростання, допомагає зберегти мотивацію в умовах невизначеності та підтримує віру у власні можливості. Таким чином, у старшому шкільному віці позитивне мислення стає важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки забезпечує інтеграцію емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та активної життєвої позиції.

Проблема задоволеності життям як чинника збереження психологічного здоров'я розглядається Л. Ф. Ключко, яка наголошує, що суб'єктивна оцінка якості життя є важливою умовою підтримки психоемоційної стабільності особистості [7, с. 190]. Авторка підкреслює, що задоволеність життям формується через узгодженість очікувань і реальних досягнень, відчуття соціальної підтримки та впевненість у власній спроможності впливати на події. У старшому шкільному віці цей показник набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається активне порівняння себе з іншими, переосмислення життєвих цілей і формування професійних намірів.

Для старшокласників задоволеність життям тісно пов'язана з академічною успішністю, характером взаємин з ровесниками та підтримкою значущих дорослих. Важливим чинником є також наявність позитивної життєвої перспективи – відчуття, що майбутнє є відкритим і містить можливості для самореалізації. У цьому контексті позитивне мислення виступає когнітивною основою формування життєвих очікувань, оскільки саме спосіб інтерпретації

подій визначає рівень внутрішньої впевненості, оптимізму та стійкості до невдач. Здатність бачити труднощі як тимчасові й подоланні сприяє підтриманню суб'єктивного відчуття задоволеності життям навіть за наявності об'єктивних викликів.

Ю. Кабаштура та Ю. Стрепович визначають психічне здоров'я як стан внутрішньої гармонії, що забезпечує ефективну соціальну адаптацію та особистісний розвиток [5, с. 146]. Науковці наголошують, що психічне здоров'я передбачає не лише емоційну стабільність, а й здатність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем, відповідальність за власні рішення та гнучкість у подоланні труднощів. У юнацькому віці гармонійність психічного розвитку значною мірою залежить від сформованості механізмів саморегуляції, рівня рефлексії та способу осмислення життєвих подій.

Саме тут позитивне мислення набуває значення важливого психологічного ресурсу. Воно підтримує адаптивність особистості, сприяє зниженню рівня тривожності та допомагає інтегрувати складний досвід у структуру Я-концепції без її руйнування. Позитивний когнітивний стиль дозволяє старшокласникам зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності, що є типовою для періоду завершення шкільного навчання.

Особливості творчого потенціалу старшокласників також пов'язані з їхнім психологічним благополуччям. С. М. Дмитрієва підкреслює, що розвиток творчих здібностей сприяє зростанню впевненості у власних можливостях, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе [4, с. 127]. Творча активність стимулює гнучкість мислення, відкритість новому досвіду та здатність знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Саме ці характеристики є суттєвими складниками позитивного когнітивного стилю.

Креативність у старшому шкільному віці сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю та віри у власні ресурси. Здатність генерувати нові ідеї, бачити нестандартні рішення та сприймати труднощі як можливість для самовираження формує позитивну установку щодо майбутнього. Таким чином, творча діяльність

стає не лише засобом самореалізації, а й чинником підтримки психологічного благополуччя.

Отже, задоволеність життям, внутрішня гармонія та творчий потенціал є взаємопов'язаними складниками психологічного здоров'я старшокласників. Усі вони безпосередньо пов'язані зі способом інтерпретації життєвого досвіду, що дозволяє розглядати позитивне мислення як інтегруючий механізм, який підтримує психоемоційну стабільність, сприяє адаптивності та забезпечує умови для особистісного розвитку в юнацькому віці.

Зрештою, вікові особливості старшокласників визначають специфіку формування позитивного мислення. У цей період відбувається:

- активне становлення самосвідомості та ідентичності;
- формування життєвих цілей і ціннісних орієнтацій;
- розвиток рефлексії та саморегуляції;
- підвищення чутливості до соціальних впливів і оцінок.

Позитивне мислення в юнацькому віці виступає когнітивним механізмом підтримки психологічного благополуччя, оскільки воно впливає на інтерпретацію подій, рівень емоційної стабільності та готовність до самореалізації. Формування конструктивного стилю мислення сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю, підвищенню життєвої активності та збереженню психічного здоров'я.

Таким чином, у старшому шкільному віці позитивне мислення є важливим чинником гармонійного особистісного розвитку та психологічного благополуччя, оскільки забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів у процесі становлення особистості.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми позитивного мислення та психологічного благополуччя встановлено, що позитивне мислення є складним когнітивним утворенням, яке визначає спосіб інтерпретації життєвих подій, регуляцію емоційних станів і характер поведінкових стратегій особистості. Воно розглядається у межах позитивної психології, когнітивного та ресурсного

підходів як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує життєстійкість, оптимістичний атрибутивний стиль і здатність до конструктивного подолання труднощів.

З'ясовано, що психологічне благополуччя є багатовимірною інтегративною характеристикою особистості, яка відображає рівень її внутрішньої гармонії, самоприйняття, задоволеності життям та здатності до самореалізації. Воно включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, пов'язане з психічним здоров'ям, адаптаційними можливостями та рівнем особистісної ресурсності.

Аналіз вікових особливостей старшокласників показав, що період юнацтва характеризується активним формуванням самосвідомості, життєвих цілей і системи цінностей, підвищеною емоційною чутливістю та потребою в самоствердженні. У цьому віці позитивне мислення набуває особливого значення як механізм емоційної регуляції, підтримки впевненості у власних можливостях і формування життєвої перспективи.

Отже, позитивне мислення виступає важливим чинником формування психологічного благополуччя старшокласників, оскільки забезпечує конструктивну інтерпретацію досвіду, підтримує внутрішню рівновагу та сприяє особистісному зростанню. Теоретичні положення розділу створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку позитивного мислення та психологічного благополуччя учнів старшої школи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку позитивного мислення та психологічного благополуччя учнів старшої школи. Реалізація дослідження передбачала комплексне використання теоретичних та емпіричних методів психологічного аналізу, що дозволило отримати об'єктивні дані про рівень сформованості позитивного мислення та особливості психологічного благополуччя старшокласників.

Актуальність проведення емпіричного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних ресурсів особистості у юнацькому віці. Саме в період старшої школи відбувається активне формування життєвих цінностей, установок та способів інтерпретації життєвих подій. У цьому віці особливо важливими стають когнітивні механізми, що визначають емоційні реакції та поведінкові стратегії особистості. Позитивне мислення, у свою чергу, виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє підтримці емоційної стабільності, формуванню оптимістичних очікувань і розвитку здатності до конструктивного подолання труднощів.

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Бахмутського навчально-виховного комплексу № 12. У дослідженні взяли участь 30 учнів 10–11 класів закладу загальної середньої освіти віком 16–17 років. Обрана вибірка відповідає віковим особливостям старшого шкільного віку, що характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням життєвих цілей і професійних намірів, а також підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Саме тому дослідження психологічного благополуччя та позитивного мислення в цьому віковому періоді має особливе наукове та практичне значення.

Дослідження здійснювалося у період з вересня 2025 року по листопад 2025 року. Всі учасники були проінформовані про мету та умови проведення

дослідження, участь у ньому була добровільною. У процесі роботи було забезпечено дотримання основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів конфіденційності, анонімності отриманих результатів та добровільності участі. Отримані дані використовувалися виключно з науковою метою.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми позитивного мислення та психологічного благополуччя. На цьому етапі було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, уточнено понятійно-категоріальний апарат роботи, а також обґрунтовано вибір психодіагностичних методик. Другий етап включав організацію та проведення емпіричного дослідження. На цьому етапі було сформовано вибірку учасників, підібрано діагностичний інструментарій та проведено тестування старшокласників. Діагностичні методики застосовувалися у груповій формі під час навчального процесу з дотриманням інструкцій щодо їх проведення. Третій етап передбачав обробку отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретацію. На основі узагальнення отриманих даних було визначено рівні прояву позитивного мислення та психологічного благополуччя старшокласників, а також встановлено характер взаємозв'язку між цими показниками.

Зауважимо, що у дослідженні застосовувалися наступні методи:

До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дозволили розкрити сутність понять позитивного мислення та психологічного благополуччя, визначити основні теоретичні підходи до їх дослідження, а також сформувані наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження.

До емпіричних методів дослідження належали тестування, анкетування та бесіда, які забезпечили отримання комплексної інформації про психологічні особливості старшокласників та дозволили дослідити рівень позитивного мислення і психологічного благополуччя.

Метод тестування використовувався як основний інструмент психодіагностики. Його застосування дозволило об'єктивно оцінити рівень психологічного благополуччя учнів старших класів, а також визначити особливості їхнього позитивного і негативного мислення. Тестування проводилося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечують надійність і валідність отриманих результатів. Перевагою цього методу є можливість отримання кількісних показників, які дозволяють здійснити подальший статистичний аналіз і порівняння результатів між учасниками дослідження.

Метод анкетування застосовувався з метою отримання додаткової інформації про суб'єктивні переживання учнів, їхнє ставлення до власного життя, навчальної діяльності та майбутніх перспектив. Анкетування дало змогу виявити особливості самооцінки, рівень задоволеності життям, а також загальні емоційні тенденції, що характеризують психологічний стан старшокласників. Отримані відповіді дозволили глибше зрозуміти індивідуальні особливості учасників дослідження та доповнити результати психодіагностичних методик.

