МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИВЧЕННЯ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 1 курсу 132 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Буякова Ольга
Керівник: к. психол. н., доцент
Наталія Тавровецька
Рецензент: доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили
Володимир Шевченко

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

Розділ 1. Історія психологічних досліджень ключових понять..... 8

1.1 Теоретичний розвиток уявлень у вивченні поняття «базисних переконань особистості» та «життєві кризи»……8

1.2 Основні підходи та чинники до розвитку вивчення базисних переконань особистості……19

Висновки до розділу 1……..23

Розділ 2. Емпіричне дослідження у вивченні базисних переконань особистості в подоланні життєвих криз…….25

2.1 Методичні підходи досліджень базисних переконань особистості в подоланні життєвих криз…… 25

2.2 Методика та організація дослідження базисних переконань особистості в подоланні життєвих кризах……. 27

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ..……..…… 29

Висновки до розділу 2 ……...…...46

ВИСНОВКИ ….....48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ДОДАТКИ

Додаток А……..55

Додаток Б……59

Додаток В……..……61

Додаток Г……...……63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя людини повне перепон та випробувань, які можуть спровокувати появу стресу та важких життєвих ситуацій. Базисні переконання є фундаментом кожної людини, які визначають наше ставлення до світу, себе та суспільства. Вивчення базисних переконань, їх визначення та вплив на психологічний стан особистості є ключовим фактом для розуміння, як людина може протистояти труднощам та ефективно, безболісно подолати кризові ситуації. Також переконання допомагають усвідомлювати наші позиції, життєві цінності та розкрити потенціал для подолання кризових подій у житті людини. Дослідження переконань як інструменту подолання випробувань допоможе розробити ефективні методи та стратегії з протистояння труднощам у житті, що має прямий вплив на психологічний стан та якість життя особистості.

Базисні переконання формуються протягом життя людини і впливають на всі сфери діяльності. Вивчення базисних переконань особистості допомагає розкрити внутрішній потенціал, тобто резерв особистості, зрозуміти психологічний механізм формування світогляду та сприяє ефективнішому подоланню життєвих криз.

Базисні переконання відіграють основну роль у способі, яким особистість реагує на події у своєму житті. Переконання визначають наше ставлення до події, нашу поведінку та вибір рішень. Переконання можуть бути як позитивними – будь яка подія може бути можливістю для особистісного розвитку, так і негативними – переконання, які заважають ефективно, тобто деструктивне реагування на нові ситуації, які від не розуміння вирішення ситуації призводить до стресу.

Кожен з нас за весь життєвий шлях стає лицем до ситуацій, що руйнують звичний, усталений наш спосіб та ритм життя. Ситуації ставлять особистість, нас-людей, перед проблемою невиносного існування у новій ситуації, примушуючи нас, страждати. Старі стратегії

поведінки не діють, не приносять нам очікуваного результату, а нові поки ще не побудовані. Тому, як ми, як людина, як особистість знайдемо вихід з кризової ситуації, так і буде залежати подальший особистісний розвиток.

Формування особистості є складним та довгим психологічним процесом, який включає безліч факторів, які всі пов'язані між собою. Середовище, в якому особистість росте, живе. Сім'я, друзі, школа, культурні та соціальні, релігійні переконання впливають на формування особистості. Особливе місце займає особистий досвід та самоусвідомлення. Досвід і негативний так і позитивний, впливає на сприйняття світу навколо нас, на наші переконання, цінності та характер.

Переконання утворюються в результаті наведеного пізнання світу та і в результаті сліпого засвоєння вже готових переконань, переконання можуть виникати під впливом різних механізмів психологічного захисту. І в результаті розумового сприйняття висловів, груп, будь-яких понять як істини створюється система переконань особистості. Система переконань формує взірець, створює основу світогляду, що підтримує впевненість в житті, з'єднує погляди на світ, оцінку та значення реальності. Базисні переконання особистості спрямовують поведінку і служать основою впертих дій для досягнення життєвих цілей.

Кожна особистість має можливість вибору свого шляху у житті й в ході всього життя визначаючи свої цілі та цінності. На вибір мають вплив різні фактори, чи то середовище, чи то власний досвід, але ми формуємо свою особистість маючи певну відповідальність як особистість формує себе. Розуміння власної цінності є умовою розвивання особистісних даних, тому і віддзеркалює на переживання психологічного щастя.

Базисні переконання особистості впливають на реакцію стресової ситуації, та від власних переконань залежить як швидко людина може подолати стрес. У кризових періодах людина переглядає свій світогляд,

переконання щодо навколишнього світу, шукаючи стратегії, опори, які допоможуть адаптуватися до змін.

Результати дослідження, проведеного Т. Храбан (2022), свідчать про динамічний підхід до вибору психологічної діяльності цивільним населенням України впродовж перших п'ятнадцяти днів від початку дії стресорів, а емоційно - орієнтована діяльність є більш запитана, ніж проблемно-орієнтовані. Емоційну складову адаптації до травмуючих матеріальних цінностей підкреслює і Г. Громова (2020), яка наголошує, що ветерани відрізняються від офіцерів частотою виявлення тривоги. С. Кузікова (2023) зазначила фактичну кількість відмінностей у пізнанні дійсності сил та енергії, які дозволили вижити в окупації. За працею Н. Тавровецької (2019) виявлено, що чим більша насиченість стресовими подіями в житті особистості, тим менший підрахунок вона ставить цінності їх впливу на власні емоції, поведінку і тим менше демонструє здатність долати кризи шляхом особистісного зростання. А. Василевська (2024) стверджує на небезпеці тривалості дії стресу та пошуку наповненості людини ресурсами. Аналізуючи сучасні дослідження можна дійти висновку, що змінюється соціальний стан, психічний стан кожної людини. Проживаючи життя у постійному стресі зумовлює перегляд своїх переконань щодо світу та до самого себе. Тому вивчення базисних переконань людини актуальне і в загальному значенні життя та у кожному етапі розвитку особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричний аналіз вивчення базисних переконань особистості в контексті подолання життєвих криз.

Постанова мети вимагає виконання наступних **завдань:**

1. На основі сучасних джерел проаналізувати вплив життєвих криз на базисні переконання особистості та визначення понять «переконання», «криза».
2. Емпірично дослідити переконання особистості в подоланні життєвих кризах.
3. Здійснити інтерпретацію отриманих результатів дослідження та встановити особливості зв'язків базисних переконань особистості в подоланні життєвих подій.

Об'єкт дослідження: базисні переконання особистості.

Предмет дослідження: вивчення базисних переконань особистості в контексті подолання життєвих криз.

Методи і методики дослідження:

-*теоретичні методи:* узагальнення і аналіз наукової літератури, яка стосується визначення поняття базисних переконань особистості, особливості прояву.

-*емпіричні методи:* діагностика основних переконань людини (опитувальник World Assumptions Scale (Janoff Bulman,2000; переклад Чайка, 2024); визначення стресових подій у житті людини (авторська анкета «Список стресових подій» (Тавровецька, 2019); вимірювання стресу (Шкала сприйнятого стресу PSS-10; Вельдбрехт, Тавровецька, 2022); діагнотика особистісної готовності до переживання стресових ситуацій («Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності», Кляпець,.. 2009).

-*математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: кореляційний аналіз за Пірсаном для з'ясування взаємозв'язків між вимірюваними параметрами.

Наукова новизна отриманих результатів: наукова новизна полягає в тому, що дослідження проводилось в період воєнного стану в країні, цифровим методом дозволило оцінити, як екстремальні характеристики, пов'язані з війною, впливають на базові переконання людей щодо світу,

його доброзичливості та справедливості. Дослідження надає нові емпіричні дані, що і відкриває нові перспективи для подальших досліджень психологічних наслідків війни.

Було виявлено, що переконання у доброзичливості світу та віра в самоцінність стають ключовими факторами для подолання стресу, що спричинив воєнні події. Дослідження виявило нові зв'язки між базовими переконаннями та здатністю до емоційної адаптації під час військових дій.

Практичне значення отриманих результатів: у психологічному консультуванні та терапії, а саме розробка індивідуалізованих терапевтичних планів для пацієнтів, які страждають від низької емоційної адаптивності. Розробка тренінгів та семінарів, спрямованих на розвиток емоційної адаптивності серед працівників і студентів для профілактики стресу. Впровадження програм соціально-емоційного навчання в шкільну навчальну програму, які навчають дітей і підлітків розпізнавати та управляти своїми емоціями. Створення інформаційних матеріалів (брошури, відео, онлайн-курси) для ширшого загалу, які допоможуть людям зрозуміти зв'язок між їхніми емоційними реакціями, стресом і сприйняттям життя.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Основні переконання особистості в період життєвих криз», листопад 2024 р.).

Структура робота. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ

1.1 Теоретичний розвиток уявлень у вивченні поняття «базисних переконань особистості» та «життєві кризи»

В українському словнику «базисний» має значення як база, основа, підґрунтя, ґрунт, тобто сукупність основних елементів для розвитку та існування будь – яких явищ. «Переконання» - це віра у щось, думка, погляд, упевненість, твердження- в яке людина твердо вірить, тобто наші переконання- це основа, на які ми спираємось і впевнено прогнозуємо свої дії. Базисні переконання це усвідомлена потреба особистості, яка спонукає діяти основними орієнтаціями. Створює впорядковану систему поглядів, переконань та виступає як світогляд [40, 8]. «Життєва криза» має переклад з латині як – перелом, рішучий поворот, криза. З грецького – криза, переломний момент, міркування, вибір, вирок, рішення.

Психологи виокремлюють основні типи криз, з якими майже кожна людина стикається протягом свого життя:

- **кризи розвитку** (вікові кризи); - це короткі періоди в індивідуальному розвитку, під час яких відбуваються суттєві психологічні зміни, що позначають перехід на нові етапи розвитку. У дитячому віці можна виділити п'ять основних криз, які мають чітко визначені часові рамки: новонароджений період, один рік, три роки, 6-7 років, підлітковий (11-12 років) та юнацький етап [14]. За теорією Е. Еріксона [43] визначено, що юнацький період кожна людина так чи інакше проходить кризу, яка пов'язана з потребою у самовизначенні, що проявляється через низку соціальних і особистісних виборів та утотожнення особистості.

- **депривaційні кризи** (втрати та розлуки); - це психічний стан, який виникає у людей через тривале незадоволення потреб. Прикладами

можуть служити вимушений переїзд до іншого місця проживання, різкі проблеми з здоров'ям, розірвання шлюбу або втрата близької людини. Е. Ліндеманн описує переживання такої кризи як «гостре горе» [49], яке проходить п'ять складових: зосередженість на образі втраченого, ідентифікація з ним, почуття провини та неприязні до оточуючих, труднощі в повсякденних діях, погіршення самопочуття.

- **травматичні кризи;** - Психологічна травма є наслідком шокуючих подій, які загрожують життю і здоров'ю людини, і вона порушує нормальну функцію психіки, що може призвести до різних фізичних і психічних проблем. Це поняття стало особливо важливим в теорії посттравматичного розладу та кризовій психології, що розвинулася у середині 80-х років XX століття. За Л. Паливода, було проаналізовано з психологічної точки зору : психічна травма – «це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна в наслідок недостатності захисних механізмів і викликає в подальшому з глибокі емоційні переживання» [26].

- **кризи стосунків;** - кризи у стосунках можуть мати різний характер: від тимчасових конфліктів, які можна подолати шляхом відкритого спілкування, до серйозних проблем, що вимагають професійного втручання. Вони можуть поставити під сумнів цінність стосунків, змусити партнерів переосмислити свої почуття та очікування, а також зрозуміти, чи готові вони працювати над відновленням і розвитком своїх відносин. Лорен Лі [48] в дослідженнях описує як п'ять етапів кризи:

1. Виявлення незадоволеності : усвідомлення проблем у стосунках;
2. Викриття :обговорення почуттів й виявлення проблем;
3. Переговори : зобов'язання працювати і шукати рішення;
4. Вирішення проблеми : реалізація узгоджених рішень у повсякденному житті;

5. Трансформація : зміна стосунків яка веде до особистісного зростання і зміцненя зв’язків.

- кризи сенсу життя; - екзистенційна криза характеризується станом тривоги та глибоким психологічним дискомфортом, пов’язаним із питанням сенсу існування людини. Таку кризу часто викликають значимі події або зміни в житті людини, які спонукають її замислитися про власну смертність, знімаючи захисний психологічний бар'єр перед цими важкими роздумами. Фраза французького філософа Жан-Поля Сартра «Людина приречена бути вільною» [31] виражає ідею, що, на відміну від тварин, люди усвідомлюють свою смертність. Це усвідомлення створює в нас відповідальність за вибір своїх дій та визначення власної ідентичності у кожен момент життя. Сартр підкреслює, що саме це усвідомлення свободи та можливості вибору є невід’ємною частиною людського існування.

Є. Гейко було доведено що, самоорієнтація людини і відповідна напруженість можуть сприяти стабілізації особистісної структури в умовах змінливих і несприятливих обставин, сильна або неадекватна егоцентрична стабілізація погіршує зворотний зв’язок та негативно впливає на регулювання соціальної поведінки. Це може призвести до порушень у відносинах з іншими людьми і, зрештою, викликати руйнування в его-системі особи [11].

- морально-етичні кризи : - виникає в період переходу між епохами, зумовлюється руйнуванням системи цінностей особистості. У цей час попередні цінності втрачають свою значущість, а нові або не з’являються, або, якщо й приходять, зазвичай запозичуються з інших культур, що можуть бути чужими для індивіда. Це призводить до нестабільності в моральному і етичному сприйнятті особистістю, порушуючи її орієнтири у житті. Дослідження І. Віденєєва та інших, виявило, що у підлітків при низькій кількості позитивних емоційних

контактів з іншими однолітками й дорослими, призводить до негативних поведінкових тенденцій, що може викликати протиправну поведінку.

У молоді було встановлено альтруїстичні почуття, які слугують внутрішнім показником ставлення особистості до оточуючого світу. Гуманно-відповідальне ставлення проявляється в почуттях любові, емпатії, відкритості та гідності. Ці почуття, які формуються у взаєминах між суб'єктами і в самосвідомості, регулюють та нормують морально-етичний аспект поведінки особистості [4].

Отже, криза – це реакція особистості на ситуації, які вимагають змін у її стилі життя, мисленні та ставленні до себе і світу. Життєві події вважаються стресовими, якщо вони загрожують задоволенню основних потреб і не піддаються вирішенню у звичний спосіб адаптування. Таким чином, переживання криз є нашою частиною життя, важливим етапом індивідуальних особливостей та розвитку особистості.

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодами у досягненні важливих життєвих цілей і не може подолати їх звичайними повсякденними для себе методами. Існує два типи кризових ситуацій: це ті, що виникають через природні зміни у життєвому шляху особистості від народження і до старості, і ті, що спричинені травмуючими подіями, тобто ситуацій, які несуть загрозу життю людини. Під час кризи, намагаючись впоратися зі стресом, людина відчуває на собі як фізичне, так і психологічне навантаження. Це емоційне напруження і стрес може призвести до адаптації до нових умов, так і до погіршення виконання життєвих функцій. Деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх, але вони стають кризовими для тих, хто через свої особливості характеру є вразливішим до них.

Кризова ситуація дозволяє людині глибше усвідомити свій життєвий задум, відкриваючи можливість одночасно побачити, переосмислити і пережити минуле, теперішнє та майбутнє, розуміючи їхній нерозривний зв'язок і взаємну залежність.

Період, який настає після завершення одного вікового етапу і триває до початку наступного, сприймається як важкий і кризовий. У психології такі кризи називають нормальними, на відміну прояву тривоги, напруженості, депресивності, тобто регресивної кризи. Ці кризи вважаються нормальними, тому що кожна людина проходить через кризу, стикаючись із необхідністю дорослішати, розвитком своєї особистості та підготовки до наступних етапів життя таких як перший крок, перший клас, перший поцілунок, початок сімейного життя.

Кризу, Т. Титаренко [36, с.16] визначає як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення». Кризу автор порівнює з різкою зміною подій на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється весь план на майбутнє. Набутий і вже створений світогляд руйнується частково або майже повністю, змушуючи людину переглянути свої звичні уявлення про цінності, ідеали, смисли та цілі. Людина стикається з питаннями, на які немає однозначних відповідей.

Інтенсивність соціальних переживань і несприятливих факторів є особливо унікальною для кожної людини. Зовнішні умови дають старт до змін у житті людини та перебудови внутрішнього світу лише тоді, коли зростає напруженість внутрішніх суперечностей. Випадкові невдачі, труднощі, образи, хвороби, та депресії повільно роблять особистість все менш стійкою і врівноваженою.

За аналізом Н. Петрук «життєву кризу» визначає як «як кризовий стан, який виникає, коли особистість стикається із фрустраційною ситуацією та не має відповідних ресурсів, або суб'єктивно сприймає, що немає ресурсів, для її подолання, отже, людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою» [27, с.114].

Процес формування базисних переконань особистості, який включає в себе засвоєння досвіду, розвиток навичок, взаємопов'язаний з

проходження періоду життєвої кризи, яка в свою чергу дає можливості для саморозвитку та переосмислення життєвих цілей.

У філософському розумінні [22] «переконання» -це досвід людини про природу та суспільство, що формує комплексне уявлення про світ: природничі науки створюють наукове бачення, а соціальні науки — суспільне та історичне розуміння реальності. Головною метою всіх видів знання є створення цілісної картини світу, якої буде встановлена відповідність та обґрунтованість. Самосвідомість(відображання) виступає як об'єднуюча сфера знання і цінностей, поєднуючи в собі інтелектуальні та емоційні аспекти, розумове, практичне, критичне мислення і глибокі переконання. Завдяки цьому поєднанню формується єдина внутрішня система, що мотивує людину до певних дій, стилю життя і способу мислення.

Базисні переконання забезпечують пізнавальну діяльність, допомогаючи особистості орієнтуватися в світі на основі знань і цінностей та стимулює до діяльності в житті і суспільстві, спираючись на певні правила і норми. Взаємодія цих аспектів спрямовує людину до розуміння світу і практичного освоєння досвіду.

Початок і розвиток досліджень у пошуку як людина вибудовує своє уявлення до навколишнього світу та власної ідентичності, проводили такі зарубіжні вчені як А. Бек, С. Епштейн, Р. Янофф-Бульман, Ж. Піаже, А. Фрімен та інші.

Все частіше термін «переконання» вживається в психології через неймовірно швидкий розвиток у психотерапії у когнітивно – поведінкових напрямках, розвивається також у соціальній психології, клінічній психології.

За визначенням багатьох вчених поняття переконання, правила, схеми, пізнання(когніції), погодженість інформації(когнітивні патерни) в загальному мають спільне значення і у психології розуміють як утворення, що спрямовують поведінку та досвід, визначають суть емоцій,

мислення й поведінку. Базисні переконання людини є не вираженні, незмінні, масштабні образи уяви про світ і самої себе, які і впливають на мислення особистості, її емоції.

Занурюючись в історію поняття «базисних переконань» людини було започатковано А. Беком, професором психіатрії університету Пенсільванії. На думку вченого базисні переконання є ґрунтом, основою особистості, поведінки та її плану дій. Наші базові переконання давно сформувались та впливають на наші процеси: зміст почуттів, розуміння подій та вибір способу дій. Переконання, які залучаються до оппрацювання інформації, мотивацію та стимул, формуються у наслідок проходженню процесу всього життя та розвитку [1].

У теорії А. Бека концепти схем та переконань є ключовими. Вона визначає п'ять основних категорій схем:

- Когнітивні схеми – стосуються мислення, включаючи процеси абстрагування, інтерпретації, запам'ятовування, оцінювання себе та інших.
- Емоційні схеми – відповідають за формування емоцій і почуттів.
- Мотиваційні схеми – пов'язані з бажаннями та прагненнями.
- Інструментальні схеми – готують людину до певної активності чи дій.
- Контрольні схеми – передбачають самоконтроль, стримування, адаптацію і регулювання поведінки.

Відповідно до теорії, опрацювання інформації у людини базується на фундаментальних переконаннях, які структуруються у вигляді схем. Ці схеми формують основу для сприйняття, інтерпретації та реагування на події та досвід. Теорія припускає, що порушення психічного стану виникають внаслідок так званої «когнітивної вразливості» – схильності до сприйняття певних ситуацій або подій як загрозливих чи негативних через існування деяких специфічних базисних переконань [41].

