

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено _____

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконав (-ла):
студентка групи ПС23-1зм
Костилова О.В.

Керівник:
доцент кафедри психології,
к. психол. н., доцент
Салюк М. А.

Завідувач випускової кафедри:
к. психол. н., доцент
Панфілова Г.Б.

2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Поняття психічного, ментального та психологічного здоров'я	8
1.2. Базисні переконання особистості як чинник психічного здоров'я.	13
1.3. Зв'язок базисних переконань із стабільністю психічного здоров'я	17
1.3.1. Вплив позитивних базисних переконань на стабільність психічного здоров'я.	17
1.3.2. Деструктивні базисні переконання та їх наслідки для психічного здоров'я.	20
1.3.3. Роль базисних переконань у подоланні стресу та життєвих труднощів.	23
1.4. Трансформація базисних переконань у період війни.	25
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження	30
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію дослідження	35
Висновки до другого розділу	39
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ	41
3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	41
3.2. Результати емпіричного дослідження особливостей базисних переконань особистості	44

3.3. Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку базисних переконань та стабільності психічного здоров'я.....	65
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження визначається її науковим і практичним значенням. Проблема базисних переконань особистості як чинника психічного здоров'я є актуальною на сучасному етапі розвитку науки, оскільки вона безпосередньо пов'язана із загальним благополуччям людини, її адаптивними можливостями та стійкістю до стресових впливів. На думку багатьох дослідників, проблема психічного здоров'я перебуває у центрі уваги сучасної психології, що зумовлено зростанням рівня психоемоційних навантажень у суспільстві та поширеністю психосоматичних розладів. Зокрема, як зазначають Ткачишина О.Р. та Столярчук О.А., базисні переконання виступають ключовими світоглядними орієнтирами, які визначають когнітивно-емоційну стабільність особистості

Обґрунтування актуальності теми дослідження ґрунтується на аналізі проблемної ситуації, яка полягає у суперечності між зростанням потреби у збереженні психічного здоров'я особистості та недостатньою розробленістю питань, пов'язаних із впливом базисних переконань на емоційно-когнітивний стан людини. Проблема базисних переконань заслуговує на особливу увагу, оскільки саме ці установки є основою для побудови взаємодії особистості із зовнішнім світом та її адаптації до соціальних умов.

Ступінь наукової розробки. Проблематика взаємозв'язку базисних переконань особистості та стабільності психічного здоров'я є актуальною і досліджувалася багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Серед ключових дослідників можна виділити Тавровецьку Н. І., Карамушку Л. М., Ткачишину О. Р., Кострубу Н. С., Креденцер О. В., Лагодзинську В. І., Киричука О. О., Пахоля Б. Є., Волинець Н. В., Каргіну Н. В., Кашлюк Ю. І., Гуляєву О. М., Єрескову Т., Мазурик О., Підчасова Є. В. Також дослідженням впливу війни та кризових обставин на психічне здоров'я особистості займалися зарубіжні вчені, серед яких Макфарлейн А. С., Мерті Р. С., Лакшміньярана Р., Клейм Б., Елерс А. Особливу увагу приділено змінам у

базисних переконаннях, когнітивним підходам до збереження психологічного здоров'я та стійкості особистості в умовах стресу, криз і воєнних дій. Таким чином, науковці досліджують як когнітивно-поведінкові стратегії (Коструба Н. С., Клейм Б.), так і базисні переконання особистості (Тавровецька Н. І., Каргіна Н. В.), що впливають на психічне здоров'я та адаптацію в кризових умовах.

Метою роботи є дослідження базисних переконань особистості як чинника психічного здоров'я. Для реалізації цієї мети поставлено такі **завдання:**

1. Описати особливості базисних переконань, їхні категорії та вплив на структуру особистості.
2. Проаналізувати наукові підходи до вивчення базисних переконань у контексті психічного здоров'я.
3. Узагальнити сучасні теоретичні концепції, які розкривають механізми впливу базисних переконань на когнітивно-емоційну стабільність особистості.
4. Дослідити можливості корекції базисних переконань як засобу зміцнення психічного здоров'я.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості в умовах війни.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між базисними переконаннями особистості та стабільністю психічного здоров'я.

Гіпотези дослідження:

Концептуальна гіпотеза: позитивні базисні переконання особистості сприяють підвищенню стабільності психічного здоров'я, тоді як деструктивні переконання знижують її рівень, що проявляється у меншій стійкості до стресу та зниженому психологічному благополуччі.

Емпіричні гіпотези:

- 1) існує позитивний кореляційний зв'язок між базисними переконаннями особистості (віра у добро світу, справедливість, керованість подій, самооцінка) та рівнем психологічного благополуччя (WHO-5);

- 2) вищі показники емоційних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) негативно корелюють зі стійкістю до стресу;
- 3) існує позитивний зв'язок між активністю та оптимізмом особистості та рівнем її психологічного благополуччя;
- 4) стійкість до стресу позитивно пов'язана з позитивними базисними переконаннями (віра у добро світу, справедливість, керованість подій, самооцінка) та негативно пов'язана з вірою у випадковість та удачу.

Теоретико-методологічна основа дослідження: роботи вчених, які досліджували проблеми психологічного благополуччя особистості, стабільності психічного здоров'я та впливу кризових обставин на функціонування особистості. Питанням, присвяченим вивченню базисних переконань, приділяли увагу Тавровецька Н. І., Карамушка Л. М., Ткачишина О. Р., Коструба Н. С., Креденцер О. В., Лагодзинська В. І., Киричук О. О., Пахоль Б. Є., Волинець Н. В., Каргіна Н. В., Кашлюк Ю. І., Гуляєва О. М., Єрескова Т., Мазурик О., Підчасов Є. В. Дослідженнями впливу стресових і воєнних чинників на психічне здоров'я займалися зарубіжні науковці, зокрема Макфарлейн А. С., Мерті Р. С., Лакшміньярана Р., Клейм Б., Елерс А. та ін.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі використовувалися *теоретичні методи*, зокрема аналіз наукової літератури, систематизація і узагальнення знань про базисні переконання та їхній вплив на психічне здоров'я; *емпіричні методи* (психодіагностичні методики: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»; тест «Стійкість до стресу»; індекс благополуччя ВООЗ-5; опитувальник «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності»; шкала базових переконань про світ (WAS)); *математико-статистичні методи* (кореляційний аналіз за r-Пірсона для визначення взаємозв'язків між змінними; методи описової статистики для обчислення середнього значення, стандартного відхилення, мінімальних та максимальних значень; обробка даних у програмі для підвищення надійності результатів).

Відповідно до теоретичних положень було обрано такі **психодіагностичні методики**: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка Л.М. Карамушкою); тест «Стійкість до стресу»; опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер); опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»; шкала базових переконань про світ (WAS).

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає у вивченні взаємозв'язку між базисними переконаннями особистості та стабільністю психічного здоров'я в умовах війни. У роботі вперше досліджено, як позитивні переконання (віра в добро світу, справедливість, керованість подій) та негативні переконання (віра у випадковість) впливають на стійкість до стресу та рівень психологічного благополуччя. Це дозволяє краще зрозуміти роль переконань у підтримці психічної стійкості людини під час кризових ситуацій.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів для надання психологічної допомоги тим, хто постраждав від війни. Отримані дані можуть допомогти психологам розробляти програми підтримки, які спрямовані на зміцнення позитивних переконань, підвищення стійкості до стресу та покращення загального рівня психологічного благополуччя. Також результати дослідження можна застосовувати для роботи з військовими, переселенцями та іншими групами населення, які перебувають у стресових ситуаціях.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатки. Список використаної літератури містить 63 найменувань, з них 4 – англійською мовою. Загальний обсяг – 106 сторінок. Робота містить 14 таблиці і 9 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття психічного, ментального та психологічного здоров'я

Прийнято вважати, що психічне здоров'я є однією з ключових складових загального благополуччя особистості. Загальновідомо, що стан психічного здоров'я впливає на здатність особи адаптуватися до змінних умов життя, зокрема в екстремальних ситуаціях.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я - це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізовувати свої здібності, справлятися з життєвими труднощами, продуктивно працювати і робити внесок у життя своєї спільноти [58].

Важливо зазначити, що психічне здоров'я не обмежується відсутністю психічних розладів, а охоплює також емоційний, когнітивний та соціальний аспекти функціонування особистості.

На думку багатьох дослідників, психічне здоров'я складається з кількох основних аспектів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Зокрема, Дуткевич Т.В. у своїй праці наголошує, що «психічне здоров'я є результатом збалансованої взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які забезпечують адаптацію до змінних умов середовища» [10, с.45].

Ткачишина О.Р. та Столярчук О.А. у своїх дослідженнях виділяють такі критерії психічного здоров'я [54]:

1. Емоційна стабільність (здатність до самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях).
2. Соціальна адаптивність (вміння будувати ефективні міжособистісні стосунки).

3. Когнітивна здатність (здатність до аналізу та вирішення життєвих завдань).

Ментальне здоров'я - це поняття, що більшою мірою фокусується на когнітивних і емоційних аспектах благополуччя особистості [45].

Як зазначає Костєва Т.Б., ментальне здоров'я пов'язане зі здатністю людини усвідомлювати свої думки, емоції та регулювати їх у соціально прийнятний спосіб [27]. У сучасному суспільстві особлива увага приділяється розумінню ментального здоров'я в контексті боротьби зі стресовими розладами.

Згідно з Павлик Н.В., психологічне здоров'я визначається як стан гармонійного функціонування особистості, що проявляється у здатності до самореалізації, підтримання емоційної рівноваги та побудови здорових стосунків [37, с.41]. У структурі психологічного здоров'я виділяють три ключові компоненти:

1. Когнітивний (здатність до критичного мислення та раціонального прийняття рішень).
2. Емоційний (гармонійний розвиток емоційної сфери).
3. Соціальний (здатність до конструктивної взаємодії з оточенням).

Є підстави вважати, що поняття «психічне», «ментальне» та «психологічне» здоров'я, попри їхню взаємопов'язаність, мають суттєві відмінності, що відображають різні аспекти функціонування особистості. На думку сучасних дослідників, кожне з цих понять акцентує увагу на окремих складових благополуччя людини, які забезпечують її здатність до адаптації, розвитку та гармонійної взаємодії із зовнішнім середовищем.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття охоплює широкий спектр адаптивних здібностей, включаючи емоційну стабільність, когнітивну спроможність та соціальну інтегрованість. Таким чином, психічне здоров'я виступає інтегральною характеристикою, яка є «парасольковим» терміном для інших аспектів здоров'я. Подібний підхід підтримує і Дуткевич Т.В., яка зазначає, що психічне здоров'я є результатом

збалансованої взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які забезпечують адаптацію до змінних умов середовища [10, с.45]. Крім того, Ткачишина О.Р. та Столярчук О.А. наголошують, що психічне здоров'я включає критерії, такі як емоційна стабільність, соціальна адаптивність і когнітивна здатність, які дозволяють особистості ефективно справлятися з викликами сучасного світу [54, с.79].

Ментальне здоров'я є більш вузьким поняттям, що зосереджується на когнітивно-емоційних процесах, які формують внутрішній баланс людини. За визначенням Костєвої Т.Б., ментальне здоров'я полягає у здатності усвідомлювати свої думки, емоції та регулювати їх відповідно до соціально прийнятних норм [27]. Як зазначає Колобич О.П., ментальне здоров'я слід розглядати як основу емоційної стійкості, що сприяє подоланню життєвих труднощів [24, с.34]. У цьому контексті важливо відзначити, що ментальне здоров'я охоплює внутрішній когнітивно-емоційний баланс і є критично важливим для гармонійного функціонування особистості в умовах стресу чи невизначеності.

Психологічне здоров'я, на відміну від ментального, робить акцент на соціальній взаємодії та здатності до гармонійного функціонування в суспільстві. Павлик Н.В. визначає психологічне здоров'я як гармонійне функціонування особистості, що дозволяє реалізовувати себе, підтримувати емоційну рівновагу та будувати здорові стосунки [37, с.41].

У своїй праці Лянний А.В. підкреслює важливість когнітивно-поведінкової адаптації, яка допомагає ефективно реагувати на стресові ситуації [32, с.19]. Психологічне здоров'я також включає інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних складових, що забезпечують ефективну самореалізацію особистості та її здатність знаходити сенс у житті [49, с.263].

В таблиці 1.1 представлено ключові відмінності між цими поняттями на основі аналізу різних наукових джерел. Це дозволяє узагальнити існуючі підходи до трактування понять та виділити їхні спільні та відмінні характеристики.

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз визначень психічного, ментального та психологічного здоров'я за різними авторами

Поняття	Автор	Визначення
Психічне здоров'я	ВООЗ [58]	Стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати свої здібності, справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.
	Дуткевич Т.В. [10].	Результат збалансованої взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які забезпечують адаптацію до змінних умов середовища.
	Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. [54]	Система критеріїв, що включає емоційну стабільність, соціальну адаптивність і когнітивну здатність.
Ментальне здоров'я	Костєва Т.Б. [27]	Здатність людини усвідомлювати свої думки, емоції та регулювати їх у соціально прийнятний спосіб.
	Ткачишина О.Р. [53]	Інтеграція когнітивних та емоційних складових особистості, які забезпечують її гармонійне функціонування в суспільстві.
Психологічне здоров'я	Павлик Н.В. [37]	Гармонійне функціонування особистості, що дозволяє реалізовувати себе, підтримувати рівновагу та будувати здорові стосунки.
	Лянний А.В. [32]	Особливість когнітивно-поведінкової адаптації до стресових ситуацій у рамках терапевтичної роботи.
	Психологія особистості: Словник-довідник [44]	Сукупність факторів, що забезпечують психічну рівновагу, емоційну стабільність і адекватне сприйняття світу.