Метод бесіди використовувався як допоміжний якісний метод дослідження. Бесіда проводилася з окремими учасниками після виконання психодіагностичних методик і була спрямована на уточнення отриманих результатів та глибше розуміння особливостей їхніх переживань, установок і життєвих очікувань. У процесі бесіди учні мали можливість висловити власні думки щодо навчання, взаємин з однолітками, особистісних труднощів і планів на майбутнє. Це дозволило отримати більш повну картину психологічного стану старшокласників та краще інтерпретувати результати емпіричного дослідження.

Комплексне використання тестування, анкетування та бесіди забезпечило всебічне вивчення досліджуваних психологічних характеристик і підвищило достовірність отриманих результатів. Поєднання кількісних і якісних методів дозволило не лише визначити рівень прояву позитивного мислення та психологічного благополуччя, але й глибше зрозуміти психологічні механізми їх формування у старшокласників.

Для діагностики досліджуваних показників були використані такі психодіагностичні методики.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для комплексного дослідження психологічного благополуччя особистості [40]. Вона була розроблена в межах концепції евдемоністичного підходу до благополуччя, відповідно до якого благополуччя розглядається не лише як переживання позитивних емоцій, а як стан гармонійного особистісного розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу та осмисленого життя (Додаток А).

Методика дозволяє дослідити багатовимірну структуру психологічного благополуччя та оцінити основні компоненти, що характеризують внутрішній стан особистості. Зокрема, вона включає такі шкали: самоприйняття, яке відображає позитивне ставлення до себе та прийняття власних особистісних особливостей; автономію, що характеризує здатність особистості діяти незалежно від зовнішнього тиску та приймати самостійні рішення; позитивні взаємини з іншими людьми, які відображають здатність до встановлення довірливих і підтримувальних міжособистісних стосунків.

Крім того, методика досліджує рівень особистісного зростання, який проявляється у прагненні до саморозвитку, відкритості новому досвіду та усвідомленні власних можливостей. Важливою складовою є також наявність життєвих цілей, що відображає здатність особистості бачити сенс у власному житті, ставити перед собою перспективні завдання та прагнути до їх реалізації. Окремим компонентом виступає здатність керувати власним життям і середовищем, що характеризує рівень саморегуляції, відповідальності та здатності ефективно організовувати власну діяльність.

Застосування цієї методики дозволяє визначити як загальний рівень психологічного благополуччя, так і особливості структури його окремих складових. Отримані результати дають можливість оцінити рівень внутрішньої гармонії особистості, її задоволеність життям, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Використання «Шкал

психологічного благополуччя» К. Ріфф у дослідженні старшокласників є доцільним, оскільки ця методика дозволяє виявити важливі аспекти їхнього психологічного розвитку, пов'язані з формуванням самосвідомості, життєвих орієнтацій та внутрішніх ресурсів особистості.

Методика «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера є одним із найбільш відомих психодіагностичних інструментів для оцінки суб'єктивного благополуччя особистості [33]. Вона була розроблена в межах досліджень суб'єктивного благополуччя та спрямована на визначення когнітивної оцінки людиною власного життя. На відміну від методик, що фокусуються на емоційних переживаннях, дана шкала дозволяє дослідити саме усвідомлену оцінку людиною якості свого життя в цілому.

Методика ґрунтується на припущенні, що задоволеність життям формується в результаті порівняння особистісних очікувань, життєвих цілей та реальних досягнень. Вона дозволяє визначити ступінь відповідності між уявленнями людини про бажаний рівень життя та її фактичним життєвим досвідом. Таким чином, показник задоволеності життям виступає важливим індикатором суб'єктивного психологічного благополуччя (Додаток Б).

Шкала складається з низки тверджень, що відображають загальну оцінку людиною власного життя. Респондентам пропонується визначити ступінь згоди з кожним із запропонованих тверджень за відповідною шкалою оцінювання. Отримані відповіді дозволяють визначити рівень задоволеності життям – від низького до високого, що дає можливість оцінити загальну суб'єктивну оцінку якості життя особистості.

Застосування цієї методики у дослідженні старшокласників дозволяє виявити особливості їхнього ставлення до власного життя, рівень задоволеності навчальною діяльністю, міжособистісними взаєминами та життєвими перспективами. У юнацькому віці когнітивна оцінка життєвого досвіду є важливим показником психологічного благополуччя, оскільки саме в цей період відбувається активне формування життєвих орієнтацій, системи цінностей та уявлень про майбутнє.

Отримані результати за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера дозволяють визначити рівень суб'єктивного благополуччя учнів старших класів та встановити його взаємозв'язок з особливостями позитивного мислення. Це дає можливість глибше зрозуміти психологічні чинники, що впливають на формування позитивної життєвої позиції та емоційної стабільності старшокласників.

Методика тесту позитивного і негативного мислення Р. Янов-Бульман, спрямована на дослідження когнітивних установок особистості та особливостей інтерпретації людиною життєвих подій [35]. Вона базується на ідеї, що сприйняття реальності значною мірою визначається системою базових переконань особистості, які формуються у процесі життєвого досвіду та впливають на емоційні реакції, поведінку й рівень психологічної стійкості.

Згідно з підходом Р. Янов-Бульман, мислення людини включає певну систему когнітивних схем, які визначають спосіб оцінювання подій, очікування щодо майбутнього та ставлення до себе і навколишнього світу. Позитивне мислення проявляється у схильності інтерпретувати життєві ситуації як такі, що містять можливості для розвитку, навчання та особистісного зростання. Натомість негативне мислення пов'язується з домінуванням песимістичних установок, очікуванням несприятливих результатів і тенденцією до фокусування на труднощах та невдачах.

Методика дозволяє виявити рівень оптимістичності або песимістичності мислення, а також особливості інтерпретації людиною власного життєвого досвіду. Вона спрямована на дослідження того, якою мірою особистість схильна сприймати світ як передбачуваний, безпечний і справедливий, а також наскільки людина вірить у власні можливості впливати на події свого життя. Такі переконання формують основу когнітивного стилю, який визначає характер реагування на складні життєві ситуації (Додаток В).

Застосування тесту позитивного і негативного мислення дає можливість визначити переважний тип когнітивних установок респондентів, що відображає їхню загальну життєву позицію. Для учнів старшого шкільного віку дослідження

цих установок є особливо важливим, оскільки саме в юнацькому періоді активно формується система цінностей, життєвих орієнтацій та уявлень про власні можливості й перспективи.

Отримані результати дозволяють оцінити рівень позитивності мислення старшокласників, визначити схильність до оптимістичного або песимістичного сприйняття життєвих подій та встановити взаємозв'язок між характером когнітивних установок і рівнем психологічного благополуччя. Це створює можливість глибше зрозуміти психологічні чинники, що сприяють формуванню внутрішньої стійкості, життєвої активності та позитивного ставлення до власного майбутнього.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Зокрема, використовувалися описова статистика (середні значення, стандартне відхилення), коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між показниками позитивного мислення та психологічного благополуччя [39], а також U-критерій Манна-Уїтні для порівняння груп із різним рівнем позитивного мислення [38].

Застосування зазначених методів і методик дозволило отримати об'єктивні дані про особливості прояву позитивного мислення та психологічного благополуччя старшокласників, а також встановити характер взаємозв'язку між цими психологічними показниками.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

З метою визначення рівня психологічного благополуччя учнів старшої школи було застосовано методику «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [40]. Дана методика дозволяє комплексно дослідити особливості психологічного функціонування особистості, зокрема такі складові, як самоприйняття, автономія, позитивні взаємини з іншими людьми, особистісне зростання, життєві цілі та здатність керувати життєвим середовищем.

Використання цієї методики дало можливість оцінити загальний рівень психологічного благополуччя старшокласників, а також визначити особливості

його прояву в учнів досліджуваної вибірки. Отримані результати були узагальнені та розподілені за рівнями психологічного благополуччя. Це дозволило здійснити подальший кількісний та якісний аналіз отриманих даних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 Рівні психологічного благополуччя старшокласників

Рівень	Кількість учнів	%
Високий	8	26,7
Середній	15	50
Низький	7	23,3
Разом	30	100

У додаток до цього, для об'єктивної оцінки зазначених результатів, нами подано графічне зображення рівнів психологічного благополуччя серед опитаних респондентів.