Кожна людина має свої слабкі місця, які розвиваються на основі індивідуальних поведінкових схем. Через це, різні люди по-різному реагують на стрес і мають різну схильність до розвитку психічних проблем. В теорії стверджується, що за розвиток кожного конкретного психічного розладу відповідає певне базисне переконання, яке визначає, як людина інтерпретує і реагує на свій досвід та взаємодіє з навколишнім світом. А. Бек стверджував, що стратегії можуть випливати із певного досвіду або компенсувати цей досвід.

Таким чином, основні переконання стають визначальними у формуванні та підтримці психічного здоров'я або, навпаки, схильності до психічних розладів [41].

Ж. Піаже описує розвиток переконань у певних моментах життя людини як:

- Сенсомоторний період, коли дитина починає розуміти об’єктів стійкість і починають контролювати свою поведінку (від народження до 24 місяців);
- Дооперпційний період, поява використання мови символів, жестів але мислення залишається ще, що «Я» є центром світу і всіх подій які відбуваються навкруги. Мислення егоцентричне (24 місяці до 7 років);
- Період конкретних операцій, (7-12 років) коли діти починають логічно мислити про певні об’кти.
- Період формальних операцій, розвиваються задатки до абстрактного і системного мислення (з 12 років і напротязі всього життя).

За теорією Ж. Піаже [47], розвиток базисних переконань відбувається через три основні механізми : рівновагу, асиміляцію та акомодацію. Асиміляція є використанням вже наявних вмінь і навичок для освоєння нових ситуацій, тоді як акомодація вбачає зміну цих навичок у відповідь на нові умови. Якщо переважає використання наявних

переконань у нових умовах, то мислення є невитривалим і ускладнюється перебудова сприйняття до обставин. Якщо ж переважає постійна зміна переконань – призводить до хаотичного регулювання.

С. Епштейн пояснює в теорії, що люди формують власну "теорію реальності" —це внутрішня система переконань, яка допомагає орієнтуватися в світі. Ця теорія складається з двох основних частин: уявлення про себе (теорія "Я") і уявлення про навколишній світ і також моделей взаємодії між ними.

С. Епштейн виокремлює чотири ключові потреби, які визначають нашу поведінку:

- Прагнення до задоволення і уникнення болю. Люди завжди прагнуть отримувати позитивні емоції та уникати негативних.
- Бажання мати стабільне уявлення про світ. Людина хоче розуміти і планувати, прогнозувати, що відбувається навколо, щоб почуватися безпечно.
- Потреба у прив'язаності. Особистість шукає зв’язки з іншими, прагнучи відчувати любов і підтримку.
- Прагнення до самоповаги. Людина бажає відчувати себе цінною і мати неабияке значення для навколишнього світу і відповідно самої себе.

Відповідно до цих потреб, у людей формуються певні базові переконання:

- Світ доброзичливий і справедливий.
- Людям можна довіряти.
- «Я» - важлива і цінна особистість.

Ці переконання стають основою для того, як люди сприймають реальність і як вони поводяться та реагують на кризові ситуації. Якщо ці базові потреби не задовольняються, це призводить до порушень у сприйнятті реальності та проблем у поведінці [42].

Ця теорія розвинена і більш досліджена Р. Янофф-Бульман, яка розширила ідеї С. Епштейна, додавши нові аспекти до розуміння особистісних переконань і їхній вплив на поведінку.

Р. Янофф- Бульман [44] у своїй концепції «базових переконань» пропонує модель пізнавального(когнітивного) оцінювання, яка включає неявне, тобто імліцитні переконання особистості до доброзичливості або ворожості світу. Структура базових переконань охоплює увірування в добро у світі, справедливість і уявлення про власне «Я».

Базисні переконання мають кілька основних ознак. А саме:

- вони формуються в ранньому дитинстві через взаємодію з важливими дорослими.
- переконання зазвичай залишаються незмінними протягом життя, на відміну від менш важливих переконань, які можуть змінюватися в залежності від досвіду.
- базисні переконання є загальними і охоплюють широке уявлення про себе і світ, й вони не так детально розрізняються.

За роботою української дослідниці Н. Лебідь, поняття «базисні переконання» розглядаються як когнітивна структура, що визначає поведінку людини. За представленими результатами було доведено, що базисні переконання молоді впливають на завищену оцінку самого себе і своєї вдачі, неготовності брати на себе відповідальність та непомітність гнучкості в поведінці. Що створює діяльність ситуаційного характеру, яка не спрямована на досягнення точних цілей [20].