Одним з найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я, є стрес, це явище визначається як психофізіологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які перевищують адаптаційні можливості людини. За даними досліджень, стрес має різноплановий вплив на психічне здоров'я: від емоційного виснаження до фізичних проявів, таких як соматичні розлади та зниження загальної працездатності [5, с. 263].

Поняття стресу було вперше введено Г. Сельє у 1936 році, який трактував його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що ставляться до нього. Як зазначають Горностаї П.П. та Титаренко Т.М., стрес розділяється на

дві основні категорії: дистрес (негативний вплив, що руйнує) та еустрес (позитивний вплив, що мобілізує ресурси організму) [5, с. 267].

Проте, навіть короткочасний дистрес може мати тривалі наслідки для психічного стану особистості.

За даними сучасних досліджень, стрес викликає значні порушення в емоційній сфері, які проявляються у вигляді тривожності, депресивних станів та емоційної нестабільності [27, с. 21]. Крім того, він впливає на когнітивну сферу, зокрема спричиняє зниження концентрації уваги, порушення пам'яті та здатності до прийняття рішень.

Психосоматичні наслідки стресу, за даними Горностая та Титаренко, включають такі прояви [5]:

1. Порушення серцево-судинної системи (гіпертонія, тахікардія).
2. Зміни в роботі шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразки).
3. Зниження імунітету, що призводить до частих захворювань.

Стрес впливає на гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему (ГГНС), що призводить до підвищеного виділення гормонів стресу - кортизолу та адреналіну. За даними досліджень, довготривала активація цієї системи призводить до хронічної втоми, емоційного вигорання та зниження здатності до адаптації [37, с. 45]. Крім того, гормональний дисбаланс, викликаний стресом, сприяє розвитку депресивних і тривожних розладів.

Зібраний і проаналізований матеріал дозволяє зробити висновок, що стрес є потужним деструктивним фактором, який впливає не лише на психічне, але й на фізичне здоров'я особистості. Ефективне управління стресом є ключовою умовою для підтримання гармонійного стану психічного здоров'я та збереження загального благополуччя.

Отже, стрес виступає одним із найвагоміших чинників, які руйнують психічне здоров'я. Він викликає порушення у когнітивній, емоційній та соматичній сферах, знижує адаптивні можливості та посилює ризики виникнення хронічних психічних розладів.

Таким чином, поняття психічного, ментального та психологічного здоров'я відображають різні аспекти гармонійного функціонування особистості. Психічне здоров'я виступає загальною категорією, яка охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові складові. Ментальне здоров'я фокусується на внутрішньому балансі думок і емоцій, тоді як психологічне здоров'я акцентує увагу на гармонії особистості в соціальних взаємодіях та її здатності до самореалізації. Розмежування цих понять дозволяє точніше розуміти специфіку їхнього впливу на благополуччя особистості, що є важливим для аналізу чинників, які зберігають або порушують стан здоров'я у складних життєвих обставинах.

1.2. Базисні переконання особистості як чинник психічного здоров'я

Базисні переконання є однією з ключових складових особистісної структури, що визначають спосіб взаємодії людини із зовнішнім світом, її здатність до адаптації та рівень психічного благополуччя. Як зазначає Ткачишина О.Р. і Столярчук О.А., базисні переконання формують основу для когнітивних схем, за допомогою яких людина інтерпретує навколишню реальність, будує свої очікування та реагує на життєві виклики [54, с. 78].

Базисні переконання - це глибинні особистісні установки, що охоплюють уявлення про себе, інших людей і світ загалом. Ці переконання мають емоційно-когнітивний характер і виступають своєрідним фільтром, через який проходить сприйняття інформації.

На думку Грузиної К., базисні переконання є світоглядними орієнтирами, які впливають на вибір цілей, стратегій поведінки та здатність людини до подолання труднощів [9, с.11].

Базисні переконання можна умовно поділити на три основні категорії:

1. Переконання про себе: самооцінка, рівень впевненості, усвідомлення власних можливостей.

2. Переконання про інших людей: рівень довіри, сприйняття соціального середовища як дружнього чи ворожого.

3. Переконання про світ загалом: уявлення про справедливість, порядок та гармонію у світі.

У таблиці 1.2 представлено деталізовану класифікацію базисних переконань особистості, що дозволяє розкрити їхню сутність, ключові аспекти та вплив на психічне здоров'я. Класифікація охоплює три основні категорії: переконання про себе, інших людей та світ загалом. Такий підхід сприяє глибшому розумінню механізмів впливу переконань на психічне благополуччя особистості.

Таблиця 1.2

Деталізована класифікація базисних переконань

Категорія базисних переконань	Ключові аспекти	Вплив на психічне здоров'я	Приклади переконань
Переконання про себе	Самооцінка, рівень впевненості, усвідомлення власних можливостей.	Позитивні переконання сприяють високій самооцінці, стійкості до стресу, зниженню тривожності. Негативні переконання можуть призводити до самокритики, депресивних станів.	«Я компетентний і здатний впоратися з труднощами» або «Я не гідний успіху».
Переконання про інших людей	Рівень довіри до інших, сприйняття соціального середовища як дружнього чи ворожого.	Довіра до інших сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків, соціальній підтримці. Недовіра може викликати соціальну ізоляцію, підвищену тривожність.	«Люди зазвичай доброзичливі та готові допомогти» або «Усі навколо прагнуть обдурити».
Переконання про світ загалом	Уявлення про справедливість, порядок, гармонію, безпеку та можливість впливу на зовнішній світ.	Уявлення про світ як справедливий сприяє почуттю безпеки та оптимізму. Негативні переконання (про несправедливість світу) пов'язані з тривогою, ворожістю.	«Світ справедливий і піддається моєму впливу» або «Світ хаотичний і небезпечний».

Отже, як видно з таблиці 1.2, базисні переконання мають суттєвий вплив на психічне здоров'я особистості. Вони визначають самооцінку, довіру до інших і сприйняття світу загалом, що у підсумку формує когнітивно-емоційну стабільність і стресостійкість людини. Розуміння цих переконань дозволяє цілеспрямовано впливати на психологічне благополуччя через корекцію негативних установок та розвиток позитивних стратегій мислення.

Однією з найважливіших характеристик базисних переконань є їхній вплив на рівень психічного здоров'я. Як зазначає Грузинова, позитивні базисні переконання сприяють формуванню психологічного благополуччя, яке проявляється у високій стресостійкості, здатності до адаптації та гармонійній взаємодії з навколишнім середовищем [9, с. 12]. Натомість деструктивні переконання можуть спричиняти емоційне вигорання, тривожність та депресивні стани.

Позитивні базисні переконання сприяють:

- Зниженню рівня тривожності.
- Формуванню конструктивних способів вирішення конфліктів.
- Підвищенню рівня самооцінки та впевненості у своїх силах.

Деструктивні базисні переконання, навпаки, є джерелом когнітивних викривлень, які можуть призводити до хронічного стресу та втрати адаптаційних ресурсів. Як зазначає Ткачишина, негативні переконання часто стають причиною унікальної поведінки та деструктивних стратегій подолання труднощів [54].

Базисні переконання впливають на психічне здоров'я через кілька основних механізмів:

1. Інтерпретація життєвих подій: переконання формують когнітивні схеми, які визначають, як людина сприймає позитивні чи негативні події.
2. Емоційне реагування: базисні переконання безпосередньо впливають на емоційну стабільність і здатність людини регулювати свої емоції.

3. Формування поведінкових стратегій: позитивні переконання сприяють конструктивним стратегіям поведінки, тоді як негативні ведуть до унікальної або агресивної поведінки.

На рисунку 1.1 схематично представлено модальності ставлення як частину світогляду особистості.

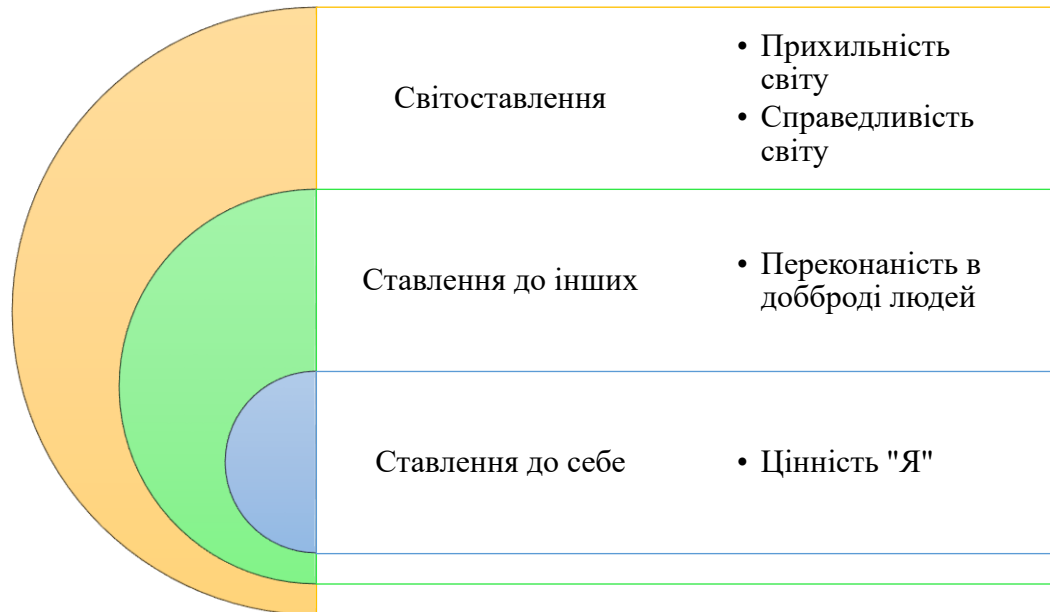


Рис. 1.1. Модальності ставлення як частина світогляду

Дослідження показують, що базисні переконання, які відображають довіру до себе, до світу та інших людей, є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я. На думку Ткачишиної та Столярчука, такі переконання формують основу конструктивної поведінки, що дозволяє успішно справлятися з життєвими викликами [54, с. 83].

Отже, базисні переконання особистості є не лише відображенням її світоглядних установок, але й ключовим чинником, що впливає на рівень психічного здоров'я. Розуміння їхньої сутності та механізмів впливу дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та подолання деструктивних тенденцій.

1.3. Зв'язок базисних переконань із стабільністю психічного здоров'я

1.3.1. Вплив позитивних базисних переконань на стабільність психічного здоров'я.

Позитивні базисні переконання є важливим ресурсом стабільності психічного здоров'я особистості, оскільки вони забезпечують когнітивно-емоційний баланс та сприяють стресостійкості, адаптивності й особистісному зростанню. Як зазначають Л.М. Карамушка, базисні переконання виступають фундаментальними психологічними установками, що визначають ставлення людини до себе, соціального оточення та світу загалом, створюючи підґрунтя для ефективного функціонування особистості в умовах динамічного середовища [17, с. 21].

Згідно з дослідженнями, одним із ключових факторів формування базисних переконань є взаємодія дитини з найближчим оточенням, насамперед з батьками, іншими членами родини та вихователями [50]. У процесі соціальної взаємодії дитина отримує перші уявлення про себе та світ, які надалі перетворюються на глибокі когнітивні схеми.

Позитивний чи негативний досвід, отриманий у ранньому дитинстві, відіграє вирішальну роль у формуванні базисних переконань.

– Позитивний досвід (успішне подолання перешкод, підтримка батьків, позитивне підкріплення) закладає уявлення про власну компетентність та цінність.

– Негативний досвід (відчуття безпорадності, критика, нехтування або травматичні події) може стати основою для негативних когнітивних схем, що проявляються у формі деструктивних переконань.

На думку Н.І. Тавровецької, позитивні базисні переконання - це система адаптивних когнітивних схем, що дозволяє особистості успішно долати життєві кризи та зберігати психологічне благополуччя. Вони формують

стабільну основу для позитивного самосприйняття, довіри до оточення та сприйняття світу як безпечного і справедливого місця [50, с.358].

Позитивні базисні переконання поділяються на три основні категорії:

1. Переконання про себе: усвідомлення власної цінності, компетентності та внутрішніх ресурсів. Наприклад, переконання «Я компетентний і можу впоратися з труднощами» сприяє формуванню адекватної самооцінки, що є основою психічного здоров'я. Люди з позитивними уявленнями про себе демонструють стійкість до стресу та менше схильні до самокритики [17].

2. Переконання про інших людей: довіра до соціального середовища та сприйняття інших як підтримуючих і доброзичливих. Уявлення, що «Інші люди є надійними і готовими допомогти», формує здорові міжособистісні відносини, знижуючи ризик соціальної ізоляції та підвищуючи рівень соціальної підтримки. Довіра є важливим чинником стабільності психічного здоров'я, оскільки вона забезпечує опору в кризових ситуаціях [50].

3. Переконання про світ загалом: віра у справедливість, безпеку світу та можливість контролювати події. Переконання «Світ є справедливим і гармонійним місцем» сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню оптимістичного погляду на життя. Оптимізм, у свою чергу, корелює зі здатністю долати життєві труднощі та підтримувати психічне благополуччя [17].

Механізми впливу позитивних базисних переконань на психічне здоров'я:

1. Зниження стресу та тривожності. Позитивні переконання знижують суб'єктивне сприйняття загрозливих ситуацій та допомагають інтерпретувати стресові події як виклики, а не як загрозу. Як підкреслюють Л.М. Карамушка та співавт., позитивна когнітивна інтерпретація є основою стресостійкості та дозволяє мінімізувати вплив деструктивних емоцій [17].

2. Формування конструктивних поведінкових стратегій. Позитивні базисні переконання спонукають особистість до проактивного вирішення проблем, підвищуючи мотивацію до досягнення цілей і зниження рівня унікальної поведінки. За словами Н.І. Тавровецької, у процесі подолання життєвих криз люди з позитивними переконаннями демонструють високий рівень саморегуляції та соціальної адаптації [50].

3. Підтримка самооцінки та психологічного благополуччя. Люди з позитивними переконаннями про себе демонструють високу самооцінку, що є важливим чинником стабільності психічного здоров'я. Впевненість у власних силах дозволяє зберігати емоційний баланс навіть у складних ситуаціях [17].

4. Зміцнення соціальної підтримки. Позитивне ставлення до інших людей сприяє побудові здорових і довірливих стосунків, які забезпечують додаткові ресурси для подолання труднощів і підтримки психічного благополуччя [50].

Згідно з дослідженнями, позитивні базисні переконання є стабільним внутрішнім ресурсом, який дозволяє особистості справлятися з викликами, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Як зазначено у роботі Л.М. Карамушки, базисні переконання є основою стресостійкості, формування оптимізму та підтримки когнітивно-емоційної стабільності [17].

Таким чином, позитивні базисні переконання відіграють центральну роль у забезпеченні стабільності психічного здоров'я особистості. Вони сприяють формуванню стресостійкості, підтримці високої самооцінки, побудові здорових соціальних стосунків та оптимістичного світогляду. Розуміння механізмів впливу базисних переконань дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії, спрямовані на зміцнення психічного благополуччя людини у сучасному світі.

1.3.2. Деструктивні базисні переконання та їх наслідки для психічного здоров'я.

Деструктивні базисні переконання виникають унаслідок негативного життєвого досвіду або впливу несприятливих соціальних факторів. Вони формують когнітивні викривлення, які викликають емоційні труднощі та поведінкові розлади. Як зазначає Л.М. Карамушка, деструктивні переконання є глибоко вкоріненими негативними уявленнями про себе («Я недостойний любові»), про інших людей («Люди небезпечні та ворожі») і про світ загалом («Світ є хаотичним і несправедливим»), що значною мірою визначає реакцію особистості на стресові ситуації[17].

На відміну від адаптивних переконань, які забезпечують внутрішню стабільність і життєстійкість, деструктивні переконання виступають як фактори ризику для розвитку психологічних розладів. Згідно з дослідженнями Н.І. Тавровецької, негативні базисні переконання виникають у результаті когнітивних викривлень, які закладаються ще в дитинстві через травматичний досвід або соціальні конфлікти. Ці переконання проявляються у формі песимізму, почуття власної некомпетентності та ворожого сприйняття соціального середовища [50]. Особливо руйнівним є ефект таких переконань у кризових ситуаціях, коли вони активізують емоційний дистрес, знижують адаптивний потенціал та посилюють ризик формування депресивних і тривожних розладів.

Психологічна наука наголошує на ієрархічній структурі деструктивних базисних переконань, де вони формують основу для інших негативних когнітивних схем. Наприклад, диспозиційна модель структури особистості Ядова описує ці переконання як диспозиції найвищого рівня, що визначають готовність особистості діяти певним чином у конкретних ситуаціях [59].

Деструктивні базисні переконання класифікуються на три основні типи, що відображають ставлення особистості до себе, інших і світу.

1. Деструктивні переконання про себе:

- Низька самооцінка: «Я нікчемний», «Я не заслуговую успіху».
- Уявлення про власну безпорадність: «Я не здатний контролювати своє життя».
- Відчуття провини: «Я завжди винний у тому, що відбувається».

Ці переконання викликають депресивні стани, тривожність, почуття безнадії та емоційне вигорання.

2. Деструктивні переконання про інших людей:

- Негативне уявлення про оточення: «Людям не можна довіряти», «Інші завжди прагнуть мене використати».
- Соціальна ізоляція: «Я не потрібний іншим», «Мені ніхто не допоможе».
- Агресивне ставлення до оточення: «Я маю боротися з усіма, щоб вижити».

Такі переконання призводять до конфліктної поведінки, труднощів у міжособистісних стосунках і соціальної ізоляції.

3. Деструктивні переконання про світ:

- Відчуття хаосу та небезпеки: «Світ є небезпечним місцем», «Все завжди йде не за планом».
- Песимізм: «У житті немає сенсу», «Немає жодної справедливості».
- Відчуття безсилля: «Я не можу вплинути на події у світі».

Ці переконання формують загальний фон тривоги, песимізму та втрати сенсу життя.

Деструктивні базисні переконання мають багатовимірний вплив на психічне здоров'я особистості, викликаючи значні когнітивні, емоційні та поведінкові проблеми. Як зазначають Л.М. Карамушка., основними наслідками є:

1. Когнітивні викривлення. Негативні переконання формують спотворене сприйняття себе, інших людей і світу, що перешкоджає об'єктивній оцінці ситуацій.

2. Емоційні розлади. Постійний фокус на загрозах і небезпеках призводить до хронічної тривожності, депресивних станів і зниження емоційної стійкості [18].

3. Поведінкові розлади. Людина з деструктивними переконаннями схильна до унікальної поведінки, агресії або соціальної ізоляції. Як зазначено в роботі Тавровецької, такі особи частіше використовують деструктивні способи подолання стресу, зокрема залежності від алкоголю чи наркотиків[50].

Деструктивні базисні переконання формуються внаслідок таких факторів:

1. Негативний досвід дитинства. Травматичні події, жорстоке ставлення або нестача емоційної підтримки сприяють формуванню уявлень про світ як небезпечний, а себе як безпорадного.

2. Соціальне середовище. Ворожі чи токсичні соціальні стосунки можуть підсилювати негативні установки.

3. Травматичні життєві події. Втрата близьких, серйозні захворювання чи інші кризи формують уявлення про світ як хаотичний та несправедливий.

Корекція деструктивних базисних переконань є важливим етапом збереження психічного здоров'я. Як зазначає Л.М. Карамушка, ефективними методами роботи є [15]:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Робота з викривленнями мислення дозволяє замінити деструктивні переконання на конструктивні.

2. Емоційно-фокусована терапія. Допомагає клієнтам опрацювати негативний емоційний досвід, який підживлює деструктивні переконання.

3. Групова терапія. Досвід взаємодії з іншими допомагає замінити переконання про ворожість світу та людей на більш позитивні уявлення.

Деструктивні базисні переконання мають глибокий вплив на психічне здоров'я, викликаючи когнітивні викривлення, емоційні розлади та поведінкові проблеми. Розуміння їхньої природи та механізмів формування дозволяє ефективно працювати над їхньою корекцією, що сприяє покращенню загального психічного благополуччя. Використання сучасних психотерапевтичних підходів є ключем до подолання впливу деструктивних переконань та побудови здорових установок, які підтримують адаптацію та життєву стійкість.

1.3.3. Роль базисних переконань у подоланні стресу та життєвих труднощів.

У кризових ситуаціях позитивні базисні переконання про себе, світ та інших людей стають стабілізуючим фактором, який допомагає людині зберегти стійкість та ефективно адаптуватися до змін. Як зазначають Є.В. Підчасов та Н.І. Чепелева, в умовах пролонгованого стресу, спричиненого військовими подіями, базисні переконання можуть виступати як психологічний ресурс, що дозволяє знизити рівень емоційного дистресу та підтримати когнітивну цілісність особистості [40, с. 277].

Зокрема, позитивні переконання про себе, такі як «Я здатен подолати труднощі» або «Я маю внутрішні ресурси для подолання кризи», сприяють формуванню стійкості до стресу. Це допомагає людині сприймати виклики не як загрозу, а як можливість для зростання, активізуючи конструктивні стратегії подолання (копінг-механізми). Як стверджує О.Ф. Яцина, під час військових конфліктів особливо важливо підтримувати базисне переконання про світ як відносно безпечний та керований, оскільки це дозволяє уникати глибокої травматизації та зберігати надію на позитивні зміни [59, с. 556]. Навпаки,

руйнування цих переконань часто призводить до виникнення тривожних, депресивних станів, а також почуття безвиході та відчаю.

Базисні переконання про інших людей відіграють не менш значущу роль у подоланні стресу, оскільки довіра до соціального середовища сприяє залученню соціальної підтримки як важливого адаптивного ресурсу. У роботі В.Г. Панка зазначено, що в умовах війни психологічна допомога має бути спрямована на відновлення довіри до соціуму та переконання в надійності й підтримці з боку оточення [38, с. 3]. Це дозволяє особистості відчувати опору й віру у взаємодопомогу, що значно знижує інтенсивність стресових реакцій.

Вплив базисних переконань на емоції реалізується через механізм когнітивної оцінки ситуації. Людина оцінює подію на основі своїх переконань, що автоматично викликає відповідну емоційну реакцію:

- Позитивна інтерпретація ситуації («Я можу це подолати») зумовлює емоції спокою, впевненості та надії.
- Негативна інтерпретація («Я не зможу з цим впоратися») активізує страх, тривогу та відчай.

Таким чином, базисні переконання є основою для емоційної регуляції. Позитивні переконання сприяють стійкості до стресу, підтримують оптимістичний погляд на життя та формують здоровий емоційний фон. Натомість негативні переконання підсилюють деструктивні емоційні реакції, підвищують ризик тривожних і депресивних станів, ускладнюючи адаптацію особистості до життєвих викликів.

Вони визначають, як людина інтерпретує кризові події, реагує на них та мобілізує свої внутрішні й зовнішні ресурси. Позитивні переконання сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищують стресостійкість і забезпечують здатність до конструктивного подолання викликів, особливо в умовах тривалого стресу чи травматичних подій.

1.4. Трансформація базисних переконань у період війни

Війна є надзвичайно потужним чинником, що змінює не лише зовнішнє життя людини, але й руйнує її внутрішній світ, провокуючи трансформацію базисних переконань.

Базисні переконання, які слугують фундаментом для побудови світоглядної системи, є глобальними когнітивними схемами, що формуються в ранньому дитинстві й визначають ставлення людини до себе, інших та світу загалом. Як зазначають Тюріна В.О. та Солохіна Л.О., військові конфлікти призводять до руйнування усталених переконань про світ як безпечний, справедливий і передбачуваний, що, у свою чергу, підвищує рівень психічної нестабільності та тривожності [56, с. 116].

В умовах війни базисні переконання трансформуються внаслідок зіткнення людини з екстремальними ситуаціями: загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням звичного укладу життя та вимушеним переселенням. За спостереженнями Підчасова Є.В. та Чепелевої Н.І., пролонговані травматичні події, які супроводжують військові конфлікти, змінюють базисне ставлення особистості до реальності, створюючи нові когнітивні схеми, що можуть бути як адаптивними, так і деструктивними [40].

У період війни трансформація базисних переконань відбувається за кількома основними механізмами:

1. Когнітивне руйнування безпеки й передбачуваності світу. Військові дії кардинально змінюють сприйняття світу. Людина, яка раніше сприймала світ як безпечне та стабільне середовище, стикається зі стресовими ситуаціями, що руйнують відчуття контролю та впевненості. Переконання на кшталт *«Світ справедливий і безпечний»* замінюються на *«Світ хаотичний, жорстокий і несправедливий»* [57, с. 119]. Це когнітивне зрушення викликає

почуття безсилля, страху та втрати сенсу життя, а в довгостроковій перспективі може стати основою для розвитку тривожних і депресивних розладів.

2. Переоцінка власного «Я» та його можливостей. Базисні переконання про себе, що включають уявлення про власну компетентність і вплив на події, часто піддаються трансформації під тиском кризових обставин. Як зазначає Н.І. Тавровецька, втрата можливості контролювати ситуацію призводить до формування нових переконань: *«Я безпорадний», «Я не можу нічого змінити»* [50]. Це супроводжується зниженням самооцінки, емоційним виснаженням та втратою впевненості у власних силах.

3. Трансформація соціальних уявлень про інших людей. Війна посилює соціальну поляризацію та недовіру до інших людей. Переконання про соціум як про підтримуюче та дружнє середовище змінюються на *«Іншим не можна довіряти», «Люди небезпечні й здатні завдати шкоди»*. Водночас, як стверджує В.Г. Панок, за наявності соціальної підтримки й згуртованості громади ці переконання можуть трансформуватися в позитивну площину: *«Разом ми сильніші», «Є люди, які готові допомогти»* [38]. Соціальна підтримка стає критичним ресурсом для відновлення психічної рівноваги.

Трансформація базисних переконань у період війни має амбівалентний характер: з одного боку, вона може стати джерелом деструктивних змін, а з іншого - стимулювати адаптаційні процеси.

– Деструктивні зміни: руйнування позитивних переконань призводить до хронічного стресу, тривожних розладів, депресії та втрати життєвої мотивації. Людина втрачає базове відчуття безпеки, що є критичним для стабільного функціонування психіки [48].

– Адаптивні зміни: у процесі переживання стресу особистість може сформувати нові, адаптивні переконання, що дозволяють відновити внутрішню рівновагу. Це може бути переосмислення сенсу життя, зміцнення віри у власні сили та розвиток стійкості до труднощів.

На рис. 1.2. відображає процес трансформації глибинних уявлень особистості про себе, інших людей та світ загалом у контексті екстремальних умов військового часу.