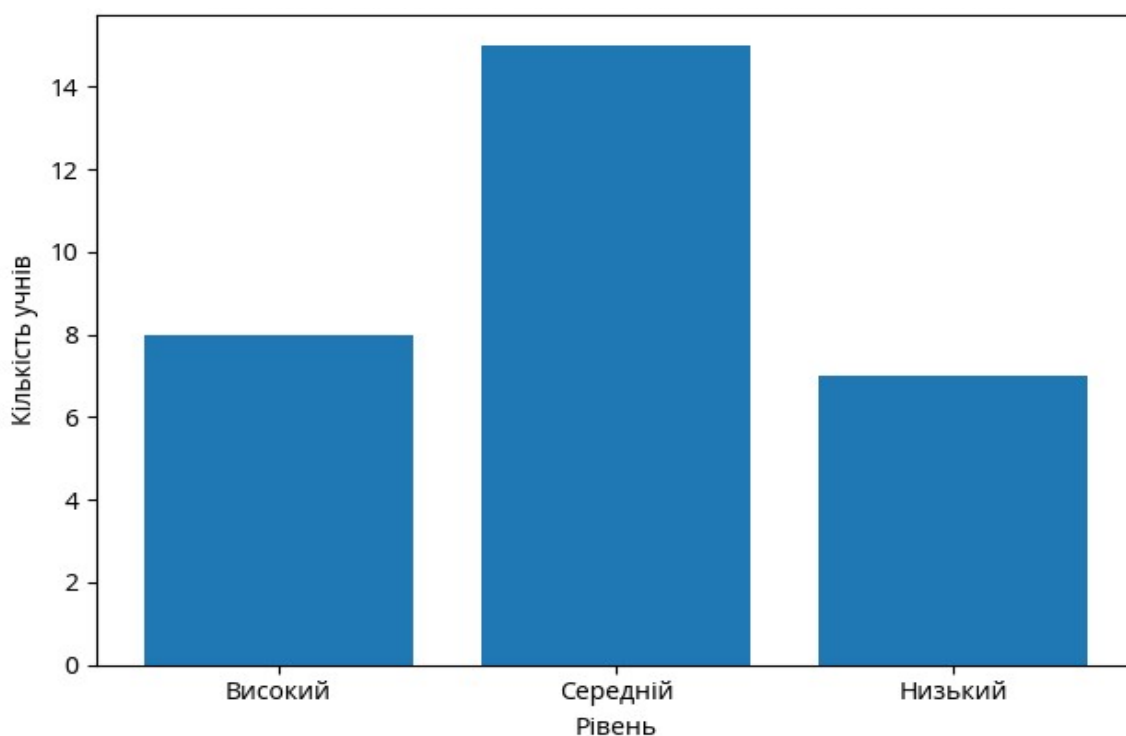


Рис. 2.1 – Рівні психологічного благополуччя старшокласників

Як видно з таблиці 2.1 та рисунку 2.1, найбільша частина старшокласників демонструє середній рівень психологічного благополуччя – 50 % (15 осіб). Це свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан учнів, проте водночас вказує на наявність певних труднощів, пов'язаних із віковими особливостями розвитку, навчальним навантаженням та процесом професійного самовизначення.

Високий рівень психологічного благополуччя було виявлено у 26,7 % учнів (8 осіб). Такі старшокласники характеризуються позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей, здатністю підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та прагненням до особистісного розвитку.

Разом із тим 23,3 % респондентів (7 осіб) мають низький рівень психологічного благополуччя. Для цієї групи учнів можуть бути характерними труднощі самосприйняття, підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях та знижена задоволеність життям.

Отримані результати свідчать про те, що більшість старшокласників перебувають на середньому рівні психологічного благополуччя, що відповідає віковим особливостям юнацького періоду. Водночас наявність учнів із низьким рівнем благополуччя вказує на необхідність розроблення психологічних заходів, спрямованих на розвиток позитивного мислення та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Наступним етапом емпіричного дослідження було визначення рівня суб'єктивної задоволеності життям старшокласників за допомогою методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера [32]. Дана методика дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, що відображає загальну оцінку людиною власного життя, ступінь відповідності між життєвими очікуваннями та досягнутими результатами.

Застосування цієї методики дало можливість визначити, наскільки учні старших класів задоволені своїм життям, а також оцінити загальний рівень їхнього суб'єктивного благополуччя. Результати дослідження були узагальнені та розподілені за рівнями задоволеності життям у табл. 2.2.

Таблиця 2.2 Рівень задоволеності життям старшокласників

Рівень	Кількість учнів	%
Високий	9	30
Середній	14	46,7
Низький	7	23,3
Разом	30	100

Додатково до зазначеної таблиці, нами було оформлено діаграмне зображення, яке дало можливість простежити кількісні характеристики відносно рівнів задоволеності життям у респондентів.

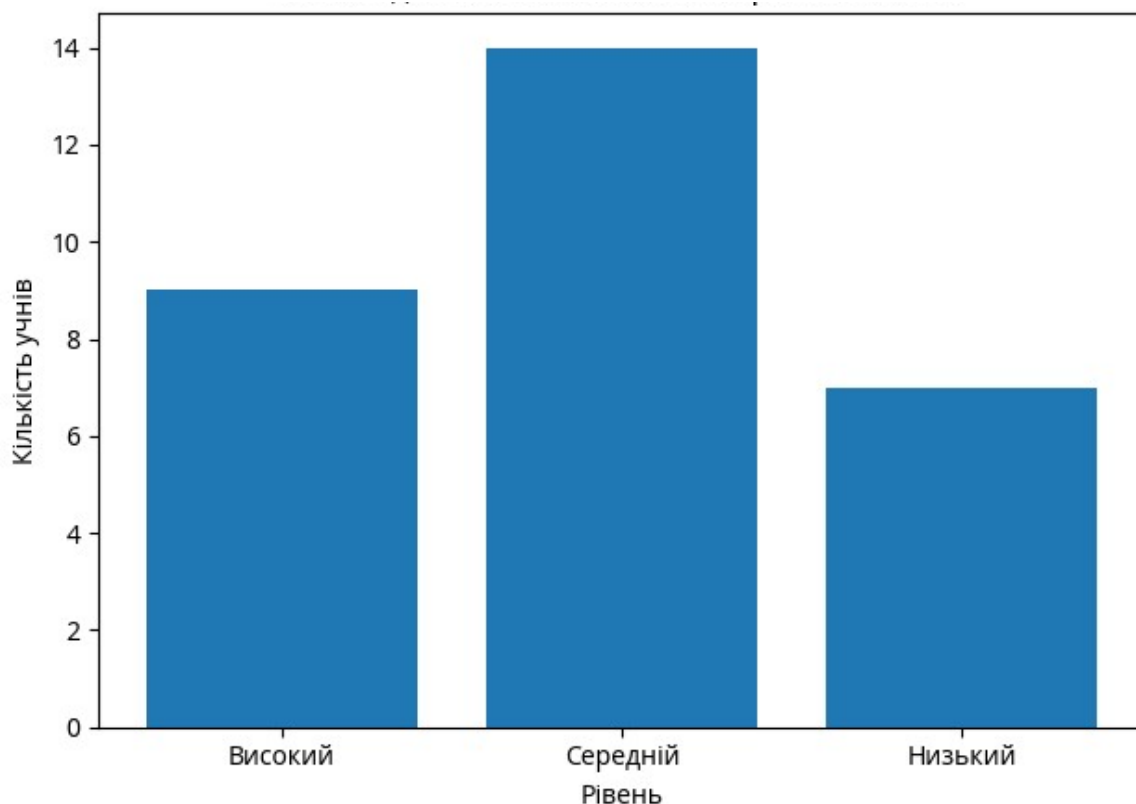


Рис. 2.2 – Рівні задоволеності життям старшокласників

Як видно з таблиці 2.2 та рисунку 2.2, найбільша частина старшокласників демонструє середній рівень задоволеності життям – 46,7 % (14 осіб). Це свідчить про загалом позитивну оцінку власного життя, проте вона не є стабільно високою та може змінюватися під впливом навчальних навантажень, соціальних очікувань і вікових особливостей розвитку.

Високий рівень задоволеності життям було виявлено у 30 % учнів (9 осіб). Такі респонденти характеризуються позитивним ставленням до власного життя, оптимістичними очікуваннями щодо майбутнього та відчуттям внутрішньої гармонії.

Разом із тим 23,3 % учнів (7 осіб) мають низький рівень задоволеності життям. Для цієї групи можуть бути характерними переживання невпевненості,

підвищена тривожність щодо майбутнього, а також труднощі у задоволенні власних життєвих очікувань.

Отримані результати свідчать про те, що більшість старшокласників демонструє середній рівень суб'єктивного благополуччя, що є типовим для юнацького віку, коли відбувається активний процес формування життєвих цілей, професійного самовизначення та особистісної ідентичності.

На наступному етапі дослідження було визначено рівень позитивного мислення старшокласників за допомогою тесту Р. Янов-Бульман [35]. Методика дозволяє дослідити когнітивні установки особистості, особливості інтерпретації життєвих подій та схильність до оптимістичного або песимістичного сприйняття реальності. Отримані результати були узагальнені та розподілені за рівнями позитивного мислення.

Таблиця 2.3 Рівні позитивного мислення старшокласників

Рівень	Кількість учнів	%
Високий	10	33,3
Середній	13	43,4
Низький	7	23,3
Разом	30	100

Для об'єктивної оцінки зазначених результатів, нами подано графічне зображення рівнів позитивного мислення серед опитаних респондентів на рис. 2.3.