У дослідженні науковиці Н. Тавровецької було помічено що чим більше насичене життя особистості кризовими подіями, тим більше мають базисні переконання негативний вплив до людей та приязності світу взагалі. Але базисні переконання мають співзалежність позитивну з контрольованістю навколишнього світу, що спричиняє збільшення емоційної напруги і водночас позитивно впливає на здолання труднощів.

Такий процес спонукає до створення когнітивних і поведінкових навичок [33].

У статті А. Гуляєвої зазначається [7], що базисні переконання людини до себе і її можливості у світі, який її охоплює – не змінні, але певною мірою вливає на управління психічного, емоційного стану у кризових ситуаціях. Але є наявні переконання що негативно вливають на контроль свого психоемоційного стану або ж є базисні переконання що стимулюють саморегуляцію і є ресурсними для особистості.

За робою В. Мяленко [21], у військовослужбовців та громад які пережили трамівний досвід в зоні АТО поділено на зберігаючи «рутинні» та «проективні» зміни адаптивних можливостей, що дало можливість поступово втрутитися в проблему подолання важких станів, які провокують дезадаптивну поведінку особистості. Ефект поєднання дає позитивний досвід проживання та подолання неадекватних станів, що сприяє ефективному розв'язуванню можливих проблем. Було доведено, що певні стратегії є тимчасовими, перехідними етапами до розвитку або навпаки, тобто відсталої реакції. Переконання у деяких досліджуваних були сформовані після певного часу, що дає змогу формувати і закріплювати стратегії досвіду української спільноти.

У дослідженні В. Крамчекова, українська дослідниця виявила що, переконання у курців більш-менш злагоджені, які використовують паління як спосіб відпочинку чи заспокоюючого ритуалу, тобто менш залежні від тютюнопаління [18]. Для людей які залежні від паління, або ж, паління використовують як спосіб задоволення потреб, властиві неузгоджені переконання до не контрольованості і несправедливості життєвих подій та невизначеності. Залежні від паління особистості проявили більшу усвідомленість про шкоду здоров'я, натомість, особистості які використовують паління для, заспокоєння, ритуальності – лояльніші, та не вбачають шкоди для здоров'я, а сприймають як позитивний процес.

У дослідженні базисних переконань у різних національностей, за статтею Д. Стогній [30], було виявлено ознаки, що вірменська молодь переконана, у тому, що світ насичений значенням і в ньому більше добра ніж зла, на відміну від представників української молоді. Обом групам притаманна переконаність цінності власної особистості, тобто власного «Я», також вважають справедливим світ, вірячи що добрим та гідним людям доля в більшості приносить щастя та успіх, отримуючи те, на що заслуговують. Українській молоді притаманно вірувати у свою здатність керувати подіями, обираючи поведінку, яка сприяє досягненню результатів більше, ніж у вірменської молоді.

1.2 Основні підходи та чинники до розвитку вивчення базисних переконань особистості

Вивчення «базисних переконань» особистості охоплює різні підходи, що впливають на формування та розвиток переконань людини. Сучасні дослідження науковців і дослідників виявили такі ключові аспекти:

А. Дригула, стверджує, що у цінісно-мотиваційній сфері молодь має ясні життєві цілі та намагається налаштуватися на майбутнє, проте вони можуть стикатися з емоційною нестабільністю та невисоким рівнем задоволеності своїми досягненнями, але й молодь прагне відчувати свободу у своїх рішеннях, але при цьому не завжди беруть на себе особистісну відповідальність [13].

За дослідження Н. Тавровецької, яка провела емпіричний аналіз прояву життєвої позиції людини [34], встановила, що з віком особистість все більше цінує власне «Я», що пов’язано з цінністю себе, задоволеністю та життєстійкістю. Взаємозв'язок між цими складовими частинами свідчить про те, що фаталістичний погляд на життя знижує активність і життєстійкість, тоді як оптимістичне сприйняття світу підвищує суб'єктивну ефективність. Активність людини також позитивно впливає

на життєстійкість, що є особистісною характеристикою, що формується з дитинства.

