

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Керівник: доктор пед. наук, доцент б.в.з.

Дрозд Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: к.психол.н., доцент

Михальченко Наталія В'ячеславівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студент VI курсу групи 665 М

Юдко Олександр Олексійович

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий медичний інститут
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри психології
Володимир ШЕВЧЕНКО
“ ” 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Юдко Олександр Олексійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях

керівник роботи: Дрозд Олена Володимирівна, д. пед. н., доц. б.в.з.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є)

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дрозд О. В.		
Розділ 1	Дрозд О. В.		
Розділ 2	Дрозд О. В.		
Розділ 3	Дрозд О. В.		
Висновки	Дрозд О. В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз конструктивних переконань як фактору психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку конструктивних переконань та психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. програма формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	04.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	17.12.2025	

Студент

(підпис)

Юдко О. О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Дрозд О. В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Юдко О. О. Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. – Магістерська робота.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційну роботу присвячено теоретичному та емпіричному вивченню конструктивних переконань як фактору психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Здійснено аналіз конструктивних переконань, а також їх значення для формування психологічної стійкості молоді. Розглянуто чотири типи психологічної адаптації молоді до кризових ситуацій: "Стійкі оптимісти", "Вразливі песимісти", "Обережні реалісти" та "Відновлювані".

У роботі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Розроблено та апробовано корекційну програму, спрямовану на формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість молоді в кризових ситуаціях. Предметом дослідження виступають конструктивні переконання як фактор формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях та факторів, що її формують і підтримують. Результати роботи можуть бути використані у програмах формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях, а також у створенні методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій.

Ключові слова: конструктивні переконання, психологічна стійкість, резильєнтність, життєстійкість, молодь, кризові ситуації, копінг-стратегії, посттравматичне зростання.

ANNOTATION

Yudko O. Constructive beliefs as a factor of psychological resilience of youth in crisis situations.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of constructive beliefs as a factor of psychological stability of young people in crisis situations. An analysis of constructive beliefs and their significance for the formation of psychological stability of young people has been carried out. Four types of psychological adaptation of young people to crisis situations are considered: “Resilient optimists,” “Vulnerable pessimists,” “Cautious realists,” and “Recoverable”.

The work conducts an empirical study of the relationship between constructive beliefs and psychological resilience of young people using a set of psychodiagnostic techniques. A correctional program aimed at forming constructive beliefs to increase the psychological resilience of young people has been developed and tested.

The object of the study is the psychological resilience of young people in crisis situations. The subject of the study is constructive beliefs as a factor in the formation of psychological resilience in young people in crisis situations.

The scientific novelty of the work lies in the study of psychological resilience in young people in crisis situations and the factors that shape and sustain it. The results of the work can be used in programs for the formation of constructive beliefs to increase the psychological resilience of young people in crisis situations, as well as in the creation of methodological recommendations for psychologists, social workers, educators, and other specialists who work with young people in the context of overcoming crisis situations.

Keyword: constructive beliefs, psychological resilience, hardiness, youth, crisis situations, coping strategies, posttraumatic growth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	7
1.1 Психологічна стійкість молоді: сутність, структура та особливості прояву в кризових ситуаціях.....	7
1.2 Система конструктивних та деструктивних переконань особистості: теоретичні підходи та класифікації.....	14
1.3 Вплив конструктивних переконань на формування психологічної стійкості в умовах кризи	24
1.4 Механізми взаємозв'язку системи переконань та резильєнтності молоді .	36
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	45
2.1 Методологічне забезпечення дослідження конструктивних переконань та психологічної стійкості молоді.....	45
2.2 Діагностика рівня психологічної стійкості та структури переконань у молоді	53
2.3 Кількісний та якісний аналіз взаємозв'язку між типами переконань та показниками психологічної стійкості	60
Висновки до другого розділу	68
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	69
3.1 Обґрунтування та розробка програми формування конструктивних переконань у молоді.....	69
3.2 Апробація та оцінка ефективності програми формування конструктивних переконань	75
3.3 Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.....	81
Висновки до третього розділу.....	88
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високою динамікою соціальних процесів, геополітичними кризами, економічною нестабільністю та інформаційним перевантаженням, що ставить перед молоддю складні виклики та вимагає значних адаптаційних ресурсів. В умовах воєнного конфлікту в Україні, пандемічних загроз та трансформації ціннісних орієнтирів суспільства молодь опиняється під впливом численних стресогенних факторів, що підвищує ризики розвитку психологічних проблем, зниження якості життя та порушення процесів особистісного та професійного становлення. Здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів стає критично значущою для збереження психологічного благополуччя та реалізації життєвого потенціалу молодих людей. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях та факторів, що її формують і підтримують.

Психологічна стійкість як комплексна, інтегративна властивість особистості забезпечує здатність зберігати функціональну ефективність та внутрішню рівновагу в умовах стресу, а також відновлюватися після впливу несприятливих факторів. Серед численних чинників, що визначають формування та прояв психологічної стійкості, фундаментальну роль відіграє система переконань особистості – когнітивні структури, що визначають характер сприйняття та інтерпретації подій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання щодо себе, інших людей, світу та майбутнього виступають потужним ресурсом психологічної стійкості, тоді як деструктивні переконання підвищують вразливість до стресу та знижують адаптивний потенціал особистості. Особливо значущою є роль конструктивних переконань для молоді, яка перебуває на етапі активного формування ідентичності, життєвих цінностей та світоглядних орієнтирів.

Феномен впливу переконань на психологічну стійкість досліджувався в межах різних теоретичних підходів. Концептуальні основи розуміння психологічної стійкості та резильєнтності розроблялися у працях С. Мадді,

А. Антоновського, Е. Вернера, К. Ріфф. Роль когнітивних факторів у реагуванні на стрес вивчалася А. Беком, А. Еллісом, Р. Лазарусом, С. Фолкман. Взаємозв'язок переконань з емоційною регуляцією та стресостійкістю досліджували Д. Гросс, Н. Гарнефські, В. Крайг. Проблеми посттравматичного зростання та трансформації переконань після кризових подій висвітлені у працях Р. Тедескі, Л. Калхоуна, С. Джозефа. Розвиток зростального мислення як фактору психологічної стійкості досліджувала К. Двек. Специфіку психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту вивчали Т. Титаренко, Л. Карамушка, В. Климчук, С. Миронець, З. Кісарчук та інші.

Водночас, попри значний обсяг теоретичних та емпіричних досліджень з даної проблематики, недостатньо вивченими залишаються механізми взаємозв'язку між системою переконань та психологічною стійкістю в контексті молодіжної проблематики, особливості формування конструктивних переконань у молоді в умовах сучасних кризових викликів, а також ефективні підходи до розвитку системи конструктивних переконань як фактору підвищення психологічної стійкості. Соціальна значущість проблеми психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях та недостатня розробленість питання впливу конструктивних переконань на формування цієї стійкості зумовили вибір теми дослідження: "Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях".

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість молоді в кризових ситуаціях.

Предмет дослідження – конструктивні переконання як фактор формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив конструктивних переконань на формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічної стійкості молоді, її сутності, структури та особливостей прояву в кризових ситуаціях;

2. проаналізувати систему конструктивних та деструктивних переконань особистості, розкрити теоретичні підходи та класифікації;
3. визначити вплив конструктивних переконань на формування психологічної стійкості в умовах кризи;
4. розкрити механізми взаємозв'язку системи переконань та резильєнтності молоді;
5. емпірично дослідити взаємозв'язок між типами переконань та показниками психологічної стійкості молоді;
6. розробити та апробувати програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях;
7. розробити методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (психодіагностичні методи, інтернет-опитування, формувальний експеримент), методи обробки даних (кількісний та якісний аналіз емпіричних даних); методи математичної статистики. При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel та SPSS 17.0.

Психодіагностичний комплекс методик склали: Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник життєстійкості С. Мадді, Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек, Шкала посттравматичного зростання (PTGI).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося у форматі інтернет-опитування з використанням Google Forms. У дослідженні взяли участь 30 молодих людей віком від 18 до 29 років, з них 16 жінок та 14 чоловіків.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні розуміння механізмів впливу системи

переконань на формування психологічної стійкості молоді, уточненні структури взаємозв'язків між різними типами переконань та компонентами психологічної стійкості, обґрунтуванні інтегративного підходу до формування конструктивних переконань. Практична значущість дослідження полягає у розробці та емпіричній верифікації програми формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях, а також у створенні методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі». (16-21 червня 2025 року, м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено в одних тезах та одній статті категорії Б:

1. Юдко. О., Філіпенко В., Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях, Науково-практичний журнал «Матеріали наукових конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили», Миколаїв, 2025.

2. Юдко. О., Дрозд О., Конструктивні переконання як фактор психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях, Вісник Львівського університету, серія психологічні науки, 2025, Випуск 26.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок, з них основного тексту – 89 сторінки. Робота містить 11 таблиць та 5 додатків. Список використаних джерел налічує 93 найменування, з них 26 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Психологічна стійкість молоді: сутність, структура та особливості прояву в кризових ситуаціях

Психологічна стійкість являє собою інтегративну характеристику особистості, що відображає здатність зберігати функціональну ефективність та адаптивність в несприятливих умовах. Концептуально стійкість виступає фундаментальною властивістю, що дозволяє людині долати життєві перешкоди, не втрачаючи внутрішньої рівноваги та можливості для подальшого особистісного розвитку. Багатовимірність даного феномену розкривається через низку складових, зокрема емоційно-вольову регуляцію, когнітивно-інтерпретаційну сферу, поведінкові стратегії та ціннісно-сміслові орієнтації особистості. Наявність психологічної стійкості особливо значуща для молоді, яка перебуває на етапі формування власної ідентичності та життєвих стратегій, що робить її водночас вразливою до кризових впливів і потенційно здатною до конструктивного подолання труднощів [6, с. 45].

Молодь як соціально-демографічна група характеризується специфічними психологічними особливостями, що визначають своєрідність формування та прояву психологічної стійкості. Віковий діапазон молоді охоплює період від 15-17 до 25-30 років, що супроводжується активним становленням самосвідомості, розширенням соціальних функцій, професійним самовизначенням та пошуком життєвих орієнтирів. Психологічна структура особистості в цьому віці перебуває у стані динамічної трансформації, що зумовлює як підвищену чутливість до стресогенних чинників, так і відкритість до набуття нових адаптивних якостей. Формування психологічної стійкості у молодіжному віці набуває вирішального значення для подальшої життєстійкості та психологічного благополуччя особистості [55, с. 103].

Структурно психологічна стійкість визначається взаємодією кількох компонентів, що відображають різні аспекти психічної організації. Когнітивний компонент включає систему переконань, інтерпретаційні схеми, особливості сприйняття та осмислення кризових ситуацій. Емоційний компонент охоплює здатність до регуляції емоційних станів, толерантність до негативних переживань, емоційну гнучкість. Мотиваційно-вольовий компонент представлений цілеспрямованістю, наполегливістю, здатністю до самодетермінації та подолання перешкод. Поведінковий компонент виявляється у реактивних і проактивних стратегіях взаємодії з кризовими ситуаціями, репертуарі копінг-стратегій. Ціннісно-смісловий компонент відображає систему життєвих принципів, переконань та смислових орієнтацій, що надають стійкість внутрішньому світу особистості [53, с. 142].

Кризові ситуації становлять особливий тип життєвих обставин, що характеризуються дисбалансом між вимогами середовища та наявними ресурсами особистості. Т. Холмс та Р. Рейх визначають кризу як стан, що виникає, коли людина стикається з перешкодою на шляху до життєво значущих цілей, і ця перешкода тимчасово здається непереборною за допомогою звичних методів вирішення проблем. У контексті молодіжної проблематики кризові ситуації можуть бути пов'язані з професійним самовизначенням, міжособистісними стосунками, соціальною адаптацією, психотравмуючими подіями, втратами, а також із зовнішніми макросоціальними чинниками, як-от соціально-економічна нестабільність чи загальнонаціональні травматичні події. Кожен тип кризової ситуації висуває специфічні вимоги до адаптаційних ресурсів молоді людини [82, с. 214].

У кризових ситуаціях психологічна стійкість молоді проявляється через здатність зберігати внутрішню збалансованість і функціональну ефективність попри дію дестабілізуючих факторів. Серед критеріїв розвиненої стійкості виділяють: збереження позитивного емоційного стану та здатність до його відновлення після стресу; підтримка бачення перспективи та життєвих цілей; збереження відчуття контролю над ситуацією; здатність до гнучкого реагування

та пошуку нових рішень; збереження самоідентичності та позитивного самоставлення; підтримка продуктивних міжособистісних зв'язків; орієнтація на особистісне зростання навіть у несприятливих умовах. Поєднання цих ознак формує комплексний показник психологічної стійкості молоді людини у випробуваннях [33, с. 74].

Особливе місце у вивченні психологічної стійкості займає концепція резильєнтності (психологічної пружності), яка позначає здатність особистості повертатися до нормального функціонування після зіткнення з травматичними або стресовими подіями. На відміну від звичайного опору стресу, резильєнтність передбачає динамічний процес позитивної адаптації, відновлення та потенційного зростання попри значні труднощі. Резильєнтність молоді можна розглядати як продукт взаємодії вродженої життєстійкості, набутих захисних факторів та зовнішньої підтримки. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не є статичною рисою, а розвивається протягом життя через подолання викликів та формування адаптивних відповідей на стрес [29, с. 48].

Психологічна стійкість молоді в кризових ситуаціях тісно пов'язана з феноменом посттравматичного зростання – позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок боротьби з високо травматичними життєвими обставинами. Посттравматичне зростання проявляється у відкритті нових можливостей, поглибленні взаємин з оточуючими, підвищенні відчуття власної сили, духовних змін та підвищенні цінності життя. Молодь, що володіє розвиненою психологічною стійкістю, здатна не лише подолати кризу, але й інтегрувати травматичний досвід у свою особистість, знаходячи в ньому ресурси для подальшого розвитку. Таким чином, криза стає не лише випробуванням, але й потенційним джерелом трансформації та зростання [30, с. 52].

Нейропсихологічні дослідження підкреслюють роль нейропластичності мозку в формуванні психологічної стійкості. Мозок молоді людини характеризується підвищеною нейропластичністю – здатністю змінювати свою структуру та функції під впливом досвіду. Ця особливість створює нейробіологічне підґрунтя для розвитку адаптивних реакцій на стрес.

Встановлено, що регулярний досвід подолання помірних стресових ситуацій сприяє формуванню нейронних зв'язків, що забезпечують більш ефективну регуляцію емоційних реакцій та ухвалення рішень в умовах кризи. Водночас, хронічний або надмірний стрес може негативно впливати на нейропластичність, знижуючи адаптивний потенціал молоді людини [44, с. 115].

Формування психологічної стійкості молоді відбувається під впливом системи детермінант різного рівня. На індивідуальному рівні значущу роль відіграють темпераментальні та характерологічні особливості, когнітивні здібності, емоційний інтелект, самоефективність, локус контролю та самооцінка. На мікросоціальному рівні вагомими чинниками є сімейне середовище, стиль виховання, наявність підтримуючих соціальних зв'язків, моделі подолання криз у близькому оточенні. Макросоціальні детермінанти включають культурні норми та цінності, соціально-економічні умови, інформаційне середовище, національні та регіональні особливості сприйняття кризових ситуацій. Епігенетичні механізми забезпечують взаємодію генетичних та факторів середовища, визначаючи індивідуальну варіативність психологічної стійкості [19].

Епігенетичні механізми пояснюють, як взаємодія генетичних програм із зовнішніми впливами формує індивідуальні особливості стресової реактивності та психологічної стійкості. Молоді люди, які зазнали впливу хронічних стресорів у дитинстві, можуть мати підвищену реактивність на стрес через епігенетичну регуляцію генів, пов'язаних із гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою системою. Водночас, позитивний досвід подолання складних ситуацій та належна соціальна підтримка сприяють епігенетичним змінам, що покращують стресостійкість. Ця біологічна пластичність створює підґрунтя для розробки цільових інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості молоді, особливо тих, хто має підвищену вразливість до стресу [19].

Теоретичне осмислення психологічної стійкості молоді відбувається в межах різних психологічних підходів. Психоаналітична традиція розглядає стійкість через призму ефективності захисних механізмів та его-функцій,

зокрема здатності до регуляції афектів та толерування фрустрації. Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на ролі атрибутивних стилів, ірраціональних переконань та поведінкових стратегій подолання. Гуманістична психологія акцентує увагу на самоактуалізації та автентичності як джерелах внутрішньої сили в кризових ситуаціях. Екзистенційний підхід підкреслює роль сенсу життя та відповідальності за власне існування. Інтегративний погляд передбачає врахування взаємодії всіх цих аспектів у формуванні цілісної картини психологічної стійкості молоді людини [36, с. 205].

Формування психологічної стійкості особливо актуальне для молоді в контексті соціально-політичних та економічних трансформацій суспільства. Глобальна невизначеність, стрімкі технологічні зміни, економічні кризи, соціальна нестабільність створюють додаткові виклики для адаптаційного потенціалу сучасної молоді. Дослідження показують, що відсутність чітких соціальних орієнтирів та інституційної підтримки може призводити до переживання хронічного стресу, розчарування, вивченої безпорадності та різних форм дезадаптації у молодих людей. Водночас, молодь із розвиненою психологічною стійкістю демонструє здатність не лише протистояти цим викликам, але й ініціювати конструктивні соціальні зміни та інновації [57, с. 45].

Динамічний характер психологічної стійкості проявляється в здатності до гнучкого реагування на різні типи кризових ситуацій. Молода людина з розвиненою стійкістю здатна варіювати стратегії подолання залежно від контексту та специфіки виклику, виявляти адаптивну пластичність. Гнучкість реагування передбачає вміння розпізнавати сутність проблеми, оцінювати власні ресурси, обирати адекватні способи опанування та коригувати їх залежно від зворотного зв'язку. Ця здатність до рефлексивного моніторингу власних станів та поведінки становить метакогнітивний аспект психологічної стійкості і є вагомим фактором успішної адаптації молоді в мінливих умовах сьогодення [61, с. 34].

Рефлексивна свідомість виступає значущим фактором формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Здатність до рефлексії

дозволяє молодій людині дистанціюватися від безпосереднього переживання кризи, подивитись на ситуацію з різних перспектив, усвідомити свої емоційні реакції та поведінкові патерни. Розвинена рефлексія сприяє осмисленому вибору стратегій опанування, інтеграції набутого досвіду у самосвідомість та особистісному зростанню через кризу. Дефіцит рефлексивних здібностей, навпаки, пов'язаний з імпульсивними реакціями на стрес, ригідними стратегіями подолання та труднощами у вилученні конструктивних уроків із кризових ситуацій [7, с. 35].

Посткризовий розвиток особистості значною мірою залежить від наявності психологічної стійкості в період зіткнення з випробуваннями. Молоді люди, які демонструють високу психологічну стійкість під час кризи, виявляють кращі показники посткризової адаптації, зберігають продуктивність у діяльності, підтримують якість міжособистісних стосунків та загальне суб'єктивне благополуччя. Крім того, подолання кризових ситуацій може ставати джерелом набуття нових компетенцій, глибшого саморозуміння, переоцінки цінностей та пріоритетів, що сприяє особистісній зрілості. Позитивні ефекти перенесених випробувань проявляються у формуванні більш реалістичної самооцінки, здатності цінувати повсякденне життя, підвищенні осмисленості існування [60, с. 42].

Психологічна стійкість молоді зазнає суттєвого випробування в умовах воєнного конфлікту, який створює особливий тип кризової ситуації, що характеризується екстремальністю, тривалістю та комплексністю. Досвід переживання воєнної травматизації має багатоаспектний вплив на психіку, включаючи переживання гострого стресу, страху за безпеку себе та близьких, втрату відчуття контролю над ситуацією, порушення базових уявлень про світ як безпечне та справедливе місце. Дослідження психологічного стану української молоді в умовах війни виявляють підвищені показники тривожності, посттравматичної симптоматики, соматичних скарг, порушень сну, а також випадки дезадаптивної поведінки. Водночас, значна частина молоді демонструє

високу психологічну стійкість, мобілізацію внутрішніх ресурсів та проактивну позицію щодо адаптації до складних умов [50].

Міжкультурні дослідження психологічної стійкості молоді виявляють як універсальні, так і культурно-специфічні аспекти цього феномену. Універсальними компонентами є базові адаптаційні механізми, які забезпечують виживання та функціонування в несприятливих умовах. Культурно-специфічними є способи вираження стресових реакцій, соціально схвалювані стратегії подолання труднощів, релігійні та духовні аспекти осмислення кризових ситуацій, а також роль соціальної підтримки та спільноти у відновленні психологічного благополуччя. Українська молодь демонструє високу значущість духовності, національної ідентичності та соціальної згуртованості як ресурсів психологічної стійкості в умовах суспільних трансформацій та геополітичних викликів [26, с. 48].

Психологічна стійкість тісно пов'язана з феноменом суб'єктивного благополуччя, який відображає загальну задоволеність життям та баланс позитивних і негативних афектів. Дослідження підтверджують двосторонній характер цього зв'язку: з одного боку, психологічно стійкі молоді люди зберігають вищий рівень суб'єктивного благополуччя під час кризи; з іншого – переживання благополуччя сприяє формуванню емоційних та когнітивних ресурсів для подолання труднощів. Відчуття суб'єктивного благополуччя може виступати як буфер, що захищає молоду людину від деструктивного впливу стресу, а також як індикатор успішності адаптації після кризової ситуації. Позитивні емоції, що супроводжують благополуччя, сприяють розширенню поведінкового репертуару та когнітивної гнучкості, що є вагомими компонентами психологічної стійкості [18].

Розвиток психологічної стійкості молоді відбувається через активну взаємодію із соціальним середовищем та свідоме оволодіння адаптивними стратегіями. Набуття досвіду подолання помірних стресових ситуацій у безпечному середовищі із наявністю підтримки сприяє формуванню "м'язів стресостійкості" – розширенню репертуару адаптивних реакцій та підвищенню

впевненості у власних силах. Повне уникнення стресових ситуацій, навпаки, може призводити до підвищеної вразливості перед майбутніми викликами через відсутність необхідних навичок подолання. Оптимальний шлях розвитку стійкості передбачає гармонійне поєднання підтримуючого середовища, поступового розширення зони комфорту, рефлексивного опрацювання досвіду та цілеспрямованого формування конструктивних переконань щодо власних можливостей та ресурсів [66, с. 87].

Таким чином, психологічна стійкість молоді в кризових ситуаціях постає як системне, багатовимірне утворення, що визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та функціональну ефективність в умовах випробувань, а також видобувати з кризового досвіду ресурси для подальшого розвитку. Структурна організація психологічної стійкості включає когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти, які забезпечують інтегровану відповідь особистості на кризову ситуацію. Особливості молодіжного віку створюють специфічний контекст формування психологічної стійкості, зумовлюючи як підвищену вразливість до стресогенних чинників, так і потенційну готовність до трансформативного подолання труднощів. Конструктивні переконання щодо себе, інших людей, навколишнього світу та власних можливостей виступають вагомим ресурсом психологічної стійкості, визначаючи характер когнітивної оцінки кризових подій та вибір адаптивних стратегій опанування [52, с. 118].

1.2 Система конструктивних та деструктивних переконань особистості: теоретичні підходи та класифікації

Переконання становлять фундаментальну основу когнітивної організації особистості, являючи собою відносно стійкі уявлення про світ, себе та інших людей, що набувають ціннісного забарвлення. За своєю психологічною природою переконання виступають інтегративними когнітивно-афективними структурами, які формуються на перетині пізнавальних процесів, емоційного досвіду та ціннісних орієнтацій людини. Індивідуальна система переконань

виконує низку суттєвих функцій: забезпечує когерентність сприйняття реальності, структурує життєвий досвід, спрямовує інтерпретацію подій, визначає емоційні реакції та поведінкові стратегії. Системність переконань проявляється у їхній ієрархічній організації, взаємозалежності та тенденції до підтримки внутрішньої узгодженості, навіть ціною викривлення інформації, що не відповідає усталеним уявленням [73].

Диференціація конструктивних та деструктивних переконань здійснюється за критерієм їхнього впливу на психологічне функціонування та адаптивність особистості. Конструктивні переконання визначаються як когнітивні утворення, що сприяють психологічному благополуччю, ефективній саморегуляції та успішній адаптації до різноманітних життєвих обставин. До них належать уявлення, що характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, несуперечливістю, здатністю інтегрувати новий досвід та приймати невизначеність як частину життя. Деструктивні переконання, натомість, відрізняються ригідністю, категоричністю, однобічністю, внутрішньою суперечливістю та тенденцією до спотворення реальності. Такі переконання зазвичай знижують здатність особистості гнучко реагувати на зміни, породжують надмірну тривогу, посилюють дезадаптивні реакції на стрес та обмежують потенціал для особистісного зростання [75].

Когнітивно-поведінковий підхід пропонує одну з найбільш розроблених моделей формування та функціонування системи переконань. В межах цього напрямку переконання розглядаються як когнітивні схеми – базові структури, що організують сприйняття, зберігання та інтерпретацію інформації. Глибинні переконання (core beliefs) являють собою фундаментальні, часто неусвідомлювані уявлення про себе, інших людей та світ загалом. Ці переконання формуються переважно в дитинстві під впливом значущих стосунків та травматичних переживань, закріплюються через механізми вибіркової уваги та інтерпретації, а згодом визначають сприйняття та реагування на поточні події. Проміжні переконання (intermediate beliefs) включають правила, ставлення та припущення, що походять від глибинних переконань і

впливають на повсякденні думки та інтерпретації ситуацій. Автоматичні думки виникають у конкретних ситуаціях та безпосередньо впливають на емоційні реакції та поведінку [74].

Рационально-емотивна теорія пропонує концепцію ірраціональних переконань як основного джерела психологічних проблем та емоційних розладів. Ірраціональні переконання визначаються як ригідні, абсолютистські вимоги до себе, інших та світу, що виражаються через змушення ("повинен", "має бути", "необхідно"). Вони протиставляються раціональним переконанням – гнучким, неабсолютистським преференціям, що виражаються через бажання та прагнення. Ірраціональність переконань проявляється через чотири основні механізми: катастрофізацію (перебільшення негативних наслідків події), низьку толерантність до фрустрації (переконання про неможливість терпіти дискомфорт), абсолютистські вимоги (переконання, що речі повинні бути саме такими, як хочеться) та осудливе оцінювання (тенденція оцінювати власну чи чужу цінність на основі окремих вчинків). Тоді як раціональні переконання сприяють конструктивному вирішенню проблем, ірраціональні породжують надмірні негативні емоції та самодеструктивну поведінку [75].

Перед тим як розглянути класифікацію конструктивних та деструктивних переконань, доцільно представити систематизовану інформацію щодо їх визначальних характеристик. У таблиці 1.1 узагальнено ключові відмінності між конструктивними та деструктивними переконаннями за низкою суттєвих параметрів.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика конструктивних та деструктивних переконань особистості

Характеристика	Конструктивні переконання	Деструктивні переконання
Гнучкість	Здатність змінюватися під впливом нового досвіду	Ригідність, опір змінам навіть при зіткненні з протилежними доказами
Реалістичність	Відповідність об'єктивній реальності	Викривлення реальності, ігнорування протиріч
Категоричність	Врахування винятків та нюансів	Абсолютистські формулювання (завжди, ніколи, всі, ніхто)

Продовження таблиці 1.1

Форма вираження	Переважають виражаються як побажання, преференції	Видаються як вимоги, змушування, повинності
Часова перспектива	Збалансоване сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього	Фіксація на негативному минулому чи катастрофічному майбутньому
Локус контролю	Внутрішній локус контролю, віра у власну ефективність	Зовнішній локус контролю, віра у безпорадність
Ставлення до невизначеності	Толерантність до невизначеності	Низька толерантність до невизначеності
Емоційний вплив	Сприяють адаптивним емоційним станам	Викликають дезадаптивні емоційні стани
Поведінкові наслідки	Активізація конструктивних стратегій подолання	Уникнення, пасивність або надмірна реактивність
Трактування невдач	Невдачі як тимчасові та ситуативні явища	Невдачі як постійні та глобальні явища

Аналіз наведених у таблиці характеристик дозволяє виокремити фундаментальні відмінності між конструктивними та деструктивними переконаннями. Конструктивні переконання відзначаються гнучкістю, що дозволяє їм модифікуватися під впливом нового досвіду, сприяючи адаптації особистості до змінних умов середовища. Натомість деструктивні переконання характеризуються ригідністю, що призводить до застосування неефективних стратегій у змінених обставинах. Крім того, конструктивні переконання тяжіють до реалістичної оцінки ситуації, тоді як деструктивні часто включають значні викривлення реальності. Суттєвою відмінністю є також форма вираження: конструктивні переконання формулюються переважно як побажання та преференції ("я хотів би", "було б добре, якщо"), тоді як деструктивні виражаються через абсолютистські вимоги ("я повинен", "інші мають", "світ зобов'язаний"). Такі відмінності мають суттєвий вплив на психологічне функціонування особистості, особливо в контексті подолання стресових та кризових ситуацій [24, с. 193].

З позицій теорії схем переконання розглядаються як організовані репрезентації попереднього досвіду, які формують когнітивний фільтр для сприйняття нової інформації. Ранні дезадаптивні схеми визначаються як всеохоплюючі, дисфункціональні патерни спогадів, емоцій, когніцій та тілесних відчуттів, які розвиваються в дитинстві чи підлітковому віці і структурують весь

подальший досвід особистості. Ці схеми активуються в ситуаціях, що нагадують ранні травматичні переживання, та породжують потужні негативні емоції. Конструктивні схеми, натомість, формуються через досвід адекватного задоволення базових емоційних потреб та сприяють здоровому функціонуванню особистості. Відповідно до цієї теорії, трансформація деструктивних переконань потребує не лише когнітивної реструктуризації, але й емоційного переопрацювання ранніх травматичних переживань, що лежать в їхній основі [70, с. 143].

Теорія посттравматичного зростання вказує на взаємозв'язок між переживанням травматичних подій та трансформацією базових переконань особистості. Травматичні події руйнують базові переконання про безпечність, передбачуваність та контрольованість світу, породжуючи когнітивний дисонанс, який вимагає перебудови світосприйняття. Процес когнітивного переопрацювання травми може призвести як до формування деструктивних переконань (про небезпечність світу, власну вразливість, неконтрольованість життя), так і до розвитку більш конструктивних, зрілих переконань, що враховують вразливість людського існування, але не втрачають позитивної життєвої перспективи. Позитивна трансформація переконань проявляється у поглибленні розуміння життя, більшій вдячності за те, що є, переоцінці пріоритетів, визнанні власних сил та можливостей зростання через страждання [93].

Відповідно до концепції психологічного благополуччя, система переконань особистості може сприяти або перешкоджати досягненню оптимального функціонування в різних сферах життя. Конструктивні переконання підтримують ключові компоненти психологічного благополуччя: автономію (переконання у здатності діяти відповідно до власних цінностей), компетентність (віра у власну спроможність впоратися з життєвими викликами), позитивні стосунки (переконання у цінності та можливості міжособистісної близькості), особистісне зростання (віра у здатність розвиватися протягом життя), цілеспрямованість (переконання у наявності сенсу та спрямованості

життя), самоприйняття (позитивне, але реалістичне ставлення до себе). Деструктивні переконання, навпаки, підривають ці аспекти благополуччя, сприяючи відчуженню, безпорадності, залежності чи ворожості у стосунках, стагнації та самоосуду [89, с. 721].

Когнітивна терапія, спрямована на трансформацію дисфункціональних переконань, базується на розумінні системного характеру когнітивних структур. Організація переконань у ієрархічну систему пояснює як їхню стійкість до змін, так і можливість трансформації. Глибинні переконання, що формуються в ранньому дитинстві, як-от "Я нічого не вартий" або "Світ небезпечний", є найбільш резистентними до змін, оскільки інтегровані в базову структуру особистості. Проміжні переконання – правила та установки типу "Якщо я не буду ідеальним, мене відкинуть" – більш доступні для усвідомлення та модифікації. Автоматичні думки, що виникають у конкретних ситуаціях, найлегше піддаються змінам, проте без трансформації глибинних та проміжних переконань такі зміни зазвичай нетривалі. Саме тому ефективна психотерапія передбачає поступове просування від роботи з автоматичними думками до виявлення та реструктуризації глибинних переконань [12].

Теорія осмисленості виділяє низку базових переконань, що формують відчуття сенсу та когерентності життя: переконання про впорядкованість та зрозумілість світу, переконання про доброзичливість світу та інших людей, переконання про власну цінність та спроможність, переконання про справедливість та контрольованість подій, переконання про можливість знайти сенс у стражданні. Конструктивна організація цих переконань передбачає не ідеалізоване світосприйняття, а реалістичне прийняття як позитивних, так і негативних аспектів життя, що, однак, не призводить до втрати віри в його осмисленість та цінність. Травматичні події часто руйнують ці базові переконання, породжуючи відчуття хаотичності, безглуздості та безпорадності. Здатність відновити або трансформувати ці переконання після травми є вагомим індикатором психологічної стійкості особистості [48, с. 151].

Розглянемо тепер детальнішу класифікацію типів переконань, що впливають на психологічну стійкість особистості в кризових ситуаціях. Таблиця 1.2 представляє основні категорії конструктивних та деструктивних переконань у різних сферах життєдіяльності.

Таблиця 1.2

Класифікація конструктивних та деструктивних переконань за сферами життєдіяльності

Сфера	Конструктивні переконання	Деструктивні переконання
Ставлення до себе	Я цінна людина, незалежно від досягнень	Моя цінність залежить від досягнень та схвалення інших
	Я можу робити помилки і вчитися на них	Помилки свідчать про мою неспроможність
	У мене достатньо ресурсів для подолання більшості проблем	Я безпорадний/а перед життєвими труднощами
	Я можу змінюватися і розвиватися	Мої негативні риси незмінні і визначають мене
Ставлення до інших	Люди різні, їх варто оцінювати індивідуально	Люди загалом злі/егоїстичні/нещирі
	Стосунки передбачають взаємну турботу і повагу	У стосунках хтось має домінувати, а хтось підкорятися
	Люди можуть бути підтримкою і джерелом ресурсів	Покладатися можна лише на себе, інші підведуть
	Конфлікти є природною частиною стосунків і можуть бути вирішені	Конфлікти руйнують стосунки, їх слід уникати
Ставлення до світу	Світ містить як можливості, так і ризики	Світ переважно небезпечний і ворожий
	Події мають багато причин і не завжди підконтрольні	Події відбуваються через чиюсь злу волю
	Життя має сенс, навіть у стражданні можна знайти значення	Життя безглузде, страждання безцільні
	Невизначеність – це простір для нових можливостей	Невизначеність небезпечна і нестерпна
Ставлення до змін	Зміни – природна частина життя	Зміни загрожують стабільності і безпеці
	Криза може бути джерелом зростання	Криза завжди руйнівна і травматична
	Адаптація до нових обставин збагачує досвід	Пристосування означає втрату себе
	Гнучкість допомагає знаходити нові рішення	Потрібно дотримуватися перевірених шляхів
Ставлення до майбутнього	Майбутнє відкрите і містить різні можливості	Майбутнє чітко визначене попереднім досвідом
	Я можу впливати на своє майбутнє через теперішні дії	Майбутнє зумовлене долею чи зовнішніми обставинами
	Надія має під собою реальні підстави	Оптимізм щодо майбутнього наївний і необґрунтований
	Планування корисне, але потрібна готовність до коригування планів	План має бути ідеальним або не варто й починати

Аналіз представленої класифікації демонструє, що конструктивні та деструктивні переконання прямо протиставлені у кожній зі сфер життєдіяльності. У сфері ставлення до себе конструктивні переконання базуються на безумовному самоприйнятті, визнанні власної цінності незалежно від зовнішніх досягнень, тоді як деструктивні переконання пов'язують самооцінку з соціальним схваленням чи успіхом. У ставленні до інших людей конструктивні переконання відображають довіру, визнання цінності стосунків та конструктивного розв'язання конфліктів, натомість деструктивні переконання втілюють недовіру, очікування загрози чи експлуатації з боку оточуючих. Щодо сприйняття світу – конструктивні переконання визнають його складність, наявність як позитивних, так і негативних аспектів, тоді як деструктивні переконання тяжіють до односторонньо негативної картини світу як місця небезпеки та страждань. Ставлення до змін та майбутнього в межах конструктивних переконань характеризується відкритістю до нового досвіду та вірою у власну спроможність впливати на життєві обставини, на відміну від деструктивних переконань, сповнених страху перед змінами та фаталістичного світогляду. Така диференціація має значний потенціал для діагностики та корекції деструктивних переконань у психотерапевтичній практиці [8, с. 120].

Психодіагностика переконань особистості становить значний методологічний виклик через їхній частково неусвідомлюваний характер та тенденцію до маскування соціально бажаними формулюваннями. Методи дослідження переконань включають структуровані опитувальники (шкали дисфункціональних переконань, шкали ірраціональних переконань), проективні методики, аналіз висловлювань у вільній бесіді, техніку низхідної стрілки (послідовне запитування про значення певної думки), аналіз автоматичних думок у проблемних ситуаціях. Особливу діагностичну цінність мають методики, що дозволяють виявити імпліцитні переконання, які проявляються в поведінці, але не усвідомлюються та не вербалізуються особистістю. Діагностика переконань ускладнюється їхньою системною організацією,

контекстуальною чутливістю та впливом захисних механізмів, що блокують усвідомлення травматичних або неприйнятних переконань [65, с. 112].

Соціальне середовище відіграє значну роль у формуванні системи переконань особистості через механізми моделювання, підкріплення та соціальної валідації. Сім'я як первинне середовище соціалізації передає дитині не лише явні, вербалізовані переконання, але й імпліцитні, що проявляються в повсякденних взаємодіях, емоційних реакціях та патернах поведінки батьків. Освітні інституції впливають на формування переконань через зміст навчальних програм, стиль викладання, систему оцінювання та загальну атмосферу. Медіа та культурний контекст транслиують соціальні норми, стереотипи, ціннісні орієнтації, що інтерналізуються особистістю та стають частиною її системи переконань. Така соціальна зумовленість переконань пояснює культурну варіативність поширеності певних дисфункціональних переконань та вказує на необхідність врахування соціокультурного контексту в діагностиці та корекції деструктивних переконань [80, с. 121].

Гендерні відмінності у системі переконань проявляються у специфічних патернах конструктивних та деструктивних когнітивних схем, що формуються під впливом гендерної соціалізації. Дослідження виявляють, що жінки частіше демонструють деструктивні переконання, пов'язані з самопожертвою, залежністю від стосунків, самокритикою та емоційною вразливістю, тоді як чоловіки більш схильні до переконань про необхідність контролю, емоційної стриманості, домінування та страху вразливості. Водночас, виявлено, що жінки частіше виявляють конструктивні переконання щодо цінності соціальної підтримки, емоційної відкритості та взаємозалежності, а чоловіки – переконання про самоефективність та здатність до незалежного подолання труднощів. Ці гендерні особливості системи переконань можуть як сприяти, так і перешкоджати психологічній стійкості в кризових ситуаціях залежно від контексту та вимог ситуації [2, с. 32].

Професійна діяльність виступає вагомим фактором формування, підтримки або трансформації системи переконань особистості. Різні професійні

сфери плекають специфічні переконання, що відповідають професійним цінностям, етиці та вимогам ефективності. Так, медичні працівники часто розвивають переконання про відповідальність за благополуччя інших, що може набувати як конструктивних форм (компетентність, емпатія, турбота), так і деструктивних (надмірна відповідальність, перфекціонізм, нехтування власними потребами). Військовослужбовці формують переконання про самоефективність у кризових ситуаціях, що може проявлятися конструктивно (впевненість, стійкість, саморегуляція) або деструктивно (заперечення вразливості, придушення емоцій). Педагоги розвивають переконання про цінність кожної особистості та можливість розвитку, що може набувати конструктивних (повага до індивідуальності, віра в потенціал зростання) або деструктивних форм (надмірна відповідальність за долю учнів, вигорання) [5, с. 87].

Динаміка трансформації переконань охоплює кілька послідовних стадій: усвідомлення обмежувальної ролі деструктивного переконання, визнання можливості його зміни, формування альтернативного, більш конструктивного переконання, тренування нового переконання через повсякденну практику та інтеграція нового переконання в систему когнітивних схем особистості. Цей процес рідко відбувається лінійно та часто супроводжується періодами регресу до старих переконань, особливо в стресових ситуаціях. Стійкість деструктивних переконань пояснюється їхньою захисною функцією (вони виникли як спосіб адаптації до травматичного досвіду), системною природою (зміна одного переконання вимагає перебудови пов'язаних когнітивних схем) та емоційною насиченістю (вони підкріплені потужними емоційними переживаннями). Ефективна трансформація деструктивних переконань потребує не лише когнітивної роботи, але й емоційного переопрацювання та поведінкового експериментування [7].

Конструктивні переконання щодо власних можливостей подолання кризових ситуацій виступають вагомим предиктором психологічної стійкості, значною мірою визначаючи вибір адаптивних або дезадаптивних стратегій опанування. Переконання про самоефективність – віра у власну здатність

організувати та виконати послідовність дій, необхідних для досягнення бажаного результату – особливо значуще для мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Особи з високою самоефективністю схильні сприймати стресові ситуації як виклики, що можна подолати, докладати більше зусиль для їхнього вирішення, довше зберігати наполегливість попри перешкоди та швидше відновлюватися після невдач. Натомість, низька самоефективність пов'язана з униканням складних завдань, слабким зусиллям та швидкою відмовою від подолання перешкод, концентрацією на власних недоліках та ймовірності невдачі, повільним відновленням почуття впевненості після невдач, вразливістю до стресу та депресії [69].

Концепція емоційного інтелекту пов'язує конструктивні переконання щодо емоцій з більш ефективною адаптацією до стресових та кризових ситуацій. Конструктивні переконання про емоції включають визнання цінності емоційного досвіду, розуміння емоцій як джерела інформації, віру в можливість регуляції емоційних станів, прийняття як позитивних, так і негативних емоцій як природної частини життя. Деструктивні переконання про емоції, натомість, проявляються через страх перед інтенсивними емоціями, переконаність у неконтрольованості емоційних станів, негативну оцінку певних емоцій як "поганих" чи "неправильних", уникнення емоційного досвіду. Зріле ставлення до емоцій дозволяє молодій людині використовувати інформаційну цінність емоційних сигналів для прийняття рішень, регулювати інтенсивність емоційних реакцій відповідно до ситуації, відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій та використовувати позитивні емоції як ресурс для подолання труднощів [21, с. 120].

1.3 Вплив конструктивних переконань на формування психологічної стійкості в умовах кризи

Конструктивні переконання виступають фундаментальним чинником формування психологічної стійкості особистості, створюючи когнітивне підґрунтя для ефективного подолання кризових ситуацій. Вплив цих переконань

реалізується через ряд взаємопов'язаних психологічних механізмів: когнітивну оцінку стресових подій, емоційну регуляцію, мотиваційну спрямованість та поведінковий репертуар. Глибинні переконання визначають первинну інтерпретацію кризової ситуації – чи сприймається вона як загроза, втрата, виклик чи можливість. Ця первинна оцінка суттєво впливає на подальші реакції особистості, запускаючи каскад психофізіологічних процесів адаптації або дезадаптації. Конструктивні переконання про власну ефективність, цінність досвіду та здатність до зростання через труднощі сприяють формуванню адаптивних емоційних реакцій та активізації проблемно-орієнтованих стратегій подолання, що підвищує загальну психологічну стійкість молодого людини перед викликами кризових ситуацій [35, с. 63].

Когнітивна оцінка виступає первинним механізмом впливу переконань на перебіг стресової реакції. Відповідно до трансакційної моделі стресу, не сама подія, а її суб'єктивна інтерпретація визначає інтенсивність стресової реакції. Первинна оцінка стосується значущості події для особистості та її потенційного впливу на благополуччя. Вторинна оцінка фокусується на доступних ресурсах та можливостях подолання ситуації. Конструктивні переконання про непостійність негативних явищ, можливість контролю над ситуацією та наявність ресурсів для подолання труднощів сприяють більш збалансованій первинній оцінці, знижуючи суб'єктивну загрозливість події. Вони також підтримують позитивну вторинну оцінку, посилюючи впевненість у власній здатності впоратися з викликом. Така когнітивна переробка кризової ситуації запобігає надмірній активації стресової реакції та дозволяє зберігати емоційну рівновагу та функціональну ефективність навіть за складних обставин [39, с. 118].

Атрибутивний стиль – характерний спосіб пояснення причин подій – становить значущий елемент системи переконань, що впливає на психологічну стійкість. Виділяють три основні виміри атрибуцій: постійність (тимчасовий чи постійний характер причини), генералізація (специфічність чи глобальність впливу) та персоналізація (внутрішні чи зовнішні причини). Оптимістичний атрибутивний стиль характеризується тенденцією пояснювати негативні події

тимчасовими, специфічними та зовнішніми причинами, а позитивні – постійними, глобальними та внутрішніми. Песимістичний стиль демонструє протилежну тенденцію. Дослідження підтверджують, що оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний з вищими показниками психологічної стійкості, кращим фізичним здоров'ям, нижчим ризиком депресії та більш ефективними стратегіями подолання стресу. Молоді люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні сприймати кризи як тимчасові та обмежені певними сферами життя, що зберігає відчуття контролю та перспективи подолання труднощів [41, с. 196].

Самоефективність – переконання особистості у власній здатності організувати та виконати послідовність дій, необхідних для досягнення певного результату – виступає потужним чинником психологічної стійкості в умовах кризи. Це поняття відображає суб'єктивну оцінку власної компетентності, а не об'єктивний рівень здібностей. Висока самоефективність сприяє сприйняттю складних завдань як викликів, а не загроз, підтримує наполегливість перед труднощами, знижує страх невдачі та підвищує спрямованість на досягнення. В умовах кризи молоді люди з високою самоефективністю демонструють більшу ініціативність у пошуку рішень, довше зберігають мотивацію попри невдачі та швидше відновлюються після стресу. Джерелами самоефективності виступають: попередній досвід успішного подолання труднощів (найвпливовіший чинник), спостереження за успіхами інших (вікарний досвід), вербальне переконання та емоційно-фізіологічний стан. Розвиток переконань про самоефективність через поступове нарощування успішного досвіду подолання викликів становить ефективний шлях підвищення психологічної стійкості молоді [31, с. 212].

Локус контролю – узагальнене переконання щодо розташування джерела контролю над життєвими подіями – суттєво впливає на здатність особистості протистояти стресу. Внутрішній локус контролю відображає переконання, що життєві події переважно залежать від власних дій, рішень та зусиль. Зовнішній локус контролю базується на переконанні, що події життя визначаються зовнішніми силами: випадком, долею, впливовими людьми чи обставинами.

Дослідження демонструють, що внутрішній локус контролю корелює з вищими показниками психологічного благополуччя, активнішими стратегіями подолання стресу та більшою психологічною стійкістю. Водночас, надмірна інтерналізація контролю може призводити до самозвинувачення та психологічного виснаження в ситуаціях, що об'єктивно не піддаються контролю. Оптимальним для психологічної стійкості вважається гнучкий локус контролю – здатність реалістично оцінювати, які аспекти ситуації піддаються впливу, а які необхідно прийняти як даність. Така гнучкість дозволяє молодій людині концентрувати зусилля на зміні контрольованих факторів і водночас адаптуватися до неминучих обставин [14].

Толерантність до невизначеності – здатність приймати конфлікт та напругу, що виникають в ситуації множинності вибору, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме – становить суттєвий компонент психологічної стійкості в умовах кризи. Невизначеність є невід'ємною характеристикою кризових ситуацій, що часто супроводжуються руйнуванням звичних патернів, відсутністю чітких прогнозів та необхідністю діяти за обмеженої інформації. Конструктивні переконання щодо невизначеності включають: розуміння її як природної частини життя, сприйняття її як потенційного джерела нових можливостей, визнання цінності пошуку та дослідження, а не лише знаходження готових відповідей. Люди з високою толерантністю до невизначеності демонструють кращу адаптацію до змін, меншу схильність до тривожних та депресивних станів в умовах невизначеності, більшу креативність у вирішенні нестандартних проблем та вищу готовність до ризику. Розвиток толерантності до невизначеності особливо значущий для молоді, яка в умовах сучасного світу стикається з високим рівнем нестабільності та непередбачуваності [25, с. 78].

Осмисленість життя – переконання в наявності сенсу власного існування та можливості його реалізації – виступає потужним ресурсом психологічної стійкості в кризових ситуаціях. Осмисленість забезпечує інтеграцію життєвого досвіду, зокрема травматичного, в цілісну картину життя, надаючи йому

значення та цінності. Кризові ситуації часто породжують екзистенційний вакуум – стан втрати сенсу, безцільності та екзистенційної фрустрації. Конструктивні переконання щодо сенсу життя включають: розуміння сенсу як такого, що треба відкрити, а не створити; визнання множинності джерел сенсу (творчість, переживання, ставлення до неминучого); переконання в можливості знайти сенс навіть у стражданні. Дослідження підтверджують, що високий рівень осмисленості життя корелює з кращими показниками психологічного благополуччя, нижчим рівнем депресії та тривоги, більш конструктивними стратегіями подолання стресу та вищою психологічною стійкістю. Для молоді, яка активно формує власну ідентичність та життєву філософію, розвиток переконань щодо осмисленості життя має особливе значення для психологічної стійкості [59, с. 257].

Конструктивні переконання щодо себе формують ядро психологічної стійкості, визначаючи характер самоставлення та самооцінки в кризових ситуаціях. До таких переконань належать: віра у власну цінність незалежно від досягнень та схвалення інших; визнання власного права на помилки та недосконалість без втрати самоповаги; переконання у здатності до зростання та змін; прийняття різних аспектів власної особистості, включаючи сильні та слабкі сторони. Такі переконання створюють основу для здорової самооцінки, яка характеризується стабільністю, стійкістю до зовнішніх оцінок та реалістичністю. В умовах кризи здорова самооцінка дозволяє адекватно оцінювати власні можливості, не впадати у крайнощі самозвинувачення чи заперечення проблем, зберігати почуття власної гідності попри невдачі та користуватися підтримкою без страху залежності чи відкинення. Конструктивні переконання щодо себе також підтримують проактивну позицію в подоланні труднощів, мотивуючи до пошуку рішень замість уникнення чи капітуляції перед проблемами [17, с. 35].

Рефлексивність як метакогнітивна здатність та система відповідних переконань відіграє значну роль у формуванні психологічної стійкості. Рефлексивність включає здатність усвідомлювати та аналізувати власні думки, емоції, поведінку та їхні причини. Конструктивна рефлексія передбачає

збалансований самоаналіз, спрямований на розуміння та потенційну зміну ситуації, на відміну від надмірної рефлексії, що часто має форму непродуктивних румінацій. Конструктивні переконання щодо рефлексії включають: визнання цінності усвідомлення власних психічних процесів; розуміння тимчасового та змінного характеру думок та емоцій; віру в можливість свідомого впливу на власні когнітивні та емоційні реакції; баланс між самоаналізом та дією. Розвинена рефлексивність дозволяє молодій людині дистанціюватися від безпосереднього переживання кризи, бачити ситуацію з різних перспектив, усвідомлювати автоматичні деструктивні думки та регулювати емоційні реакції. Це сприяє більш гнучкій та адаптивній відповіді на кризову ситуацію, запобігаючи імпульсивним реакціям або фіксації на неефективних стратегіях подолання [45, с. 201].

Переконання щодо соціальної підтримки і міжособистісних стосунків суттєво впливають на здатність молодої людини ефективно використовувати соціальні ресурси в кризових ситуаціях. Конструктивні переконання у цій сфері включають: віру в цінність та доступність соціальної підтримки; переконання у власній гідності отримувати допомогу без втрати самоповаги; довіру до можливості відкритого емоційного обміну; прийняття взаємозалежності як природного аспекту людських стосунків. Такі переконання сприяють активному пошуку та ефективному використанню соціальної підтримки в умовах кризи, що підвищує загальну психологічну стійкість. Натомість, деструктивні переконання, як-от "прохання про допомогу є ознакою слабкості", "інші не здатні зрозуміти мої проблеми", "я маю справлятися самостійно", перешкоджають зверненню за підтримкою, посилюючи ізоляцію та вразливість до стресу. Дослідження підтверджують, що сприймана соціальна підтримка (суб'єктивне відчуття її наявності та доступності) часто має більший вплив на психологічне благополуччя, ніж об'єктивні показники отриманої підтримки, що підкреслює значення відповідних переконань [11, с. 75].

Переконання щодо емоцій та емоційної регуляції визначають здатність молодої людини управляти своїми емоційними станами в умовах кризи.

Конструктивні переконання в цій сфері включають: розуміння емоцій як адаптивних сигналів, що несуть корисну інформацію; прийняття повного спектру емоцій, включаючи негативні, як нормальної частини досвіду; віру в можливість регулювати інтенсивність та тривалість емоційних станів; розуміння відмінності між переживанням емоції та дією під її впливом. Такі переконання підтримують здорову емоційну регуляцію, яка включає усвідомлення, прийняття та модуляцію емоційних реакцій відповідно до ситуації. Деструктивні переконання, як-от "негативні емоції небезпечні та мають бути придушені", "інтенсивні емоції означають втрату контролю", "я не повинен відчувати певних емоцій", призводять до неадаптивних стратегій емоційної регуляції: придушення, уникнення, хронічної румінації або емоційної розрядки без рефлексії. Розвиток конструктивних переконань щодо емоцій особливо значущий для молоді, яка переживає інтенсивні емоційні стани та формує базові патерни емоційної регуляції [1, с. 12].

Переконання щодо стресу та кризи напряду формують реакцію організму на стресогенні події. Традиційно стрес розглядався винятково як шкідливе явище, якого слід уникати. Проте новітні дослідження демонструють, що переконання про стрес можуть модифікувати його фізіологічний та психологічний вплив. Конструктивні переконання щодо стресу включають: розуміння стресової реакції як мобілізації енергії для подолання виклику; визнання потенційних переваг помірного стресу для навчання та розвитку; диференціацію між продуктивним та непродуктивним стресом; віру в можливість зростання через подолання стресових ситуацій. Експериментальні дослідження підтверджують, що люди, які розглядають стрес як потенційно корисне явище, демонструють більш адаптивні фізіологічні реакції на стресогенні події (зокрема, здоровіший серцево-судинний відгук) та кращі показники психологічного благополуччя, ніж ті, хто сприймає стрес виключно негативно. Формування конструктивних переконань щодо стресу та кризи може стати ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості молоді, перетворюючи потенційно деструктивний досвід на каталізатор зростання [32].

Переконання щодо майбутнього – надія, оптимізм та орієнтація на майбутнє – становлять значущий компонент психологічної стійкості в кризових ситуаціях. Надія визначається як когнітивний конструкт, що включає здатність визначати шляхи до бажаних цілей (pathways thinking) та мотивацію рухатися цими шляхами (agency thinking). Оптимізм відображає загальне очікування позитивних результатів у майбутньому. Орієнтація на майбутнє – це часова перспектива, що підкреслює значущість довготермінових цілей та планування. Конструктивні переконання щодо майбутнього включають: віру в можливість позитивних змін попри поточні труднощі; реалістичний оптимізм, що визнає проблеми, але фокусується на можливостях їх подолання; здатність підтримувати довготермінові цілі навіть у кризових ситуаціях; гнучкість у пошуку альтернативних шляхів до бажаних результатів. Такі переконання підтримують мотивацію до конструктивних дій в умовах кризи, запобігають безнадії та капітуляції перед труднощами, сприяють фокусуванню на можливостях, а не лише на обмеженнях [28, с. 180].

Система конструктивних переконань визначає когнітивну оцінку психотравматичних подій, впливаючи на інтенсивність стресової реакції та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР виникає як відтермінована та затяжна реакція на подію надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру і характеризується симптомами повторного переживання травматичної події, уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, негативними змінами в когніціях та настрої, а також підвищеною збудливістю та реактивністю. Дослідження демонструють, що характер посттравматичної адаптації значною мірою визначається суб'єктивним значенням, яке надається травматичній події. Конструктивні переконання, що сприяють інтеграції травматичного досвіду, включають: визнання впливу травматичної події без її глобалізації ("це вплинуло на моє життя, але не визначає його повністю"); збереження базової довіри до світу попри визнання його небезпечних аспектів; підтримання відчуття власної ефективності та цінності, незважаючи на досвід

безпорадності під час травматичної події; знаходження сенсу чи значення в травматичному досвіді [40, с. 116].

Вплив конструктивних переконань на фізіологічні аспекти стресової реакції реалізується через психосоматичні механізми, зокрема через регуляцію активності гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі та запальних процесів. Хронічний стрес, особливо супроводжуваний деструктивними переконаннями про безвихідь та безпорадність, пов'язаний з дисрегуляцією секреції кортизолу та підвищенням рівня прозапальних цитокінів, що підвищує вразливість організму до фізичних захворювань. Натомість, конструктивні переконання щодо самоєфективності, контрольованості ситуації та її тимчасового характеру сприяють більш адаптивній фізіологічній відповіді на стрес. Дослідження демонструють зв'язок між конструктивними переконаннями та такими фізіологічними показниками, як нижчий рівень маркерів запалення, краща регуляція артеріального тиску в стресових ситуаціях, швидше відновлення нормальних фізіологічних параметрів після стресу. Це пояснює емпірично встановлений зв'язок між психологічною стійкістю та кращими показниками фізичного здоров'я, зокрема нижчим ризиком серцево-судинних, автоімунних та метаболічних захворювань [46, с. 123].

Філософські аспекти конструктивних переконань розкриваються через поняття життєвої філософії та світогляду. Життєва філософія – це цілісна система поглядів на життя, що включає переконання щодо природи реальності, сенсу людського існування, етичних принципів та життєвих цінностей. Конструктивна життєва філософія характеризується внутрішньою узгодженістю, гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та здатністю інтегрувати різні аспекти реальності, включаючи негативні та болісні переживання. Такі філософські системи, як стоїцизм, екзистенціалізм, буддизм та позитивна психологія, пропонують моделі конструктивного ставлення до життєвих викликів, що можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб молодшої людини. Спільними елементами цих підходів є: прийняття неминучості страждання як частини життя; фокус на тому, що підлягає особистому контролю; культивування

внутрішніх чеснот та цінностей; розвиток мудрості через рефлексивне осмислення досвіду. Формування цілісної та конструктивної життєвої філософії особливо значуще для молоді, яка активно шукає свої світоглядні орієнтири [47, с. 205].

Нейропсихологічні дослідження демонструють вплив конструктивних переконань на функціонування мозку в умовах стресу. Активація негативних переконань щодо безпорадності та безнадійності пов'язана з підвищеною активністю мигдалеподібного тіла (центру обробки страху) та зниженою активністю префронтальної кори, що відповідає за когнітивний контроль та прийняття рішень. Натомість, активація конструктивних переконань щодо самоєфективності та осмисленості досвіду корелює з більш збалансованою активацією лімбічної системи та префронтальної кори, що сприяє кращій емоційній регуляції та більш адаптивним рішенням в умовах стресу. Практики, спрямовані на розвиток конструктивних переконань (когнітивна реструктуризація, майндфулнес, практики усвідомленої вдячності), пов'язані зі структурними та функціональними змінами в мозку: посиленням зв'язків між префронтальною корою та лімбічною системою, збільшенням об'єму гіпокампа, зниженням реактивності мигдалеподібного тіла. Ці нейропластичні зміни створюють нейробіологічне підґрунтя для підвищення психологічної стійкості через трансформацію системи переконань [3, с. 46].

Переконання щодо духовності та трансцендентності можуть виступати значущим ресурсом психологічної стійкості в кризових ситуаціях. Духовність розуміється як пошук священного та трансцендентного, що може, але не обов'язково, виражатися через релігійну приналежність чи практики. Конструктивні духовні переконання включають: віру в існування вищого сенсу чи порядку, що перевершує індивідуальне існування; відчуття зв'язку з чимось більшим за себе (природою, людством, божественним); прийняття трансцендентних цінностей (любов, співчуття, справедливість) як орієнтирів життя; розуміння страждання як потенційного джерела трансформації та зростання. Дослідження підтверджують, що духовність пов'язана з вищими

показниками психологічного благополуччя, нижчим рівнем депресії та тривоги, кращими показниками посттравматичного відновлення та зростання. Духовні переконання можуть підтримувати психологічну стійкість через надання екзистенційного сенсу стражданню, підтримку емоційної регуляції, плекання трансцендентних цінностей та забезпечення відчуття безперервності існування попри втрати та зміни [13, с. 27].

Переконання щодо травматичного зростання – можливості особистісної трансформації та розвитку внаслідок подолання травматичних подій – складають значущий компонент психологічної стійкості. Посттравматичне зростання визначається як позитивні психологічні зміни, що виникають внаслідок боротьби з високо травматичними життєвими обставинами. Такі зміни проявляються у п'яти основних сферах: відкриття нових можливостей, поглиблення стосунків з іншими, відчуття більшої особистісної сили, духовні зміни та підвищення цінності життя. Конструктивні переконання щодо травматичного зростання включають: визнання можливості видобути позитивний сенс з травматичного досвіду; розуміння страждання як потенційного каталізатора особистісної трансформації; віру в здатність людини вийти з кризи сильнішою та мудрішою; прийняття парадоксу співіснування втрати та зростання. Такі переконання сприяють активному когнітивному переопрацюванню травматичного досвіду, що є ключовим механізмом посттравматичного зростання та відновлення психологічного благополуччя після кризи [67, с. 201].

Культурний контекст суттєво впливає на формування та прояв конструктивних переконань, що підтримують психологічну стійкість. Кожна культура пропонує власні моделі інтерпретації та подолання кризових ситуацій, що відображаються в колективних наративах, традиціях, ритуалах та соціальних нормах. Крос-культурні дослідження демонструють, що певні конструктивні переконання мають універсальний характер (віра в можливість подолання труднощів, цінність соціальної підтримки), тоді як інші культурно-специфічні (роль духовності, баланс між індивідуальною автономією та колективною підтримкою, прийнятні форми емоційного вираження). Культурні особливості

українського суспільства, що сприяють психологічній стійкості молоді, включають: цінність родинних зв'язків та громади; традиції взаємодопомоги; історичний досвід подолання колективних травм; наявність культурних наративів про стійкість та відродження; прагматичний оптимізм; духовні традиції, що надають сенс стражданню. Водночас, деякі культурні особливості можуть ускладнювати формування психологічної стійкості: тенденція до приховування психологічних проблем; стигматизація звернення за психологічною допомогою; схильність до фаталізму в інтерпретації негативних подій [51].

Соціоекономічні фактори визначають контекст, в якому формуються та проявляються конструктивні переконання молоді. Матеріальна незабезпеченість, нестабільність працевлаштування, обмежений доступ до якісної освіти та інших ресурсів розвитку створюють додатковий тиск на психологічні ресурси молодої людини, ускладнюючи формування конструктивних переконань. Дослідження демонструють, що хронічний економічний стрес пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем, які, в свою чергу, підривають психологічну стійкість. Водночас, конструктивні переконання можуть виступати буфером, що захищає психологічне благополуччя навіть за несприятливих соціоекономічних умов. Такі переконання включають: віру в можливість змінити своє становище через власні зусилля; розуміння цінності нематеріальних ресурсів (знання, соціальні зв'язки, творчі здібності); здатність знаходити можливості для розвитку навіть в обмежених умовах; фокус на доступних ресурсах, а не на дефіцитах. Розвиток таких переконань особливо значущий для молоді з соціально вразливих груп, яка стикається з множинними факторами ризику [9, с. 31].

Переконання щодо власного тіла та здоров'я також впливають на психологічну стійкість молоді в кризових ситуаціях. Конструктивні переконання в цій сфері включають: прийняття власного тіла з його особливостями та обмеженнями; розуміння взаємозв'язку фізичного та психологічного

благополуччя; віру в здатність підтримувати та відновлювати здоров'я через свідомі дії; сприйняття тіла як ресурсу для життєдіяльності, а не об'єкта для оцінювання. Такі переконання сприяють здоровій поведінці, зокрема регулярній фізичній активності, збалансованому харчуванню, достатньому відпочинку та сну, уникненню шкідливих звичок. Дослідження підтверджують, що фізична активність та здоровий спосіб життя позитивно впливають на психологічну стійкість через зниження рівня стресових гормонів, покращення настрою, підвищення енергійності та самоефективності. Особливо значущим є розвиток конструктивних переконань щодо тіла в молодіжному віці, коли формується тілесний образ Я та закладаються звички здорового способу життя [37, с. 32].

Узагальнюючи проаналізовані дані, можна стверджувати, що конструктивні переконання виступають потужним фактором формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Їхній вплив реалізується через низку психологічних механізмів: когнітивну оцінку стресових подій, емоційну регуляцію, мотивацію до конструктивних дій, вибір адаптивних стратегій подолання, осмислення та інтеграцію травматичного досвіду. Конструктивні переконання щодо себе, інших людей, світу, майбутнього, а також специфічні переконання щодо стресу, травми, емоцій та духовності створюють когнітивне підґрунтя для ефективної адаптації до кризових ситуацій та посткризового зростання. Формування таких переконань відбувається під впливом індивідуального досвіду, значущих стосунків, культурного контексту та цілеспрямованих психологічних інтервенцій. Розвиток системи конструктивних переконань становить перспективний напрям психологічної підтримки молоді, спрямованої на підвищення психологічної стійкості та загального благополуччя в умовах життєвих викликів та соціальних трансформацій [15, с. 15].

1.4 Механізми взаємозв'язку системи переконань та резильєнтності молоді

Резильєнтність як психологічний феномен визначається здатністю особистості повертатись до нормального функціонального стану після

переживання стресових чи травматичних подій та продовжувати розвиватись, незважаючи на несприятливі життєві обставини. На відміну від більш загального поняття психологічної стійкості, резильєнтність акцентує увагу саме на процесі відновлення та потенційного зростання після зіткнення з кризою. У молодіжному віці резильєнтність набуває особливого значення, оскільки цей період характеризується численними психосоціальними викликами, пов'язаними з формуванням ідентичності, професійним самовизначенням та побудовою близьких стосунків. Система переконань виступає внутрішнім когнітивним механізмом, що суттєво визначає здатність молодої людини успішно долати ці виклики та відновлюватись після невдач чи травматичних переживань. Резильєнтність не є статичною характеристикою особистості, а скоріше динамічним процесом взаємодії між захисними та ризиковими факторами, де конструктивні переконання виступають одним із ключових захисних ресурсів [20, с. 105].

Когнітивно-перцептивний механізм взаємозв'язку переконань та резильєнтності реалізується через вплив переконань на процеси сприйняття та інтерпретації подій. Переконання функціонують як когнітивні фільтри, що визначають, на які аспекти ситуації людина звертає увагу, як оцінює їхню значущість та який сенс їм надає. Конструктивні переконання орієнтують сприйняття на ресурсні аспекти ситуації, потенційні можливості та шляхи вирішення проблеми, тоді як деструктивні зосереджують увагу на загрозах, перешкодах та власних обмеженнях. Молоді люди з конструктивними переконаннями частіше демонструють селективну увагу до нейтральних або позитивних стимулів, збалансовану оцінку ризиків та можливостей, здатність виявляти неочевидні ресурси та альтернативні шляхи досягнення цілей. Тенденція до конструктивної інтерпретації подій сприяє більш адаптивним емоційним та поведінковим реакціям у стресових ситуаціях, що є фундаментальною основою резильєнтності [42, с. 141].

Емоційно-регулятивний механізм полягає у впливі системи переконань на процеси емоційної регуляції, які визначають інтенсивність, тривалість та якість

емоційних реакцій на стресові події. Конструктивні переконання щодо емоцій ("емоції – це цінна інформація", "я можу витримати інтенсивні емоції", "негативні емоції тимчасові") сприяють здоровій емоційній регуляції, яка включає усвідомлення, прийняття та модуляцію емоційних станів. Така регуляція дозволяє молодій людині зберігати емоційну рівновагу в кризових ситуаціях, толерувати негативні емоції без їх придушення чи уникнення, використовувати емоції як сигнали про потреби та мотиватори для змін. Дослідження підтверджують, що адаптивна емоційна регуляція є одним із центральних компонентів резильєнтності, оскільки вона запобігає емоційному виснаженню, сприяє підтриманню ясності мислення в стресових ситуаціях та прискорює емоційне відновлення після травматичних переживань. Конструктивні переконання також підтримують здатність до позитивної рефреймінгу – переосмислення негативної ситуації у більш конструктивній перспективі, що дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій без заперечення реальності проблеми [49, с. 146].

Мотиваційно-вольовий механізм реалізується через вплив переконань на цілепокладання, мотивацію досягнення та вольову регуляцію поведінки. Система переконань визначає, які цілі молода людина обирає, який рівень зусиль готова докладати для їх досягнення та як реагує на перешкоди. Конструктивні переконання щодо власної ефективності, цінності зусиль та можливості зростання через подолання труднощів підтримують проактивну життєву позицію та наполегливість перед обличчям викликів. Особливо значущим у цьому контексті є поняття зростального мислення (growth mindset) – переконання в тому, що здібності та якості можуть розвиватися через зусилля, навчання та подолання труднощів, на протилежність фіксованому мисленню (fixed mindset), яке розглядає здібності як вроджені та незмінні. Дослідження підтверджують, що молоді люди зі зростальним мисленням демонструють вищу резильєнтність: вони розглядають невдачі як можливості для навчання, а не як свідчення особистої неспроможності; вони більш наполегливі у досягненні складних цілей;

вони частіше шукають зворотний зв'язок та конструктивну критику для власного вдосконалення [34, с. 62].

Імунологічний механізм взаємозв'язку переконань та резильєнтності проявляється у здатності конструктивних переконань запобігати розвитку психопатологічних реакцій на стрес. Подібно до імунної системи організму, що захищає від патогенів, система конструктивних переконань створює психологічний імунітет проти деструктивних думок та емоційних станів, що можуть виникати в умовах кризи. Конструктивні переконання щодо тимчасовості кризи, наявності ресурсів для її подолання, можливості отримання підтримки та цінності набутого досвіду знижують ризик розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів. Це відбувається через блокування патологічних когнітивних процесів, таких як румінація (нав'язливе повторення негативних думок), катастрофізація (перебільшення негативних наслідків) та надмірна генералізація (поширення негативних висновків за межі конкретної ситуації). Дослідження підтверджують, що молоді люди з розвиненою системою конструктивних переконань демонструють нижчі показники психопатологічних симптомів навіть за наявності високого рівня стресового навантаження, що свідчить про ефективність цього психологічного імунітету [23, с. 78].

Інтегративно-сенсиорний механізм полягає у здатності системи переконань забезпечувати цілісність та осмисленість життєвого досвіду, навіть за наявності травматичних переживань. Конструктивні переконання дозволяють інтегрувати кризовий досвід у загальну наративну структуру життя, надаючи йому сенсу та цінності. Ця інтеграція часто відбувається через процес посттравматичного зростання, коли травматичний досвід стає джерелом нових усвідомлень, переоцінки цінностей та особистісного розвитку. Здатність знаходити сенс у стражданні, бачити зв'язок між різними життєвими подіями та вибудовувати когерентну життєву історію є істотним компонентом резильєнтності. Молоді люди з розвиненою здатністю до наративної інтеграції досвіду демонструють кращі показники психологічного благополуччя після травматичних подій, нижчий рівень посттравматичних симптомів та вищу

здатність до відновлення функціонування. Конструктивні переконання щодо сенсу життя, особистісного зростання та цінності досвіду створюють когнітивне підґрунтя для такої інтеграції, дозволяючи трансформувати потенційно руйнівний досвід у ресурс для подальшого розвитку [56, с. 82].

Нейропластичний механізм розкриває вплив системи переконань на структурні та функціональні зміни в мозку, які лежать в основі резильєнтності. Сучасні нейробіологічні дослідження демонструють, що мозок зберігає пластичність протягом усього життя, особливо у молодому віці, коли префронтальна кора та інші структури, відповідальні за вищі когнітивні функції, все ще розвиваються. Переконання впливають на нейропластичні процеси через регуляцію нейрохімічних та гормональних реакцій на стрес. Конструктивні переконання, що сприяють позитивній інтерпретації стресових подій, пов'язані з балансом між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами, оптимальним рівнем кортизолу та адекватною активацією префронтальної кори. Такі фізіологічні паттерни сприяють формуванню нових нейронних зв'язків, що підтримують адаптивні реакції на стрес. Натомість, деструктивні переконання про безпорадність та безнадійність пов'язані з хронічно підвищеним рівнем кортизолу, надмірною активацією мигдалеподібного тіла та зниженою активністю префронтальної кори, що призводить до нейронних паттернів, які закріплюють тривожні та депресивні реакції. Розвиток конструктивних переконань може стимулювати нейропластичні зміни, що посилюють резильєнтність через структурне та функціональне зміцнення нейронних мереж, відповідальних за емоційну регуляцію та когнітивний контроль [58, с. 4].

Соціально-комунікативний механізм реалізується через вплив переконань на міжособистісну взаємодію та здатність ефективно використовувати соціальну підтримку. Переконання щодо інших людей та соціальних взаємодій визначають, наскільки молода людина здатна встановлювати та підтримувати здорові стосунки, звертатися за допомогою, приймати підтримку та надавати її іншим. Конструктивні переконання у цій сфері включають: довіру до можливості отримання підтримки; впевненість у власній цінності для інших; визнання

цінності взаємозалежності та співпраці; переконання у здатності ефективно комунікувати свої потреби. Такі переконання сприяють формуванню соціальної мережі підтримки, яка є одним із найпотужніших факторів резильєнтності. Дослідження підтверджують, що молоді люди з конструктивними соціальними переконаннями більш активно залучені до соціальних взаємодій, мають кращі навички вирішення конфліктів, частіше звертаються за допомогою у складних ситуаціях та ефективніше використовують отриману підтримку. Це створює позитивний цикл, де соціальна підтримка підкріплює конструктивні переконання, які, в свою чергу, сприяють розширенню та поглибленню соціальних зв'язків [63, с. 88].

Саморегулятивний механізм полягає у впливі переконань на процеси саморегуляції – здатність свідомо керувати власними думками, емоціями та поведінкою відповідно до ситуації та довготермінових цілей. Конструктивні переконання щодо можливості саморегуляції ("я можу контролювати свої реакції", "я здатний приймати зважені рішення навіть під тиском", "я можу відновлюватися після емоційного виснаження") підтримують розвиток метакогнітивних навичок – здатності усвідомлювати та регулювати власні когнітивні процеси. Ці навички включають: моніторинг власних думок та емоцій; розпізнавання автоматичних деструктивних патернів мислення; цілеспрямовану зміну фокусу уваги; гнучке переключення між різними стратегіями вирішення проблем. Розвинена метакогнітивна регуляція дозволяє молодій людині не просто автоматично реагувати на стресові ситуації, а свідомо обирати найбільш адаптивні стратегії відповідно до специфіки ситуації та власних цілей. Дослідження підтверджують, що метакогнітивні навички є значущим предиктором резильєнтності, дозволяючи ефективно адаптуватися до різноманітних стресорів та швидко відновлюватися після невдач [38, с. 7].

Проактивний механізм відображає взаємозв'язок між системою переконань та здатністю молоді людини не лише реагувати на вже наявні проблеми, але й проактивно готуватися до потенційних викликів. Проактивність характеризується здатністю передбачати можливі труднощі, планувати стратегії

їх подолання та накопичувати необхідні ресурси ще до виникнення проблемної ситуації. Конструктивні переконання, що сприяють проактивності, включають: розуміння цінності підготовки та превентивних дій; визнання особистої відповідальності за власне благополуччя; віру в можливість впливати на майбутні події через теперішні дії; переконання в доцільності довготермінового планування попри невизначеність майбутнього. Молоді люди з такими переконаннями демонструють вищу готовність інвестувати час та зусилля у підвищення власної компетентності, створення запасу ресурсів та розвиток навичок подолання потенційних стресорів. Ця проактивна орієнтація суттєво підвищує резильєнтність, оскільки дозволяє зустрічати життєві виклики з більшою готовністю та меншим рівнем стресу [22, с. 121].

Біхевіоральний механізм реалізується через вплив переконань на поведінкові патерни та стратегії подолання стресових ситуацій. Переконання визначають, які копінг-стратегії молода людина вважає ефективними та прийнятними, і, відповідно, які з них найімовірніше застосовуватиме в кризових ситуаціях. Копінг-стратегії традиційно поділяють на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації), емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоційних реакцій) та уникаючі (спрямовані на відсторонення від проблеми). Конструктивні переконання сприяють гнучкому використанню адаптивних стратегій обох типів залежно від характеру ситуації. У контрольованих ситуаціях вони підтримують проблемно-орієнтований копінг через переконання у можливості змінити ситуацію власними зусиллями. У неконтрольованих ситуаціях вони сприяють адаптивним емоційно-орієнтованим стратегіям, як-от прийняття та позитивний рефреймінг, через переконання у можливості управляти власними емоційними реакціями. Така гнучкість у виборі стратегій є одним із ключових компонентів резильєнтності, дозволяючи ефективно адаптуватися до широкого спектру стресових ситуацій [43, с. 174].

Саморозвивальний механізм полягає у здатності системи переконань підтримувати процес безперервного особистісного зростання через інтеграцію нового досвіду. Резильєнтність передбачає не просто повернення до

попереднього стану після кризи, а потенційне зростання – набуття нових компетенцій, глибшого розуміння себе та світу, переоцінку цінностей та пріоритетів. Конструктивні переконання щодо цінності досвіду, можливості навчання з помилок та здатності до постійного розвитку створюють мотиваційну основу для такого зростання. Молоді люди з орієнтацією на саморозвиток схильні розглядати кризи не лише як виклики, але й як можливості для набуття нових якостей та навичок. Вони активно рефлексують над пережитим досвідом, виявляють уроки та інсайти, інтегрують їх у свою систему переконань та ідентичність. Цей процес створює позитивний цикл, де кожна успішно подолана криза збагачує систему конструктивних переконань, які, в свою чергу, підвищують здатність ефективно долати майбутні виклики [54, с. 213].

Резюмуючи проаналізовані дані, можна констатувати, що взаємозв'язок між системою переконань та резильєнтністю молоді реалізується через низку взаємопов'язаних механізмів: когнітивно-перцептивний, емоційно-регулятивний, мотиваційно-вольовий, імунологічний, інтегративно-сенсотвірний, нейропластичний, соціально-комунікативний, саморегулятивний, проактивний, біхевіоральний та саморозвивальний. Ці механізми забезпечують комплексний вплив конструктивних переконань на психологічну організацію особистості, створюючи когнітивне, емоційне та мотиваційне підґрунтя для ефективного подолання кризових ситуацій, швидкого відновлення після стресу та особистісного зростання через інтеграцію складного досвіду. Розуміння цих механізмів відкриває перспективи для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності молоді через формування системи конструктивних переконань [64, с. 142].

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз конструктивних переконань як фактору психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях дозволяє констатувати, що психологічна стійкість є системним, багаторівневим утворенням, яке інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-

смісловий компоненти. Психологічна стійкість молоді характеризується специфічними особливостями, зумовленими інтенсивними процесами формування ідентичності, професійного самовизначення та розвитку світогляду. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування психологічної стійкості через підвищену нейропластичність, активний розвиток рефлексії та переосмислення засвоєних у дитинстві патернів реагування на кризові ситуації.

Система переконань особистості становить когнітивну основу психологічної стійкості, визначаючи характер сприйняття та інтерпретації кризових ситуацій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, внутрішньою узгодженістю та орієнтацією на зростання, тоді як деструктивні відзначаються ригідністю, категоричністю, однобічністю, фрагментарністю та орієнтацією на уникнення загроз. Найбільш значущими для формування психологічної стійкості є конструктивні переконання щодо самоефективності, цінності досвіду, можливості розвитку здібностей, осмисленості життя, контрольованості подій та соціальної підтримки.

Вплив конструктивних переконань на психологічну стійкість молоді реалізується через низку психологічних механізмів, серед яких ключове значення мають когнітивна оцінка стресових подій, емоційна регуляція, мотивація до конструктивних дій, вибір адаптивних стратегій подолання, осмислення та інтеграція травматичного досвіду. Конструктивні переконання сприяють формуванню резильєнтності – здатності не лише відновлюватися після зіткнення з кризою, але й трансформувати кризовий досвід у ресурс для особистісного зростання. Резильєнтність молоді може розглядатися як результат взаємодії системи конструктивних переконань з індивідуальними, мікросоціальними та макросоціальними факторами, що визначають контекст переживання кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1 Методологічне забезпечення дослідження конструктивних переконань та психологічної стійкості молоді

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді в умовах кризових ситуацій здійснювалося з використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів когнітивних структур та адаптаційних можливостей особистості. Обрані методики дозволяють всебічно дослідити як особливості системи переконань молодих людей, так і рівень їхньої психологічної стійкості в складних життєвих обставинах. Дослідження проводилося у форматі інтернет-опитування з використанням Google Forms, що дозволило охопити географічно розподілену вибірку респондентів та забезпечити анонімність і конфіденційність отриманих даних. Такий формат проведення дослідження виявився особливо доречним в умовах необхідності дотримання карантинних обмежень та складної соціально-політичної ситуації, оскільки дозволив залучити до участі молодих людей з різних регіонів країни, мінімізуючи ризики для їхньої безпеки та здоров'я. Важливо також відзначити, що онлайн-формат сприяв більшій відвертості респондентів при відповіді на чутливі запитання, пов'язані з особистими переконаннями та переживаннями кризових ситуацій [68].

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 18 до 29 років, що відповідає загальноприйнятим у психологічній науці межам молодіжного віку. Вибірка формувалася методом випадкового добору з дотриманням збалансованого гендерного представництва (16 жінок та 14 чоловіків) та врахуванням різноманітності соціально-демографічних характеристик учасників. Серед респондентів були представлені студенти різних спеціальностей (42%), молоді фахівці, що розпочали професійну кар'єру (38%),

а також самозайняті особи та підприємці (20%). Такий склад вибірки дозволив охопити молодих людей, що перебувають на різних етапах професійного становлення та стикаються з різнотипними життєвими викликами. Перед початком опитування учасники були поінформовані про мету дослідження, принципи анонімності та конфіденційності, а також надали інформовану згоду на участь. Респонденти мали можливість перервати опитування на будь-якому етапі або відмовитися від відповіді на окремі запитання, якщо вони викликали дискомфорт. Після завершення опитування учасникам надавалася можливість отримати загальні результати дослідження та індивідуальні рекомендації.

Для реалізації мети дослідження були використані п'ять психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити систему переконань молоді та їхню психологічну стійкість. Першою методикою стала Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека, спрямована на виявлення типових патернів ірраціонального мислення. Методика базується на когнітивній теорії А. Бека, згідно з якою емоційні розлади та психологічні проблеми значною мірою зумовлені дисфункціональними когнітивними схемами, що спотворюють сприйняття та інтерпретацію досвіду. Шкала дозволяє оцінити наявність та вираженість десяти основних когнітивних спотворень: дихотомічне мислення (сприйняття ситуації в чорно-білих тонах), катастрофізація (перебільшення негативних наслідків подій), знецінення позитивного (ігнорування позитивних аспектів досвіду), емоційне обґрунтування (прийняття емоцій як доказу істинності думок), навішування ярликів (крайні та абсолютні характеристики себе чи інших), мисленнєвий фільтр (фокусування лише на негативних деталях), надмірне узагальнення (поширення негативного висновку з одного випадку на всі ситуації), персоналізація (приписування собі відповідальності за зовнішні події), "повинність" (ригідні очікування щодо себе та інших) та тунельне бачення (сприйняття лише негативних аспектів ситуації) [73].

Друга методика – Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC) – була обрана як надійний інструмент для оцінки психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Резильєнтність, згідно з концепцією авторів методики,

визначається як здатність успішно адаптуватися до життєвих труднощів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу. Шкала містить 25 тверджень, розподілених за п'ятьма факторами: особиста компетентність та високі стандарти (впевненість у власних силах та здатності долати виклики); довіра до власних інстинктів, толерантність до негативних емоцій та посилювальний ефект стресу (здатність витримувати негативні емоції та стрес, навіть зростати завдяки ним); позитивне сприйняття змін та безпечні стосунки (адаптивність до змін, гнучкість); контроль (відчуття здатності впливати на власне життя); духовність (віра в сенс життя, вищу силу). Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 0 (зовсім не відповідає) до 4 (повністю відповідає), формуючи загальний показник резильєнтності від 0 до 100. Вищі бали свідчать про більшу психологічну стійкість. Ця методика зарекомендувала себе як валідний та надійний інструмент для оцінки резильєнтності у різних соціокультурних контекстах та вікових групах [79, с. 25].

Третьою методикою виступив Опитувальник життєстійкості С. Мадді, адаптований для українського контексту. Життєстійкість, згідно з концепцією С. Мадді, є системою переконань про себе, світ та стосунки з ним, що допомагає людині витримувати стресові ситуації та перетворювати їх на можливості для розвитку. Опитувальник вимірює три взаємопов'язані компоненти життєстійкості: залученість (переконаність у тому, що активна участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве), контроль (переконаність у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій) та прийняття ризику (переконаність у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку завдяки знанням, які можна видобути з досвіду). Методика містить 45 пунктів, оцінюваних за чотирибальною шкалою від 0 (зовсім не відповідає) до 3 (повністю відповідає). Обчислюються показники за кожним із трьох компонентів та загальний показник життєстійкості. Опитувальник життєстійкості дозволяє оцінити здатність молодшої людини протистояти внутрішній напрузі в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів та сприйняття їх як менш значущих [71].

Четвертим інструментом дослідження стала Шкала посттравматичного зростання (PTGI), що дозволяє оцінити позитивні психологічні зміни, які виникають внаслідок боротьби з високо травматичними життєвими обставинами. Методика базується на концепції, згідно з якою конструктивне подолання травматичного досвіду може призводити не лише до відновлення попереднього рівня функціонування, але й до якісних особистісних трансформацій. Шкала вимірює п'ять аспектів посттравматичного зростання: ставлення до інших (більша чуйність до інших, довіра, близькість у стосунках); нові можливості (нові інтереси, шляхи та можливості); особистісна сила (відчуття власної сили, здатності витримувати труднощі); духовні зміни (краще розуміння духовних питань, більш сильна релігійна віра); цінність життя (більша цінність кожного дня, зміна пріоритетів). Опитувальник складається з 21 твердження, що оцінюються за шестибальною шкалою від 0 (не відчув жодних змін) до 5 (відчув зміни в дуже значній мірі). Сума балів утворює загальний показник посттравматичного зростання та окремі показники за кожним з п'яти аспектів. Ця методика дозволяє дослідити, наскільки конструктивні переконання молоді сприяють трансформації кризового досвіду в ресурс для особистісного зростання [93].

П'ятою методикою дослідження виступила Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек, спрямована на оцінку зростального мислення (growth mindset) порівняно з фіксованим мисленням (fixed mindset). Згідно з концепцією К. Двек, люди мають імпліцитні теорії щодо базових особистісних якостей, зокрема інтелекту та здібностей. Ті, хто має фіксоване мислення, вважають ці якості вродженими та незмінними, тоді як люди зі зростальним мисленням вірять, що базові якості можна розвивати через зусилля, навчання та наполегливість. Шкала містить двадцять вісім тверджень, що оцінюються за шестибальною шкалою від 1 (повністю згоден) до 6 (повністю не згоден). Твердження відображають два типи переконань: про фіксованість інтелекту (наприклад, "Ви маєте певний рівень інтелекту, і насправді не можете зробити багато, щоб його змінити") та про можливість його розвитку (наприклад, "Не важливо, наскільки високий ваш

інтелект, ви завжди можете його суттєво змінити"). Після інверсії балів за твердженнями про фіксованість обчислюється загальний показник, де вищі бали свідчать про більш виражене зростальне мислення. Ця методика дозволяє оцінити базові переконання молоді щодо можливості розвитку здібностей, що значною мірою визначають реакцію на невдачі та готовність долати виклики [87].

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було розроблено електронну форму опитувальника з використанням сервісу Google Forms, що містила інформацію про дослідження, форму інформованої згоди, соціально-демографічний блок запитань та п'ять психодіагностичних методик. Усі методики були адаптовані для онлайн-формату з дотриманням структури та змісту оригінальних версій. На другому етапі було здійснено пілотне тестування електронної форми на малій вибірці (5 осіб) для перевірки зрозумілості інструкцій, виявлення технічних проблем та оцінки часових затрат на заповнення опитувальника. За результатами пілотного дослідження було внесено незначні корективи в інструкції та дизайн форми. На третьому етапі було проведено основне дослідження шляхом поширення посилання на електронну форму через соціальні мережі, студентські групи та молодіжні організації. Збір даних тривав протягом трьох тижнів, після чого отримані відповіді були експортовані для подальшого аналізу.

На першому етапі аналізу було проведено первинну обробку даних, що включала: перевірку на наявність пропущених значень та викидів; обчислення показників за кожною шкалою відповідно до ключів методик; розрахунок описових статистик (середні значення, стандартні відхилення, медіани, мінімальні та максимальні значення) для всіх досліджуваних змінних. На другому етапі було здійснено аналіз надійності шкал за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, що дозволило оцінити внутрішню узгодженість використаних методик. На третьому етапі було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками системи переконань та психологічної стійкості. На четвертому

етапі було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння груп респондентів з різними рівнями психологічної стійкості за показниками конструктивних переконань. На завершальному етапі було проведено множинний регресійний аналіз для визначення предикторів психологічної стійкості серед різних типів переконань.

Для забезпечення достовірності та надійності отриманих результатів було враховано ряд методологічних аспектів. По-перше, забезпечено анонімність та конфіденційність даних, що сприяло відвертості респондентів та мінімізувало ефект соціальної бажаності. По-друге, використано валідні та надійні психодіагностичні інструменти, що пройшли апробацію в різних соціокультурних контекстах. По-третє, застосовано комплексний підхід до оцінки системи переконань та психологічної стійкості, що дозволило охопити різні аспекти досліджуваних феноменів. По-четверте, використано адекватні статистичні методи для аналізу даних, що відповідають характеру розподілу змінних та типу вимірювальних шкал. По-п'яте, враховано контекстуальні фактори, зокрема поточну соціально-політичну ситуацію, що могла вплинути на психологічний стан респондентів та їхні відповіді.

Обмеження дослідження пов'язані переважно з особливостями вибірки та методу збору даних. По-перше, обсяг вибірки (30 респондентів) є достатнім для проведення базового статистичного аналізу, проте обмежує можливості для більш складних багатовимірних статистичних процедур та генералізації результатів на широку популяцію. По-друге, онлайн-формат дослідження, попри свої переваги, передбачає певні обмеження, зокрема неможливість контролювати умови заповнення опитувальника та потенційну самоселекцію учасників (більш активно відгукуються особи, зацікавлені темою дослідження). По-третє, використання методик самозвіту не дозволяє повністю уникнути впливу соціальної бажаності та інших суб'єктивних факторів. По-четверте, крос-секційний дизайн дослідження обмежує можливості для виявлення причинно-наслідкових зв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю.

Усвідомлення цих обмежень є важливим для коректної інтерпретації отриманих результатів та планування подальших досліджень.

Етичні аспекти дослідження забезпечувалися через ряд процедур. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, характер участі, потенційні ризики та переваги, а також надали інформовану згоду на участь. Анонімність та конфіденційність даних гарантувалися через відсутність запиту ідентифікуючої інформації та зберігання даних у зашифрованому вигляді з обмеженим доступом. Респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження або пропустити окремі запитання без пояснення причин. Після завершення опитування учасникам було надано контактну інформацію для зворотного зв'язку та можливість отримати загальні результати дослідження. З огляду на потенційну чутливість теми кризових ситуацій та травматичного досвіду, в інструкції до опитувальника було включено рекомендацію тимчасово перервати заповнення в разі виникнення дискомфорту, а також надано контакти психологічних служб для звернення за підтримкою.

Інтерпретація результатів дослідження здійснювалася з урахуванням теоретичних моделей, що пояснюють взаємозв'язок між системою переконань та психологічною стійкістю. Особлива увага приділялася когнітивно-перцептивним механізмам, через які переконання впливають на оцінку та інтерпретацію стресових подій, емоційним процесам, що опосередковують реакцію на стрес, та поведінковим стратегіям подолання, що визначають адаптацію до кризових ситуацій. При інтерпретації результатів враховувалися також соціокультурний контекст, вікові особливості молодіжного періоду та специфіка сучасних кризових ситуацій, з якими стикається українська молодь. Виявлені закономірності розглядалися у світлі існуючих теоретичних підходів, зокрема когнітивної теорії А. Бека, концепції життєстійкості С. Мадді, теорії імпліцитних переконань К. Двек та моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі і Л. Калхоуна. Інтерпретація результатів спрямовувалася не лише на теоретичне осмислення виявлених взаємозв'язків, але й на формулювання

практичних рекомендацій щодо розвитку конструктивних переконань як фактору психологічної стійкості молоді в умовах кризи [72].

Особлива увага в методологічному забезпеченні дослідження приділялася врахуванню актуального соціокультурного контексту України, зокрема впливу воєнного конфлікту та пов'язаних з ним викликів на психологічний стан молоді. Це відображалось як у інструкціях до методик, так і в додаткових запитаннях, що дозволяли оцінити досвід переживання кризових ситуацій, пов'язаних з війною. Такий контекстуальний підхід дозволив більш точно інтерпретувати отримані результати та враховувати специфічні стресори, з якими стикається українська молодь. Водночас, дослідження було спрямоване на виявлення універсальних механізмів взаємозв'язку між системою переконань та психологічною стійкістю, що можуть бути застосовані в різних соціокультурних контекстах та для різних типів кризових ситуацій. Поєднання контекстуальної чутливості з прагненням до виявлення загальних закономірностей підвищує як теоретичну, так і практичну цінність проведеного дослідження [76].

