

УДК 159.923.2-053.6:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.28>

КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Олександр Юдко

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54000
<https://orcid.org/0009-0009-4417-9149>
e-mail: sashainvention@gmail.com.*

Олена Дрозд

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54000
<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>
e-mail: olenadrozdz0509@ukr.net*

У статті досліджено конструктивні переконання як ключовий фактор формування психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначено взаємозв'язок між системою переконань та психологічною стійкістю молодих людей в умовах сучасних кризових викликів. Психологічна стійкість яка являє собою інтегративну характеристику особистості, 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. Виявлено, що конструктивні переконання щодо власної ефективності, цінності досвіду, можливості розвитку здібностей демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності, тоді як деструктивні когнітивні спотворення (катастрофізація, "повинність", дихотомічне мислення) значуще знижують здатність ефективно долати кризові ситуації. Встановлено, що 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.

За результатами емпіричного дослідження розроблено та апробовано програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді, яка продемонструвала високу ефективність. На основі отриманих результатів запропоновано методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

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

Життя сучасної української молоді супроводжується численними викликами та кризовими ситуаціями, серед яких особливе місце посідають воєнні дії, соціально-еко-

номічна 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 [2].

Проблема впливу системи переконань на психологічну стійкість досліджувалася в межах різних теоретичних підходів. Концептуальні основи 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. Вивчення зростального мислення як фактору психологічної стійкості є предметом досліджень К. Двек. Специфіку психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту активно вивчають Т. Титаренко, Л. Карамушка, В. Климчук, С. Миронець, З. Кісарчук та інші.

Незважаючи на значний обсяг досліджень, 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, ефективні стратегії розвитку конструктивних переконань як ресурсу психологічної стійкості. Ці аспекти становлять мету нашого дослідження.

Дослідження проходило у чотири етапи. На першому етапі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми, визначено основні поняття та підходи до вивчення взаємозв'язку між конструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді. 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 для підвищення психологічної стійкості молоді. На четвертому етапі розроблено методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях.

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 [3, с. 32]. Структурно програма складається з трьох модулів: "Усвідомлення та рефлексія переконань", "Трансформація деструктивних переконань", "Розвиток конструктивних переконань".

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 розвиток 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.

Якісний аналіз суб'єктивного сприйняття змін учасниками експериментальної групи виявив підвищення усвідомленості власних переконань, розвиток здатності ідентифікувати та оспорювати деструктивні когнітивні схеми, формування більш збалансованого погляду на кризові ситуації, підвищення віри у власну здатність долати труднощі, зміну ставлення до невдач як до можливостей для навчання та зростання.

На основі теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації програми розроблено методичні рекомендації для психологів, соціальних працівників, педагогів

та інших фахівців, які працюють з молоддю в контексті подолання кризових ситуацій. Рекомендації структуровано за трьома напрямками: діагностичним (методи виявлення деструктивних та конструктивних переконань), корекційно-розвивальним (стратегії та техніки трансформації переконань) та профілактичним (підходи до формування стійкої системи конструктивних переконань як превентивного ресурсу).

Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки:

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

2. 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.

3. 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, зростає мислення та прийняття ризику, які демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності.

4. 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 зростаючого мислення.

5. 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.

Важливим аспектом формування конструктивних переконань у молоді є врахування нейробіологічних основ стресової реакції та їх зв'язку з когнітивними процесами. Дослідження показують, що хронічний стрес, особливо в умовах воєнного стану, впливає на функціонування префронтальної кори – ділянки мозку, відповідальної за когнітивний контроль та прийняття рішень. Це може призводити до домінування лімбічної системи, що активує автоматичні патерни реагування та ускладнює формування гнучких адаптивних переконань. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти більш цілеспрямовані інтервенції, що враховують взаємозв'язок фізіологічних та когнітивних процесів [4].

Особливу увагу слід приділити впливу соціокультурного контексту на формування системи переконань молоді. В умовах української дійсності, що характеризується тривалими воєнними діями, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями, формуються специфічні патерни колективних переконань, які можуть як підтримувати, так і підірвати психологічну стійкість молодого покоління [5, с. 87]. Колективні наративи про стійкість, національну єдність та здатність долати історичні виклики можуть становити важливий культурний ресурс для формування конструктивних індивідуальних переконань у молоді [6].

Окремий дослідницький інтерес становить взаємозв'язок між конструктивними переконаннями та духовним виміром психологічної стійкості молоді. Результати нашого дослідження показали, що духовність є найменш пов'язаним з іншими переконаннями компонентом резильєнтності, що вказує на його відносну автономність та особливу роль у психологічній стійкості. Це узгоджується з дослідженнями, які демонструють, що духовні та екзистенційні переконання можуть виступати потужним ресурсом для подолання кризових ситуацій, особливо в умовах екзистенційної загрози, яку створює воєнний конфлікт [7, с. 118].

Формування конструктивних переконань у молоді повинно враховувати специфіку різних типів кризових ситуацій. Наше дослідження виявило, що різні кризові ситуації активують різні аспекти посттравматичного зростання. Це вказує на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки молоді з урахуванням конкретного типу кризи. Наприклад, для молоді, що переживає втрату близьких, особливо важливою є робота з переконаннями щодо цінності життя та міжособистісних стосунків, тоді як для тих, хто безпосередньо стикається з воєнним конфліктом, акцент слід робити на розвитку переконань про особистісну силу та здатність долати випробування [8, с. 50].

Важливим прикладним аспектом нашого дослідження є розробка методів психологічної профілактики, спрямованих на формування конструктивних переконань як превентивного ресурсу для молоді. Впровадження елементів програми формування конструктивних переконань у систему освіти, молодіжної політики та громадських ініціатив може сприяти підвищенню загального рівня психологічної стійкості молодого покоління перед викликами сучасного світу. Особливу увагу слід приділити розвитку зростального мислення та залученості, які, згідно з результатами нашого дослідження, виступають найбільш потужними предикторами психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих ефектів трансформації системи переконань на психологічну стійкість молоді, розробкою диференційованих підходів до формування конструктивних переконань з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, дослідженням впливу культурно-специфічних факторів на формування та прояв конструктивних переконань у різних соціокультурних контекстах.

Інтеграція поведінкових та нейропсихологічних підходів у вивченні конструктивних переконань та їх впливу на психологічну стійкість молоді становить перспективний напрямок досліджень. Використання методів нейровізуалізації дозволило б виявити нейронні мережі, що активуються при застосуванні різних типів переконань, та більш точно визначити найефективніші методи інтервенцій. Такий міждисциплінарний підхід сприяв би поглибленню розуміння механізмів формування та трансформації переконань як фактору психологічної стійкості молоді в умовах сучасних викликів [9, с. 167].

Список використаної літератури

1. 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.
2. Seligman M. E. P. Positive psychology, M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. American psychologist. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14.
3. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2012. № 1 (74). С. 30–37.
4. Amirkhan J., Auyeung B. Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. Journal of applied developmental psychology. 2007. Vol. 28, no. 4. P. 20.
5. 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.
6. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. №4. P. 719-727.

7. 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.
8. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. №5. С.46-52.
9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

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

Oleksandr Yudko

*Petro Mohyla Black Sea National University,
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54000
<https://orcid.org/0009-0009-4417-9149>
e-mail: sashainvention@gmail.com*

Olena Drozd

*Petro Mohyla Black Sea National University,
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54000
<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>
e-mail: olenadrozd0509@ukr.net*

The article explores constructive beliefs as a key factor in the development of psychological resilience among young people in crisis situations. Based on theoretical analysis and empirical research, the relationship between belief systems and the psychological resilience of youth in the context of modern crises is identified. Psychological resilience, as an integrative characteristic of personality, reflects the ability to maintain functional effectiveness and adaptability under adverse conditions. Conceptually, resilience is viewed as a fundamental quality that enables individuals to overcome life challenges without losing their internal balance or capacity for further personal growth.

It was found that constructive beliefs regarding self-efficacy, the value of experience, and the potential for developing abilities show strong positive correlations with resilience indicators, whereas destructive cognitive distortions (catastrophizing, "must-thinking," dichotomous thinking) significantly reduce one's ability to cope effectively with crisis situations. The study established that an individual's belief system forms the cognitive foundation of psychological resilience, determining the perception and interpretation of crises, emotional reactions to them, and the choice of coping strategies.

Constructive beliefs are characterized by flexibility, realism, multidimensionality, internal consistency, and a growth orientation, whereas destructive beliefs are marked by rigidity, categorical thinking, one-sidedness, fragmentation, and avoidance orientation. The most significant for building psychological resilience are constructive beliefs about self-efficacy, the value of experience, the possibility of ability development, meaningfulness of life, controllability of events, and social support.

Based on the results of the empirical study, a program for developing constructive beliefs to enhance youth psychological resilience was designed and tested, demonstrating high effectiveness. The findings served as the basis for methodological recommendations aimed at fostering constructive beliefs as a means of strengthening psychological resilience among young people in crisis situations.

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

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025
Дата публікації: 26.12.2025*