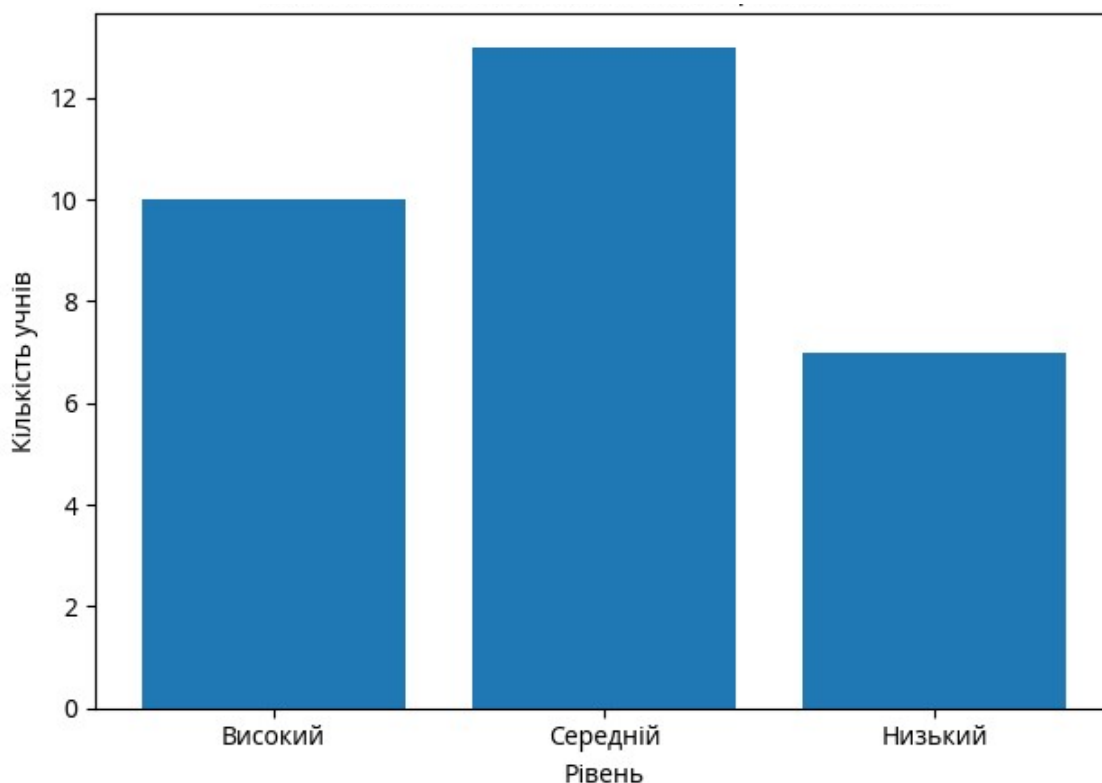


Рис. 2.3 – Рівні позитивного мислення старшокласників

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.3 та рисунку 2.3, свідчить про певні особливості рівня позитивного мислення серед учнів старшої школи. Найбільша частка респондентів – 43,4 % (13 учнів) – демонструє середній рівень позитивного мислення. Це означає, що більшість старшокласників загалом схильні до помірно оптимістичного сприйняття життєвих подій, проте їхні когнітивні установки можуть змінюватися залежно від ситуації, навчального навантаження або емоційного стану.

Високий рівень позитивного мислення було виявлено у 33,3 % учнів (10 осіб). Ці респонденти характеризуються оптимістичним ставленням до життя, здатністю конструктивно інтерпретувати складні ситуації та вірою у власні можливості. Такі учні зазвичай демонструють більш стійку життєву позицію, активність у досягненні цілей та готовність до подолання труднощів.

Водночас 23,3 % старшокласників (7 осіб) мають низький рівень позитивного мислення. Для цієї групи характерними можуть бути песимістичні очікування, схильність до негативної інтерпретації подій та знижена впевненість у

власних силах. Подібні особливості мислення можуть негативно впливати на емоційний стан, рівень мотивації та загальне психологічне благополуччя.

Дані, представлені на діаграмі 2.3, наочно підтверджують результати таблиці, демонструючи, що переважна більшість старшокласників має середній або високий рівень позитивного мислення. Це свідчить про наявність у більшості учнів достатнього когнітивного ресурсу для конструктивного сприйняття життєвих подій та адаптації до навчальних і соціальних вимог.

Таким чином, результати дослідження показують, що позитивне мислення у більшості старшокласників перебуває на середньому рівні, що є типовим для юнацького віку, коли відбувається активне формування світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтацій.

З метою отримання додаткової інформації щодо особливостей емоційного стану старшокласників, їхнього ставлення до власного життя та життєвих перспектив у межах дослідження було проведено анкетування учнів (Додаток Г). Анкета містила запитання, спрямовані на виявлення суб'єктивної оцінки респондентами свого емоційного стану, рівня впевненості у власних можливостях, наявності життєвих цілей та факторів, що впливають на їхній психологічний стан. Отримані результати анкетування були узагальнені, систематизовані, а розподіл відповідей респондентів представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 Результати анкетування старшокласників щодо емоційного стану та життєвих установок

Питання анкети	Варіант відповіді	Кількість учнів	%
Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан?	Позитивний	12	40
	Нейтральний	11	36,7
	Негативний	7	23,3
Чи задоволені ви своїм життям?	Так	13	43,3
	Частково	11	36,7
	Ні	6	20

Продовження табл. 2.4

Чи відчуваєте ви впевненість у власних можливостях?	Так	14	46,7
	Частково	10	33,3
	Ні	6	20
Чи маєте ви чіткі життєві цілі?	Так	13	43,3
	Частково	12	40
	Ні	5	16,7
Чи часто ви думаєте про своє майбутнє?	Часто	16	53,3
	Іноді	9	30
	Рідко	5	16,7
Як ви реагуєте на труднощі?	Намагаюся вирішити проблему	15	50
	Звертаюся за допомогою	9	30
	Уникаю проблеми	6	20
Що найбільше впливає на ваш емоційний стан?	Родина	9	30
	Друзі	8	26,7
	Навчання	7	23,3
	Інші фактори	6	20
Чи вважаєте ви себе оптимістичною людиною?	Так	14	46,7
	Частково	10	33,3
	Ні	6	20
Разом:	30 учнів (100%)		

Аналіз результатів анкетування, представлених у таблиці 2.4, дозволяє зробити висновки щодо особливостей емоційного стану, життєвих установок та

характеру мислення старшокласників. Отримані дані свідчать про те, що більшість учнів загалом позитивно оцінюють свій психологічний стан та життєві перспективи.

Зокрема, 40 % респондентів характеризують свій емоційний стан як позитивний, тоді як 36,7 % оцінюють його як нейтральний. Лише 23,3 % учнів зазначили, що їхній емоційний стан є негативним, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, підготовкою до іспитів або переживанням невизначеності щодо майбутнього.

Аналіз відповідей на запитання щодо задоволеності життям показав, що 43,3 % старшокласників задоволені своїм життям, а 36,7 % респондентів оцінюють рівень задоволеності як частковий. Водночас 20 % учнів не відчувають повної задоволеності життям, що може свідчити про наявність певних труднощів у їхньому емоційному або соціальному функціонуванні.

Важливим показником формування позитивного мислення є впевненість у власних можливостях. Результати дослідження свідчать, що 46,7 % учнів відчувають впевненість у своїх силах, тоді як 33,3 % зазначили, що впевнені лише частково. Разом із тим 20 % респондентів відчувають невпевненість у власних можливостях, що може негативно впливати на їхню мотивацію та психологічне благополуччя.

Аналіз відповідей щодо наявності життєвих цілей показав, що 43,3 % старшокласників мають чіткі життєві орієнтири, а 40 % лише частково визначили свої майбутні цілі. Це є закономірним для юнацького віку, оскільки саме у цей період відбувається активний процес професійного та особистісного самовизначення.

Дослідження також показало, що 53,3 % учнів часто замислюються над своїм майбутнім, що свідчить про формування життєвої перспективи та усвідомлення відповідальності за власний життєвий шлях.

Аналіз реакцій на труднощі показав, що 50 % респондентів намагаються самостійно вирішувати проблеми, 30 % звертаються за допомогою до оточення, тоді як 20 % учнів схильні уникати проблемних ситуацій. Такий результат

свідчить про різний рівень сформованості копінг-стратегій та психологічної стійкості.

Щодо факторів, які найбільше впливають на емоційний стан старшокласників, то найбільш значущими виявилися родина (30 %), друзі (26,7 %) та навчання (23,3 %). Це свідчить про важливу роль соціального середовища у формуванні психологічного благополуччя учнів.

Крім того, результати показали, що 46,7 % учнів вважають себе оптимістично налаштованими, тоді як 33,3 % характеризують свій світогляд як частково оптимістичний. Лише 20 % респондентів не вважають себе оптимістами, що може свідчити про наявність певних труднощів у формуванні позитивних когнітивних установок.

Таким чином, результати анкетування свідчать про те, що більшість старшокласників демонструє помірно позитивні життєві установки, що створює сприятливі передумови для формування позитивного мислення та психологічного благополуччя. Водночас наявність частини учнів із низькими показниками впевненості у собі та задоволеності життям підтверджує необхідність розроблення психологічних програм, спрямованих на розвиток позитивного мислення та підтримку психологічного благополуччя учнів старшої школи.

З метою визначення взаємозв'язку між рівнем позитивного мислення та показниками психологічного благополуччя старшокласників було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона [39]. Даний статистичний метод дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між досліджуваними психологічними показниками.

Для аналізу були використані узагальнені результати за такими показниками:

- рівень позитивного мислення (тест Р. Янов-Бульман);
- рівень психологічного благополуччя (методика К. Ріфф);
- рівень задоволеності життям (шкала Е. Дінера).

Отримані показники систематизовано та подано у вигляді табличних значень (табл.2.5).

Таблиця 2.5 Результати кореляційного аналізу між показниками позитивного мислення та психологічного благополуччя

Показники	Позитивне мислення	Психологічне благополуччя	Задоволеність життям
Позитивне мислення	1,00	0,62	0,58
Психологічне благополуччя	0,62	1,00	0,65
Задоволеність життям	0,58	0,65	1,00

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, свідчить про наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнем позитивного мислення та психологічним благополуччям старшокласників ($r = 0,62$). Це означає, що зі зростанням рівня позитивного мислення підвищується і рівень психологічного благополуччя учнів.

Також було виявлено позитивний зв'язок між позитивним мисленням і задоволеністю життям ($r = 0,58$). Це свідчить про те, що учні, які схильні до оптимістичного сприйняття життєвих подій, частіше позитивно оцінюють власне життя та відчувають більшу життєву задоволеність.

Крім того, встановлено досить тісний взаємозв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($r = 0,65$). Отриманий результат підтверджує теоретичні положення психологічних досліджень, згідно з якими задоволеність життям є важливою складовою психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що позитивне мислення виступає важливим психологічним чинником формування психологічного благополуччя старшокласників. Учні, які демонструють більш оптимістичний стиль мислення, мають вищий рівень задоволеності життям, краще приймають себе та більш конструктивно взаємодіють із соціальним середовищем.