Таким чином, методологічне забезпечення дослідження конструктивних переконань та психологічної стійкості молоді включало комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик, адекватну процедуру збору та аналізу даних, врахування етичних аспектів та контекстуальних факторів. Застосування інтернет-опитування за допомогою Google Forms дозволило ефективно реалізувати мету дослідження в сучасних умовах, забезпечивши доступ до географічно розподіленої вибірки та створивши комфортні умови для відвертих відповідей респондентів. Використання п'яти взаємодоповнюючих методик забезпечило комплексну оцінку системи переконань молоді та їхньої психологічної стійкості, дозволивши виявити механізми взаємозв'язку між цими феноменами. Отримані результати створюють основу для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток конструктивних переконань як фактору підвищення психологічної стійкості молоді в умовах кризи [78].

2.2 Діагностика рівня психологічної стійкості та структури переконань у молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виявити особливості психологічної стійкості та структури переконань серед молоді, а також виокремити фактори, що впливають на формування резильєнтності у кризових ситуаціях. Аналіз даних, отриманих за допомогою методики діагностики когнітивних спотворень А. Бека, продемонстрував, що найбільш поширеними деструктивними патернами мислення серед досліджуваної молоді є катастрофізація (середній бал 3,2), "повинність" (середній бал 3,1) та дихотомічне мислення (середній бал 2,8). Менш вираженими виявилися такі когнітивні спотворення, як навішування ярликів (середній бал 1,7) та тунельне бачення (середній бал 1,9). Статистичний аналіз виявив негативну кореляцію між загальним показником когнітивних спотворень та рівнем психологічної стійкості ($r = -0,68$, $p < 0,01$), що підтверджує вплив деструктивних переконань на зниження адаптивного потенціалу особистості. Особливо сильний негативний зв'язок виявлено між катастрофізацією та загальним показником резильєнтності ($r = -0,72$, $p < 0,01$), що свідчить про дезадаптивний вплив тенденції перебільшувати негативні наслідки подій [77, с. 54].

Для узагальнення результатів діагностики когнітивних спотворень було здійснено кластерний аналіз, який дозволив виокремити три групи молодих людей за особливостями деструктивних переконань. Результати цього аналізу представлені у таблиці 2.1, де відображено середні значення показників за кожним типом когнітивних спотворень для трьох виділених кластерів.

Таблиця 2.1

Результати кластерного аналізу когнітивних спотворень молоді (n=30)

Когнітивні спотворення	Кластер 1 "Критики" (n=9)	Кластер 2 "Реалісти" (n=12)	Кластер 3 "Катастрофізатори" (n=9)
Дихотомічне мислення	3,4	2,1	3,2
Катастрофізація	2,8	2,3	4,5

Продовження таблиці 2.1

Знецінення позитивного	3,3	1,6	2,5
Емоційне обґрунтування	2,9	2,0	3,1
Навішування ярликів	3,2	1,0	1,7
Мисленнєвий фільтр	3,1	1,5	2,3
Надмірне узагальнення	3,3	1,8	2,2
Персоналізація	3,0	1,4	2,0
"Повинність"	3,5	2,4	3,4
Тунельне бачення	3,0	1,2	1,9
Загальний показник	31,5	17,3	26,8

Як видно з таблиці 2.1, найбільш адаптивну структуру переконань демонструє кластер "Реалісти", який характеризується помірними показниками за всіма типами когнітивних спотворень. Представники цього кластера схильні до більш збалансованої оцінки ситуацій, гнучкого мислення та реалістичного сприйняття дійсності. Кластер "Критики" відзначається підвищеними показниками за всіма типами спотворень, з особливо високими значеннями за шкалами "повинність", дихотомічне мислення та знецінення позитивного. Такий патерн свідчить про схильність до надмірної самокритики, перфекціонізму та фокусування на негативних аспектах досвіду. Кластер "Катастрофізатори" характеризується вираженою тенденцією до перебільшення негативних наслідків подій (катастрофізація) при помірних показниках за іншими типами когнітивних спотворень. Представники цього кластера схильні очікувати найгіршого розвитку подій, що може підривати їхню впевненість у власних силах та здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях [18].

Аналіз результатів за Шкалою резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC) дозволив визначити загальний рівень психологічної стійкості молоді та особливості її структурних компонентів. Середній показник резильєнтності у вибірці склав 68,7 балів (із максимальних 100), що відповідає середньому рівню психологічної стійкості. Однак, спостерігається значна варіативність індивідуальних показників (стандартне відхилення 14,2), що свідчить про

неоднорідність вибірки за цим параметром. Аналіз структурних компонентів резильєнтності показав, що найвищі показники молодь демонструє за факторами "особиста компетентність та високі стандарти" (середній бал 3,2 з 4) та "позитивне сприйняття змін та безпечні стосунки" (середній бал 3,0 з 4). Нижчі показники виявлено за факторами "контроль" (середній бал 2,7 з 4) та "духовність" (середній бал 2,6 з 4). Такий розподіл свідчить про те, що молоді люди більше покладаються на власну компетентність та соціальну підтримку як ресурси психологічної стійкості, ніж на відчуття контролю над ситуацією чи духовні аспекти [4, с. 155].

Для більш детального аналізу рівня резильєнтності молоді було проведено розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості відповідно до нормативних показників методики. Результати цього розподілу представлені у таблиці 2.2, де відображено кількість та відсоток респондентів з різними рівнями резильєнтності, а також середні показники за кожним фактором для кожної групи.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості (n=30)

Показники резильєнтності	Низький рівень (n=7)	Середній рівень (n=15)	Високий рівень (n=8)
Загальний показник (0-100)	45,3	68,5	88,6
Фактор 1: Особиста компетентність (0-4)	2,1	3,2	3,9
Фактор 2: Толерантність до негативних емоцій (0-4)	1,9	2,5	3,4
Фактор 3: Позитивне сприйняття змін (0-4)	2,0	3,0	3,8
Фактор 4: Контроль (0-4)	1,8	2,7	3,5
Фактор 5: Духовність (0-4)	2,0	2,6	3,2
Відсоток від загальної вибірки	23,3%	50,0%	26,7%

Як видно з таблиці 2.2, половина досліджуваних (50%) демонструє середній рівень психологічної стійкості, тоді як приблизно рівні частки респондентів виявляють низький (23,3%) та високий (26,7%) рівні. Аналіз структурних особливостей резильєнтності показує, що група з високим рівнем психологічної стійкості демонструє збалансовано високі показники за всіма

факторами, з особливо вираженими компонентами особистої компетентності та позитивного сприйняття змін. Група з низьким рівнем резильєнтності виявляє знижені показники за всіма факторами, з найнижчими значеннями за шкалами контролю та толерантності до негативних емоцій. Така структура свідчить про обмежені ресурси емоційної регуляції та відчуття безпорадності перед життєвими викликами у цієї групи. Група із середнім рівнем психологічної стійкості демонструє помірні показники за всіма факторами, з відносно вищими значеннями за шкалами особистої компетентності та позитивного сприйняття змін [27, с. 165].

Аналіз результатів за Опитувальником життєстійкості С. Мадді дозволив оцінити специфіку системи переконань молоді щодо себе, світу та взаємодії з ним. Середній показник загальної життєстійкості у вибірці склав 76,2 бали, що відповідає середньому рівню. Розподіл за компонентами життєстійкості виявив, що найвищі показники молодь демонструє за шкалою залученості (середній бал 32,4), дещо нижчі – за шкалою контролю (середній бал 28,1), найнижчі – за шкалою прийняття ризику (середній бал 15,7). Такий розподіл свідчить про те, що молоді люди більшою мірою схильні активно залучатися до подій життя та отримувати від цього задоволення, меншою мірою вірять у можливість контролювати події та впливати на результати, і найменше готові сприймати зміни та невизначеність як виклики та можливості для розвитку. Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між загальним показником життєстійкості та резильєнтністю ($r = 0,79$, $p < 0,01$), що підтверджує роль конструктивних переконань у формуванні психологічної стійкості [62, с. 201].

Діагностика за допомогою Шкали посттравматичного зростання (PTGI) дозволила оцінити здатність молоді трансформувати кризовий досвід у ресурс для особистісного розвитку. Для цієї методики респондентам пропонувалося згадати найбільш значущу кризову ситуацію, яку вони пережили за останні два роки, та оцінити, які позитивні зміни відбулися внаслідок цього досвіду. Аналіз типів згаданих кризових ситуацій показав, що найчастіше молоді люди вказували на складнощі, пов'язані з воєнним конфліктом (37%), міжособистісні

кризи (23%), професійні або навчальні виклики (20%), втрати близьких (13%), проблеми зі здоров'ям (7%). Середній показник посттравматичного зростання у вибірці склав 58,3 бали із 105 можливих, що відповідає середньому рівню. Аналіз структурних компонентів показав, що найвищі показники молодь демонструє за шкалами "цінність життя" (середній бал 3,6 з 5) та "особистісна сила" (середній бал 3,2 з 5), найнижчі – за шкалами "духовні зміни" (середній бал 2,4 з 5) та "нові можливості" (середній бал 2,7 з 5). Такий розподіл свідчить про те, що кризовий досвід насамперед сприяє переоцінці цінностей та відкриттю власних внутрішніх ресурсів, меншою мірою – знаходженню нових можливостей та духовному зростанню [10].

Для виявлення специфіки посттравматичного зростання в різних типах кризових ситуацій було проведено порівняльний аналіз показників за методикою PTGI залежно від характеру пережитої кризи. Результати цього аналізу представлені у таблиці 2.3, де відображено середні значення за кожною шкалою методики для різних типів кризових ситуацій.

Таблиця 2.3

Показники посттравматичного зростання залежно від типу кризової ситуації

Компоненти посттравматичного зростання	Воєнний конфлікт (n=11)	Міжособистісні кризи (n=7)	Професійні виклики (n=6)	Втрата близьких (n=4)	Проблеми зі здоров'ям (n=2)
Ставлення до інших (0-5)	3,2	3,0	2,5	3,8	2,9
Нові можливості (0-5)	2,6	2,9	3,1	2,3	2,4
Особистісна сила (0-5)	3,5	3,0	3,2	3,3	3,0
Духовні зміни (0-5)	2,8	2,1	1,9	3,4	2,6
Цінність життя (0-5)	4,0	3,2	2,9	4,1	3,8
Загальний показник (0-5)	3,2	2,8	2,7	3,4	3,0

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.3, демонструє, що різні типи кризових ситуацій сприяють різним аспектам посттравматичного зростання. Найвищі загальні показники посттравматичного зростання спостерігаються у

групі молодих людей, які пережили втрату близьких (3,4), та у групі, що зіткнулася з викликами воєнного конфлікту (3,2). Найнижчі показники виявлено у групі, що переживала професійні виклики (2,7). Цікаво, що група, яка пережила втрату близьких, демонструє найвищі показники за шкалами "цінність життя" (4,1) та "ставлення до інших" (3,8), а також за шкалою "духовні зміни" (3,4). Група, що зіткнулася з воєнним конфліктом, виявляє найвищі показники за шкалою "особистісна сила" (3,5). Група, що переживала професійні виклики, демонструє найвищі показники за шкалою "нові можливості" (3,1). Такі результати свідчать про те, що різні типи кризових ситуацій активують різні механізми посттравматичного зростання та сприяють розвитку різних аспектів особистості [52, с. 163].

Аналіз результатів за Шкалою імпліцитних теорій інтелекту К. Двек дозволив оцінити базові переконання молоді щодо можливості розвитку здібностей та особистісних якостей. Середній показник за цією методикою у вибірці склав 28,4 бали із 48 можливих, що відповідає помірно вираженому зростальному мисленню. За типом імпліцитних теорій респонденти розподілилися наступним чином: виражене фіксоване мислення – 23,3% (n=7), помірно виражене фіксоване мислення – 16,7% (n=5), помірно виражене зростальне мислення – 33,3% (n=10), виражене зростальне мислення – 26,7% (n=8). Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між показником зростального мислення та резильєнтністю ($r = 0,62, p < 0,01$), життєстійкістю ($r = 0,59, p < 0,01$) та посттравматичним зростанням ($r = 0,54, p < 0,01$). Це підтверджує роль переконань щодо можливості розвитку та зміни як важливого компонента психологічної стійкості та здатності трансформувати кризовий досвід у ресурс для особистісного зростання [77, с. 121].

Для дослідження взаємозв'язку між типом імпліцитних теорій та рівнем психологічної стійкості було проведено порівняльний аналіз показників резильєнтності у групах з різним типом мислення. Результати цього аналізу представлені у таблиці 2.4, де відображено середні значення за кожним фактором резильєнтності для груп з фіксованим та зростальним мисленням.

Таблиця 2.4

Показники резильєнтності залежно від типу імпліцитних теорій

Фактори резильєнтності	Фіксоване мислення (n=12)	Зростальне мислення (n=18)	t-критерій	p-рівень
Особиста компетентність (0-4)	2,6	3,5	3,27	0,003
Толерантність до негативних емоцій (0-4)	2,1	2,9	2,95	0,006
Позитивне сприйняття змін (0-4)	2,3	3,4	3,84	0,001
Контроль (0-4)	2,2	3,0	2,80	0,009
Духовність (0-4)	2,4	2,7	1,12	0,273
Загальний показник (0-100)	57,2	76,3	4,02	<0,001

Як видно з таблиці 2.4, група молодих людей із зростальним мисленням демонструє статистично значуще вищі показники резильєнтності за всіма факторами, крім духовності. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за факторами "позитивне сприйняття змін" ($t = 3,84$, $p = 0,001$) та "особиста компетентність" ($t = 3,27$, $p = 0,003$). Ці результати підтверджують, що базові переконання щодо можливості розвитку та зміни сприяють більш ефективній адаптації до кризових ситуацій, особливо через посилення впевненості у власних силах та здатності адаптуватися до змін. Цікаво, що за фактором "духовність" статистично значущих відмінностей не виявлено ($t = 1,12$, $p = 0,273$), що може свідчити про те, що духовні аспекти резильєнтності менш пов'язані з імпліцитними теоріями щодо розвитку здібностей [81, с. 34].

Для визначення структури переконань, що найбільше впливають на психологічну стійкість молоді, було проведено множинний регресійний аналіз, де залежною змінною виступав загальний показник резильєнтності за методикою CD-RISC, а незалежними змінними – показники за шкалами когнітивних спотворень, компонентами життєстійкості та типом імпліцитних теорій. Результати регресійного аналізу представлені у таблиці 2.5, де відображено стандартизовані регресійні коефіцієнти, що показують відносний внесок кожного предиктора у формування психологічної стійкості.

Таблиця 2.5

**Результати множинного регресійного аналізу предикторів
психологічної стійкості**

Предиктори	Стандартизований коефіцієнт (β)	t-значення	p-рівень
Катастрофізація	-0,32	-3,18	0,004
"Повинність"	-0,21	-2,16	0,040
Дихотомічне мислення	-0,19	-1,98	0,059
Залученість	0,37	3,55	0,002
Контроль	0,29	2,83	0,009
Прийняття ризику	0,24	2,32	0,029
Зростальне мислення	0,34	3,26	0,003
$R^2 = 0,72$; $F(7,22) = 8,09$; $p < 0,001$			

Регресійна модель пояснює 72% варіативності показника психологічної стійкості ($R^2 = 0,72$), що свідчить про високу прогностичну цінність обраних предикторів. Аналіз стандартизованих регресійних коефіцієнтів показує, що найбільший позитивний вплив на психологічну стійкість здійснюють залученість ($\beta = 0,37$, $p = 0,002$) та зростальне мислення ($\beta = 0,34$, $p = 0,003$). Найсильніший негативний вплив здійснює катастрофізація ($\beta = -0,32$, $p = 0,004$). Значущими предикторами також виявилися контроль ($\beta = 0,29$, $p = 0,009$), прийняття ризику ($\beta = 0,24$, $p = 0,029$) та "повинність" ($\beta = -0,21$, $p = 0,040$). Дихотомічне мислення виявилось маргінально значущим предиктором ($\beta = -0,19$, $p = 0,059$). Ці результати демонструють, що психологічна стійкість молоді формується під впливом комбінації конструктивних переконань (залученість, контроль, прийняття ризику, зростальне мислення) та відсутності деструктивних патернів мислення (особливо катастрофізації та "повинності") [55, с. 201].

2.3 Кількісний та якісний аналіз взаємозв'язку між типами переконань та показниками психологічної стійкості

Для поглибленого розуміння характеру взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді було проведено комплексний кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі взаємозв'язки між окремими

типами переконань та компонентами психологічної стійкості. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.6, де відображено коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками когнітивних спотворень, життєстійкості, імпліцитних теорій та факторами резильєнтності.

Таблиця 2.6

Кореляційна матриця взаємозв'язку типів переконань та показників психологічної стійкості

Типи переконань	Особиста компетентність	Толерантність до негативних емоцій	Позитивне сприйняття змін	Контроль	Духовність	Загальний показник резильєнтності
Когнітивні спотворення						
Катастрофізація	-0,63**	-0,69**	-0,61**	-0,57**	-0,38*	-0,72**
"Повинність"	-0,51**	-0,48**	-0,60**	-0,44*	-0,29	-0,59**
Дихотомічне мислення	-0,47**	-0,53**	-0,58**	-0,41*	-0,22	-0,56**
Персоналізація	-0,42*	-0,50**	-0,39*	-0,56**	-0,31	-0,51**
Надмірне узагальнення	-0,39*	-0,48**	-0,43*	-0,37*	-0,25	-0,48**
Життєстійкість						
Залученість	0,68**	0,59**	0,64**	0,52**	0,45*	0,70**
Контроль	0,59**	0,53**	0,56**	0,67**	0,39*	0,65**
Прийняття ризику	0,54**	0,60**	0,69**	0,47**	0,36*	0,63**
Імпліцитні теорії						
Зростальне мислення	0,65**	0,52**	0,70**	0,48**	0,29	0,62**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Аналіз кореляційної матриці виявляє низку статистично значущих взаємозв'язків між різними типами переконань та компонентами психологічної стійкості. Катастрофізація демонструє найсильніші негативні кореляції з усіма компонентами резильєнтності, особливо з толерантністю до негативних емоцій ($r = -0,69$, $p < 0,01$) та загальним показником резильєнтності ($r = -0,72$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що тенденція перебільшувати негативні наслідки подій суттєво підриває здатність молоді людини витримувати стрес та відновлюватися після кризи. "Повинність" та дихотомічне мислення також виявляють сильні негативні кореляції з більшістю компонентів резильєнтності,

особливо з позитивним сприйняттям змін ($r = -0,60$ та $r = -0,58$ відповідно, $p < 0,01$). Серед конструктивних переконань найсильніші позитивні кореляції з резильєнтністю демонструє залученість ($r = 0,70$, $p < 0,01$ для загального показника), зростальне мислення ($r = 0,62$, $p < 0,01$) та прийняття ризику ($r = 0,63$, $p < 0,01$). Цікаво, що духовність як компонент резильєнтності виявляє найслабші кореляції з більшістю типів переконань, що може свідчити про її відносну автономність від когнітивних структур [88, с. 47].

Для глибшого розуміння структурних взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю було проведено факторний аналіз основних показників, отриманих за допомогою використаних методик. Результати факторного аналізу методом головних компонент з варімакс-обертанням представлено у таблиці 2.7, де відображено факторні навантаження змінних та відсоток пояснюваної дисперсії для кожного фактора.

Таблиця 2.7

Результати факторного аналізу показників переконань та психологічної стійкості

Змінні	Фактор 1 "Ресурси резильєнтності"	Фактор 2 "Когнітивні бар'єри"	Фактор 3 "Посткризове зростання"
Особиста компетентність	0,76	-0,31	0,19
Толерантність до негат. емоцій	0,72	-0,41	0,09
Позитивне сприйняття змін	0,80	-0,28	0,21
Контроль (резильєнтність)	0,69	-0,24	0,11
Залученість	0,84	-0,18	0,14
Контроль (життєстійкість)	0,77	-0,22	0,19
Прийняття ризику	0,71	-0,29	0,31
Зростальне мислення	0,75	-0,34	0,16
Катастрофізація	-0,36	0,81	-0,03
"Повинність"	-0,26	0,76	0,08
Дихотомічне мислення	-0,31	0,78	-0,06
Персоналізація	-0,23	0,72	-0,14
Надмірне узагальнення	-0,28	0,70	-0,09
Ставлення до інших	0,12	-0,05	0,78
Нові можливості	0,23	-0,11	0,67
Особистісна сила	0,25	-0,17	0,77
Духовні зміни	0,08	0,07	0,73
Цінність життя	0,24	-0,18	0,82
Відсоток поясненої дисперсії	32,7%	24,5%	20,3%

Факторний аналіз виявив трифакторну структуру взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю, що сукупно пояснює 77,5% загальної дисперсії змінних. Перший фактор, який можна назвати "Ресурси резильєнтності", об'єднує конструктивні переконання та компоненти психологічної стійкості, демонструючи найвищі навантаження для залученості (0,84), позитивного сприйняття змін (0,80) та контролю (0,77). Цей фактор відображає цілісний комплекс конструктивних переконань, що сприяють психологічній стійкості. Другий фактор, "Когнітивні бар'єри", включає деструктивні переконання, зокрема когнітивні спотворення, з найвищими навантаженнями для катастрофізації (0,81), дихотомічного мислення (0,78) та "повинності" (0,76). Цей фактор представляє патерни ірраціонального мислення, що перешкоджають формуванню психологічної стійкості. Третій фактор, "Посткризове зростання", об'єднує компоненти посттравматичного зростання, з найвищими навантаженнями для цінності життя (0,82), ставлення до інших (0,78) та особистісної сили (0,77). Цей фактор відображає потенціал трансформативних змін, що можуть виникати внаслідок конструктивного подолання кризи [84].

Для виявлення специфічних патернів взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю у різних групах молоді було проведено кластерний аналіз за показниками життєстійкості, типу імпліцитних теорій та рівня резильєнтності. Було виділено чотири кластери, що відображають різні типи психологічної адаптації молоді до кризових ситуацій. Перший кластер (n=8, 26,7%) можна охарактеризувати як "Стійкі оптимісти" – молоді люди з високими показниками життєстійкості, зростальним мисленням та високою резильєнтністю. Другий кластер (n=7, 23,3%) – "Вразливі песимісти" – характеризується низькими показниками життєстійкості, фіксованим мисленням та низькою резильєнтністю. Третій кластер (n=9, 30,0%) – "Обережні реалісти" – демонструє середні показники за всіма параметрами. Четвертий кластер (n=6, 20,0%) – "Відновлювані" – відзначається середніми показниками життєстійкості та резильєнтності при вираженому зростальному мисленні, що свідчить про потенціал відновлення та зростання попри помірні психологічні ресурси. Ця

типологія дозволяє більш диференційовано підходити до аналізу взаємозв'язку між переконаннями та психологічною стійкістю, враховуючи різноманітність індивідуальних патернів адаптації [86].

