

КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз психологічної стійкості молоді в умовах кризових викликів сучасного українського суспільства, зокрема воєнних дій, соціально-економічної нестабільності та невизначеності майбутнього. Особливу увагу приділено ролі системи переконань у формуванні здатності до адаптації, збереження внутрішньої рівноваги та посткризового зростання. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між конструктивними і деструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді. Зазначено, що конструктивні переконання (зростальне мислення, залученість, прийняття ризику) позитивно корелюють з резильєнтністю, тоді як деструктивні (катастрофізація, «повинність», дихотомічне мислення) знижують адаптивний потенціал. Розроблено та апробовано психологічну програму формування конструктивних переконань, що продемонструвала ефективність у підвищенні стійкості. Надано методичні рекомендації для впровадження діагностичних і корекційних заходів.

Ключові слова: психологічна стійкість, переконання, резильєнтність, когнітивні спотворення, молодь, посттравматичне зростання, кризова ситуація.

Життя сучасної української молоді супроводжується численними викликами та кризовими ситуаціями, серед яких особливе місце посідають воєнні дії, соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього. Ці обставини висувають підвищені вимоги до адаптаційних механізмів особистості, зокрема до її психологічної стійкості – здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональну ефективність в умовах стресу, а також відновлюватися після впливу несприятливих факторів [1, с. 45]. У цьому контексті особливе значення набуває вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують стійкість молоді до кризових впливів та сприяють ефективній адаптації.

Серед факторів, що визначають психологічну стійкість, важлива роль належить системі переконань особистості – когнітивним структурам, 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 [3].

Головною метою дослідження є виявлення взаємозв'язку між системою конструктивних переконань та психологічною стійкістю молоді в кризових ситуаціях. Завдання роботи включають: теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної стійкості молоді, визначення основних типів конструктивних та деструктивних переконань, емпіричне дослідження взаємозв'язку між типами переконань та показниками психологічної стійкості, розробку та апробацію програми формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді.

Дослідження проводилось у чотири етапи. На першому етапі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми. На другому етапі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між різними типами переконань та показниками психологічної стійкості. На третьому етапі розроблено та апробовано програму формування конструктивних переконань. На четвертому етапі розроблено методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань.

Емпіричне 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. Для діагностики використовувався комплекс методик: 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).

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш поширеними деструктивними патернами мислення серед молоді є катастрофізація (середній бал 3,2), «повинність» (середній бал 3,1) та дихотомічне мислення (середній бал 2,8). Кореляційний аналіз виявив сильні негативні взаємозв'язки між цими когнітивними спотвореннями та показниками психологічної стійкості (r від $-0,56$ до $-0,72$, $p < 0,01$). Особливо сильні негативні кореляції виявлено між катастрофізацією та толерантністю до негативних емоцій ($r = -0,69$, $p < 0,01$), а також між «повинністю» та позитивним сприйняттям змін ($r = -0,60$, $p < 0,01$).

Серед конструктивних переконань найсильніші позитивні кореляції з психологічною стійкістю демонструють залученість ($r = 0,70$, $p < 0,01$ для загального показника резильєнтності), зростальне мислення ($r = 0,62$, $p < 0,01$) та прийняття ризику ($r = 0,63$, $p < 0,01$). Порівняльний аналіз показав, що група молодих людей із зростальним мисленням демонструє значуще вищі показники резильєнтності за всіма факторами, окрім духовності, порівняно з групою з фіксованим мисленням.

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).

Множинний регресійний аналіз показав, що модель, яка включає ключові типи переконань (катастрофізація, «повинність», дихотомічне мислення, залученість, контроль, прийняття ризику, зростальне мислення), пояснює 72% варіативності показника психологічної стійкості ($R^2 = 0,72$, $F(7,22) = 8,09$, $p < 0,001$). 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 ($\beta = -0,32$, $p = 0,004$).

Для різних типів кризових ситуацій виявлено специфічні патерни посттравматичного зростання. Найвищі загальні показники посттравматичного зростання спостерігаються у групі молодих людей, які пережили втрату близьких (3,4 з 5), та у групі, що зіткнулася з викликами воєнного конфлікту (3,2 з 5). Група, яка пережила втрату близьких, демонструє найвищі показники за шкалами «цінність життя» (4,1) та «ставлення до інших» (3,8), а група, що зіткнулася з воєнним конфліктом, – за шкалою «особистісна сила» (3,5).