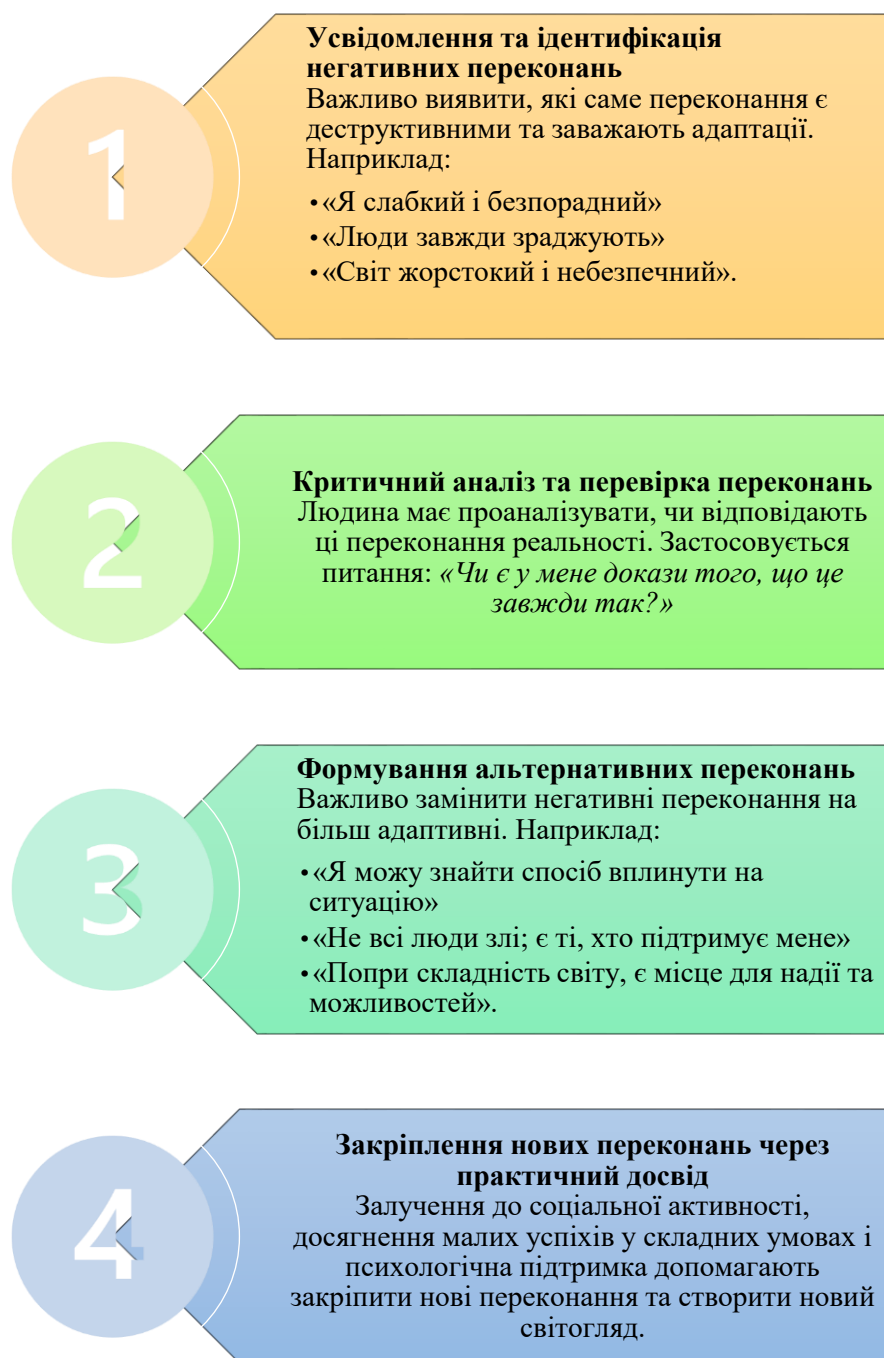


Рис. 1.2. Етапи зміни базисних переконань під час війни

Таким чином, війна є потужним стресогенним чинником, що трансформує базисні переконання людини про себе, інших і світ загалом. Руйнування позитивних переконань викликає психоемоційну нестабільність,

знижує рівень адаптивності й поглиблює кризові стани. Водночас соціальна підтримка, згуртованість та психотерапевтична допомога можуть стати важливими ресурсами для формування нових конструктивних переконань, що допоможуть особистості адаптуватися до нових реалій і зміцнити психічну стійкість.

Висновки до першого розділу

Отже, у першому розділі було здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку базисних переконань особистості та стабільності психічного здоров'я в умовах війни, що дозволило отримати такі результати:

1. Виявлено, що психічне, ментальне та психологічне здоров'я є взаємопов'язаними категоріями, які визначають загальний стан особистості. Психічне здоров'я характеризується стабільністю когнітивної та емоційної діяльності, ментальне здоров'я відображає внутрішню цілісність і життєві орієнтири, а психологічне здоров'я включає здатність до адаптації та гармонійного функціонування в соціумі.

2. Обґрунтовано, що базисні переконання є глибинними когнітивними схемами, які формуються в дитинстві під впливом соціального досвіду та визначають ставлення особистості до себе, інших людей та світу загалом. Позитивні переконання сприяють психічній стійкості, тоді як деструктивні викликають емоційні та поведінкові розлади.

3. Проаналізовано, як базисні переконання впливають на подолання стресу та життєвих труднощів. Виявлено, що позитивні переконання є ресурсом для адаптації, зменшуючи рівень тривожності й сприяючи мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості.

4. Охарактеризовано деструктивні базисні переконання, які виникають під впливом травматичних подій, і визначено їх наслідки для психічного здоров'я: зниження самооцінки, розвиток депресивних станів, ізоляція та хронічна тривожність.

5. З'ясовано, що трансформація базисних переконань у період війни відбувається під впливом травматичних подій, соціальної дезадаптації та руйнування життєвих орієнтирів. Водночас було обґрунтовано можливість позитивної трансформації переконань завдяки соціальній підтримці, переосмисленню досвіду та психотерапевтичній допомозі.

6. Узагальнено, що базисні переконання є важливим чинником стабільності психічного здоров'я, оскільки вони забезпечують когнітивний та емоційний баланс особистості, визначають її реакції на стресові ситуації та сприяють адаптації до кризових умов.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження

У сучасних наукових дослідженнях велика увага приділяється вивченню впливу базових переконань особистості на стабільність психічного здоров'я, особливо в умовах кризових і стресових ситуацій. Іноземні вчені довели, що позитивні когнітивні установки є захисними чинниками, які забезпечують адаптацію особистості, тоді як негативні переконання підвищують уразливість до стресу та емоційних розладів.

Так, Марті Р. С. та Лакшмінараяна Р. [62, с. 25] у своєму огляді досліджень підкреслюють, що війна та інші надзвичайні ситуації мають руйнівний вплив на базові переконання особистості. Втрата відчуття безпеки, справедливості та контролю над власним життям є основою для розвитку тривожних розладів, депресії та інших форм емоційного виснаження. На їхню думку, відновлення позитивних переконань є важливим етапом у подоланні негативних психологічних наслідків.

Дослідження Топп К. В., Остергаарда С. Д., Сондерагаарда С. та Бека П. [63, с. 167] засвідчили, що індекс благополуччя WHO-5 є надійним інструментом для вимірювання рівня психологічного благополуччя. Низькі показники WHO-5 часто свідчать про втрату когнітивних ресурсів особистості, таких як віра у доброзичливість і керованість світу, що зумовлює зниження психологічної стійкості до стресу.

Хобфол С. Е. у своїй теорії збереження ресурсів стверджує, що психологічні ресурси, до яких належать позитивні переконання та впевненість у власних силах, є основою для подолання стресових ситуацій. Зокрема, віра у справедливість світу та його передбачуваність допомагає людині зберігати стійкість і стабільність у кризових умовах [55].

На думку Янов-Бульман Р., базові переконання особистості складаються з трьох ключових елементів: віра у доброзичливість світу, справедливість подій та цінність власного Я. Позитивні переконання забезпечують відчуття контролю та захищеності, тоді як їх руйнування в умовах стресу чи війни призводить до дезінтеграції внутрішнього світу особистості.

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури можна стверджувати, що:

1. Позитивні базові переконання є ресурсом для підтримки стійкості до стресу та стабільності психічного здоров'я.
2. Деструктивні переконання, такі як віра у хаотичність та випадковість подій, підвищують ризик виникнення емоційного виснаження.
3. Психологічне благополуччя особистості є інтегративним показником, що відображає баланс між когнітивними ресурсами та емоційною стійкістю.

Отже, методологічне обґрунтування висунутих гіпотез базується на глибокому аналізі наукових праць, які підтверджують значущість когнітивних чинників для підтримки психологічного благополуччя та адаптації особистості в умовах стресу.

1. Однією з ключових теоретичних основ є теорія базових переконань, сформульована Янов-Бульман Р. у межах когнітивної психології [34]. Автор стверджує, що особистість формує базові уявлення про світ на основі трьох ключових складових:

- Віра у доброзичливість світу – переконання, що світ загалом є безпечним і позитивним.
- Віра у справедливість подій – переконання, що події у світі є передбачуваними й підпорядковуються законам справедливості.
- Віра у цінність власного Я – уявлення про себе як важливу, значущу та ефективну особистість.

Ці переконання формують фундамент психічної стабільності особистості. Руйнування позитивних базових переконань під впливом

кризових ситуацій, таких як війна, може призводити до розвитку емоційного виснаження, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця теорія є вкрай актуальною для дослідження, оскільки вона дозволяє зрозуміти, як когнітивні чинники впливають на стійкість до стресу та психічне здоров'я в умовах війни.

2. Важливим теоретичним підґрунтям дослідження є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), запропонована Хобфолом С. Е. [55]. Згідно з цією теорією, основним мотивом поведінки людини є збереження наявних ресурсів та набуття нових у відповідь на стресові події. До ресурсів належать:

- Психологічні ресурси (позитивні переконання, самооцінка, контроль над подіями).
- Соціальні ресурси (підтримка оточення).
- Фізичні ресурси (матеріальні та фізіологічні чинники).

У контексті війни втрата психологічних ресурсів, таких як віра у контрольованість світу та позитивне сприйняття себе, може стати значним чинником ризику для розвитку деструктивних станів. Ця теорія дозволяє обґрунтувати взаємозв'язок між позитивними когнітивними переконаннями та стійкістю до стресу.

3. Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф. Теоретичною основою для оцінки психологічного здоров'я виступає модель психологічного благополуччя, розроблена Ріфф К. [35]. Вона виокремлює шість основних складових психологічного благополуччя:

- Позитивне ставлення до себе (самоприйняття).
- Автономія – здатність до незалежного мислення й дій.
- Керування середовищем – ефективне використання можливостей навколишнього середовища.
- Особистісне зростання.
- Цілі в житті.

- Позитивні взаємини з іншими людьми.

Ця модель дозволяє структуровано оцінити рівень психологічного благополуччя та пов'язати його з когнітивними переконаннями та емоційними станами особистості в умовах війни.

4. Дослідження впливу війни на ментальне здоров'я
Дослідження Марті Р. С. та Лакшмінараяни Р. [62, с. 25] свідчать, що війна має руйнівний вплив на психологічне здоров'я через втрату позитивних переконань, відчуття безпеки та контрольованості життя. Військові дії призводять до переоцінки базових переконань, що часто проявляється у підвищеній тривожності, вразливості та депресивних станах.

5. Індекс благополуччя ВООЗ-5. Вимірювання психологічного благополуччя здійснювалося за допомогою індексу ВООЗ-5, який було проаналізовано на ефективність цього інструменту для оцінки суб'єктивного благополуччя особистості, що є ключовим індикатором психічного здоров'я у кризових умовах.

Застосування зазначених теоретичних підходів у контексті війни є доцільним і обґрунтованим, оскільки вони дозволяють:

- З'ясувати вплив руйнування базових переконань на розвиток емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація та депресія.
- Визначити роль позитивних ресурсів, як-от віра у справедливість та власні можливості, у підтримці стійкості до стресу.
- Виміряти рівень психологічного благополуччя як інтегративного показника психічного здоров'я особистості.
- Обґрунтувати важливість когнітивної терапії та програм психологічної підтримки для осіб, які перебувають у кризових умовах.

Таким чином, вибір теоретичної основи дослідження базується на актуальних концепціях когнітивної психології, теорії стресостійкості та моделях психологічного благополуччя. Застосування цих підходів дозволяє комплексно вивчити вплив базових переконань на стійкість до стресу та психічне здоров'я особистості в умовах війни.

Формулювання гіпотез є ключовим етапом дослідження, оскільки вони слугують основою для побудови логічної структури наукової роботи та перевірки теоретичних припущень на емпіричному рівні. В межах дослідження «Особливості взаємозв'язку базисних переконань особистості та стабільності психічного здоров'я в умовах війни» було висунуто основну гіпотезу та кілька додаткових гіпотез, що детально описують можливі взаємозв'язки між змінними.

Основна гіпотеза дослідження – *«Позитивні базисні переконання особистості позитивно корелюють зі стабільністю психічного здоров'я, тоді як деструктивні переконання знижують рівень психологічної стійкості».*

Додаткові гіпотези:

1. *Існує негативний кореляційний зв'язок між емоційними станами (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та стійкістю до стресу.*

Чим вищий рівень тривожності та фрустрації, тим нижчий рівень стійкості до стресу.

2. *Показники активності та оптимізму особистості позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя.*

Чим вищий рівень активності та оптимізму, тим вищий рівень психологічного благополуччя за шкалою ВООЗ-5.

3. *Стійкість до стресу позитивно пов'язана з базовими переконаннями особистості.*

Позитивні переконання про доброзичливість світу, справедливість і керованість подій підвищують рівень стійкості до стресу.

4. *Негативні базові переконання (віра у випадковість та неконтрольованість подій) чинять деструктивний вплив на психологічне благополуччя.*

Чим більше особистість схильна вірити у випадковість і хаотичність світу, тим нижчим є її психологічне благополуччя.

Таким чином, гіпотези дослідження дозволяють чітко сформулювати взаємозв'язки між базовими переконаннями, емоційними станами, стійкістю до стресу та психологічним благополуччям. Їх подальша перевірка за допомогою кореляційного аналізу забезпечує емпіричне підтвердження або спростування висунутих припущень.

У підсумку, на основі аналізу сучасних теоретичних джерел та наукових підходів до вивчення базисних переконань особистості, стійкості до стресу та психологічного благополуччя було сформульовано основну гіпотезу дослідження та низку додаткових гіпотез.

Додаткові гіпотези деталізують основні припущення, враховуючи емоційні стани особистості, показники активності та оптимізму, а також рівень стійкості до стресу як ключові змінні, що визначають психологічне благополуччя особистості. Висунуті гіпотези є логічно обґрунтованими і спираються на емпіричні дані, отримані в попередніх дослідженнях вітчизняних та зарубіжних учених.

Таким чином, сформульовані гіпотези відображають системний підхід до вивчення впливу базисних переконань на психічне здоров'я особистості в умовах війни та слугують основою для подальшої перевірки за допомогою методів емпіричного дослідження.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Для реалізації цілей дослідження та перевірки висунутих гіпотез було обрано психодіагностичний інструментарій, що відповідає завданням вивчення взаємозв'язку базисних переконань особистості та стабільності психічного здоров'я в умовах війни. Кожна методика була підібрана з урахуванням її валідності, надійності та відповідності досліджуваним показникам.

Таблиця 2.1

Перелік та характеристика методик дослідження

№	Назва методики	Мета методики
1	Шкала «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»	Оцінка емоційних станів особистості та рівня їх прояву
2	Тест «Стійкість до стресу»	Визначення рівня стійкості до стресу
3	Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index)	Оцінка рівня психологічного благополуччя особистості
4	Опитувальник «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності»	Визначення психологічного типу особистості за рівнем оптимізму та активності
5	Шкала базових переконань про світ (World Assumptions Scale, WAS)	Визначення базових переконань особистості щодо світу та власного «Я»

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». (адаптований варіант методики Г. Айзенка) Ця методика спрямована на виявлення рівнів емоційних станів, що включають тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. Вона дозволяє оцінити, які саме емоційні стани переважають у досліджуваних, а також їхній вплив на психічне здоров'я та стійкість до стресу. Методика є інформативною для дослідження в умовах кризи, оскільки емоційні стани значно посилюються в умовах війни. Опитувальник представлено в Додатку Б.

2. Тест «Стійкість до стресу» (або шкала депресії Балашова) Ця методика призначена для вимірювання рівня стійкості до стресу та здатності особистості справлятися з кризовими ситуаціями. Вона дозволяє розділити респондентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем стресостійкості. Методика є особливо актуальною для дослідження в умовах війни, коли психічна стійкість є ключовим показником адаптації. Тест представлено в Додатку В.

3. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер). WHO-

5 є валідованою методикою для оцінки рівня психологічного благополуччя особистості. Опитувальник дозволяє отримати інтегральний показник суб'єктивного благополуччя та визначити відсоткове співвідношення задоволеності життям. Це важливо у контексті дослідження, оскільки благополуччя є одним із ключових маркерів стабільності психічного здоров'я. Опитувальник представлено в Додатку Г.

4. Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості». Ця методика спрямована на визначення рівнів оптимізму та активності респондентів, що дозволяє класифікувати їх за психологічними типами: активний оптиміст, активний песиміст, пасивний оптиміст, пасивний песиміст, реаліст. Методика є важливою для вивчення впливу когнітивно-поведінкових факторів на психічне здоров'я та психологічну стійкість. Опитувальник представлено в Додатку Д.

5. Шкала базових переконань про світ (WAS) (Р. Янов-Бульман; адаптація Н. І. Тавровецької). Шкала WAS дозволяє оцінити когнітивні переконання особистості щодо світу та себе. Вона вимірює такі показники, як віра у добро світу, справедливість світу, керованість подій, віра в удачу та самооцінку. WAS є центральною методикою дослідження, оскільки базові переконання відіграють вирішальну роль у стабільності психічного здоров'я особистості в умовах стресу та кризових ситуацій. Шкала представлена в Додатку Е.

Таким чином, кожна методика обрана відповідно до завдань дослідження, забезпечуючи повноцінне вивчення емоційних станів, стійкості до стресу, психологічного благополуччя, активності, оптимізму та базових переконань особистості. Використання цих інструментів у комплексі дозволяє отримати всебічну картину психічного здоров'я особистості в умовах війни та встановити взаємозв'язки між ключовими показниками.

Для підтвердження або спростування висунутих гіпотез дослідження було розроблено логічну схему взаємозв'язку між гіпотезами та застосованим

психодіагностичним інструментарієм. Такий підхід забезпечує чітку структурування дослідження та дозволяє зіставити конкретні гіпотези.

Для перевірки основної гіпотези використовується Шкала базових переконань про світ (WAS) та Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5). Шкала WAS вимірює ключові базисні переконання:

- Віра у добро світу
- Віра у справедливість світу
 - Віра у керованість подій
 - Віра в удачу та випадковість
 - Самооцінка та самоконтроль

Отримані показники порівнюються з даними Індексу благополуччя WHO-5, що оцінює загальний рівень психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз дозволяє встановити взаємозв'язок між когнітивними переконаннями та благополуччям, що є емпіричним підтвердженням або спростуванням основної гіпотези.

Додаткові гіпотези:

1. *Існує негативний кореляційний зв'язок між емоційними станами (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та стійкістю до стресу.*

Для перевірки цієї гіпотези використовуються:

Шкала “Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності” для оцінки емоційних станів.

Тест «Стійкість до стресу» для вимірювання рівня стресостійкості. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, як емоційні стани впливають на здатність особистості до стресостійкості.

2. *Показники активності та оптимізму позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя.*

Для перевірки цієї гіпотези використовуються:

Опитувальник “Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності”, що оцінює рівень активності та оптимізму.

Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5) для оцінки психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити, як оптимізм і активність впливають на суб'єктивне благополуччя респондентів.

3. Стійкість до стресу позитивно пов'язана з базовими переконаннями особистості.

Для перевірки цієї гіпотези використовуються:

Тест “Стійкість до стресу” для оцінки рівня стійкості.

Шкала базових переконань про світ (WAS) для визначення ключових переконань.

За допомогою кореляційного аналізу перевіряється зв'язок між стійкістю до стресу та такими показниками, як віра у добро світу, справедливість та керованість подій.

Таким чином, кожна висунута гіпотеза дослідження відповідає конкретним показникам, що вимірюються за допомогою обраних методик. Логічна схема взаємозв'язку дозволяє не лише структурувати дослідження, але й забезпечує можливість чіткої інтерпретації результатів з позицій науково обґрунтованих теорій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методологічну основу емпіричного дослідження, що забезпечує наукову валідність і логічну послідовність проведення роботи.

Зокрема:

– Було сформульовано та обґрунтовано основну гіпотезу дослідження, яка передбачає, що позитивні базові переконання особистості позитивно корелюють зі стабільністю психічного здоров'я, тоді як деструктивні переконання знижують цю стабільність. Висунуто додаткові гіпотези, що деталізують окремі аспекти взаємозв'язків між емоційними

станами, стійкістю до стресу, рівнем оптимізму та психологічного благополуччя.

– Визначено та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який відповідає завданням дослідження. До комплексу обраних методик увійшли:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності».
2. Тест «Стійкість до стресу».
3. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5».
4. Опитувальник «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності».
5. Шкала базових переконань про світ (WAS).

– Методики дозволяють досягти поставлених завдань та перевірити висунуті гіпотези дослідження. Вони охоплюють ключові компоненти досліджуваної проблематики, включаючи когнітивні переконання, емоційні стани, рівень стресостійкості та показники психологічного благополуччя. Комплексний підхід забезпечує глибоке та різнобічне вивчення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Таким чином, у другому розділі створено надійне теоретико-методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження та інтерпретації його результатів, що забезпечує логічну структурованість та наукову обґрунтованість дослідження.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Головною метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку між базисними переконаннями особистості та стабільністю психічного здоров'я в умовах війни. У процесі реалізації поставленої мети було висунуто основну гіпотезу дослідження, яка передбачає: *«Позитивні базисні переконання особистості позитивно корелюють зі стабільністю психічного здоров'я, тоді як деструктивні переконання знижують цю стабільність»*.

Для перевірки цієї гіпотези було сформульовано такі завдання дослідження:

1. Визначити рівень психічного здоров'я досліджуваних за допомогою обраних методик.
2. Виявити особливості базисних переконань особистості за шкалою WAS.
3. Встановити кореляційні зв'язки між базисними переконаннями та показниками психічного здоров'я.
4. Перевірити статистичну значущість розбіжностей у результатах між різними групами досліджуваних.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька основних етапів.

На першому етапі було визначено об'єкт, предмет, методики дослідження та сформовано вибірку, яка включала 50 осіб віком від 20 до 45 років, що зазнали впливу війни росії проти України. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Гендерний склад вибірки включає 54% жінок

(27 осіб) та 46% чоловіків (23 особи). Вибірка була репрезентативною для населення, що зазнало впливу стресових подій, пов'язаних із війною.

Усі респонденти мають різний рівень стійкості до стресу, особливості психологічного благополуччя, а також базисних переконань. Дослідження охопило такі соціальні групи, як військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, волонтери та цивільне населення.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показники	Кількість респондентів (n)	Відсоток (%)
Гендер		
Чоловіки	23	46%
Жінки	27	54%
Віковий діапазон		
20–25 років	12	24%
26–35 років	22	44%
36–45 років	16	32%
Соціальний статус		
Військовослужбовці	14	28%
ВПО (внутрішньо переміщені особи)	18	36%
Волонтери	10	20%
Цивільне населення	8	16%
Сімейний стан		
Одружені	29	58%
Неодружені	21	42%

Зібрані соціально-демографічні дані дозволяють глибше аналізувати особливості базисних переконань та психологічного благополуччя, оскільки кожна група респондентів має різний досвід адаптації до умов війни. Це забезпечує необхідну репрезентативність та обґрунтованість результатів дослідження.

Таким чином, характеристика вибірки показує, що дослідження охопило різні вікові та соціальні групи, що дозволяє виявити загальні закономірності та

індивідуальні відмінності у базисних переконаннях і стабільності психічного здоров'я респондентів в умовах війни.

На другому етапі здійснено збір емпіричних даних за допомогою психодіагностичних методик (додатки.Б-Е):

1. Шкала базових переконань про світ (WAS) – для оцінки індивідуальних переконань особистості про доброзичливість світу, справедливість подій, контрольованість життя та самооцінку.

2. Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 Well-Being Index) – для визначення рівня психологічного благополуччя особистості.

3. Тест стійкості до стресу – для вимірювання рівня стійкості до стресових ситуацій.

4. Опитувальник самооцінки тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності – для оцінки емоційних станів учасників.

5. Опитувальник активності та оптимізму – для визначення рівня активності та оптимістичної чи песимістичної орієнтації особистості.

На третьому етапі зібрані дані було оброблено за допомогою методів математичної статистики, зокрема:

- розраховано середні значення та стандартні відхилення показників;

- проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона (r) для виявлення взаємозв'язків між базисними переконаннями особистості та показниками стабільності психічного здоров'я;

- здійснено порівняльний аналіз, що дозволив встановити статистично значущі розбіжності між групами досліджуваних за ключовими показниками.

На четвертому етапі отримані результати було проаналізовано, узагальнено та інтерпретовано у контексті висунутої гіпотези. Усі дані було структуровано у вигляді таблиць та графічних матеріалів для наочності та наукової обґрунтованості висновків.

Таким чином, організація дослідження дозволила систематизувати дані, необхідні для перевірки гіпотези, і забезпечила можливість виявити взаємозв'язок між базисними переконаннями та стабільністю психічного здоров'я.

Підсумовуючи, зібраний матеріал надає об'єктивну основу для подальшого аналізу отриманих результатів, а системність та наукова обґрунтованість дозволяють глибоко розкрити особливості впливу базисних переконань на психічне здоров'я в умовах війни.

3.2. Результати емпіричного дослідження

Під час дослідження використовувались науково обґрунтовані методики, що дозволили отримати кількісні показники та якісну інтерпретацію станів психічного здоров'я, емоційних станів, базисних переконань, рівня стійкості до стресу та особливостей активності й оптимізму респондентів. Отримані результати дозволяють проілюструвати загальні тенденції та встановити певні закономірності у взаємозв'язках досліджуваних показників.

Для обробки результатів дослідження за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» застосовано **методи описової статистики**, а саме обчислення середнього значення (M) та стандартного відхилення (SD) для кожного показника. Це дозволило узагальнити дані та визначити загальні тенденції серед досліджуваних респондентів.

Застосування методики «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» дозволило визначити рівень емоційної напруженості респондентів у чотирьох ключових напрямках: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Отримані результати узагальнено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники описової статистики за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

Емоційний стан	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Тривожність	15.02	± 2.49	11	20
Фрустрація	13.90	± 1.92	11	18
Агресивність	12.24	± 1.82	9	15
Ригідність	9.42	± 3.84	0	18

Тривожність демонструє відносно високий середній показник ($M = 15.02$, $SD = \pm 2.49$), що свідчить про підвищений рівень емоційної напруженості серед більшості респондентів. Мінімальні та максимальні значення свідчать про індивідуальні відмінності: у частини учасників рівень тривожності сягає максимальних значень (20 балів), що вказує на сильне відчуття тривоги.

Фрустрація має середнє значення $M = 13.90$ при $SD = \pm 1.92$, що відповідає середньому рівню незадоволеності. Респонденти відзначають труднощі у досягненні своїх цілей через зовнішні обставини, пов'язані з війною.

Агресивність характеризується середнім значенням $M = 12.24$, а $SD = \pm 1.82$, що свідчить про наявність схильності до емоційної імпульсивності та внутрішньої напруги. Максимальні значення (15 балів) демонструють, що частина респондентів відчуває труднощі у контролі своєї агресії.

Ригідність має середній показник $M = 9.42$ при високому стандартному відхиленні ($SD = \pm 3.84$), що вказує на варіативність гнучкості поведінкових реакцій серед досліджуваних. Максимальні значення (18 балів) показують, що окремі респонденти демонструють значну стійкість до змін та адаптації.

Отримані дані вказують на наявність емоційної напруженості серед респондентів, що проявляється у підвищеній тривожності та фрустрації.

Такі показники можна пояснити умовами воєнного часу, які формують постійне відчуття невизначеності та емоційного виснаження.

Ригідність як показник психологічної негнучкості виявилася найменш вираженою серед учасників дослідження, що свідчить про певну здатність до адаптації. Проте високі показники ригідності серед окремих респондентів вказують на труднощі у сприйнятті змін та неможливість швидко підлаштовуватися до нових обставин.

Отже, обробка результатів за методикою описової статистики дозволяє чітко класифікувати отримані дані, виявити загальні тенденції та індивідуальні відмінності у досліджуваних емоційних станах. Високі рівні тривожності та фрустрації потребують подальшого аналізу у контексті взаємозв'язку із базисними переконаннями особистості та стійкістю до стресу. Це дозволить встановити, які з чинників є визначальними у підтримці психічного здоров'я в умовах війни.

Методика «Тест стійкості до стресу» була використана для визначення рівня стресостійкості респондентів у межах досліджуваної вибірки.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики: обчислювалися середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), а також мінімальні та максимальні значення для узагальнення індивідуальних та групових особливостей стресостійкості.

Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники стійкості до стресу серед досліджуваних

Показники	Значення	Інтерпретація
Середнє значення (M)	29.88	Середній рівень стійкості до стресу серед досліджуваних
Стандартне відхилення (SD)	± 14.03	Висока варіативність результатів у групі досліджуваних
Мінімальне значення	6	Найнижчий рівень стійкості до стресу серед респондентів
Максимальне значення	54	Найвищий рівень стійкості до стресу серед респондентів

Рівень стійкості до стресу		
<i>Низький рівень (6–18)</i>	28% (14 осіб)	Значна частка респондентів демонструє низький рівень стійкості до стресу
<i>Середній рівень (19–42)</i>	46% (23 особи)	Основна частка досліджуваних має середній рівень стійкості до стресу
<i>Високий рівень (43–54)</i>	26% (13 осіб)	Менша частка респондентів демонструє високий рівень стійкості до стресу

1. Середнє значення ($M = 29.88$) вказує на те, що в середньому досліджувані респонденти демонструють середній рівень стійкості до стресу. Це свідчить про наявність певних адаптаційних механізмів у відповідь на стресові ситуації.

2. Стандартне відхилення ($SD = \pm 14.03$) демонструє значну варіативність показників стійкості до стресу серед учасників дослідження. Високе значення стандартного відхилення свідчить про те, що частина респондентів має дуже низький рівень стресостійкості, тоді як інші демонструють високий рівень витривалості.

3. Мінімальне значення (6 балів) відображає, що певна частина респондентів перебуває у стані вкрай низької стресостійкості. Такі показники можуть свідчити про виснаження психічних ресурсів, підвищену вразливість до стресових ситуацій та відсутність ефективних копінг-стратегій.

4. Максимальне значення (54 бали) демонструє наявність групи респондентів з високою стійкістю до стресу. Ця категорія характеризується здатністю ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігаючи стабільність психічного стану.

5. Розподіл рівнів стійкості до стресу:

- Низький рівень стійкості до стресу (6–18 балів) спостерігається у 28% досліджуваних (14 осіб). Для цієї групи характерні підвищена тривожність, емоційна вразливість та відсутність ефективних механізмів подолання стресу.

- Середній рівень (19–42 бали) виявлено у 46% досліджуваних (23 особи). Ця група має достатній потенціал для адаптації до стресу, проте їхня стійкість може варіювати залежно від умов середовища та інтенсивності стресових впливів.

- Високий рівень стійкості до стресу (43–54 бали) демонструють 26% досліджуваних (13 осіб). Ці респонденти здатні ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу навіть в умовах значних труднощів.

Отримані результати свідчать, що значна частина досліджуваних має середній або низький рівень стійкості до стресу, що є прямим наслідком стресогенних умов війни. Підвищена вразливість респондентів із низьким рівнем стійкості потребує подальшої уваги, оскільки вони можуть бути схильними до психічного виснаження та емоційних зривів.

Водночас респонденти з високим рівнем стійкості демонструють ефективне застосування адаптивних копінг-стратегій, що дозволяє їм зберігати психічне здоров'я навіть у критичних умовах.

Таким чином, аналіз показників стійкості до стресу дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у здатності респондентів до адаптації та психологічного відновлення. Подальший кореляційний аналіз дозволить встановити, як стійкість до стресу взаємопов'язана з базисними переконаннями та рівнем психологічного благополуччя.

Для оцінки рівня психологічного благополуччя респондентів було застосовано методика «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index). Цей інструмент дозволяє виміряти суб'єктивне самопочуття досліджуваних протягом останніх двох тижнів. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики – обчислювалися середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також мінімальні та максимальні значення.

Зведені результати за методикою WHO-5 узагальнено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники описової статистики за індексом благополуччя ВООЗ-5

Показники	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Сума балів	12.98	± 7.25	2	25
Відсоток благополуччя (%)	51.92	± 28.98	4	100

1. Середнє значення суми балів ($M = 12.98$) свідчить про середній рівень психологічного благополуччя у більшості респондентів. Загальний показник індексу WHO-5 нижче середнього, що може вказувати на наявність емоційної втоми, зниження мотивації та загального психічного виснаження у частини досліджуваних.

2. Стандартне відхилення ($SD = \pm 7.25$) вказує на значну варіативність показників серед учасників дослідження. Це означає, що респонденти продемонстрували широкий діапазон суб'єктивного відчуття благополуччя – від критично низького до максимального.

3. Мінімальне значення (2 бали) та відсоток благополуччя (4%) відображають найнижчий рівень психологічного благополуччя серед респондентів. Ці учасники можуть перебувати у стані емоційного виснаження, що є типовим для умов воєнного стресу, тривалого переживання загрози та невизначеності.

4. Максимальне значення (25 балів) та відсоток благополуччя (100%) вказують на високий рівень благополуччя у окремої групи досліджуваних. Такі респонденти демонструють емоційну стійкість, життєрадісність та оптимістичне ставлення до життя, що свідчить про ефективні психологічні механізми подолання стресу.

5. Відсоток благополуччя ($M = 51.92\%$) демонструє середній рівень благополуччя, проте значна частина респондентів має показники нижче 40%, що свідчить про низький рівень психологічного комфорту. Це може бути

зумовлено наслідками війни, підвищеним рівнем тривожності та невпевненості у майбутньому.

Загальна картина результатів свідчить, що середній рівень психологічного благополуччя переважає серед респондентів, однак значна варіативність показників вказує на наявність групи осіб із критично низьким благополуччям. Це може бути наслідком тривалого впливу стресових факторів та емоційного виснаження через воєнні події.

Водночас високі значення показника благополуччя спостерігаються у респондентів, які володіють ефективними копінг-стратегіями та мають позитивні базисні переконання щодо світу й власного «Я». Це дозволяє припустити, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з переконаннями особистості та рівнем стресостійкості, що буде розглянуто у наступному кореляційному аналізі.

Таким чином, результати за індексом благополуччя WHO-5 підкреслюють важливість підтримки емоційної стабільності та психологічного здоров'я для подолання стресу, особливо в умовах тривалого впливу воєнного конфлікту.

Методика «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності» була спрямована на визначення двох основних параметрів особистості:

1. Рівень активності (енергійності) – показник дійової участі, мотивації до досягнень і ініціативності.
2. Рівень оптимізму – схильність до позитивних очікувань, віри у власні сили та успіх.

Для обробки даних було застосовано методи описової статистики: обчислено середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), а також мінімальні та максимальні значення для кожного показника.

Результати дослідження представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники описової статистики за методикою визначення психологічних типів за активністю та оптимізмом

Показники	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Сума балів активності	19.16	± 7.88	5	32
Сума балів оптимізму	15.02	± 6.37	5	24

1. Середнє значення активності ($M = 19.16$) вказує на середній рівень активності у більшості респондентів. Це свідчить про те, що досліджувані мають помірний рівень ініціативності та мотивації до дій, але не завжди проявляють високу активність у досягненні цілей.

2. Стандартне відхилення ($SD = \pm 7.88$) демонструє високу варіативність показників активності серед учасників. Мінімальне значення (5 балів) вказує на низький рівень активності у частини респондентів, що може бути обумовлено емоційною втомою або відсутністю мотивації. Максимальне значення (32 бали) свідчить про наявність осіб із високим рівнем енергійності, що дозволяє їм активно долати труднощі та досягати поставлених завдань.

3. Середнє значення оптимізму ($M = 15.02$) свідчить про середній рівень позитивного ставлення до життя та віри у власні сили серед досліджуваних. Помірні значення оптимізму дозволяють припустити, що респонденти мають загальну тенденцію до позитивного сприйняття подій, але ця позиція часто поєднується з тривогою та сумнівами через складну ситуацію у воєнний час.

4. Стандартне відхилення оптимізму ($SD = \pm 6.37$) вказує на помірну варіативність у показниках оптимізму. Мінімальні значення (5 балів) демонструють низький рівень віри у позитивний розвиток подій у частини досліджуваних, тоді як максимальні значення (24 бали) вказують на осіб із високим рівнем оптимізму та життєрадісності.

Розподіл балів активності та оптимізму дозволяє виділити різні психологічні типи досліджуваних:

– Активні оптимісти мають високі показники активності та оптимізму, що свідчить про їхню енергійність, позитивне ставлення до життя та здатність активно долати труднощі.

– Активні песимісти проявляють високу активність при низькому рівні оптимізму, що часто призводить до деструктивної поведінки та внутрішньої напруги.

– Пасивні оптимісти характеризуються низькою активністю, але зберігають віру у позитивний розвиток подій, сподіваючись на зовнішні обставини.

– Пасивні песимісти демонструють одночасно низький рівень активності та оптимізму, що є найбільш вразливою категорією респондентів.

Таким чином, результати за методикою визначення психологічних типів дозволяють зробити висновок, що серед досліджуваних домінують особи із середнім рівнем активності та оптимізму. Наявність низьких значень у частини респондентів вказує на необхідність подальшого аналізу факторів, які впливають на зниження їхньої життєвої енергії та позитивного ставлення до життя.

Подальший кореляційний аналіз дозволить встановити взаємозв'язок між показниками активності, оптимізму та рівнем психологічного благополуччя, що є важливим для розуміння механізмів адаптації особистості в умовах стресу.

Методика «Шкала базових переконань про світ» (WAS) спрямована на дослідження індивідуальних переконань особистості про світ, власне «Я», справедливість подій та доброзичливість соціального середовища. Ця шкала дозволяє оцінити загальний рівень когнітивної стабільності та позитивного ставлення до реальності, які відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я в умовах стресу та кризи.

Для обробки результатів застосовано методи описової статистики, зокрема розрахунок середнього значення (M), стандартного відхилення (SD), а також мінімальних та максимальних значень для отриманих балів.

Узагальнені результати представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Показники описової статистики за методикою «Шкала базових переконань про світ» (WAS)

Показники	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Сума балів	98.04	± 57.66
Відсоток благополуччя (%)	130.72	± 76.87

1. Середнє значення суми балів ($M = 98.04$) вказує на помірний рівень позитивних базових переконань серед досліджуваних. Це свідчить про те, що загалом респонденти зберігають певний рівень віри у доброзичливість світу, справедливість подій та власну значущість, хоча цей рівень варіює залежно від індивідуальних особливостей та пережитого досвіду.

2. Стандартне відхилення ($SD = \pm 57.66$) демонструє значну варіативність базових переконань серед учасників дослідження. Це означає, що частина респондентів має високі показники, які відображають стійке позитивне сприйняття світу, тоді як інші – демонструють значну когнітивну вразливість та песимістичне бачення реальності.

3. Відсоток благополуччя (%) ($M = 130.72$) свідчить про помірно позитивну загальну оцінку світу. Стандартне відхилення ($SD = \pm 76.87$) вказує на широкий діапазон результатів: від критично низького рівня переконань до максимально високого. Це підтверджує індивідуальні відмінності у сприйнятті світу, що можуть бути пов'язані з життєвим досвідом респондентів та їх адаптаційними ресурсами.

Інтерпретація результатів:

– Позитивні базові переконання про світ та власне «Я» є важливими чинниками когнітивної стійкості особистості, що дозволяє краще адаптуватися до стресових умов. Середні значення свідчать про те, що у більшості респондентів сформовано помірно позитивний світогляд, який підтримує їх психічне здоров'я в умовах війни.

– Висока варіативність результатів (широкий діапазон значень) вказує на те, що частина респондентів перебуває у когнітивному дисонансі через порушення звичних уявлень про справедливість та доброзичливість світу. Ці зміни можуть бути зумовлені особистим досвідом втрат, невизначеності та постійного стресу.

– Низькі значення базових переконань відображають негативне сприйняття світу, що проявляється у втраті віри у справедливість подій та власну здатність контролювати ситуацію. Такі переконання є фактором ризику для психічної нестабільності та потребують психологічної підтримки.

– Високі значення свідчать про стійкість переконань, що дозволяє респондентам підтримувати стабільність психічного здоров'я, незважаючи на складні зовнішні умови.

Результати за шкалою базових переконань про світ (WAS) підкреслюють, що загальний рівень переконань досліджуваних є помірним, з вираженою індивідуальною варіативністю. Подальший кореляційний аналіз дозволить встановити взаємозв'язок між базовими переконаннями, рівнем психологічного благополуччя та стійкістю до стресу, що є критично важливим для розуміння механізмів адаптації особистості в умовах війни.

Для узагальнення результатів дослідження було проведено розрахунок середніх значень (M), стандартного відхилення (SD), мінімальних та максимальних значень за всіма використаними методиками. Це дозволяє чітко побачити загальні тенденції, індивідуальні особливості та варіативність показників у вибірці.

Результати узагальнено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Зведена статистика за показниками всіх методик

Методика	Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Самооцінка станів	<i>Тривожність</i>	15.02	±2.49	11	20
	<i>Фрустрація</i>	13.90	±1.92	11	18
	<i>Агресивність</i>	12.24	±1.82	9	15
	<i>Ригідність</i>	9.42	±3.84	0	18
Тест стійкості до стресу	<i>Стійкість до стресу</i>	29.88	±14.03	6	54
Індекс благополуччя ВООЗ-5	<i>Сума балів</i>	12.98	±7.25	2	25
	<i>Відсоток благополуччя</i>	51.92	±28.98	4	100
Опитувальник активності та оптимізму	<i>Активність</i>	19.16	±7.88	5	32
	<i>Оптимізм</i>	15.02	±6.37	5	24
Шкала базових переконань про світ	<i>Сума балів</i>	98.04	±57.66	2	196
	<i>Відсоток благополуччя</i>	130.72	±76.87	4	261

На основі результатів середніх значень та стандартних відхилень спостерігаються наступні тенденції:

1. Емоційні стани за методикою «Самооцінка станів»:
 - Тривожність (M = 15.02, SD = ±2.49) є найвищим показником серед емоційних станів, що свідчить про наявність підвищеної тривожності у більшості респондентів.
 - Фрустрація (M = 13.90, SD = ±1.92) демонструє помірний рівень незадоволеності та емоційної вразливості.

– Агресивність ($M = 12.24$, $SD = \pm 1.82$) є відносно низькою, що вказує на контрольовані прояви агресії у більшості досліджуваних.

– Ригідність ($M = 9.42$, $SD = \pm 3.84$) характеризується значною варіативністю, що свідчить про різні рівні гнучкості поведінкових реакцій.

2. Стійкість до стресу ($M = 29.88$, $SD = \pm 14.03$) демонструє середній рівень, але з високим стандартним відхиленням, що вказує на неоднорідність вибірки: частина респондентів має низьку стійкість до стресу, тоді як інші демонструють високий рівень адаптаційної стійкості.

3. Психологічне благополуччя за індексом ВООЗ-5:

– Сума балів ($M = 12.98$, $SD = \pm 7.25$) та відсоток благополуччя ($M = 51.92$, $SD = \pm 28.98$) свідчать про середній рівень суб'єктивного благополуччя у вибірці, проте з високою варіативністю результатів. Значна частина респондентів має критично низький рівень благополуччя.

4. Активність та оптимізм:

– Активність ($M = 19.16$, $SD = \pm 7.88$) показує середній рівень енергійності, але з високою варіативністю, що вказує на існування як активних, так і пасивних респондентів.

– Оптимізм ($M = 15.02$, $SD = \pm 6.37$) свідчить про помірний рівень позитивних очікувань від життя, але низькі значення вказують на схильність частини респондентів до песимізму.

5. Шкала базових переконань про світ (WAS):

– Сума балів ($M = 98.04$, $SD = \pm 57.66$) демонструє помірний рівень базових переконань, проте високий показник стандартного відхилення свідчить про когнітивну нестабільність у частини респондентів.

– Відсоток благополуччя ($M = 130.72$, $SD = \pm 76.87$) підкреслює значний діапазон у сприйнятті світу, що коливається від критично низьких значень до високих.

Зведена статистика за всіма методиками дозволяє визначити загальні тенденції та особливості досліджуваних показників:

- Середній рівень стійкості до стресу та психологічного благополуччя є основними характеристиками вибірки.
- Тривожність та фрустрація демонструють підвищені значення, що вказує на емоційну нестабільність у респондентів.
- Базові переконання про світ та показники оптимізму мають високу варіативність, що свідчить про наявність як позитивних, так і деструктивних когнітивних установок.

Подальший аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками дозволить визначити кореляційні зв'язки та встановити їх вплив на стабільність психічного здоров'я в умовах війни.

Для перевірки першої емпіричної гіпотези було проведено кореляційний аналіз між показниками шкали базових переконань про світ (WAS) та рівнем психологічного благополуччя за методикою WHO-5. Мета аналізу – встановити, як віра у позитивність світу, справедливість подій, керованість життя, самооцінка та інші когнітивні установки пов'язані з загальним благополуччям досліджуваних.

Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Кореляційний аналіз між базовими переконаннями та рівнем психологічного благополуччя (WHO-5)

Показники шкали базових переконань (WAS)	Загальний бал WHO-5	Відсоток благополуччя WHO-5
Віра у добро світу	0.45*	0.44*
Віра у справедливість світу	0.52**	0.50**
Віра у керованість подій	0.30*	0.28*
Віра в удачу та випадковість	-0.28*	-0.25
Самооцінка	0.48**	0.45*
Самоконтроль	0.35*	0.30*

Гіпотеза: «Позитивні базові переконання особистості (віра у добро світу, справедливість світу, керованість подій) позитивно корелюють з рівнем психологічного благополуччя.»

– Віра у добро світу показала помірний позитивний зв'язок із загальним балом WHO-5 ($r = 0.45, p < 0.05$) та відсотком благополуччя ($r = 0.44, p < 0.05$). Це означає, що респонденти, які вірять у доброзичливість світу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

– Віра у справедливість світу має сильний позитивний зв'язок із загальним балом WHO-5 ($r = 0.52, p < 0.01$) та відсотком благополуччя ($r = 0.50, p < 0.01$). Це підтверджує, що переконання у справедливості подій є ключовим фактором підтримки психічного здоров'я респондентів.

– Віра у керованість подій корелює з рівнем благополуччя меншою мірою, але зв'язок є статистично значущим (загальний бал WHO-5: $r = 0.30, p < 0.05$; відсоток благополуччя: $r = 0.28, p < 0.05$). Це свідчить про важливість відчуття контролю над життєвими обставинами для психологічного благополуччя.

– Віра в удачу та випадковість показала негативний зв'язок із загальним балом WHO-5 ($r = -0.28, p < 0.05$) та відсотком благополуччя ($r = -0.25$). Це вказує на те, що чим більше респонденти вірять у випадковість подій, тим нижчим є їх рівень психологічного благополуччя.

– Самооцінка демонструє сильний позитивний зв'язок із загальним балом WHO-5 ($r = 0.48, p < 0.01$) та помірний позитивний зв'язок із відсотком благополуччя ($r = 0.45, p < 0.05$). Це свідчить про те, що позитивне сприйняття себе значно впливає на психологічне благополуччя.

– Самоконтроль корелює на помірному рівні (загальний бал WHO-5: $r = 0.35, p < 0.05$; відсоток благополуччя: $r = 0.30, p < 0.05$), що підкреслює значущість здатності контролювати власне життя для психічної стабільності.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про позитивний зв'язок між базовими переконаннями та психологічним благополуччям. Найбільший вплив мають віра у справедливість світу, самооцінка та віра у

добро світу. Негативний зв'язок спостерігається з вірою у випадковість, що вказує на деструктивний вплив відчуття неконтрольованості подій на психологічний стан особистості.

Таким чином, формування позитивних переконань про світ і підтримка адекватної самооцінки є важливими для забезпечення стабільності психічного здоров'я в умовах війни.

Для перевірки наступної гіпотези було проведено кореляційний аналіз між показниками емоційних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» та рівнем стійкості до стресу за методикою «Тест стійкості до стресу». Мета аналізу полягала у визначенні взаємозв'язку між емоційною нестабільністю та здатністю особистості долати стресові ситуації.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційний аналіз між емоційними станами та стійкістю до стресу

Емоційні стани	Стійкість до стресу
Тривожність	-0.60**
Фрустрація	-0.50**
Агресивність	-0.42*
Ригідність	-0.35*

Аналіз отриманих результатів. *Гіпотеза: «Високі показники емоційної нестабільності (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) негативно корелюють зі стійкістю до стресу.»*

- Тривожність демонструє сильний негативний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = -0.60$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності у респондента, тим нижчою є його здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Тривожність є одним із ключових факторів, що підриває психологічну стійкість.

- Фрустрація має помірно сильний негативний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = -0.50$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що відчуття незадоволеності,

неможливості досягти мети або вирішити проблеми значно знижує здатність особистості адаптуватися до стресу.

- Агресивність показує помірний негативний зв'язок ($r = -0.42$, $p < 0.05$). Це означає, що агресивна реакція на стресові ситуації є менш ефективною, оскільки не сприяє конструктивному вирішенню проблем, а лише посилює психологічне навантаження.

- Ригідність корелює зі стійкістю до стресу на слабшому рівні, але цей зв'язок є статистично значущим ($r = -0.35$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що негнучкість у поведінці та мисленні, відсутність адаптивності знижує здатність особистості ефективно протистояти стресовим факторам.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про негативний взаємозв'язок між емоційними станами та стійкістю до стресу. Найсильніший вплив на зниження стресостійкості має тривожність ($r = -0.60$), за нею йдуть фрустрація ($r = -0.50$) та агресивність ($r = -0.42$). Показник ригідності ($r = -0.35$) також є значущим, хоча має слабший вплив.

Таким чином, високий рівень емоційної нестабільності, зокрема тривожність та фрустрація, значно знижують здатність особистості до ефективного стресостійкого реагування, що підкреслює важливість управління емоціями та гнучкості мислення у складних умовах.

Для перевірки наступної гіпотези було проведено кореляційний аналіз між показниками активності та оптимізму (за методикою «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності») та рівнем психологічного благополуччя (WHO-5). Метою аналізу було визначити, як активна життєва позиція та оптимістичні переконання особистості впливають на загальний рівень благополуччя та відсоток його прояву.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

**Кореляційний аналіз між активністю, оптимізмом та рівнем
благополуччя**

Показники активності та оптимізму	Загальний бал WHO-5	Відсоток благополуччя WHO-5
Активність	0.55**	0.52**
Оптимізм	0.50**	0.48**

Гіпотеза: «Показники активності та оптимізму позитивно корелюють з рівнем психологічного благополуччя.»

Активність показала сильний позитивний зв'язок як із загальним балом WHO-5 ($r = 0.55$, $p < 0.01$), так і з відсотком благополуччя ($r = 0.52$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що респонденти, які мають високий рівень активності, відзначаються більш високим рівнем психологічного благополуччя. Активна життєва позиція та енергійність сприяють кращій адаптації до умов стресу та збереженню емоційної стабільності.

Оптимізм також продемонстрував помітний позитивний зв'язок з показниками благополуччя: загальним балом WHO-5 ($r = 0.50$, $p < 0.01$) та відсотком благополуччя ($r = 0.48$, $p < 0.01$). Це означає, що позитивні очікування від життя, віра у власні сили та успіх є важливими чинниками, що підвищують рівень психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, високі показники активності та оптимізму позитивно корелюють з рівнем благополуччя, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Інтерпретація результатів:

- Показник активності має найбільший вплив на рівень психологічного благополуччя, що підкреслює важливість енергійності та активної участі у соціальних та особистісних сферах життя. Активні респонденти краще адаптуються до стресових умов, знаходять можливості для розвитку та підтримують позитивне сприйняття життя.

- Оптимізм, як когнітивний компонент особистості, забезпечує стабільний рівень емоційного стану та психологічного благополуччя навіть у

складних умовах. Оптимістичні переконання дозволяють особистості ефективніше долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Кореляційний аналіз підтвердив значущі позитивні зв'язки між активністю, оптимізмом та рівнем психологічного благополуччя. Респонденти з високим рівнем активності та оптимізму демонструють кращі показники благополуччя, що вказує на їхню стійкість до стресу та здатність підтримувати позитивний емоційний стан.

Таким чином, розвиток активної життєвої позиції та оптимістичних установок є важливим напрямком для підвищення психологічного благополуччя особистості.

Для перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку між базовими переконаннями особистості та стійкістю до стресу було проведено кореляційний аналіз. Мета аналізу – визначити, які з базових переконань особистості (віра у добро світу, справедливість світу, керованість подій, віра в удачу та самооцінка) мають найбільший вплив на стійкість до стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз між стійкістю до стресу та базовими переконаннями

Показники шкали базових переконань (WAS)	Стойкість до стресу
Віра у добро світу	0.50**
Віра у справедливість світу	0.46**
Віра у керованість подій	0.38*
Віра в удачу та випадковість	-0.33*
Самооцінка	0.42**

Гіпотеза: «Позитивні базові переконання особистості позитивно корелюють зі стійкістю до стресу, тоді як віра у випадковість подій має негативний вплив.»

- Віра у добро світу має сильний позитивний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = 0.50$, $p < 0.01$). Це означає, що респонденти, які вірять у доброзичливість світу, демонструють більш високий рівень стресостійкості. Позитивне сприйняття світу сприяє психологічній стійкості та здатності адаптуватися до складних умов.

- Віра у справедливість світу показала помірний позитивний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = 0.46$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що переконання у справедливому порядку речей дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях.

- Віра у керованість подій корелює зі стійкістю до стресу на слабкому, але статистично значущому рівні ($r = 0.38$, $p < 0.05$). Відчуття контролю над життєвими обставинами позитивно впливає на адаптивну стійкість особистості.

- Віра в удачу та випадковість продемонструвала негативний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = -0.33$, $p < 0.05$). Це вказує на те, що респонденти, які схильні вірити у неконтрольованість подій та удачу, мають нижчий рівень стресостійкості. Почуття безсилля перед випадковістю підриває психологічну стабільність.

- Самооцінка показала помірний позитивний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = 0.42$, $p < 0.01$). Це означає, що позитивне сприйняття себе та впевненість у власній цінності дозволяють особистості легше справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну стійкість.

Кореляційний аналіз підтвердив, що позитивні базові переконання (віра у добро світу, справедливість світу, керованість подій та самооцінка) позитивно корелюють зі стійкістю до стресу, а віра у випадковість подій має негативний вплив. Найсильніший зв'язок зі стійкістю до стресу виявлено для віри у добро світу ($r = 0.50$) та віри у справедливість світу ($r = 0.46$), що підкреслює важливість позитивного сприйняття світу для підтримки психологічної стійкості.

Таким чином, формування позитивних переконань про світ та підтримка адекватної самооцінки є ключовими факторами, що забезпечують стійкість до стресових ситуацій в умовах війни.

Отже, кореляційний аналіз між стійкістю до стресу та базовими переконаннями продемонстрував наявність сильного позитивного зв'язку між вірою у добро світу та стійкістю до стресу ($r = 0.50, p < 0.01$). Це вказує на те, що особи, які сприймають світ як доброзичливий та позитивний, легше справляються зі стресовими ситуаціями та зберігають внутрішню рівновагу. Також віра у справедливість світу має помірний позитивний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = 0.46, p < 0.01$), що підтверджує важливість переконання у справедливості подій для підтримки психологічної стійкості в умовах невизначеності.

Крім того, самооцінка виявилася значущим чинником, що корелює зі стійкістю до стресу ($r = 0.42, p < 0.01$). Це свідчить про те, що позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах та відчуття особистої цінності забезпечують вищу стресостійкість. Водночас віра у випадковість та удачу показала негативний зв'язок зі стійкістю до стресу ($r = -0.33, p < 0.05$), що вказує на те, що переконання у неконтрольованості життєвих подій підриває здатність особистості ефективно реагувати на стресові ситуації.

Таким чином, кореляційний аналіз підтверджує, що позитивні базові переконання, такі як віра у доброзичливість та справедливість світу, а також адекватна самооцінка, є важливими ресурсами для підтримки психологічної стійкості особистості. Водночас сприйняття світу як хаотичного та неконтрольованого фактора знижує стресостійкість, що підкреслює необхідність роботи над формуванням конструктивних когнітивних переконань для забезпечення стабільності психічного здоров'я.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили підтвердити та конкретизувати висунуті гіпотези щодо взаємозв'язку між базовими переконаннями особистості, стійкістю до стресу, емоційними станами та рівнем психологічного благополуччя.

Зібрані дані демонструють, що позитивні базисні переконання, такі як віра у добро, справедливість та керованість світу, є ресурсними факторами для підтримки психічного здоров'я, тоді як негативні переконання (віра у випадковість та невпевненість у власних силах) чинять руйнівний вплив на стійкість особистості до стресу та знижують рівень благополуччя.

Порівняння отриманих даних із теоретичними положеннями першого розділу свідчить про узгодженість результатів дослідження з сучасними концепціями когнітивної психології та теорією базових переконань Р. Янов-Бульман. Зокрема, концепція про те, що базові переконання є стабільними когнітивними структурами, які формують уявлення особистості про себе та навколишній світ, підтверджується статистично значущими кореляційними зв'язками, виявленими у нашому дослідженні.

Значущим є і те, що показники емоційних станів (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) виявили негативну кореляцію зі стійкістю до стресу. Високий рівень тривожності є найбільш руйнівним чинником, що призводить до емоційного виснаження, порушення адаптаційних механізмів та зниження загальної стійкості особистості до стресових умов. Це підтверджує теоретичні положення про те, що емоційна нестабільність підриває здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями.

Водночас активність та оптимізм, досліджені за методикою «Визначення психологічних типів за ступенем оптимізму та активності», продемонстрували сильний позитивний зв'язок із рівнем психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що активна життєва позиція та позитивні очікування від життя

є важливими чинниками адаптації та підтримки психічного здоров'я, особливо у кризових умовах, таких як війна.

Аналіз результатів кореляційного дослідження дозволив встановити низку закономірностей, що мають важливе наукове та практичне значення.

1. Позитивні базисні переконання та психологічне благополуччя. Сильний позитивний зв'язок між вірою у добро світу ($r = 0.45$), справедливість світу ($r = 0.52$) та керованість подій ($r = 0.30$) з рівнем психологічного благополуччя вказує на те, що позитивні когнітивні установки допомагають особистості підтримувати стабільний емоційний стан та відчуття контролю над життям. З іншого боку, негативна кореляція з вірою у випадковість подій ($r = -0.28$) підтверджує деструктивний вплив почуття безсилля перед життєвими обставинами на психічне здоров'я.

2. Емоційні стани та стійкість до стресу. Результати дослідження виявили сильний негативний зв'язок між тривожністю та стійкістю до стресу ($r = -0.60$), що свідчить про значний руйнівний вплив тривожних переживань на адаптаційну здатність особистості. Подібні закономірності спостерігаються і для фрустрації ($r = -0.50$), агресивності ($r = -0.42$) та ригідності ($r = -0.35$), які чинять менш значний, але статистично достовірний негативний вплив на стресостійкість.

3. Активність, оптимізм та рівень психологічного благополуччя. Сильний позитивний зв'язок між активністю та рівнем психологічного благополуччя ($r = 0.55$), а також між оптимізмом та благополуччям ($r = 0.50$) вказує на те, що активна життєва позиція та позитивний світогляд є важливими факторами підтримки психічної стійкості. Це підтверджує теоретичні положення про те, що оптимізм та енергійність особистості сприяють ефективному подоланню стресів та збереженню стабільного психологічного стану.

4. Стійкість до стресу та базові переконання. Кореляційний аналіз показав значущі позитивні зв'язки між стійкістю до стресу та базовими переконаннями, зокрема вірою у добро світу ($r = 0.50$), справедливість світу (r

= 0.46) та самооцінкою ($r = 0.42$). Це вказує на те, що позитивні когнітивні переконання виступають як внутрішні ресурси для підтримки стресостійкості, тоді як віра у випадковість подій має негативний зв'язок ($r = -0.33$), підриваючи адаптаційні механізми.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. По-перше, вони підтверджують гіпотезу про те, що позитивні базисні переконання, активність та оптимізм є ключовими факторами психологічної стійкості, тоді як емоційна нестабільність та негативні когнітивні установки сприяють зниженню стресостійкості та благополуччя.

По-друге, результати дослідження можуть стати основою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості та стабільності психічного здоров'я. Це включає:

- Програми когнітивної перебудови, що допомагають формувати позитивні переконання про світ та себе.
- Тренінги з управління емоціями, орієнтовані на зниження тривожності, фрустрації та агресивності як ключових деструктивних факторів.
- Психологічну підтримку у кризових ситуаціях, що базується на зміцненні віри у власні сили, самооцінки та стійкості до стресу.

Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість когнітивних ресурсів особистості у забезпеченні її психологічної стійкості в умовах війни. Формування позитивних переконань, розвиток активності та оптимізму є пріоритетними напрямками для роботи з особами, які перебувають у кризових умовах.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку базових переконань особистості, стійкості до стресу, емоційних станів та рівня психологічного благополуччя в умовах війни. На основі отриманих результатів здійснено детальний аналіз і інтерпретацію ключових

показників за обраними методиками, що дозволило зробити наступні узагальнення.

Основні результати дослідження підтвердили висунуті гіпотези. Зокрема, було встановлено, що:

1. Позитивні базові переконання особистості (віра у добро світу, справедливість та керованість подій) позитивно корелюють зі стабільністю психічного здоров'я.

2. Негативні переконання, такі як віра в неконтрольованість подій та випадковість ($r = -0.28$ для благополуччя, $r = -0.33$ для стійкості до стресу), чинять руйнівний вплив на адаптивні можливості особистості, підриваючи психологічну стійкість.

3. Емоційні стани (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) мають негативний вплив на стійкість до стресу. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між тривожністю та стійкістю до стресу, що вказує на руйнівну роль емоційної нестабільності у подоланні стресових ситуацій.

4. Активність та оптимізм продемонстрували значущий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям.

Отримані результати дозволили підтвердити всі основні гіпотези дослідження:

– *Позитивні базові переконання особистості позитивно корелюють зі стабільністю психічного здоров'я, що підтверджується значущими кореляційними зв'язками між вірою у добро світу, справедливість та керованість подій із показниками стійкості до стресу та рівнем благополуччя.*

– *Деструктивні переконання, зокрема віра у випадковість подій, знижують стійкість до стресу та рівень благополуччя, що доведено негативними кореляціями.*

– *Емоційна нестабільність (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) негативно впливає на стійкість до стресу, що підтверджено значущими негативними зв'язками.*

- *Активність та оптимізм позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя, що підтверджується сильними позитивними кореляціями між цими показниками.*

Дослідження показало, що позитивні базові переконання, активна життєва позиція та оптимістичний світогляд є ключовими факторами психологічної стійкості та благополуччя особистості. Водночас емоційна нестабільність та негативні переконання є факторами ризику, що знижують адаптаційні можливості індивіда у складних умовах, таких як війна.

Значущість результатів дослідження полягає у можливості їх практичного застосування для розробки програм психологічної підтримки. Отримані дані можуть бути використані у психологічному консультуванні, психокорекційній роботі та під час тренінгів, орієнтованих на розвиток стресостійкості, формування позитивних переконань та управління емоційними станами.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість роботи над когнітивними ресурсами особистості, підтримкою активної життєвої позиції та розвитку оптимістичних установок для забезпечення стійкості до стресу та стабільності психічного здоров'я в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та практичне вирішення наукового завдання, що полягає у вивченні особливостей взаємозв'язку базисних переконань особистості та стабільності психічного здоров'я в умовах війни. Отримані результати дозволили розкрити вплив базисних переконань на стійкість до стресу, психологічне благополуччя та емоційну стабільність особистості, а також визначити їхню роль у подоланні життєвих труднощів.

На основі узагальнення теоретичних і емпіричних даних можна сформулювати такі висновки:

1. Описано особливості базисних переконань, їхні категорії та вплив на структуру особистості. Базисні переконання – це стійкі когнітивні схеми, які визначають уявлення людини про себе, світ і майбутнє. Позитивні переконання (віра в добро світу, справедливість, керованість подій) відіграють важливу роль у підтримці стабільності психічного здоров'я, тоді як деструктивні переконання (віра у випадковість, зневіра у себе) можуть знижувати адаптаційні можливості особистості та викликати стресові стани.

2. Проаналізовано наукові підходи до вивчення базисних переконань у контексті психічного здоров'я. Зокрема, дослідження науковців (Грузиної, Пахоля, Топпа) підтвердили, що базисні переконання формуються під впливом життєвого досвіду, зокрема травматичних подій, і значно впливають на рівень психологічної стійкості особистості. Позитивні переконання сприяють стабільності психічного здоров'я, тоді як негативні посилюють тривожність, фрустрацію та інші емоційні стани.

3. Узагальнено сучасні теоретичні концепції, які розкривають механізми впливу базисних переконань на когнітивно-емоційну стабільність особистості. Встановлено, що позитивні базисні переконання є ресурсом для подолання стресу, сприяють формуванню оптимістичного світогляду та стабільності психічного здоров'я. Водночас деструктивні переконання

обмежують адаптаційний потенціал особистості, призводять до ригідності мислення та підвищують рівень тривожності.

4. Емпірично досліджено взаємозв'язок між базисними переконаннями та показниками психічного здоров'я. Кореляційний аналіз показав:

✓ Позитивний зв'язок між базисними переконаннями та рівнем психологічного благополуччя ($r = 0.45-0.52$), що свідчить про те, що віра у добро світу, справедливість та самооцінка є важливими факторами підтримки психічного здоров'я.

✓ Негативний зв'язок між емоційними станами (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та стійкістю до стресу ($r = -0.60; -0.50$), що вказує на деструктивний вплив негативних емоцій на адаптаційні можливості особистості.

✓ Позитивний зв'язок активності та оптимізму з рівнем психологічного благополуччя ($r = 0.50-0.55$), що підтверджує значущість активної життєвої позиції та позитивного сприйняття світу для психічного здоров'я.

5. З'ясовано, що стійкість до стресу тісно пов'язана з базисними переконаннями особистості. Зокрема, віра у добро світу, справедливість та керованість подій позитивно впливають на стійкість до стресу ($r = 0.50; 0.46$), тоді як віра у випадковість має негативний зв'язок ($r = -0.33$). Це вказує на важливість зміцнення позитивних переконань для формування психологічної стійкості.

6. Визначено можливості корекції базисних переконань як засобу зміцнення психічного здоров'я. Зміна деструктивних переконань на більш конструктивні може стати ефективним напрямком психологічної підтримки в умовах війни.

У результаті проведеного дослідження можна дійти загального висновку про те, що позитивні базисні переконання особистості є важливим ресурсом для підтримки стабільності психічного здоров'я в умовах війни, тоді як

деструктивні переконання поглиблюють стресові стани, знижують стійкість до стресу та рівень психологічного благополуччя.

Перспективами подальших досліджень є розробка програм психологічної корекції базисних переконань з метою підвищення стійкості до стресу, а також вивчення впливу інших когнітивно-емоційних чинників на психічне здоров'я особистості в умовах тривалих кризових ситуацій.