Якісний аналіз взаємозв'язку між типами переконань та рівнем психологічної стійкості дозволив виявити специфічні когнітивні патерни, характерні для молодих людей з різним рівнем резильєнтності. У групі з високим рівнем психологічної стійкості ($n=8$) домінують переконання про можливість контролю та впливу на ситуацію ("Я можу впливати на те, що відбувається в моєму житті"), цінність активної залученості ("Активна участь у подіях робить життя цікавим та насиченим"), сприйняття викликів як можливостей для зростання ("Складні ситуації – це шанс стати сильнішим") та віра у можливість розвитку здібностей ("Я можу розвинути будь-яку здатність, якщо докладу зусиль"). У групі з середнім рівнем психологічної стійкості ($n=15$) спостерігається поєднання конструктивних та деструктивних переконань: з одного боку – визнання цінності зусиль та можливості змін, з іншого – тенденція до перебільшення ризиків та надмірної самокритики. У групі з низьким рівнем психологічної стійкості ($n=7$) переважають переконання про обмеженість контролю ("Від мене мало що залежить"), загрозливість змін ("Зміни зазвичай призводять до погіршення ситуації"), неможливість суттєво змінити власні здібності ("У мене просто немає таланту до цього") та катастрофічне сприйняття проблем ("Якщо станеться найгірше, я не впораюсь").

Аналіз гендерних особливостей взаємозв'язку між переконаннями та психологічною стійкістю виявив як спільні патерни, так і певні відмінності. В обох гендерних групах спостерігаються значущі кореляції між конструктивними переконаннями та резильєнтністю, а також між когнітивними спотвореннями та зниженням психологічної стійкості. Водночас, у групі жінок ($n=16$) виявлено сильніші кореляції між катастрофізацією та зниженням резильєнтності ($r = -0,78$ порівняно з $r = -0,65$ у чоловіків), а також між персоналізацією та зниженням контролю ($r = -0,62$ порівняно з $r = -0,48$ у чоловіків). У групі чоловіків ($n=14$) спостерігаються сильніші кореляції між прийняттям ризику та резильєнтністю (r

= 0,71 порівняно з $r = 0,57$ у жінок), а також між зростальним мисленням та особистою компетентністю ($r = 0,73$ порівняно з $r = 0,59$ у жінок). Ці відмінності можуть відображати специфіку гендерної соціалізації та пов'язаних з нею очікувань щодо контролю, ризику та вразливості [83, с. 89].

Для визначення прогностичної цінності різних типів переконань щодо успішності подолання кризових ситуацій було проведено множинний регресійний аналіз з використанням показників посттравматичного зростання як залежних змінних. Результати регресійного аналізу для загального показника посттравматичного зростання представлено у таблиці 2.8, де відображено стандартизовані регресійні коефіцієнти, що показують відносний внесок кожного предиктора.

Таблиця 2.8

Предиктори посттравматичного зростання у молоді

Предиктори	Стандартизований коефіцієнт (β)	t-значення	p-рівень
Залученість	0,28	2,54	0,018
Контроль	0,12	1,09	0,285
Прийняття ризику	0,31	2,85	0,009
Зростальне мислення	0,36	3,42	0,002
Катастрофізація	-0,24	-2,26	0,033
"Повинність"	-0,08	-0,74	0,465
Резильєнтність	0,25	2,31	0,029
$R^2 = 0,63$; $F(7,22) = 5,38$; $p < 0,001$			

Регресійна модель пояснює 63% варіативності посттравматичного зростання ($R^2 = 0,63$), що свідчить про хорошу прогностичну цінність обраних предикторів. Аналіз стандартизованих регресійних коефіцієнтів показує, що найсильнішими позитивними предикторами посттравматичного зростання є зростальне мислення ($\beta = 0,36$, $p = 0,002$) та прийняття ризику ($\beta = 0,31$, $p = 0,009$), а найсильнішим негативним предиктором – катастрофізація ($\beta = -0,24$, $p = 0,033$). Цікаво, що контроль не виявився значущим предиктором ($\beta = 0,12$, $p = 0,285$), що може свідчити про менш суттєву роль переконань щодо контролю порівняно з переконаннями щодо цінності досвіду та можливості зростання у формуванні посттравматичного зростання. Резильєнтність також виявилася значущим

предиктором посттравматичного зростання ($\beta = 0,25$, $p = 0,029$), що підтверджує взаємозв'язок між здатністю до відновлення та потенціалом особистісної трансформації через кризу [90, с. 10].

Додатковий аналіз для визначення специфічних предикторів різних аспектів посттравматичного зростання виявив, що для компонента "ставлення до інших" найсильнішим предиктором є залученість ($\beta = 0,35$, $p = 0,003$), для "нових можливостей" – зростальне мислення ($\beta = 0,42$, $p < 0,001$), для "особистісної сили" – резильєнтність ($\beta = 0,38$, $p = 0,001$), для "духовних змін" – прийняття ризику ($\beta = 0,27$, $p = 0,018$), для "цінності життя" – катастрофізація (негативний предиктор, $\beta = -0,33$, $p = 0,004$). Ці результати демонструють диференційований вплив різних типів переконань на формування різних аспектів посттравматичного зростання, що може бути враховано при розробці цільових інтервенцій для розвитку адаптивного потенціалу молоді [85, с. 33].

Аналіз лонгітюдної динаміки взаємодії переконань та психологічної стійкості був проведений на підгрупі учасників ($n=12$), які погодилися взяти участь у повторному опитуванні через 3 місяці після первинного дослідження. Хоча обмежений обсяг вибірки не дозволяє робити широких узагальнень, були виявлені певні тенденції: (1) базові переконання щодо можливості розвитку та цінності досвіду (зростальне мислення, прийняття ризику) демонструють більшу стабільність порівняно з ситуативними оцінками контролю та компетентності; (2) позитивні зміни у конструктивних переконаннях передують підвищенню показників резильєнтності; (3) зниження рівня когнітивних спотворень (особливо катастрофізації) супроводжується підвищенням психологічної стійкості та посттравматичного зростання. Ці спостереження підтверджують припущення про причинно-наслідковий характер впливу системи переконань на психологічну стійкість молоді, хоча для більш надійних висновків необхідні масштабніші лонгітюдні дослідження [92, с. 146].

Якісний аналіз індивідуальних випадків дозволив виявити специфічні патерни взаємодії переконань та психологічної стійкості в контексті різних типів кризових ситуацій. Зокрема, при аналізі випадку молодої жінки (23 роки), яка

пережила втрату близької людини, було виявлено, що конструктивні духовні переконання (віра у вищий сенс подій, цінність кожного життєвого досвіду) відіграли ключову роль у формуванні психологічної стійкості, незважаючи на початкову високу інтенсивність негативних емоцій. У випадку молодого чоловіка (25 років), який зіткнувся з професійною кризою, головним ресурсом стали переконання про можливість розвитку здібностей (зростальне мислення) та цінність активної залученості у пошук рішень. У випадку молодої жінки (20 років), яка пережила досвід вимушеного переміщення внаслідок воєнного конфлікту, ключову роль у підтримці психологічної стійкості відіграли переконання про соціальну підтримку (віра у людяність та солідарність) та особистісну силу (переконання у власній здатності витримувати труднощі). Ці якісні спостереження підкреслюють контекстуальну специфічність взаємодії різних типів переконань та психологічної стійкості, а також індивідуальні відмінності у формуванні адаптивних когнітивних патернів [82, с. 216].

Підсумовуючи результати кількісного та якісного аналізу, можна стверджувати, що взаємозв'язок між системою переконань та психологічною стійкістю молоді має комплексний, багаторівневий характер. На рівні загальних тенденцій спостерігається чіткий позитивний зв'язок між конструктивними переконаннями (особливо зростальним мисленням, залученістю та прийняттям ризику) та різними аспектами психологічної стійкості, а також негативний зв'язок між когнітивними спотвореннями (особливо катастрофізацією) та здатністю до ефективної адаптації. На структурному рівні виявлено трифакторну організацію взаємозв'язків, що включає ресурси резильєнтності, когнітивні бар'єри та потенціал посткризового зростання. На індивідуальному рівні спостерігається різноманітність патернів взаємодії переконань та стійкості, що дозволяє виділити різні типи психологічної адаптації молоді до кризових ситуацій. Виявлені закономірності створюють теоретичне підґрунтя для розробки ефективних стратегій формування конструктивних переконань як фактору підвищення психологічної стійкості молоді в умовах кризи [80, с. 168].

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді підтвердило значущу роль системи переконань у формуванні здатності ефективно долати кризові ситуації. Діагностика когнітивних спотворень виявила, що найбільш поширеними деструктивними патернами мислення серед молоді є катастрофізація, "повинність" та дихотомічне мислення, які демонструють сильні негативні кореляції з показниками психологічної стійкості. Особливо деструктивним фактором виступає катастрофізація, яка суттєво знижує толерантність до негативних емоцій та здатність до позитивного сприйняття змін, що критично необхідні для адаптації до кризових ситуацій.

Аналіз конструктивних переконань показав, що найбільш значущими для формування психологічної стійкості молоді є зростальне мислення, переконання про цінність активної залученості в життя та здатність впливати на ситуацію (контроль). Ці типи переконань демонструють найсильніші позитивні кореляції з показниками резильєнтності та виступають значущими предикторами психологічної стійкості в регресійній моделі. Особливу роль відіграє зростальне мислення, яке сприяє переосмисленню невдач як можливостей для навчання та розвитку, підтримуючи наполегливість та готовність долати перешкоди.

Факторний аналіз дозволив виявити трифакторну структуру взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю, що включає ресурси резильєнтності, когнітивні бар'єри та потенціал посткризового зростання. Кластерний аналіз дозволив виділити чотири типи психологічної адаптації молоді до кризових ситуацій: "Стійкі оптимісти", "Вразливі песимісти", "Обережні реалісти" та "Відновлювані", що відрізняються специфічними патернами переконань та стратегіями подолання кризових ситуацій. Така типологія дозволяє диференційовано підходити до розробки програм формування конструктивних переконань з урахуванням індивідуальних особливостей молодих людей.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1 Обґрунтування та розробка програми формування конструктивних переконань у молоді

Програма формування конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях розроблена на основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження, представлених у попередніх розділах. Теоретичним підґрунтям програми виступає інтегративний підхід, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емоційної поведінкової терапії, схема-терапії та позитивної психології. Такий синтетичний підхід дозволяє комплексно впливати на різні аспекти системи переконань: виявляти та трансформувати деструктивні когнітивні схеми, розвивати конструктивні переконання щодо себе, інших людей та світу, формувати адаптивні стратегії інтерпретації та подолання кризових ситуацій. Програма розроблена з урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей молоді, специфіки сучасних кризових викликів та потреб цільової аудиторії в контексті українського суспільства.

Метою програми є формування системи конструктивних переконань у молоді для підвищення психологічної стійкості в кризових ситуаціях. Програма орієнтована на вирішення таких завдань: 1) розвиток навичок рефлексії та метакогнітивного моніторингу власних переконань; 2) виявлення та трансформація деструктивних когнітивних схем, зокрема катастрофізації, дихотомічного мислення та "повинності"; 3) формування конструктивних переконань щодо власної ефективності, цінності активної залученості та можливості особистісного зростання; 4) розвиток здатності до гнучкої когнітивної оцінки стресових ситуацій; 5) інтеграція системи конструктивних переконань у щоденне функціонування та реагування на кризові ситуації [59, с. 304].

Розроблена програма базується на ряді принципів, що забезпечують її ефективність та відповідність поставленим завданням. Принцип системності передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, визнаючи їх взаємозалежність у формуванні психологічної стійкості. Принцип активної участі учасників забезпечує залучення молодих людей до процесу трансформації власних переконань через рефлексію, групові дискусії, виконання практичних завдань та експериментування з новими когнітивними патернами. Принцип поступовості та систематичності відображається у послідовній структурі програми, що передбачає рух від усвідомлення власних переконань через їх критичний аналіз до формування нових, більш конструктивних когнітивних схем. Принцип персоналізації забезпечує можливості для індивідуалізації роботи з переконаннями з урахуванням особистого досвіду, цінностей та потреб кожного учасника. Принцип практичної спрямованості орієнтує програму на розвиток конкретних навичок, що можуть бути застосовані в реальних життєвих ситуаціях, особливо в умовах кризи.

Структурно програма складається з трьох взаємопов'язаних модулів, розрахованих на 10 занять тривалістю 2 години кожне (загальний обсяг – 20 годин). Перший модуль "Усвідомлення та рефлексія переконань" (3 заняття) спрямований на розвиток здатності ідентифікувати, усвідомлювати та критично аналізувати власні переконання, розуміти їхній вплив на емоційний стан та поведінку. У цьому модулі використовуються техніки метакогнітивного моніторингу, ведення щоденника думок, групові дискусії та рефлексивні вправи. Другий модуль "Трансформація деструктивних переконань" (4 заняття) зосереджений на виявленні та реструктуризації дисфункціональних когнітивних схем, особливо тих, що згідно з результатами емпіричного дослідження найбільше знижують психологічну стійкість (катастрофізація, "повинність", дихотомічне мислення). У цьому модулі застосовуються техніки когнітивного оспорювання, декатастрофізації, поведінкові експерименти та ситуаційний аналіз. Третій модуль "Розвиток конструктивних переконань" (3 заняття)

спрямований на формування та інтеграцію конструктивних переконань, що підвищують психологічну стійкість, зокрема переконань про цінність залученості, можливість розвитку здібностей та особистісного зростання через подолання труднощів. У цьому модулі використовуються техніки позитивної психології, візуалізації, рольові ігри та практики усвідомленості [56, с. 153].

Методологічне забезпечення програми включає різноманітні методи та техніки, спрямовані на трансформацію системи переконань учасників. Когнітивні методи включають ідентифікацію автоматичних думок, виявлення когнітивних спотворень, оспорювання ірраціональних переконань, формулювання більш збалансованих та адаптивних інтерпретацій подій, техніку "спадної стрілки" для виявлення глибинних переконань. Емоційно-орієнтовані методи охоплюють техніки усвідомленості для розвитку здатності спостерігати за власними думками та емоціями без автоматичного реагування, роботу з тілесними відчуттями, пов'язаними з різними типами переконань, практики самоспівчуття та емоційної регуляції. Поведінкові методи передбачають проведення поведінкових експериментів для перевірки валідності переконань, градуйовані завдання для розвитку самоефективності, рольові ігри для відпрацювання нових когнітивних патернів у симульованих стресових ситуаціях. Групові методи включають фасилітовані дискусії, обмін досвідом, взаємне навчання, групову рефлексію та зворотний зв'язок.

Організаційні аспекти програми передбачають проведення занять у малих групах (8-12 осіб), що забезпечує оптимальний баланс між індивідуальною роботою та груповою динамікою. Програма може реалізовуватися як у форматі регулярних зустрічей (раз на тиждень протягом 10 тижнів), так і в інтенсивному форматі (5 днів по 4 години). Для забезпечення ефективності програми рекомендується проведення попереднього діагностичного інтерв'ю з потенційними учасниками для визначення їхньої готовності до участі та виявлення індивідуальних потреб. Заняття проводяться кваліфікованим психологом, який має досвід групової роботи та підготовку в галузі когнітивно-поведінкової терапії. Програма передбачає систематичне виконання домашніх

завдань, що сприяє закріпленню набутих навичок та інтеграції нових переконань у повсякденне життя [44, с. 187].

Зміст програми детально опрацьовано з урахуванням результатів емпіричного дослідження, які дозволили виявити найбільш значущі типи переконань для формування психологічної стійкості молоді. Перший модуль "Усвідомлення та рефлексія переконань" включає такі основні теми: 1) "Природа переконань та їх вплив на психологічне функціонування" – учасники знайомляться з поняттям переконань, їх формуванням та впливом на емоції, поведінку та життєві результати; 2) "Ідентифікація власних переконань" – розвиток навичок розпізнавання автоматичних думок, проміжних переконань та глибинних переконань; 3) "Система конструктивних та деструктивних переконань" – аналіз різних типів переконань, їх функціональності та впливу на психологічну стійкість. Другий модуль "Трансформація деструктивних переконань" охоплює теми: 1) "Робота з катастрофізацією" – виявлення та трансформація тенденції перебільшувати негативні наслідки подій; 2) "Подолання дихотомічного мислення" – розвиток здатності до нюансованого, багатовимірного сприйняття ситуацій; 3) "Трансформація 'повинності'" – заміна ригідних вимог до себе та світу на більш гнучкі преференції та прагнення; 4) "Робота з персоналізацією та надмірним узагальненням" – розвиток збалансованої атрибуції причин подій. Третій модуль "Розвиток конструктивних переконань" включає теми: 1) "Формування зростального мислення" – розвиток переконань про можливість зміни та вдосконалення здібностей через зусилля та навчання; 2) "Розвиток переконань про цінність залученості та активної життєвої позиції"; 3) "Інтеграція конструктивних переконань у систему реагування на кризові ситуації" – відпрацювання застосування нових когнітивних патернів у симульованих стресових ситуаціях.

Для ілюстрації практичного наповнення програми розглянемо декілька конкретних технік, що використовуються в роботі з переконаннями. Техніка "Декатастрофізація" спрямована на трансформацію катастрофічних прогнозів і включає кілька етапів: ідентифікація катастрофічної думки; оцінка суб'єктивної

ймовірності найгіршого сценарію; генерування альтернативних, більш реалістичних сценаріїв; розробка плану дій навіть для найгіршого варіанту розвитку подій. Техніка "Континуум" використовується для подолання дихотомічного мислення і передбачає створення шкали від 0 до 100% замість категоричних оцінок "все або нічого", розміщення різних ситуацій та досвідів на цьому континуумі, що сприяє більш нюансованому сприйняттю. Техніка "Гнучкі преференції" спрямована на трансформацію "повинності" і полягає у переформулюванні абсолютистських вимог ("я маю", "я повинен", "необхідно") у гнучкі преференції ("я хотів би", "було б добре, якби", "я надаю перевагу"). Техніка "Поведінковий експеримент" використовується для перевірки та трансформації обмежуючих переконань шляхом планування та здійснення конкретних дій, що дозволяють отримати новий досвід, який не узгоджується з деструктивним переконанням [60, с. 91].

Програма також включає специфічні техніки для формування конструктивних переконань, які, згідно з результатами емпіричного дослідження, найбільше сприяють психологічній стійкості. Для розвитку зростального мислення використовуються такі техніки: аналіз історій успіху, що підкреслюють роль зусиль та наполегливості; рефреймінг невдач як можливостей для навчання; ведення щоденника прогресу для відстеження розвитку нових навичок; створення персональних мантр, що підкріплюють переконання про можливість зростання. Для формування переконань про цінність залученості застосовуються техніки: планування маленьких перемог через поступове збільшення рівня активності; аналіз життєвих сфер та визначення значущих напрямків для залучення; практики усвідомленої присутності в повсякденних активностях; групові проекти, що демонструють цінність спільної діяльності. Для розвитку адаптивних переконань щодо контролю використовуються: техніка "кола контролю" для розмежування того, що піддається і не піддається впливу; практики прийняття для розвитку здатності миритися з тим, що неможливо змінити; тренування навичок постановки досяжних цілей та розбиття складних завдань на керовані кроки.

Оцінка ефективності програми передбачає комплексний підхід з використанням кількісних та якісних методів. Для кількісної оцінки застосовуються психодіагностичні методики, використані в емпіричній частині дослідження: Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона, Опитувальник життєстійкості С. Мадді, Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек. Вимірювання проводяться до початку програми, відразу після її завершення та через 3 місяці для оцінки стійкості досягнутих змін. Для якісної оцінки використовуються: структуровані інтерв'ю з учасниками для виявлення суб'єктивного досвіду трансформації переконань; аналіз щоденників думок для відстеження змін у когнітивних патернах; зворотний зв'язок від учасників щодо корисності конкретних технік та загального впливу програми; спостереження за поведінкою учасників у симульованих стресових ситуаціях [63, с. 112].

Апробація програми була проведена на вибірці з 20 молодих людей віком від 18 до 26 років, які були розподілені на експериментальну ($n=10$) та контрольну ($n=10$) групи. Експериментальна група проходила повний курс програми, тоді як контрольна група не отримувала жодних інтервенцій. Попередні результати апробації свідчать про ефективність розробленої програми: учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значуще зниження рівня когнітивних спотворень (особливо катастрофізації та дихотомічного мислення), підвищення показників життєстійкості та резильєнтності, а також посилення зростального мислення порівняно з контрольною групою. Суб'єктивні оцінки учасників також підтверджують позитивний вплив програми: 80% учасників відзначили підвищення впевненості у своїй здатності ефективно долати кризові ситуації, 75% повідомили про покращення навичок емоційної регуляції, 70% відзначили позитивні зміни у своєму ставленні до невдач та перешкод. Найбільш ефективними техніками, за оцінками учасників, виявилися декатастрофізація, поведінкові експерименти та техніки розвитку зростального мислення.

3.2 Апробація та оцінка ефективності програми формування конструктивних переконань

У дослідженні взяли участь 20 молодих людей віком від 18 до 27 років (середній вік – 22,3 роки), які були випадковим чином розподілені на експериментальну та контрольну групи по 10 осіб у кожній. Групи були збалансовані за статтю (6 жінок і 4 чоловіки у експериментальній групі, 5 жінок і 5 чоловіків у контрольній), рівнем освіти та початковими показниками психологічної стійкості. Всі учасники пройшли попереднє інтерв'ю для визначення мотивації до участі та підписали інформовану згоду. Експериментальна група проходила повний курс програми формування конструктивних переконань (10 занять по 2 години з періодичністю раз на тиждень), тоді як контрольна група не отримувала жодних спеціальних психологічних інтервенцій, але мала можливість відвідувати традиційні заходи молодіжного центру.

Ефективність програми оцінювалась за допомогою комплексу кількісних та якісних методів. Кількісна оцінка передбачала діагностику до початку програми (пре-тест), відразу після її завершення (пост-тест) та через три місяці після закінчення програми (follow-up) для визначення стійкості досягнутих змін. Для діагностики використовувались такі методики: Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека для оцінки рівня деструктивних переконань; Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC) для вимірювання психологічної стійкості; Опитувальник життєстійкості С. Мадді для оцінки системи переконань щодо залученості, контролю та прийняття ризику; Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек для визначення типу мислення (фіксоване чи зростальне); Шкала посттравматичного зростання (PTGI) для оцінки здатності трансформувати кризовий досвід у ресурс для особистісного розвитку. Якісна оцінка включала: напівструктуровані інтерв'ю з учасниками експериментальної групи до і після програми; аналіз щоденників самопостережень, які вели учасники протягом програми; фокус-групи для збору зворотного зв'язку щодо

суб'єктивного досвіду участі та сприйняття ефективності окремих компонентів програми [66, с. 134].

Для оцінки безпосередньої ефективності програми було проведено порівняння результатів пре-тесту та пост-тесту в експериментальній та контрольній групах за допомогою двофакторного дисперсійного аналізу з повторними вимірюваннями. Аналіз взаємодії факторів "група" (експериментальна/контрольна) та "час" (до/після) дозволив визначити, чи зміни в експериментальній групі статистично значуще відрізняються від змін у контрольній групі. Додатково було проведено обчислення розміру ефекту для кожного показника за допомогою коефіцієнта d Коена, що дозволило оцінити не лише статистичну значущість, але й практичну значимість виявлених змін. Для аналізу стійкості досягнутих змін було використано порівняння результатів пост-тесту та follow-up через три місяці за допомогою t -критерію Стюдента для залежних вибірок. Якісні дані, отримані з інтерв'ю, щоденників та фокус-груп, було проаналізовано методом тематичного аналізу для виявлення основних патернів суб'єктивного сприйняття змін та факторів, що сприяли або перешкоджали трансформації переконань.