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емоційної поведінкової терапії, схема-терапії та позитивної психології. Структурно програма складається з трьох модулів: «Усвідомлення та рефлексія переконань», «Трансформація деструктивних переконань», «Розвиток конструктивних переконань» [2, с. 32].

Апробація програми проведена на вибірці з 20 молодих людей, розподілених на експериментальну ($n=10$) та контрольну ($n=10$) групи. Експериментальна група пройшла повний курс програми (10 занять по 2 години), контрольна група не отримувала інтервенцій. Ефективність програми оцінювалася через порівняння показників до та після її реалізації, а також через 3 місяці для визначення стійкості змін.

Результати апробації показали значуще зниження рівня когнітивних спотворень (особливо катастрофізації – на 44,1%), підвищення загального показника резильєнтності (на 22,8%) та розвитку зростального мислення (на 38,9%) в експериментальній групі порівняно з контрольною. Аналіз стійкості змін через 3 місяці виявив збереження більшості позитивних результатів: збереження 94,6% початкового ефекту для зростального мислення, 92,8% – для залученості, 91,2% – для загального показника резильєнтності.

Психологічна стійкість молоді є системним, багаторівневим утворенням, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смісловий компоненти. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування психологічної стійкості через підвищену нейропластичність, інтенсивні процеси формування ідентичності та світогляду.

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 та орієнтацією на уникнення загроз.

Емпіричне дослідження підтвердило значущу роль системи переконань у формуванні психологічної стійкості молоді. Найбільш деструктивними факторами виступають катастрофізація, «повинність» та дихотомічне мислення, які значуще знижують толерантність до негативних емоцій та здатність до позитивного сприйняття змін. Найбільш конструктивними факторами є залученість, зростальне мислення та прийняття ризику, які демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності.

Розроблена програма формування конструктивних переконань продемонструвала високу ефективність, що підтверджується значущими позитивними змінами в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами. Особливо виражений ефект спостерігається у зниженні рівня когнітивних спотворень, підвищенні загального показника резильєнтності та розвитку зростального мислення.

Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді охоплюють діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний напрями, забезпечуючи комплексний підхід до роботи з системою переконань в умовах кризових викликів.

References

1. Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts., Kirzhetskyi Yu. I. ta in. Stresostiikist : navchalnyi posibnyk / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2021. 204 s.

2. Bekh I. D. Refleksiiia v dukhovnomu samorozvytku osobystosti. Pedahohika i psykholohiia. 2012. № 1 (74). S. 30–37.
3. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. American psychologist. 2000. Vol. 55. N 1. R. 5-14.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.17

**Yudko Oleksandr
Filipenko Viktoriia**

CONSTRUCTIVE BELIEFS AS A FACTOR OF YOUTH PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CRISIS SITUATIONS

The theses present a theoretical and methodological analysis of youth psychological resilience amid the crisis challenges of contemporary Ukrainian society, particularly military conflict, socio-economic instability, and uncertainty about the future. Special attention is given to the role of belief systems in shaping the ability to adapt, maintain internal balance, and achieve post-crisis growth. The results of an empirical study on the relationship between constructive and destructive beliefs and youth psychological resilience are presented. It is noted that constructive beliefs (growth mindset, engagement, risk acceptance) positively correlate with resilience, while destructive beliefs (catastrophizing, “must” thinking, dichotomous thinking) reduce adaptive potential. A psychological program for developing constructive beliefs was designed and tested, demonstrating its effectiveness in strengthening resilience. Methodological recommendations are provided for the implementation of diagnostic and corrective interventions.

Key words: *psychological resilience, beliefs, resilience, cognitive distortions, youth, post-traumatic growth, crisis situation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Юдко Олександр, студент 565м групи спеціальності С4 Психологія, навчально-наукового медичного інституту, ЧНУ ім. Петра Могили м. Миколаїв, Україна. E-mail: sashainvention@gmail.com

Yudko Oleksandr student of 565m group, specialty C4 Psychology, Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sashainvention@gmail.com

Філіпенко Вікторія, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: filipenka@ukr.net

Filipenko Viktoriia, Lecturer at the Department of Psychology, Educational and Research Medical, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: filipenka@ukr.net

© О. Юдко, В. Філіпенко
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією

