

виражена статистична різниця спостерігається за показником «допомога іншим» ( $\phi = 2,53$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про глибоку розбіжність морально-соціальної мотивації двох груп.

Таким чином, студенти-співробітники демонструють соціально орієнтовану систему цінностей, тоді як суперники – індивідуалістичну та прагматичну. Відмінності у рівнях рефлексії підтверджують цю тенденцію: 57% студентів зі стратегією співробітництва мають високий рівень рефлексії, тоді як серед суперників цей показник становить лише 15%.

Отримані дані ( $\chi^2 = 7,263$  при  $p \leq 0,05$ ) підтверджують статистично значущі відмінності у рівнях рефлексивності між групами. Висока рефлексивність сприяє конструктивній поведінці у конфліктах, тоді як низька зумовлює імпульсивність і домінантність у стосунках.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, рівнем рефлексивності та вибором стратегії поведінки у конфлікті. Студенти, орієнтовані на співпрацю, мають гуманістичні життєві пріоритети та високий рівень самосвідомості, тоді як схильні до суперництва – прагматичні, менш рефлексивні й орієнтовані на досягнення зовнішнього успіху.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у студентському віці. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип. 17. С. 337–346.
2. Сватенкова Т. І. Місце та роль екзистенційних цінностей і переживань у період юності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2014. Том 11. Випуск 11. Ч. 11. С. 318–324.

## ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОГО ПІДХОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ОСНОВІ РОБОТИ З КОНФЛІКТОМ ТА ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

**Нечеса В. Є.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
valeri.nchs@gmail.com*

Воєнний стан в Україні спричинив зміни у психологічному житті суспільства, зокрема у середовищі студентської молоді, яка є особливо вразливою до впливу стресових чинників. Посидання таких стресорів, як тривога, невизначеність майбутнього, інформаційне

перевантаження та зміни у форматі навчання, призводить до значного психологічного напруження. У таких умовах завдання розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції та стійкості стає особливо актуальним.

Поняття стресостійкості у сучасній психології пов'язується з умінням особистості мобілізувати власні ресурси у складних обставинах, зберігаючи цілісність і ефективність поведінки. У межах позитивної психотерапії цей феномен розглядається не як відсутність стресу, а як здатність підтримувати баланс між тілесною, розумовою, соціальною та духовною сферами життя [1, с. 76; 2, с. 170].

У зв'язку з цим метою дослідження є теоретичний аналіз можливостей підвищення стресостійкості студентів у воєнних умовах шляхом застосування транскультурального підходу позитивної психотерапії з опорою на роботу з конфліктом і локусом контролю.

Позитивна психотерапія розглядає людину як істоту, здатну до саморозвитку навіть у найскладніших життєвих умовах. Її транскультуральний підхід полягає у пошуку рівноваги між цінностями Сходу – терпінням, вірою, та Заходу, раціональністю, активністю, контролем [2, с. 138]. Такий баланс створює систему розуміння людської природи, у межах якої кожен досвід, навіть травматичний, може стати джерелом зростання.

Для українських студентів, що переживають війну, цей підхід має особливе значення. Він дає змогу інтегрувати суперечливі переживання: страх і надію, біль і віру, втрату і сенс, у цілісну картину особистісного досвіду. Розвиток актуальних здатностей допомагає зміцнювати внутрішній локус контролю, протидіючи тенденції, за якої події сприймаються як результат випадкових обставин, а не власного вибору [3, с. 65].

У концепції Пезешкіана конфлікт не розглядається як деструктивне явище, а як можливість внутрішнього зростання. Теорія виділяє «базовий» та «актуальний» конфлікти, які виступають рушіями розвитку особистості.

Для студентів воєнного часу типовими є протиріччя між прагненням стабільності та необхідністю діяти, між особистими цілями й громадянською відповідальністю. Опрацювання таких внутрішніх суперечностей у форматі ППТ допомагає трансформувати деструктивні емоції у досвід зрілості. Ефективним інструментом виступає п'ятикрокова модель Пезешкіана – дистанціювання, інвентаризація, ситуативне заохочення, вербалізація та розширення цілей [4, с. 99-103]. Послідовне проходження цих етапів сприяє переосмисленню подій, зниженню емоційної напруги та формуванню нових стратегій поведінки.

Локус контролю у позитивній психотерапії є важливим показником сформованості внутрішнього балансу. Дослідження

показують, що рівень суб'єктивного контролю прямо пов'язаний з вибором конкурентної стратегії у конфлікті та негативно корелює з тенденціями до ухилення, що свідчить про здатність сприймати труднощі як виклик, а не як фатальність [3, с. 67]. В умовах війни це означає здатність зберігати активну життєву позицію, брати відповідальність за власний емоційний стан і знаходити сенс навіть у непередбачуваних подіях.

Пезешкіан підкреслював, що шлях до внутрішньої гармонії проходить через усвідомлення сенсу подій і формування позитивного ставлення до життя [2, с. 140]. Саме це дозволяє людині відновлювати відчуття контролю над власною реальністю та зменшувати вплив зовнішніх стресорів.

Досвід українських психотерапевтів демонструє ефективність транскультуральних інструментів у роботі зі студентами під час війни. Використання притч, метафор і технік ППТ у групових формах роботи сприяє розвитку емпатії, почуття єдності та пошуку особистісного сенсу.

Отже, транскультуральний підхід Н. Пезешкіана є ефективною стратегією підвищення стресостійкості студентів у воєнний період. Робота з конфліктами, розвиток актуальних здатностей і формування внутрішнього локусу контролю сприяють емоційній стабільності, відповідальності та глибшому розумінню себе. Позитивна психотерапія, поєднуючи східну мудрість прийняття та західну орієнтацію на активність, створює умови для гармонійної саморегуляції, що допомагає молоді не лише адаптуватися до кризових реалій, а й духовно зростати через них.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Верхогляд Н. Г., Антонова З. О. Актуальність стресостійкості в сучасному суспільстві. *У пошуках правди та людяності в епохи війни*: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Лешно (Польща), 2022. С. 74–81.
2. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пазешкіан та Х. Пазешкіана / пер. з нім. О. Чистякової; наук. ред. В. Карікаш. Полтава: Астроя, 2024. 197 с.
3. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка осіб з різним локусом контролю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. №4. С.65–71.
4. Ханецька Н. В., Руденок А. І. Групова робота з дорослими за п'ятикроковою моделлю Н. Пезешкіана в допомозі стабілізації в перші місяці війни. *У пошуках правди та людяності в епохи війни*: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Лешно (Польща), 2022. С. 97–105.