З метою більш детального аналізу отриманих результатів було проведено порівняння груп старшокласників із різним рівнем позитивного мислення (табл.2.6). Для цього використано U-критерій Манна-Уїтні [38], який дозволяє визначити статистично значущі відмінності між двома незалежними вибірками.

Для проведення аналізу учнів було умовно поділено на дві групи:

- група з високим рівнем позитивного мислення
- група з низьким рівнем позитивного мислення

Порівняння здійснювалося за показниками психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Таблиця 2.6 Порівняння показників психологічного благополуччя у групах із різним рівнем позитивного мислення (за U-критерієм Манна–Уїтні)

Показник	Група з високим рівнем позитивного мислення (середній ранг)	Група з низьким рівнем позитивного мислення (середній ранг)	U	p
Психологічне благополуччя	18,4	11,2	38	<0,05
Задоволеність життям	17,9	10,8	41	<0,05

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.6, показав наявність статистично значущих відмінностей між групами учнів із різним рівнем позитивного мислення.

Зокрема, учні з високим рівнем позитивного мислення мають значно вищі показники психологічного благополуччя, ніж учні з низьким рівнем позитивного мислення. Це підтверджується більш високими середніми рангами у першій групі (18,4 проти 11,2).

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо рівня задоволеності життям. Старшокласники з більш вираженим позитивним мисленням демонструють значно вищу задоволеність життям, ніж учні з низьким рівнем позитивного мислення.

Отримані результати свідчать про те, що позитивне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню психологічного благополуччя та підвищенню рівня життєвої задоволеності старшокласників.

Таким чином, проведений статистичний аналіз підтверджує припущення дослідження про наявність взаємозв'язку між позитивним мисленням та психологічним благополуччям учнів старшої школи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження впливу позитивного мислення на психологічне благополуччя учнів старшої школи. Дослідження проводилося на базі Бахмутського навчально-виховного комплексу № 12. У ньому взяли участь 30 учнів 10–11 класів віком 16–17 років.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Шкалу задоволеності життям» Е. Дінера та тест позитивного і негативного мислення Р. Янов-Бульман. Крім того, застосовувалися анкетування та бесіда, що дозволило отримати додаткову інформацію про особливості емоційного стану старшокласників та їхні життєві установки.

Результати дослідження показали, що більшість учнів демонструє середній рівень психологічного благополуччя, що є типовим для юнацького віку та пов'язано з процесами особистісного становлення, професійного самовизначення та формування життєвих цінностей. Водночас частина старшокласників має високий рівень благополуччя, що проявляється у позитивному ставленні до себе, наявності життєвих цілей та здатності підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини.

Дослідження рівня задоволеності життям засвідчило, що більшість респондентів загалом позитивно оцінює власне життя, проте рівень задоволеності не завжди є стабільно високим. Це може бути зумовлено віковими особливостями розвитку, навчальними навантаженнями та переживанням невизначеності щодо майбутнього.

Аналіз результатів тесту позитивного і негативного мислення показав, що більшість старшокласників характеризуються помірно вираженим позитивним стилем мислення. Учні з високим рівнем позитивного мислення демонструють більш оптимістичне сприйняття життєвих подій, впевненість у власних можливостях та готовність до подолання труднощів.

Результати анкетування доповнили дані психодіагностичних методик і показали, що емоційний стан старшокласників значною мірою залежить від соціального оточення, зокрема підтримки родини, друзів та педагогів. Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що важливими чинниками психологічного благополуччя учнів виступають наявність життєвих цілей, впевненість у власних можливостях та позитивне ставлення до майбутнього.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем позитивного мислення та показниками психологічного благополуччя і задоволеності життям. Це свідчить про те, що оптимістичний стиль мислення сприяє підвищенню рівня життєвої задоволеності, емоційної стабільності та самоприйняття.

Результати U-критерію Манна-Уїтні підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між групами учнів із різним рівнем позитивного мислення. Старшокласники з високим рівнем позитивного мислення мають значно вищі показники психологічного благополуччя та задоволеності життям порівняно з учнями з низьким рівнем позитивного мислення.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що позитивне мислення виступає важливим психологічним чинником формування психологічного благополуччя учнів старшої школи. Отримані дані свідчать про доцільність розроблення та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток позитивного мислення та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості старшокласників.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

3.1. Програма розвитку позитивного мислення та зміцнення психологічного благополуччя старшокласників

Сучасні умови соціальної нестабільності, підвищеного навчального навантаження та інформаційного впливу актуалізують необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості старшокласників. Одним із ключових таких ресурсів виступає позитивне мислення, яке забезпечує конструктивну інтерпретацію життєвого досвіду, сприяє формуванню психологічної стійкості та підвищує рівень психологічного благополуччя.

Розробка програми ґрунтується на положеннях сучасної психологічної науки про інтегративний характер благополуччя та роль когнітивних механізмів у його забезпеченні. Зокрема, у дослідженні В. М. Майструк підкреслюється значення самоприйняття як ключового чинника психологічного благополуччя, що забезпечує внутрішню узгодженість особистості та позитивне ставлення до себе [9, с. 98]. Водночас Г. С. Уліцька наголошує на ефективності спеціально організованого психологічного впливу у формуванні позитивного мислення в юнацькому віці [28, с. 159]. У колективній монографії за редакцією О. Є. Блинової підкреслюється роль соціокультурного середовища у становленні особистості та розвитку її ціннісно-сислової сфери [24, с. 162]. Важливим доповненням є положення Т. А. Яновської, яка зазначає, що розвиток мислення у процесі навчальної діяльності виступає важливим чинником особистісного становлення та формування здатності до усвідомленої регуляції поведінки й емоційних станів [30, с. 12].

Таким чином, програма розвитку позитивного мислення старшокласників має комплексний характер і спрямована на розвиток когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості.

Мета програми. Метою розробленої програми є цілеспрямоване формування позитивного мислення як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя старшокласників. Програма спрямована на розвиток здатності учнів до конструктивної інтерпретації життєвих подій, формування стійких позитивних когнітивних установок, підвищення рівня самоприйняття та впевненості у власних можливостях, а також на зміцнення емоційної стабільності. Важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції та адаптивного реагування на складні життєві ситуації, що сприяє гармонійному особистісному розвитку та формуванню активної життєвої позиції.

Завдання програми. Для досягнення поставленої мети визначено комплекс взаємопов'язаних завдань, що охоплюють основні компоненти особистісного розвитку старшокласників:

- розвиток навичок позитивної інтерпретації життєвих ситуацій шляхом формування конструктивного когнітивного стилю та подолання негативних мисленнєвих установок;
- формування адекватної самооцінки та позитивного самоприйняття як основи внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя;
- зниження рівня тривожності, емоційної напруги та негативних переживань шляхом опанування ефективних стратегій емоційної регуляції;
- розвиток здатності до саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості, що забезпечує адаптацію до умов навчальної та соціальної діяльності;
- формування життєвих цілей, позитивного образу майбутнього та мотивації до самореалізації;
- розвиток рефлексивних умінь і здатності до усвідомлення власних психологічних ресурсів, що сприяє самопізнанню та особистісному зростанню.

Принципи реалізації програми. Реалізація програми базується на сукупності науково обґрунтованих принципів, які забезпечують її ефективність та психологічну доцільність:

- принцип системності передбачає комплексний підхід до розвитку особистості, що враховує взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а також їх вплив на загальний рівень психологічного благополуччя;
- принцип суб'єктності орієнтований на активну участь учнів у процесі самопізнання, усвідомлення власного досвіду та відповідальності за власний розвиток;
- принцип добровільності та психологічної безпеки забезпечує створення довірливого, підтримувального середовища, у якому учасники можуть відкрито виражати свої думки та переживання без страху оцінювання;
- принцип індивідуалізації передбачає урахування вікових, індивідуально-психологічних та соціальних особливостей учнів, що дозволяє адаптувати зміст і методи роботи до їхніх потреб;
- принцип практичної спрямованості орієнтує програму на формування конкретних життєвих навичок, які можуть бути застосовані учнями у реальних ситуаціях повсякденного життя.

Структура програми. Розроблена програма має тренінговий характер і передбачає поетапне формування позитивного мислення та психологічного благополуччя старшокласників. Вона розрахована на 5 занять тривалістю 60–90 хвилин, що забезпечує оптимальне поєднання теоретичного матеріалу та практичної роботи.

Структура програми побудована за принципом поступового ускладнення та логічної послідовності, що дозволяє забезпечити ефективне засвоєння матеріалу та закріплення набутих навичок. Кожне заняття включає:

- вступну частину (актуалізація попереднього досвіду, визначення теми і мети заняття);
- інформаційний блок (коротке теоретичне пояснення);
- практичну частину (виконання вправ, тренінгових завдань, рольових ситуацій);

– рефлексивний блок (обговорення результатів, усвідомлення отриманого досвіду).

Зміст програми охоплює ключові напрями розвитку особистості: усвідомлення власних когнітивних процесів, формування позитивних установок, розвиток самосприйняття, оволодіння навичками емоційної регуляції та формування позитивного образу майбутнього.

Важливою особливістю програми є її інтегративний характер, що поєднує елементи когнітивно-поведінкового підходу, тренінгових технологій та рефлексивних практик. Це забезпечує комплексний вплив на особистість старшокласників і сприяє формуванню стійких позитивних змін у їхньому мисленні, емоційній сфері та поведінці.

Представлена програма розвитку позитивного мислення у додатку Д, має цілісну, логічно структуровану побудову, що забезпечує поетапне формування психологічних механізмів, пов'язаних із підвищенням рівня психологічного благополуччя старшокласників. Її зміст відповідає сучасним науковим підходам до розуміння ролі когнітивних процесів у регуляції емоційного стану та поведінки особистості.