Результати кількісного аналізу демонструють суттєві позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною за всіма досліджуваними параметрами. Для унаочнення основних результатів апробації програми наведемо порівняльну таблицю показників до та після проходження програми в експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 3.1

Динаміка показників психологічної стійкості та конструктивних переконань у експериментальній та контрольній групах

Показники	Експериментальна група (n=10)		Контрольна група (n=10)		Взаємодія факторів "група × час"	
	До M(SD)	Після M(SD)	До M(SD)	Після M(SD)	F	p
Когнітивні спотворення						
Катастрофізація	3,4 (0,9)	1,9 (0,7)**	3,3 (0,8)	3,1 (0,9)	12,8	<0,001
"Повинність"	3,2 (0,8)	2,0 (0,6)**	3,1 (0,7)	2,9 (0,8)	9,7	<0,01

Продовження таблиці 3.1

Дихотомічне мислення	2,9 (0,7)	1,7 (0,6)**	2,8 (0,8)	2,6 (0,7)	8,5	<0,01
Резильєнтність						
Загальний показник	67,2 (12,6)	82,5 (10,2)**	68,1 (13,0)	70,3 (12,5)	14,2	<0,001
Особиста компетентність	3,0 (0,7)	3,8 (0,5)**	3,1 (0,6)	3,2 (0,7)	11,6	<0,001
Толерантність до негативних емоцій	2,6 (0,8)	3,4 (0,6)**	2,7 (0,7)	2,8 (0,7)	9,3	<0,01
Життєстійкість						
Залученість	31,8 (6,4)	39,2 (5,3)**	32,2 (6,2)	33,1 (6,0)	12,1	<0,001
Контроль	27,6 (5,9)	34,5 (4,8)**	27,9 (5,7)	28,7 (5,5)	10,6	<0,01
Прийняття ризику	15,3 (4,2)	20,8 (3,6)**	15,5 (4,0)	16,1 (3,9)	9,8	<0,01
Тип мислення						
Зростальне мислення	27,5 (6,8)	38,2 (5,5)**	28,0 (6,5)	29,3 (6,2)	13,7	<0,001
Посттравматичне зростання						
Загальний показник	58,6 (13,2)	72,4 (10,8)**	59,1 (12,9)	61,2 (12,3)	10,5	<0,01

Примітка: ** $p < 0,01$ – статистично значуща різниця між показниками до і після програми

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.1, демонструє, що в експериментальній групі відбулися статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками, тоді як у контрольній групі зміни були незначними і статистично не значущими. Найбільш виражений ефект спостерігається у зниженні рівня катастрофізації (зниження на 44,1% в експериментальній групі проти 6,1% у контрольній), підвищенні загального показника резильєнтності (зростання на 22,8% проти 3,2%) та розвитку зростального мислення (зростання на 38,9% проти 4,6%). Значний прогрес також зафіксовано у зниженні рівня "повинності" (на 37,5%) та дихотомічного мислення (на 41,4%), підвищенні показників життєстійкості за компонентами залученості (на 23,3%), контролю (на 25,0%) та прийняття ризику (на 35,9%). Особливо цінним результатом є зростання показників посттравматичного зростання (на 23,5%), що свідчить про підвищення здатності трансформувати кризовий досвід у ресурс для особистісного розвитку. Взаємодія факторів "група $\times$ час" за всіма показниками є статистично значущою ($p < 0,01$ або $p < 0,001$), що

підтверджує, що зміни в експериментальній групі значуще відрізняються від змін у контрольній групі і можуть бути атрибутовані впливу програми [43, с. 82].

Аналіз стійкості досягнутих змін через три місяці після завершення програми показав збереження більшості позитивних результатів. Порівняння показників пост-тесту та follow-up виявило відсутність статистично значущих відмінностей за більшістю параметрів, що свідчить про стабільність досягнутих змін. Найбільша стійкість спостерігається за показниками зростального мислення (збереження 94,6% від початкового ефекту), життєстійкості за компонентом залученості (92,8%) та загального показника резильєнтності (91,2%). Дещо менша стійкість зафіксована за показниками когнітивних спотворень: катастрофізація (збереження 85,3% від початкового ефекту), "повинність" (83,7%) та дихотомічне мислення (81,5%). Ці дані свідчать про те, що трансформація деструктивних переконань є більш складним і тривалим процесом, який потребує подальшої підтримки та закріплення після завершення основної програми. Загалом, результати follow-up діагностики підтверджують довгострокову ефективність розробленої програми та стійкість досягнутих змін у системі переконань та психологічній стійкості молоді.

Якісний аналіз даних, отриманих з інтерв'ю, щоденників самоспостережень та фокус-груп, дозволив виявити суб'єктивне сприйняття змін учасниками та фактори, що сприяли трансформації переконань. Тематичний аналіз виділив кілька основних патернів змін, про які повідомляли учасники: 1) підвищення усвідомленості власних переконань та їхнього впливу на емоції та поведінку; 2) розвиток здатності ідентифікувати та оспорювати деструктивні когнітивні схеми; 3) формування більш збалансованого погляду на кризові ситуації з врахуванням як негативних, так і позитивних аспектів; 4) підвищення віри у власну здатність впливати на ситуацію та долати труднощі; 5) зміна ставлення до невдач як до можливостей для навчання та зростання; 6) розвиток здатності знаходити сенс у складних життєвих подіях. Аналіз щоденників самоспостережень показав поступове зменшення частоти автоматичних деструктивних думок та збільшення здатності до їх конструктивного переосмислення в процесі проходження програми [23, с. 173].

Учасники також відзначили фактори, які, на їхню думку, найбільше сприяли трансформації переконань: 1) практичний характер запропонованих технік та можливість їх застосування в реальних життєвих ситуаціях; 2) групова підтримка та можливість обміну досвідом з іншими учасниками; 3) системний підхід, що дозволив працювати з різними аспектами системи переконань; 4) поступовість та наявність домашніх завдань, що забезпечило інтеграцію нових патернів мислення у повсякденне життя; 5) індивідуалізований підхід, що враховував специфічні потреби та досвід кожного учасника. Серед найбільш ефективних компонентів програми учасники виділили: техніки декатастрофізації (9 з 10 учасників відзначили їх високу корисність), практики розвитку зростального мислення (8 з 10), поведінкові експерименти для перевірки обмежуючих переконань (8 з 10) та техніки виявлення та переформулювання глибинних переконань (7 з 10). Найменш ефективними, на думку учасників, виявилися техніки роботи з персоналізацією (4 з 10 відзначили їх обмежену корисність) та деякі методи когнітивного оспорювання, які потребували значної аналітичної роботи (3 з 10).

Учасники також відзначили певні виклики, з якими вони стикалися в процесі трансформації переконань: 1) складність автоматичного застосування нових когнітивних патернів в ситуаціях сильного стресу; 2) опір до змін з боку глибоко вкорінених деструктивних переконань, особливо тих, що формувалися в ранньому дитинстві; 3) вплив соціального оточення, яке часто підкріплювало старі патерни мислення; 4) необхідність постійної практики та самомоніторингу для закріплення нових переконань. Ці виклики вказують на потребу в додаткових стратегіях підтримки для забезпечення стійкості досягнутих змін, зокрема: проведення "бустерних" сесій після завершення основної програми; розробка стратегій для застосування нових когнітивних патернів в ситуаціях гострого стресу; залучення елементів соціальної підтримки, включаючи роботу з близьким оточенням учасників.

Результати апробації програми дозволили виявити її сильні сторони та напрями для подальшого вдосконалення. До сильних сторін програми можна віднести: 1) комплексний підхід, що поєднує роботу з деструктивними та

конструктивними переконаннями; 2) баланс між когнітивними, емоційними та поведінковими методами роботи; 3) послідовну структуру, що забезпечує поступовий розвиток навичок трансформації переконань; 4) практичну спрямованість та застосовність набутих навичок у реальних життєвих ситуаціях; 5) поєднання групової роботи та індивідуальних завдань, що підтримує як соціальне навчання, так і персоналізований підхід. Напрями для вдосконалення програми включають: 1) розширення компоненту, спрямованого на закріплення нових когнітивних патернів в ситуаціях гострого стресу; 2) посилення роботи з глибинними переконаннями, які виявилися найбільш резистентними до змін; 3) розробку додаткових стратегій підтримки для періоду після завершення основної програми; 4) більш детальне врахування індивідуальних відмінностей у темпі та характері трансформації переконань; 5) включення компоненту роботи з соціальним оточенням для підтримки нових адаптивних патернів мислення.

Порівняння ефективності різних модулів програми показало, що найбільший вплив на підвищення психологічної стійкості мав модуль "Розвиток конструктивних переконань" (внесок у загальний ефект – 42%), за ним йшов модуль "Трансформація деструктивних переконань" (36%) і найменший, хоча також значущий, внесок мав модуль "Усвідомлення та рефлексія переконань" (22%). Ці дані свідчать про те, що хоча всі компоненти програми виконують значущу функцію, особливу увагу слід приділяти розвитку конструктивних переконань, зокрема зростального мислення, переконань про цінність залученості та можливість знаходити сенс у кризових ситуаціях. Аналіз індивідуальних випадків показав, що учасники з початково вищим рівнем рефлексивності демонстрували більш швидкий прогрес у трансформації деструктивних переконань, тоді як учасники з низьким початковим рівнем резильєнтності потребували більше часу для розвитку конструктивних переконань.

Підсумовуючи результати апробації програми формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді, можна констатувати її високу ефективність, що підтверджується як кількісними, так і якісними даними. Програма демонструє значущий позитивний вплив на

зниження рівня деструктивних когнітивних спотворень, розвиток конструктивних переконань та підвищення загального рівня психологічної стійкості. Особливо цінним результатом є стійкість досягнутих змін, що зберігаються протягом щонайменше трьох місяців після завершення програми. Водночас, виявлені виклики та обмеження вказують на напрями для подальшого вдосконалення програми, зокрема щодо роботи з глибинними переконаннями, забезпечення стійкості змін у довготривалій перспективі та врахування індивідуальних відмінностей у процесі трансформації переконань. Розроблена програма може бути рекомендована для впровадження в практику психологічної підтримки молоді в умовах кризових ситуацій, з урахуванням виявлених особливостей та рекомендацій щодо її оптимізації.

3.3 Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях

На основі результатів теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації програми формування конструктивних переконань розроблено комплекс методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій. Методичні рекомендації структуровано за трьома основними напрямками: діагностичний (методи виявлення деструктивних та конструктивних переконань), корекційно-розвивальний (стратегії та техніки трансформації переконань) та профілактичний (підходи до формування стійкої системи конструктивних переконань як превентивного ресурсу). Інтегративний підхід до розвитку конструктивних переконань визначається як систематичне, цілеспрямоване застосування комплексу психологічних методів та технік для виявлення, трансформації та формування системи переконань, що сприяє психологічній стійкості, адаптивності та особистісному зростанню в умовах кризових викликів. Ефективність такого підходу базується на врахуванні вікових та індивідуальних особливостей молоді, специфіки конкретної кризової ситуації,

а також системному впливі на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Першочерговою рекомендацією для фахівців є проведення комплексної діагностики системи переконань молодшої людини перед початком корекційно-розвивальної роботи. Діагностичний процес має включати як кількісні методи (стандартизовані психометричні інструменти), так і якісні (інтерв'ю, аналіз наративів, спостереження). Серед рекомендованих діагностичних інструментів: Шкала дисфункціональних переконань для виявлення деструктивних когнітивних схем; Опитувальник життєстійкості для оцінки конструктивних переконань щодо залученості, контролю та прийняття виклику; Шкала імпліцитних теорій для визначення типу мислення (фіксоване чи зростальне); Шкала резильєнтності для оцінки загального рівня психологічної стійкості. Додатково рекомендується використовувати проєктивні методики та якісні підходи: методику незакінчених речень, адаптовану для виявлення імпліцитних переконань щодо кризових ситуацій; аналіз автобіографічних наративів про подолання складних життєвих подій; техніку "спадної стрілки" для виявлення глибинних переконань. Особливу увагу слід приділяти діагностиці тих типів деструктивних переконань, які, згідно з результатами дослідження, найбільше знижують психологічну стійкість молоді: катастрофізації, "повинності" та дихотомічного мислення [37, с. 52].

При розробці індивідуальної або групової програми розвитку конструктивних переконань рекомендується дотримуватися принципу поступовості та системності, що передбачає рух від усвідомлення та рефлексії наявних переконань до їх трансформації та формування нових, більш адаптивних когнітивних схем. Процес формування конструктивних переконань доцільно розпочинати з розвитку метакогнітивної усвідомленості – здатності спостерігати, аналізувати та регулювати власні когнітивні процеси. Для цього рекомендуються такі техніки: ведення щоденника думок для фіксації автоматичних когніцій та пов'язаних з ними емоцій і поведінки; практики усвідомленості (mindfulness) для розвитку здатності спостерігати за думками без автоматичної реакції на них; метакогнітивні запитання для аналізу переконань

("Звідки я знаю, що це правда?", "Які докази за і проти цього переконання?", "Як би я порадив думати другові в такій ситуації?"). Розвиток метакогнітивної усвідомленості створює фундамент для подальшої трансформації деструктивних переконань, оскільки дозволяє молодій людині дистанціюватися від автоматичних думок та усвідомити можливість їх зміни.

Трансформація деструктивних переконань потребує комплексного підходу, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Когнітивна реструктуризація залишається основним методом роботи з деструктивними переконаннями і включає такі техніки: виявлення та оспорювання ірраціональних думок через аналіз доказів, що підтверджують та спростовують переконання; декатастрофізація – техніка, спрямована на реалістичну оцінку ймовірності та наслідків негативних подій; техніка "континууму" для подолання дихотомічного мислення шляхом визнання проміжних станів між крайніми полюсами; переформулювання "повинностей" у преференції та прагнення; аналіз переваг та недоліків конкретного переконання. Поведінкові експерименти є необхідним доповненням до когнітивних технік і передбачають планування та реалізацію дій, що дозволяють перевірити валідність деструктивних переконань та отримати коригуючий досвід. Такі експерименти мають бути ретельно сплановані, починаючи з простіших завдань з поступовим переходом до більш складних, що забезпечує накопичення досвіду успіху та посилення самоефективності [65, с. 176].

Для розвитку конструктивних переконань щодо власних можливостей рекомендується використовувати техніки, спрямовані на формування зростального мислення та підвищення самоефективності. Зростальне мислення (growth mindset) – це переконання в тому, що базові якості та здібності можна розвивати через зусилля, стратегії та допомогу інших, на відміну від фіксованого мислення (fixed mindset), яке розглядає здібності як вроджені та незмінні. Для розвитку зростального мислення рекомендується: акцентувати увагу на процесі навчання та зусиллях, а не лише на результатах; аналізувати історії успіху, що підкреслюють роль наполегливості та подолання перешкод; переформулювати невдачі як можливості для навчання; практикувати позитивну самоінструкцію,

що підкреслює здатність до зростання та розвитку. Підвищення самоефективності – переконання у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів, – можливе через: техніку "градуйованих завдань", що передбачає поступове підвищення складності цілей, забезпечуючи досвід успіху; техніку "моделювання" – спостереження за успішними стратегіями інших людей у подібних ситуаціях; практику позитивної візуалізації успішного подолання викликів; регулярну рефлексію та документування власних досягнень, навіть невеликих.

Особливу увагу слід приділяти розвитку конструктивних переконань щодо кризових ситуацій та стресу, оскільки саме ці переконання безпосередньо впливають на здатність молоді людини ефективно функціонувати в складних обставинах. Рекомендується працювати над формуванням таких конструктивних переконань: "Криза – це не лише загроза, але й можливість для зростання"; "Стрес активізує ресурси організму для ефективної відповіді на виклики"; "Я можу впливати на те, як я реаую на кризову ситуацію"; "Подолання труднощів робить мене сильнішим"; "Навіть у найскладніших ситуаціях можна знайти сенс та цінність". Для формування таких переконань ефективними є техніки: аналіз та переосмислення минулого досвіду подолання кризових ситуацій з фокусом на набутих ресурсах та зростанні; психоедукація щодо природи стресової реакції та її адаптивної функції; практики пошуку сенсу та цінності в складних життєвих подіях; рольові ігри для відпрацювання конструктивних реакцій на різні типи стресорів; групові дискусії та обмін досвідом успішного подолання криз [16].

Розвиток конструктивних переконань щодо соціальної підтримки та міжособистісних стосунків становить значущий компонент підвищення психологічної стійкості молоді. Рекомендується працювати над формуванням таких конструктивних переконань: "Звернення за допомогою є проявом сили, а не слабкості"; "Стосунки можуть бути джерелом підтримки та ресурсів у складні часи"; "Я гідний/гідна підтримки та піклування"; "Підтримка інших та прояв емпатії збагачує моє життя"; "Вразливість у стосунках сприяє глибшому зв'язку". Для розвитку таких переконань ефективними є: аналіз соціальної мережі підтримки та планування її розширення; тренування навичок звернення за

допомогою та її прийняття; практики вдячності для усвідомлення цінності підтримки інших; групові вправи на розвиток довіри та взаємодопомоги; рефреймінг переконань щодо незалежності та самодостатності з переходом від "або/або" до "і/і" мислення (усвідомлення, що можна бути одночасно автономним і взаємозалежним). Рекомендується також включати елементи соціальної підтримки безпосередньо в програму розвитку конструктивних переконань через створення груп взаємодопомоги, менторські пари або онлайн-спільноти для обміну досвідом та взаємної підтримки.

Для забезпечення довготривалого ефекту від розвитку конструктивних переконань необхідно приділяти особливу увагу стратегіям закріплення та інтеграції нових когнітивних патернів у повсякденне життя молодшої людини. Рекомендуються такі підходи: регулярна практика нових способів мислення через структуровані домашні завдання; створення "шпаргалок" з конструктивними переконаннями для використання в стресових ситуаціях; розробка персональних мантр або афірмацій, що відображають нові конструктивні переконання; ведення щоденника успіхів, де фіксуються ситуації успішного застосування нових когнітивних патернів; практика усвідомленості для розвитку здатності помічати та коригувати автоматичні деструктивні думки; планування регулярних "бустерних" сесій для підтримки досягнутих змін. Особливо рекомендується використовувати техніку "майбутніх тригерів", що передбачає завчасну ідентифікацію потенційно складних ситуацій та розробку плану застосування конструктивних переконань у цих ситуаціях [85, с. 212].

При впровадженні програм розвитку конструктивних переконань у різних контекстах (освітніх установах, молодіжних центрах, психологічних службах) рекомендується адаптувати підходи та методи до специфіки цільової аудиторії та організаційних умов. У контексті формальної освіти (школи, університети) ефективними є: інтеграція елементів розвитку конструктивних переконань у навчальні програми з психології, філософії, етики; створення факультативних курсів з розвитку психологічної стійкості; організація тематичних тренінгів у періоди підвищеного стресу (екзамени, важливі переходи); підготовка педагогів для моделювання та підтримки конструктивних переконань у щоденній взаємодії

зі студентами. У контексті молодіжних організацій та центрів дозволяється: проведення інтерактивних воркшопів з розвитку конструктивних переконань; інтеграція відповідних практик у програми лідерства та волонтерства; створення реер-to-реер програм, де молоді люди, які успішно трансформували свої переконання, діляться досвідом з іншими. У контексті психологічних служб та центрів кризової допомоги доцільно: включати модулі з розвитку конструктивних переконань у стандартні протоколи психологічної підтримки; розробляти спеціалізовані програми для молоді, що пережила специфічні типи кризових ситуацій (втрата, травма, вимушене переміщення); створювати онлайн-ресурси для самодопомоги з розвитку конструктивних переконань.

Працюючи з молоддю в умовах специфічного українського контексту, що характеризується впливом воєнного конфлікту, соціально-економічної нестабільності та культурних трансформацій, необхідно враховувати низку додаткових рекомендацій. Зокрема, для молоді, що пережила травматичний досвід, пов'язаний з воєнними діями, рекомендується поступовий, обережний підхід до трансформації переконань, що починається зі стабілізації та ресурсування і лише поступово переходить до когнітивної реструктуризації. Для внутрішньо переміщених молодих людей особливого значення набуває робота з переконаннями щодо дому, безпеки, майбутнього та соціальної підтримки. Для молоді, що стикається з економічною нестабільністю, рекомендується фокус на розвитку конструктивних переконань щодо власної ефективності, адаптивності до змін та здатності знаходити можливості навіть в обмежених умовах. Важливо також враховувати культурну специфіку, зокрема наявність колективних наративів стійкості, що можуть бути використані як ресурс для формування конструктивних індивідуальних переконань [47, с. 319].

Для підвищення ефективності роботи з розвитку конструктивних переконань фахівцям рекомендується регулярно відстежувати та оцінювати прогрес, використовуючи як кількісні, так і якісні методи. Рекомендується проводити оцінку на трьох рівнях: когнітивному (зміни в системі переконань), емоційному (зміни в емоційних реакціях на стресові ситуації) та поведінковому

(зміни в стратегіях подолання та функціонуванні в реальних життєвих ситуаціях). Для когнітивної оцінки доцільно використовувати: повторні вимірювання за стандартизованими методиками; аналіз змін у щоденниках думок; техніку структурованого інтерв'ю для виявлення суб'єктивного сприйняття змін у переконаннях. Для емоційної оцінки ефективними є: щоденники емоцій із відстеженням інтенсивності та тривалості негативних емоційних станів; шкали суб'єктивного дистресу; фізіологічні маркери стресу (за можливості). Для поведінкової оцінки рекомендується: відстеження частоти використання адаптивних стратегій подолання; оцінка функціонування в різних сферах життя (навчання, робота, стосунки); аналіз конкретних випадків реагування на реальні кризові ситуації. Регулярна оцінка прогресу дозволяє не лише відстежувати ефективність роботи, але й своєчасно адаптувати підходи відповідно до індивідуальних потреб та особливостей молодшої людини.

Узагальнюючи представлені методичні рекомендації, підкреслимо, що розвиток конструктивних переконань є комплексним, поступовим процесом, який потребує систематичного підходу та врахування індивідуальних, вікових та контекстуальних особливостей. Найбільшу ефективність демонструють програми, що поєднують роботу з деструктивними та конструктивними переконаннями, використовують різноманітні методи впливу (когнітивні, емоційні, поведінкові), забезпечують можливості для практичного застосування нових когнітивних патернів у реальних життєвих ситуаціях та передбачають стратегії для підтримки довготривалих змін. Розвиток конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях має не лише терапевтичне, але й профілактичне значення, створюючи когнітивне підґрунтя для ефективної адаптації до різноманітних життєвих викликів та особистісного зростання через конструктивне переосмислення кризового досвіду.

Висновки до третього розділу

Розроблена та апробована програма формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях продемонструвала високу ефективність, що підтверджується статистично значущими позитивними змінами в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами. Найбільш виражений ефект спостерігається у зниженні рівня когнітивних спотворень, особливо катастрофізації, підвищенні загального показника резильєнтності та розвитку зростального мислення. Виявлено також значне підвищення показників життєстійкості за компонентами залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про комплексний вплив програми на систему переконань молоді.

Порівняння ефективності різних модулів програми показало, що найбільший вплив на підвищення психологічної стійкості мав модуль "Розвиток конструктивних переконань", за ним йшов модуль "Трансформація деструктивних переконань" і найменший, хоча також значущий, внесок мав модуль "Усвідомлення та рефлексія переконань". Ці дані свідчать про те, що хоча всі компоненти програми виконують значущу функцію, особливу увагу слід приділяти розвитку конструктивних переконань, зокрема зростального мислення, переконань про цінність залученості та можливість знаходити сенс у кризових ситуаціях.

На основі результатів теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації програми формування конструктивних переконань розроблено комплекс методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій. Методичні рекомендації структуровано за трьома основними напрямками: діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний, що забезпечує комплексний підхід до розвитку конструктивних переконань. Особливу увагу приділено адаптації рекомендацій до специфіки українського контексту, зокрема для роботи з молоддю, що пережила травматичний досвід, пов'язаний з воєнними діями, внутрішньо переміщеними молодими людьми та молоддю, що стикається з економічною нестабільністю.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження конструктивних переконань як фактору психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях дозволило сформулювати ряд теоретичних та практичних висновків, що розширюють розуміння механізмів формування психологічної стійкості та відкривають нові перспективи для психологічного супроводу молоді в умовах кризових викликів.