Аналіз структури програми свідчить, що вона побудована за принципом поступового ускладнення та розвитку особистісних компонентів. Початковий етап (заняття 1) спрямований на формування усвідомлення власних мисленнєвих процесів, що є необхідною умовою для подальшої роботи з когнітивними установками. Саме на цьому етапі закладається основа розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, що відповідає положенням когнітивно-поведінкового підходу.

Наступний етап (заняття 2) орієнтований на безпосереднє формування позитивних когнітивних установок. Застосування технік когнітивного переосмислення дозволяє учням навчитися трансформувати негативні інтерпретації життєвих ситуацій у більш конструктивні, що сприяє розвитку адаптивного стилю мислення.

Особливе значення у програмі має третє заняття, присвячене розвитку самосприйняття. Як свідчать психологічні дослідження, позитивне ставлення до себе є базовою умовою психологічного благополуччя, оскільки воно забезпечує внутрішню стабільність та впевненість у власних можливостях. Використані вправи сприяють усвідомленню власних ресурсів і формуванню адекватної самооцінки.

Четвертий етап програми спрямований на розвиток емоційної регуляції та стресостійкості. Це є надзвичайно важливим для старшокласників, оскільки їхня емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до впливу зовнішніх факторів. Засвоєння технік релаксації та саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації.

Завершальний етап (заняття 5) орієнтований на формування позитивного образу майбутнього та життєвих цілей. Це дозволяє інтегрувати набуті навички у систему особистісного розвитку та забезпечує спрямованість на самореалізацію. Формування позитивної життєвої перспективи виступає важливим чинником підтримки психологічного благополуччя.

Загалом запропонована програма характеризується комплексністю, практичною спрямованістю та відповідністю віковим особливостям старшокласників. Вона охоплює ключові компоненти позитивного мислення – когнітивний, емоційний і поведінковий – та забезпечує їх гармонійний розвиток. Це дозволяє розглядати програму як ефективний інструмент підвищення рівня психологічного благополуччя учнів старшої школи.

3.2. Профілактичні заходи щодо формування ресурсного стану та підтримки психологічного благополуччя учнів старшої школи

У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та підвищених вимог до навчальної діяльності проблема підтримки психологічного благополуччя старшокласників набуває особливої актуальності. Юнацький вік характеризується інтенсивними процесами

становлення самосвідомості, формуванням життєвих цінностей і професійного самовизначення, що супроводжується підвищеною емоційною вразливістю та схильністю до переживання стресу. У зв'язку з цим важливим завданням психологічної практики є розробка та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на формування ресурсного стану особистості та підтримку її психологічного благополуччя.

Ресурсний стан особистості розглядається як інтегративна характеристика, що відображає рівень її внутрішніх можливостей, здатність до саморегуляції, адаптації та ефективного функціонування в умовах змін [34]. Позитивне мислення виступає одним із ключових компонентів цього ресурсу, оскільки визначає спосіб інтерпретації життєвих подій, впливає на емоційний стан і поведінкові реакції особистості.

Зарубіжні дослідження останніх років підтверджують ефективність позитивно-психологічних інтервенцій у формуванні психологічного благополуччя підлітків. Зокрема, у метааналізі шкільних програм позитивної психології доведено, що їх застосування сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, зниженню симптомів тривожності та депресивних переживань, а також розвитку оптимізму та життєстійкості [44]. Додатково встановлено, що регулярне використання практик позитивного мислення (зокрема ведення щоденників вдячності, позитивного самодіалогу) позитивно впливає на самооцінку та емоційну стабільність учнів [45].

У дослідженнях психологічного благополуччя підкреслюється його багатовимірний характер, що включає емоційний, психологічний і соціальний компоненти, які перебувають у тісній взаємодії [10]. У цьому контексті профілактична робота має бути спрямована не лише на зниження негативних станів, але й на розвиток позитивних характеристик особистості, зокрема оптимізму, життєвої активності та внутрішньої мотивації.

У вітчизняній психології проблема розвитку позитивного мислення розглядається як важливий напрям профілактики емоційних порушень у юнацькому віці. Г. С. Уліцька підкреслює, що діагностика та цілеспрямоване

формування позитивного мислення є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку, оскільки саме в ранньому юнацькому віці закладаються базові когнітивні установки, які визначають подальший стиль життєдіяльності особистості [29, с. 363]. Водночас сучасні українські дослідження акцентують увагу на важливості формування психологічних ресурсів як умови забезпечення психічного здоров'я та благополуччя особистості в умовах кризових змін [10, с. 48].

Узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень дозволяє визначити основні напрями профілактичної роботи зі старшокласниками, спрямованої на формування ресурсного стану особистості.

Основні напрями профілактичної роботи. Аналіз сучасних теоретичних і емпіричних досліджень у галузі психології дозволяє виокремити ключові напрями профілактичної роботи зі старшокласниками, спрямованої на формування ресурсного стану особистості та підтримку її психологічного благополуччя. Зазначені напрями відображають цілісну систему впливу на когнітивну, емоційну, особистісну та соціальну сфери розвитку учнів.

1. Когнітивний напрям. Когнітивний напрям є базовим у структурі профілактичної роботи, оскільки саме особливості мислення визначають характер емоційних реакцій і поведінки особистості. Його сутність полягає у формуванні позитивного мислення як системи конструктивних когнітивних установок, що забезпечують адекватне та оптимістичне сприйняття життєвих подій. У межах цього напрямку особлива увага приділяється розвитку здатності до когнітивного переосмислення негативних ситуацій, подоланню деструктивних переконань і формуванню оптимістичного атрибутивного стилю. Це дозволяє старшокласникам навчитися сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для особистісного зростання. Реалізація цього напрямку передбачає використання когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на виявлення та трансформацію неадаптивних мисленнєвих схем.

2. Емоційно-регулятивний напрям. Емоційно-регулятивний напрям спрямований на розвиток здатності старшокласників до усвідомлення, розуміння

та управління власними емоційними станами. У юнацькому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю та нестабільністю, що зумовлює необхідність формування навичок емоційної саморегуляції. У межах цього напрямку здійснюється робота зі зниження рівня тривожності, емоційної напруги та негативних переживань, а також формування емоційної стійкості. Використання технік релаксації, дихальних вправ, методів усвідомлення емоцій (mindfulness) сприяє розвитку здатності до контролю емоційних реакцій і підтримки внутрішньої рівноваги. Важливим результатом є формування позитивного емоційного досвіду, що підсилює загальний рівень психологічного благополуччя.

3. Особистісно-ресурсний напрям. Особистісно-ресурсний напрям передбачає розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її стійкість до стресових впливів і здатність до самореалізації. Центральним компонентом цього напрямку є формування самоприйняття, адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях. Усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, зниженню внутрішніх конфліктів і формуванню позитивного ставлення до себе. У межах цього напрямку важливу роль відіграють рефлексивні практики, спрямовані на самопізнання та розвиток суб'єктності особистості, що дозволяє старшокласникам виступати активними творцями власного життєвого шляху.

4. Соціально-комунікативний напрям. Соціально-комунікативний напрям орієнтований на розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії та формування соціальної підтримки як важливого ресурсу психологічного благополуччя. У старшому шкільному віці значну роль відіграють взаємини з однолітками, педагогами та родиною, тому розвиток комунікативної компетентності є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку. У межах цього напрямку формуються навички конструктивного спілкування, емпатії, уміння вирішувати конфлікти та будувати позитивні міжособистісні стосунки. Наявність підтримувального соціального середовища сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню відчуття психологічної захищеності.

5. Ціннісно-смісловий напрям. Ціннісно-смісловий напрям пов'язаний із формуванням життєвих орієнтацій, цілей і смислів, що визначають загальну спрямованість особистості. У старшокласників відбувається активне становлення світогляду, формування уявлень про майбутнє та визначення життєвих пріоритетів. У межах цього напрямку важливим є розвиток здатності до усвідомлення сенсу власної діяльності, постановки життєвих цілей і формування позитивного образу майбутнього. Наявність чітких ціннісних орієнтирів сприяє підвищенню рівня мотивації, впевненості та психологічної стійкості особистості.

Форми та методи профілактичної роботи. Ефективна реалізація профілактичних заходів щодо формування позитивного мислення та підтримки психологічного благополуччя старшокласників передбачає використання комплексу взаємодоповнювальних форм і методів психологічного впливу. Їх поєднання забезпечує цілісний розвиток когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості, а також сприяє формуванню стійких позитивних змін у структурі особистості.

Однією з провідних форм роботи є психологічні тренінги розвитку позитивного мислення, які мають інтерактивний характер і спрямовані на формування конструктивних когнітивних установок. У межах тренінгової діяльності учні отримують можливість не лише засвоїти теоретичні знання, а й відпрацювати практичні навички позитивного мислення, саморегуляції та ефективної взаємодії. Тренінг створює безпечне середовище для самовираження, що сприяє розвитку рефлексії та усвідомлення власного досвіду.

Важливе місце посідають групові заняття з елементами когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на виявлення та трансформацію неадаптивних переконань і мисленнєвих шаблонів. Використання когнітивно-поведінкових технік дозволяє учням усвідомити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, а також сформуванню навички конструктивного переосмислення життєвих ситуацій.

Не менш значущими є індивідуальні консультації, що забезпечують можливість адресної психологічної допомоги з урахуванням індивідуальних

особливостей учнів. У процесі індивідуальної роботи здійснюється поглиблений аналіз особистісних труднощів, визначаються внутрішні ресурси та розробляються індивідуальні стратегії подолання проблемних ситуацій.