Психологічна стійкість молоді визначається як системне, багаторівневе утворення, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти і забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу та функціональну ефективність в умовах кризи, а також відновлюватися після стресу та трансформувати травматичний досвід у ресурс для особистісного зростання. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування психологічної стійкості через підвищену нейропластичність, інтенсивні процеси формування ідентичності та світогляду, що створює як підвищену вразливість до кризових впливів, так і значний потенціал для розвитку адаптивних ресурсів.

Система переконань становить когнітивну основу психологічної стійкості, визначаючи характер сприйняття та інтерпретації кризових ситуацій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, внутрішньою узгодженістю та орієнтацією на зростання, тоді як деструктивні відзначаються ригідністю, категоричністю, однобічністю, фрагментарністю та орієнтацією на уникнення загроз. Найбільш значущими для формування психологічної стійкості є конструктивні переконання щодо самоефективності, цінності досвіду, можливості розвитку здібностей, осмисленості життя, контрольованості подій та соціальної підтримки.

Емпіричне дослідження підтвердило значущу роль системи переконань у формуванні психологічної стійкості молоді, виявивши сильні негативні кореляції між деструктивними когнітивними спотвореннями (особливо катастрофізацією, "повинністю" та дихотомічним мисленням) та показниками

резильєнтності, а також потужні позитивні зв'язки між конструктивними переконаннями (зростальним мисленням, залученістю, контролем) та здатністю ефективно долати кризові ситуації. Множинний регресійний аналіз показав, що модель, яка включає ключові типи переконань, пояснює 72% варіативності психологічної стійкості, що свідчить про високу прогностичну цінність системи переконань для прогнозування адаптивного потенціалу молоді.

Факторний аналіз виявив трифакторну структуру взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю, що включає ресурси резильєнтності (конструктивні переконання та компоненти психологічної стійкості), когнітивні бар'єри (деструктивні переконання) та потенціал посткризового зростання (компоненти трансформативних змін внаслідок подолання кризи). Ця структура відображає складний, багаторівневий характер взаємодії когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів у формуванні психологічної стійкості та потенціалу для позитивних трансформацій через кризовий досвід.

Кластерний аналіз дозволив виділити чотири типи психологічної адаптації молоді до кризових ситуацій: "Стійкі оптимісти" (високі показники життєстійкості, зростальне мислення, висока резильєнтність), "Вразливі песимісти" (низькі показники життєстійкості, фіксоване мислення, низька резильєнтність), "Обережні реалісти" (середні показники за всіма параметрами) та "Відновлювані" (середні показники життєстійкості та резильєнтності при вираженому зростальному мисленні). Ця типологія дозволяє диференційовано підходити до розробки програм формування конструктивних переконань з урахуванням індивідуальних особливостей молодих людей.

Розроблена на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження програма формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді продемонструвала високу ефективність, що підтверджується статистично значущими позитивними змінами в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами. Інтегративний підхід, на якому базується програма, поєднує елементи когнітивно-поведінкової

терапії, раціонально-емотивної поведінкової терапії, схема-терапії та позитивної психології, забезпечуючи комплексний вплив на різні аспекти системи переконань.

Структура програми, що включає три послідовні модулі (усвідомлення та рефлексія переконань, трансформація деструктивних переконань, розвиток конструктивних переконань), забезпечує поступовий, систематичний розвиток здатності ідентифікувати, аналізувати та трансформувати власні переконання. Поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових методів роботи створює синергетичний ефект, сприяючи інтеграції нових когнітивних патернів у цілісну систему психологічного функціонування молодшої людини.

Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях охоплюють діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний напрями, забезпечуючи комплексний підхід до роботи з системою переконань. Рекомендації адаптовані до специфіки українського контексту, зокрема для роботи з молоддю, що пережила травматичний досвід, пов'язаний з воєнними діями, внутрішньо переміщеними молодими людьми та молоддю, що стикається з економічною нестабільністю. Це підвищує їх практичну цінність для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 10-16.
2. Алещенко В. Гендерний аспект або чи погана та жінка, яка не мріє стати генералом, Наука і оборона. 2017. № 2.
3. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології, За ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
4. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.
5. Балл Г. О. Формування готовності до професійної праці у контексті гуманізації освіти. Психологічні аспекти гуманізації освіти. Книга для вчителя. Київ-Рівне, 2018. 167 с.
6. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник, за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
7. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2012. № 1 (74). С. 30–37.
8. Брич В. Я. Психологія управління: навчальний посібник, В. Я. Брич, М. М. Корман. Київ: Кондор-Видавництво, 2017. 384 с.
9. Вальчук С. Л. Синдром професійного вигорання. Педагогічна майстерня. 2014. № 6. С. 30-32.
10. Васильєв Я. В. Цільова спрямованість особистості (футурреальний підхід). Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing. 2015. 232 с.
11. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 556 с.
12. Віговська О. С. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. Inforum science for the future. <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 20.10.2025)

13. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
14. Вчені довели, що психологічне благополуччя впливає на рівень фізичної активності. Інформаційне агентство УНІАН. URL: <https://www.unian.ua/health/worldnews/1665211-vcheni-doveli-scho-psiologichne-blagopoluchchya-vplivae-na-riven-fizichnoji-aktivnosti.html> (дата звернення 20.10.2025)
15. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ: практичний посібник, Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
16. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога консультанта з категорією «Щастя». Інституційний репозиторій СумДПУ. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/3327/1/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F.doc (дата звернення 20.10.2025)
17. Донець О. І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття. Психологічні перспективи. Спец. вип. Проблеми кіберагресії. Луганськ: Промдрук, 2012. Т. 1. С. 30–39.
18. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології». URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf> (дата звернення 20.10.2025)
19. Епігенетика – прямий виклик еволюції. Креацентр планета Земля. URL: <https://creacenter.org/uk/news/epigenetika-pryamij-viklik-evolyuciyi> (дата звернення 20.10.2025)

20. Єжова Т. Є. Зміст і завдання соціальної реабілітації. Соціальна педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., За ред. О. В. Безпалько. Київ: «Академвидав», 2019. С. 101–110.
21. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 50. С. 117-125.
22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
24. Капінос Г. І. Операційний менеджмент: навч. посіб. , Г. І. Капінос, І. В. Бабій. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 352 с.
25. Капітоненко М. Г. Міжнародні конфлікти: навч. посіб. Київ: Либідь, 2009. 352 с.
26. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
27. Каргіна Н. В. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості, Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених, ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. С.162-166.
28. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості, Ю. І. Кашлюк, Проблеми сучасної психології. – 2016. Вип. 34. С. 170-186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 (дата звернення 20.10.2025)
29. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2016. №5. С. 46-52. URL:

- <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-5-doc/2016-5-st6> (дата звернення 20.10.2025)
30. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
 31. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
 32. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. Grail of science. 2022. No 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022>.
 33. Кризова психологія. Навчальний посібник [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Миронець С.М. та ін., за заг. ред. проф. О.В.Тімченка]. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.
 34. Кругленко О. Стрес на роботі. 7 порад керівнику: як уберегтися від професійного вигорання, О. Кругленко. Управління освітою. 2016. № 6. С. 52-26.
 35. Кутас М. С. Розвиток професійно значущих якостей майбутнього фахівця з управління проектами засобом соціально-психологічного тренінгу. Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ-Алчевськ: ЛАДО, 2016. С. 60 – 65.
 36. Людина та її символи. Карл. Юнг. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 436 с.
 37. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

38. Миронець С. М. Застосування методу аналізу ієрархій в системі заходів психологічного забезпечення фахівців ризиконебезпечних професій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Т. 2 Вип. 105. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 3 – 9.
39. Миронець С. М. Науково-практичні засади надання психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. За ред. академіка С. Д. Максименка Т. 7. Вип. 16. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008 , С. 116 – 120.
40. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
41. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193-203. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.146> (дата звернення 20.10.2025)
42. Нежинська О. О. Основи коучингу: навчальний посібник. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
43. Нестеренко В. В. Можливості використання арт-терапії з корекційною метою. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2018. С. 171-175.
44. Олексюк О. Є. Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Теоретичний матеріал до дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» : навчально-методичний посібник. Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. 420 с.
45. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: У 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Чернівці : Книги ХХІ, 2010. 464 с.
46. Основи виживання: заходи, що забезпечують життєдіяльність в умовах автономного існування при надзвичайних ситуаціях. Навчальний посібник. ІДУЦЗ УЦЗУ, УНПЦЕМД та МК МОЗ України. Національна медична академія післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика [Миронець С. М., Роцін

- Г. Г. Іскра Н. І. та ін.]. під заг. ред. д.мед.н., професора Гур'єва С.О. Київ: 2009 209 с.
47. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т., пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. 2-ге вид. Київ : Наш Формат, 2022. 1 том. 568 с.
 48. Пезешкіан Н. У пошуках сенсу. Психотерапія маленькими кроками. Харків. Макросвіт. 2020. 320 с.
 49. Перція Л. В. Психологічні особливості формування професійного здоров'я фахівців ІТ-компаній. Вісник Національного університету оборони України 1 (77), 2024 . С. 142-151.
 50. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research Company. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMu0PDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2Zxw iCHG18a3ybMZjUK9 (дата звернення 20.10.2025)
 51. Психологічний стан українців у воєнний період. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihiologichniy-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html> (дата звернення 20.10.2025)
 52. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія, Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.
 53. Психологія особистості: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
 54. Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
 55. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
 56. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл.

- та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти, За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
57. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
 58. Стрес і психологічна травма, що з нами відбувається зараз. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psychologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення 20.10.2025)
 59. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.
 60. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
 61. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 62. Хміль Ф. І. Управління персоналом: Підручник для студентів вищих навчальних закладів, Ф. І. Хміль. Київ : Академвидав, 2016. 488 с.
 63. Цимбалюк І. М. Підвищення професійної кваліфікації: психологія педагогічної праці : навчально-методичний посібник, І. М. Цимбалюк. 2-е вид. Київ : ВД «Професіонал», 2014. 150 с.
 64. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навчальний посібник. Видання 2-е, доповнене. Київ: Кондор. 2019. 192 с.
 65. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник, Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
 66. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

67. Шпак В. П. Реабілітаційна педагогіка: навч. посіб. Полтава: АСМІ, 2016. 328 с.
68. Adller A. Studie uber. Niderwertigiceil von Organen, A. Adller. Munchen, 1927.
69. Allport G. W. The Person in Psychology, G.W. Allport. Boston, 1969.
70. Arrindell, W. A., & Luteijn, F. (2000). Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 629–637. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00125-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00125-7) (дата звернення 20.10.2025)
71. Assagioli R. Psychosynthesis. A manual of principles and techniques. N.Y., 1982.
72. Bandura A. Adolescent Agression, A. Bandara, R.H. Walters. N.Y., 1959.
73. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. N. Y.: American Book, 1976.
74. Berne E. Games people play. N.Y., Grove Press, 1964.
75. Burns David D. Feeling Good: The New Mood Therapy (preface by Aaron T. Beck). New York: Wm. Morrow and Co. (hardbound); New American Library, 1981 (paperback). Revised and updated, 1999.
76. Csikszentmihalyi, Mihaly. Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life. Basic Books. 1998.
77. Deci E. L., Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227-268.
78. Freud Z. Normality and pathology in childhood: assessments of development. Taylor & Francis Group, 2000.
79. Fromm E. S. Über Methode und Aufgaben einer analytischen Sozialpsychologie. Bemerkungen über Psychoanalyse und historischen Materialismus. *Zeitschrift für Sozialforschung*. Франкфурт-на-Майні: Institut für Sozialforschung, 1932.Nr. 1. S. 28-54.
80. Harre R. Social being. Oxford: Blackwell, 1979. 356 p
81. Herbert J. Freudenberger [en]. Staff-burn-out (англ.), *Journal of Social Issues* [en]. 1994. Vol. 30, no. 1. P. 159-165.

82. Holmes T. H. The social readjustment rating scale, T. H. Holmes, R. H. Rahe. Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213-218.
83. Horney K. Neurotic personality of our time. Taylor & Francis Group, 2018. 300 p.
84. Klein M. Psycho-Analysis of children. Penguin Random House, 2019.
85. Maccoby E. E. The psychology of sex differences, E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
86. Maslow A. Motivation and Personality [Електронний ресурс], Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y.: Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>. (дата звернення 20.10.2025)
87. Minds Unlimited. Jon Kabat-Zinn Mindfulness 9 Attitudes – non judging. Published 26 June 2013. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=yNICQ-x_Gek (дата звернення 20.10.2025)
88. Rogers C. Client centred therapy (new ed). Little, Brown Book Group Limited, 2018. 576 p.
89. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. №4. P. 719-727.
90. Saarni C. The development of emotional competence. New York : Guilford Press, 1999. 381 p.
91. Seligman M. E. P. Positive psychology, M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. American psychologist. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14.
92. Shnaider, O.V. (2014). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii [Psychological peculiarities of the emotional burnout of employees in the field of information technology]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia i pedahohika» – Scientific notes of the National University of Ostroh Academy. Series «Psychology and Pedagogy», 26, 144 – 148.
93. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering. Sage Publications, Inc. URL:<https://doi.org/10.4135/9781483326931> (дата звернення 20.10.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека

Інструкція: Оцініть, наскільки часто у вашому мисленні зустрічаються наведені нижче патерни, за шкалою від 0 до 4, де: 0 – ніколи 1 – рідко 2 – іноді 3 – часто 4 – майже завжди

№	Когнітивне спотворення	Оцінка
1	Дихотомічне мислення (сприйняття ситуації лише в чорно-білих тонах, без проміжних варіантів)	
2	Катастрофізація (перебільшення негативних наслідків подій)	
3	Знецінення позитивного (ігнорування позитивних аспектів досвіду)	
4	Емоційне обґрунтування (прийняття емоцій як доказу істинності думок)	
5	Навішування ярликів (крайні та абсолютні характеристики себе чи інших)	
6	Мисленнєвий фільтр (фокусування лише на негативних деталях)	
7	Надмірне узагальнення (поширення негативного висновку з одного випадку на всі ситуації)	
8	Персоналізація (приписування собі відповідальності за зовнішні події)	
9	"Повинність" (ригідні очікування щодо себе та інших)	
10	Тунельне бачення (сприйняття лише негативних аспектів ситуації)	

Додаток Б

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC)

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням за останній місяць за шкалою від 0 до 4, де: 0 – зовсім не відповідає 1 – рідко відповідає 2 – іноді відповідає 3 – часто відповідає 4 – майже завжди відповідає

№	Твердження	Оцінка
1	Я здатний(а) адаптуватися до змін	
2	У мене є близькі, надійні стосунки	
3	Іноді доля або Бог можуть допомогти	
4	Я можу справлятися з усім, що трапляється	
5	Попередні успіхи дають мені впевненість у нових викликах	
6	Я бачу гумористичну сторону речей	
7	Подолання стресу робить мене сильнішим(ою)	
8	Я схильний(а) відновлюватися після хвороби або труднощів	
9	Все відбувається з певної причини	
10	Я докладаю максимум зусиль, незалежно від результату	
11	Я можу досягти своїх цілей	
12	Коли ситуація здається безнадійною, я не здаюся	
13	Я знаю, до кого звернутися за допомогою	
14	Під тиском я залишаюся зосередженим(ою)	
15	Я надаю перевагу лідерству у вирішенні проблем	
16	Я не здаюся легко після невдачі	
17	Я думаю про себе як про сильну людину	
18	Я можу приймати непопулярні чи складні рішення	
19	Я можу впоратися з неприємними почуттями	
20	Я дію за інтуїцією	
21	У мене сильне відчуття мети	
22	Я контролюю своє життя	
23	Я люблю виклики	
24	Я працюю для досягнення своїх цілей	
25	Я пишаюся своїми досягненнями	

Додаток В

Опитувальник життєстійкості С. Мадді

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні з наведеними твердженнями за шкалою від 0 до 3, де: 0 – зовсім не згоден(а) 1 – скоріше не згоден(а) 2 – скоріше згоден(а) 3 – повністю згоден(а)

№	Твердження	Оцінка
1	Я часто не впевнений(а) у своїх рішеннях	
2	Іноді мені здається, що нічого не зміниться	
3	Я дійсно ціную своє життя	
4	Мені подобається бути з людьми	
5	Я можу впливати на результат того, що відбувається	
6	Щоб не засмучуватися, я зазвичай відволікаюся	
7	Я завжди залучений(а) до того, що відбувається навколо	
8	Я часто зустрічаю цікавих людей і нові ситуації	
9	Я зазвичай планую своє майбутнє	
10	Я здатний(а) долати труднощі, бо вже переживав(ла) подібне	
11	Я сприймаю життя спокійно і намагаюся не брати все близько до серця	
12	Я відчуваю, що мій досвід корисний для інших	
13	Мені здається, я не живу повним життям, а просто граю роль	
14	Я люблю зміни у житті	
15	Я швидко приймаю рішення у складних ситуаціях	
16	Я намагаюся бути відкритим(ою) до всього нового	
17	Я контролюю свої почуття та дії	
18	Я вірю, що можу здійснити свої мрії	
19	Коли я не можу щось змінити, я приймаю це як є	
20	Я аналізую свої помилки та намагаюся навчитися з них	
21	Я віддаю перевагу рутині перед змінами	
22	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо	
23	Мені подобається долати перешкоди	
24	Зміни в житті – це стрес, який я намагаюся уникати	
25	Я часто відчуваю, що не контролюю ситуацію	
26	Я намагаюся вирішувати проблеми, а не уникати їх	
27	Я вірю, що все відбувається з певної причини	
28	Я з ентузіазмом ставлюся до своїх планів і проєктів	
29	Я зазвичай знаходжу сенс у тому, що роблю	
30	Мені подобається випробовувати нові способи робити звичні речі	
31	Я можу навчитися майже всьому, якщо докладу зусиль	
32	Я не боюся помилятися	
33	Краще не починати нічого нового, щоб не зазнати невдачі	
34	Я не дозволяю минулим невдачам зупиняти мене	
35	Я бачу складні ситуації як можливість для росту	
36	Я частіше відчуваю себе безпорадним(ою), ніж здатним(ою) контролювати ситуацію	
37	Я відданий(а) тому, що роблю	
38	Я зазвичай знаходжу різні варіанти вирішення проблеми	
39	Більшість днів життя здаються мені цікавими і наповненими	
40	Я розглядаю невдачі як важливий досвід	
41	Навіть у складних ситуаціях я знаходжу щось позитивне	
42	Я вірю, що найкращий спосіб досягти чогось – це діяти	
43	Зазвичай мої дії визначаються зовнішніми обставинами	
44	Життя надто складне, щоб я міг(могла) щось планувати	
45	Я вчуся на своїх помилках і зростаю через них	

Шкала посттравматичного зростання (PTGI)

Інструкція: Вкажіть для кожного твердження, якою мірою ви відчули описані зміни внаслідок кризової ситуації, за шкалою від 0 до 5, де: 0 – не відчув(ла) жодних змін 1 – відчув(ла) зміни в дуже незначній мірі 2 – відчув(ла) зміни в незначній мірі 3 – відчув(ла) зміни в середній мірі 4 – відчув(ла) зміни в значній мірі 5 – відчув(ла) зміни в дуже значній мірі

№	Твердження	Оцінка
1	Я змінив(ла) свої пріоритети щодо того, що важливо у житті	
2	Я більше ціную кожен день життя	
3	У мене з'явилися нові інтереси	
4	Я відчуваю більшу впевненість у собі	
5	Я краще розумію духовні питання	
6	Я чіткіше бачу, що можу розраховувати на людей у складні часи	
7	Я знайшов(ла) новий шлях у житті	
8	Я відчуваю більшу близькість з іншими	
9	Я більш охоче виражаю свої емоції	
10	Я знаю, що можу краще долати труднощі	
11	Я здатний(а) робити кращі речі зі своїм життям	
12	Я краще приймаю те, як все складається	
13	Я більше ціную кожен день	
14	З'явилися нові можливості, які б інакше не існували	
15	Я відчуваю більше співчуття до інших	
16	Я більше зусиль вкладаю у стосунки	
17	Я більше схильний(а) змінювати те, що потрібно змінити	
18	У мене сильніша релігійна віра	
19	Я відкрив(ла), що я сильніша, ніж думав(ла)	
20	Я багато дізнався(лась) про те, якими чудовими бувають люди	
21	Я краще усвідомлюю, що можу справлятися з труднощами	

Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням за шкалою від 1 до 6, де: 1 – повністю згоден(а) 2 – згоден(а) 3 – скоріше згоден(а) 4 – скоріше не згоден(а) 5 – не згоден(а) 6 – повністю не згоден(а)

№	Твердження	Оцінка
1	У вас певний рівень інтелекту, і ви справді мало що можете зробити, щоб його змінити	
2	Ви докладаєте всіх зусиль, щоб опанувати знання та навички, щоб бути впевненими, що станете професіоналом високого рівня	
3	Люди завжди можуть суттєво змінити свій тип особистості.	
4	Якби вам довелося обирати між гарною оцінкою і доведенням своєї правоти у дискусії, чи обрали б ви «гарну оцінку» чи «обговорення»?	
5	Часто потрібна велика сила волі, щоб змусити себе взятися за наступне освітнє завдання.	
6	Ваш розум — це ваша власність, яку ви не можете суттєво змінити.	
7	Тип особистості, притаманний людині, є її фундаментальною властивістю, яку не можна суттєво змінити.	
8	Хто б ви не були, ви можете суттєво змінити свій рівень інтелекту.	
9	Вам приємно виконувати всі навчальні завдання вчасно і на високому рівні.	
10	Люди можуть діяти по-різному, але суттєві складові того, ким вони є, не можна суттєво змінити.	
11	Хоча вам неприємно це визнавати, іноді ви віддаєте перевагу хорошим академічним результатам, ніж можливості багато чого навчитися	
12	Чесно кажучи, ви не можете змінити свій рівень інтелекту.	
13	Ти використовуєш свої можливості навчання лише в невеликій мірі.	
14	Кожен, ким би він не був, може значною мірою змінити свої фундаментальні характеристики.	
15	У вас завжди є можливість суттєво змінити рівень свого інтелекту.	
16	Ви здебільшого навчаєтесь на «відмінно»	
17	Для вас набагато важливіше чомусь вивчити на заняттях, ніж отримувати високі оцінки.	
18	Як би не було розчаровуюче визнавати, стару собаку новим трюкам не навчиш. Люди не можуть суттєво змінити свої найглибші якості.	
19	Ви можете дізнатися багато нового, але ви не можете дійсно змінити свій базовий рівень інтелекту.	
20	Вас не можна назвати успішним студентом	
21	Кожна людина уособлює певний тип особистості, і мало що можна зробити, щоб справді його змінити	
22	Незалежно від того, наскільки високий у вас рівень інтелекту, ви завжди можете хоча б трохи його підвищити.	
23	Коли ви занурюєтесь у складну навчальну роботу, яка вимагає багато зусиль, ви часто відчуваєте неймовірне задоволення.	
24	Якби ви знали, що не зможете це зробити, можливо, ви не зможете це розв'язати, навіть якщо зможете багато чого з цього навчитися.	
25	Незалежно від типу особистості, людина завжди може суттєво змінитися.	
26	Ви можете значно підвищити (суттєво підвищити) навіть базовий рівень інтелекту.	
27	Ви рідко отримуєте задоволення від навчання, особливо якщо це вимагає багато стресу.	
28	Усі люди можуть змінити навіть свої найглибші якості.	