Психопросвітницька робота спрямована на підвищення рівня психологічної культури учнів, формування у них знань про механізми функціонування психіки, роль мислення у регуляції емоцій та поведінки. Така робота сприяє усвідомленню значення позитивного мислення та формує відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я.

Ефективним засобом розвитку позитивного мислення є використання інтерактивних методів, зокрема вправ, рольових ігор і дискусій. Вони забезпечують активне залучення учнів до навчального процесу, сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до співпраці. Через моделювання життєвих ситуацій учні набувають досвіду конструктивної поведінки та позитивної інтерпретації подій.

Особливу роль відіграє ведення щоденників позитивних подій, що сприяє формуванню навички фокусування уваги на позитивних аспектах життя. Така практика допомагає змінити когнітивні установки, підвищує рівень задоволеності життям і сприяє розвитку оптимістичного мислення.

Важливим доповненням є арт-терапевтичні техніки, які дозволяють працювати з емоційною сферою особистості через творче самовираження. Використання малювання, метафоричних образів та інших творчих засобів сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку уяви та формуванню позитивного ставлення до себе.

Таким чином, використання різноманітних форм і методів профілактичної роботи забезпечує комплексний вплив на особистість старшокласника та створює умови для формування позитивного мислення як важливого ресурсу психологічного благополуччя.

Очікувані результати профілактичної роботи. Реалізація запропонованої системи профілактичних заходів спрямована на досягнення позитивних змін у психологічному стані та особистісному розвитку старшокласників.

Передусім очікується підвищення рівня психологічного благополуччя учнів, що проявляється у зростанні задоволеності життям, внутрішньої гармонії та позитивного самосприйняття. Це забезпечує загальне покращення емоційного стану та якості життєдіяльності.

Важливим результатом є формування позитивного мислення як стійкої когнітивної установки, що визначає спосіб інтерпретації життєвих подій. Учні набувають здатності конструктивно оцінювати складні ситуації, знижуючи вплив негативних мисленнєвих шаблонів. Очікується також розвиток емоційної стабільності та стресостійкості, що проявляється у здатності ефективно управляти емоційними станами, долати труднощі та адаптуватися до змінних умов середовища.

Реалізація програми сприятиме підвищенню рівня самооцінки та самоприйняття, що є важливою умовою гармонійного особистісного розвитку. Учні починають більш позитивно оцінювати власні можливості та приймати себе як цінну особистість. Крім того, формується активна життєва позиція, що характеризується прагненням до самореалізації, відповідальністю за власні рішення та орієнтацією на досягнення поставлених цілей. Важливим наслідком є покращення соціальної адаптації, що проявляється у розвитку комунікативних навичок, здатності до конструктивної взаємодії з оточенням та формуванні позитивних міжособистісних відносин.

Загалом очікувані результати профілактичної роботи відображають позитивну динаміку у розвитку когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості старшокласників, що підтверджує ефективність запропонованих заходів і їх значення для забезпечення психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано та розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток позитивного мислення як чинника психологічного благополуччя учнів старшої школи. Теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження дозволили визначити необхідність

цілеспрямованого формування позитивних когнітивних установок, розвитку емоційної стійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості старшокласників.

Розроблено програму розвитку позитивного мислення, яка має комплексний характер і охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти особистості. Програма передбачає поетапну реалізацію через систему тренінгових занять, спрямованих на формування навичок конструктивної інтерпретації життєвих ситуацій, розвиток самоприйняття, емоційної регуляції та формування позитивного образу майбутнього. Її структура побудована відповідно до принципів системності, суб'єктності, індивідуалізації та практичної спрямованості, що забезпечує її ефективність і відповідність віковим особливостям учнів.

Встановлено, що реалізація програми сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя старшокласників, формуванню позитивного мислення як стійкої когнітивної установки, розвитку емоційної стабільності та зниженню рівня тривожності. Важливим результатом є також підвищення рівня самоприйняття, впевненості у власних можливостях та формування активної життєвої позиції.

Окрему увагу приділено профілактичним заходам, спрямованим на формування ресурсного стану особистості. Визначено основні напрями профілактичної роботи, зокрема когнітивний, емоційно-регулятивний, особистісно-ресурсний, соціально-комунікативний та ціннісно-смысловий, які забезпечують комплексний вплив на розвиток особистості старшокласника. Застосування різноманітних форм і методів роботи, таких як тренінги, когнітивно-поведінкові техніки, інтерактивні вправи та арт-терапевтичні підходи, сприяє ефективному формуванню позитивного мислення та підтримці психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена система психологічних рекомендацій є науково обґрунтованою та практично значущою, оскільки може бути використана у діяльності практичних психологів закладів освіти з метою підвищення рівня

психологічного благополуччя учнів старшої школи та розвитку їхнього особистісного потенціалу.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми впливу позитивного мислення на психологічне благополуччя учнів старшої школи. Отримані результати дозволяють сформулювати та узагальнити деякі висновки.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що позитивне мислення є важливою когнітивною характеристикою особистості, яка визначає спосіб інтерпретації життєвих подій та впливає на емоційні реакції і поведінкові стратегії. Воно не зводиться до поверхневого оптимізму, а виступає складною системою переконань і установок, що забезпечують конструктивне сприйняття реальності та орієнтацію на можливості розвитку. Водночас, розглянуто ключові підходи та концепції відомих науковців, серед яких М. Селігман, який наголошував на необхідності вивчення не лише психічних розладів, а й факторів, що забезпечують процвітання та психологічне благополуччя особистості. А. Бек, що обґрунтував принципове положення про те, що емоційні стани людини визначаються не самими подіями, а їх когнітивною інтерпретацією. Е. Дінер, який довів, що центральним компонентом задоволеності життям є когнітивна оцінка власного життєвого досвіду. К. Ріфф, згідно якої, психологічне благополуччя є багатовимірною структурою, що охоплює шість ключових компонентів: самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей і здатність ефективно управляти середовищем.

З'ясовано, що психологічне благополуччя є інтегративною характеристикою особистості, яка включає емоційний комфорт, задоволеність життям, самоприйняття, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Воно формується в результаті взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів та відображає рівень гармонійного функціонування особистості.

Виходячи з цього, встановлено, що між позитивним мисленням і психологічним благополуччям існує тісний взаємозв'язок. Позитивне мислення

виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність, знижує рівень тривожності, сприяє формуванню оптимістичного ставлення до майбутнього та підвищує загальний рівень задоволеності життям.

Охарактеризовано вікові особливості старшокласників серед яких є активне формування самосвідомості, життєвих цілей, системи цінностей та професійного самовизначення. Визначено, що в цей період відбувається переорієнтація з зовнішніх нормативних вимог на внутрішні критерії оцінювання себе і світу, тим самим створюючи підґрунтя для розвитку рефлексії, відповідальності та автономності.

У додаток до зазначеного, ознайомлено з новоутвореннями цього вікового періоду, серед яких виокремлено: життєве, професійне та особистісно-сміслові самовизначення, потреба у ньому та готовність до нього; здатність будувати свої життєві плани та усвідомлювати своє місце у майбутньому; становлення мрії й ідеалів та стійкого світогляду.

У ході емпіричного дослідження було визначено рівень психологічного благополуччя та особливості позитивного мислення старшокласників. Аналіз результатів показав, що значна частина учнів має середній рівень розвитку досліджуваних показників, що свідчить про наявність потенціалу для їх подальшого розвитку. Водночас виявлено групу учнів із низьким рівнем позитивного мислення та благополуччя, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

Результати статистичного аналізу, зокрема використання коефіцієнта кореляції Пірсона, підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем позитивного мислення та показниками психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що зростання позитивних когнітивних установок супроводжується підвищенням рівня внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Застосування U-критерію Манна–Уїтні дозволило виявити статистично значущі відмінності між групами учнів із різним рівнем позитивного мислення.

На основі отриманих результатів було розроблено програму розвитку позитивного мислення старшокласників, яка має тренінговий характер і

спрямована на формування конструктивних когнітивних установок, розвиток самоприйняття, емоційної регуляції та позитивного образу майбутнього.

Обґрунтовано систему профілактичних заходів, спрямованих на формування ресурсного стану особистості старшокласників. Визначено основні напрями роботи – когнітивний, емоційно-регулятивний, особистісно-ресурсний, соціально-комунікативний та ціннісно-смысловий, реалізація яких забезпечує комплексний вплив на розвиток особистості.

Встановлено, що використання різноманітних форм і методів профілактичної роботи (психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові техніки, інтерактивні вправи, арт-терапія) сприяє формуванню позитивного мислення, підвищенню рівня психологічного благополуччя, розвитку емоційної стійкості та покращенню соціальної адаптації учнів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що позитивне мислення є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує гармонійний розвиток особистості старшокласників і виступає одним із ключових чинників їх психологічного благополуччя. Розроблені рекомендації та програма можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти з метою підвищення рівня психологічного здоров'я учнів та оптимізації їх особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 р.). Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 42–46.
2. Гаркуша І. В., Крижановський А. Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 17–22.
3. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 293–303.
4. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості творчих здібностей старшокласників. Наука і освіта. 2014. № 5(122). С. 126–130. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6045> (дата звернення: 24.04.2026).
5. Кабаштура Ю., Стрепович Ю. Концептуальні засади та критерії психічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 141–146.
6. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127–138.
7. Ключко Л. Ф. Задоволеність життям як умова збереження психологічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 р.). Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 189–193.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2009. 316 с.

9. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 94–103.

10. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1. С. 45–52.

11. Матейко Т. Шляхи формування психологічного здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ. Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 255–259.

12. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи: ухвалено рішенням Колегії МОН України 20.10.2016 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 21.05.2022).

13. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор-Видавництво, 2015. 469 с.

14. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2013. Вип. 25. С. 3–11. URL: https://psychology.oa.edu.ua/wp-content/uploads/2015/05/2013-Пасічник-І.Д.-2013_25_3.pdf (дата звернення: 24.04.2026).

15. Підбуцька Н. В., Курявська О. М. Критерії психологічного здоров'я особистості. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. 2011. Вип. 28(32). С. 255–260.

16. Поліщук О. М., Колтунович Т. А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційних переживань у студентів-психологів. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 р.). Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 136–141.

17. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції (м. Одеса, 7 квітня 2025 р.). Львів – Торунь: Liha-Pres, 2025. 396 с.

18. Ревякіна О. Г. Особливості розвитку особистості в юнацькому віці в процесі навчання у вищій школі. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, вип. 1. С. 271–278.

19. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. Вип. 26 (71). С. 69–80.
URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a1d21825-489b-49f1-a0d9-e475d5a9e8b6/content> (дата звернення: 24.04.2026).

20. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/1/Загальна_психологія_Максименко_2021\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/1/Загальна_психологія_Максименко_2021(1).pdf) (дата звернення: 24.04.2026).

21. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. № 59. С. 42–45.

22. Сердюк Л. З. Структура та функції психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Вип. 17. С. 124–133.

23. Соболева К. В. Психологічні особливості децентрації у ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 273 с.

24. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова та ін.; за ред. О. Є. Блинової. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

25. Терно С. О. Розвиток критичного мислення старшокласників у процесі навчання історії. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2011. 275 с.

26. Титаренко Т. М. (ред.). Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (9 червня 2017 р., Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.
27. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія: підручник. Київ, 2017. 549 с.
28. Уліцька Г. С. Засоби психологічного впливу на розвиток позитивного мислення юні. Студентський науковий збірник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. 2008. Вип. 4. С. 157–160.
29. Уліцька Г. С. Методичні передумови діагностики позитивного мислення осіб раннього юнацького віку. Матеріали XII наукової конференції Тернопільського державного технічного університету імені І. Пулюя. Тернопіль, 2008. С. 363.
30. Яновська Т. А. Особливості розвитку мислення молодших школярів в умовах інтегрованого навчання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 21 с. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=s414QRgAAAAJ&citation_for_view=s414QRgAAAAJ:u5HHmVD_uO8C (дата звернення: 24.04.2026).
31. Beck A. T. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 391 p.
32. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75.
33. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. P. 253–260.
34. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. Stress and Health. 2020. Vol. 36, No. 3. P. 262–274.
35. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York: Free Press, 1992. 272 p.
36. Keyes C. L. M. Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health. Journal of Well-Being Assessment. 2020. Vol. 4. P. 1–9.

37. Maddi S. R. *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Dordrecht: Springer, 2013. 88 p.
38. Mann H. B., Whitney D. R. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*. 1947. Vol. 18, No. 1. P. 50–60.
39. Pearson K. *Mathematical contributions to the theory of evolution. III. Regression, heredity and panmixia*. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A*. 1896. Vol. 187. P. 253–318.
40. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
41. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.
42. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 349 p.
43. Seligman M. E. P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books, 2006. 336 p.
44. Tejada-Gallardo C., Blasco-Belled A., Alsinet C. Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49. P. 1943–1960.
45. Waters L., Loton D. SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2021. Vol. 6. P. 1–46.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкали психологічного благополуччя» (Psychological Well-Being Scales)

(К. Ріфф)

Призначення методики.

Оцінка рівня психологічного благополуччя особистості як інтегративної характеристики, що відображає її внутрішню гармонію, самоприйняття, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Структура методики (6 шкал):

1. Самоприйняття
2. Автономія
3. Позитивні взаємини з іншими
4. Особистісне зростання
5. Цілі в житті
6. Управління середовищем

Опис шкал.

- Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і досвіду.
- Автономія – здатність до самостійного прийняття рішень і незалежність від зовнішнього впливу.
- Позитивні взаємини – наявність довірливих, підтримувальних відносин з іншими людьми.
- Особистісне зростання – прагнення до розвитку, самовдосконалення та реалізації потенціалу.
- Цілі в житті – наявність життєвих орієнтирів і відчуття осмисленості життя.
- Управління середовищем – здатність ефективно впливати на умови свого життя та організовувати діяльність.

Ключ.

Бали підсумовуються за кожною шкалою окремо. Вищі показники свідчать про вищий рівень розвитку відповідного компонента психологічного благополуччя. Загальний рівень визначається як інтегральний показник усіх шкал.

Кількість шкал: 6

«Шкала задоволеності життям» (Satisfaction With Life Scale)

(Е. Дінер)

Призначення методики.

Оцінка когнітивної складової суб'єктивного благополуччя, що відображає загальний рівень задоволеності людини власним життям.

Структура методики:

Методика складається з 5 тверджень, що оцінюються за шкалою від 1 до 7 балів.

Опис показника.

– Задоволеність життям – суб'єктивна оцінка особистістю якості свого життя, ступінь відповідності між очікуваннями та реальними досягненнями.

Ключ.

Бали підсумовуються за всіма твердженнями.

Інтерпретація результатів:

- високі показники – високий рівень задоволеності життям;
- середні – помірний рівень;
- низькі – незадоволеність життям.

Кількість шкал: 1

Тест позитивного і негативного мислення

(Р. Янов-Бульман)

Призначення методики.

Визначення особливостей когнітивних установок особистості, зокрема рівня позитивного та негативного мислення, а також характеру інтерпретації життєвих подій.

Структура методики (2 шкали):

1. Позитивне мислення
2. Негативне мислення

Опис шкал.

- Позитивне мислення – схильність інтерпретувати життєві події конструктивно, орієнтація на можливості розвитку, віра у власні сили.
- Негативне мислення – схильність до песимістичного сприйняття реальності, очікування невдач, фокусування на труднощах і загрозах.

Ключ.

Бали підсумовуються окремо за кожною шкалою.

- Вищі показники за шкалою позитивного мислення свідчать про сформований оптимістичний когнітивний стиль.
- Вищі показники за шкалою негативного мислення вказують на наявність деструктивних когнітивних установок.

Кількість шкал: 2

**Анкета для дослідження емоційного стану та життєвих установок
старшокласників**

Призначення анкети.

Виявлення особливостей емоційного стану, рівня задоволеності життям, впевненості у власних можливостях, наявності життєвих цілей та факторів, що впливають на психологічне благополуччя учнів старшої школи.

Інструкція для респондентів

Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці. Анкетування є анонімним, результати використовуються лише в узагальненому вигляді.

Запитання анкети

1. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан?

- Позитивний
- Нейтральний
- Негативний

2. Чи задоволені ви своїм життям?

- Так
- Частково
- Ні

3. Чи відчуваєте ви впевненість у власних можливостях?

- Так
- Частково
- Ні

4. Чи маєте ви чіткі життєві цілі?

- Так
- Частково

Ні

5. Чи часто ви думаєте про своє майбутнє?

Часто

Іноді

Рідко

6. Як ви реагуєте на труднощі?

Намагаюся вирішити проблему

Звертаюся за допомогою

Уникаю проблеми

7. Що найбільше впливає на ваш емоційний стан?

Родина

Друзі

Навчання

Інші фактори

8. Чи вважаєте ви себе оптимістичною людиною?

Так

Частково

Ні

Обробка результатів

Результати анкетування підлягають кількісному аналізу шляхом підрахунку частоти відповідей за кожним варіантом та визначення їх відсоткового співвідношення. Отримані дані узагальнюються у вигляді таблиці та використовуються для подальшої інтерпретації.

Програма розвитку позитивного мислення старшокласників

Призначення програми.

Розвиток позитивного мислення як внутрішнього ресурсу психологічного благополуччя учнів старшої школи, формування здатності до конструктивної інтерпретації життєвих подій, підвищення рівня самоприйняття, емоційної стабільності та адаптивності.

Мета програми

Формування позитивного мислення як чинника психологічного благополуччя старшокласників, розвиток емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях та здатності до самореалізації.

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основний зміст	Методи та вправи	Очікуваний результат
1	Усвідомлення мислення та його впливу	Формування розуміння ролі мислення у формуванні емоцій і поведінки	Ознайомлення з поняттями позитивного і негативного мислення, аналіз впливу думок на емоційний стан	Міні-лекція, вправа «Мої думки протягом дня», обговорення.	Усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою
2	Формування позитивних когнітивних установок	Розвиток навичок заміни негативних думок на конструктивні	Виявлення негативних установок, навчання технікам когнітивного переосмислення	Вправа «Злови негативну думку», аналіз ситуацій, групова дискусія.	Формування позитивного стилю мислення
3	Самоприйняття як основа благополуччя	Розвиток позитивного ставлення до себе.	Усвідомлення власних сильних сторін, формування адекватної самооцінки.	Вправа «Мої сильні сторони», «Лист самому собі», рефлексія.	Підвищення рівня самоприйняття та впевненості.
4	Емоційна регуляція та стресостійкість	Формування навичок управління	Ознайомлення з техніками саморегуляції,	Дихальні вправи, техніки	Зниження тривожності, розвиток

	.	емоціями.	аналіз стресових ситуацій.	релаксації, вправа «Мій ресурс».	емоційної стабільності.
5	Формування позитивного образу майбутнього.	Розвиток життєвих орієнтацій та мотивації.	Постановка цілей, формування позитивного бачення майбутнього.	Вправа «Моє майбутнє, планування цілей, рефлексія.	Формування позитивної життєвої перспективи.