Також, Г. Гура вивчаючи базисні переконання особистості, проживаючи в тривалому періоді кризового стану, знаходять психологічну адаптацію до навколишніх умов[9 с. 67-72], встановив, що всі досліджувані більш-менш впевнені у собі до здійснення і організації активності, щоб дійти до поставленої мети. Отримані емпіричні дані підтверджують, що почуття власної компетентності є важливим чинником життєздатності та стійкості до стресу. Переконання в ефективність своїх зусиль орієнтує, підтримує та регулює поведінку людей, які займають посади з великою відповідальністю. Переконання у власну здатність пристосовуватись до складних ситуацій спонукає до більш активних дій і веде до адекватних стратегій подолання труднощів.

За теоретичним аналізом складної життєвої ситуації, автор якої Е. Грішин [10], склав єдиний визначальний опис : складна життєва ситуація – це «результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланних та непідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомокомплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості» [10, с.39].

Українська професорка Н. Родіна та А. Фокін провели дослідження, впливу базисних переконань особистості на відчуття безпеки та ефективну поведінку особистості. Отже, «переконання в доброзичливості світу не пов'язано із суб'єктивними уявленнями про безпеку» [28,с. 94]. «Переконання про контроль позитивно пов'язано з усіма способами подолання, окрім відстороненості» [28, с. 96]. Переконання у справедливості світу, удачі, контролі та позитивний образ себе сприяють частішому використанню різноманітних поведінкових стратегій, таких як

аналіз ситуації і вирішення проблем, пошук підтримки, поведінкова розрядка, самозвинувачення та фокусування на позитивному.

При дослідженні базисних переконань у переселенців, які пережили посттравматичний стрес, було що, «невисока переконаність у справедливості навколишнього світу в осіб, які залишили малу Батьківщину в результаті початку активних військових дій, пов'язана з успішністю зівладання зі стресом у ситуації вимушеного переселення: мігранти, позбавлені переконаності в тому, що «кожен отримує те, що заслуговує і заслуговує на те, що отримує», меншою мірою страждають від посттравматичного стресу. - В. Василенко [5].

І. Цілинко досліджувала рівні моральної свідомості особистості, особливості переживання моральних почуттів у підлітковому та юнацькому віці [38]. У статті Є. Гейко розглядається життєва криза як психологічний феномен особистості, що вказує на руйнування усталених відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом [11].

А. Гуляєва проаналізувала вплив системи переконань на особистість в умовах вимушеного переселення [7]. Д. Стогній досліджувала специфічні переконання молоді в етнічному аспекті [30].

У контексті дослідження базисних переконань в емпіричних дослідженнях застосовують різноманітні методики, серед яких кілька ми також плануємо використовувати. Однією з таких методик є опитувальник «Шкала базисних переконань» (World Assumptions Scale, WAS), розроблений Ронні Янов-Бульман і перекладений українською Г.В. Чайкою. Який використовується в рамках когнітивної концепції базових переконань особистості.

У 2009 році Метью Е. Калер [50], проводив дослідження опитувальника міри передбачуваного світу - Шкала припущень (WAS; Janoff-Bulman, 2000) за теорією передбачуваного світу (Яноф- Бульман, 1992), в якому мав на меті розробити нову міру «Світ припущень». Проведені дослідження підтвердили надійність та змістову валідність

нового виміру світових припущень. Відібрані елементи ґрунтувалися на оцінках експертів, первинних факторах, кореляціях з пов'язаними конструкціями і підтвердженні факторної структури в незалежних вибірках. Кінцевий показник складається з чотирьох субшкал: Контрольованість подій, Зрозумілість і передбачуваність, Надійність і доброта людей, а також Безпека і Вразливість [50, с. 32].

Г. Чайкою був запропонований український варіант перекладу [39] методики вивчення базисних переконань, розробленої Р. Яноф-Бульман.

У дослідженні С. Кузікової, В. Зливкова, М. Лукомської вивчали ознаки травмуючого досвіду особистостей деокупованих територій, спричиненого російсько-українською війною [17]. Було встановлено що, трамівні події мають вплив на переконання людини в різній віковій категорії і мають негативний прояв поведінкової реакції. А саме як стан нервового піднесення, ігнорування, емоційне піднесення, нав’язувальні спогади, які повторюються.

О. Зарецька представляє гіпотезу за психологічним аналізом невизначеності в кризових умовах воєнного часу як проблему особистості: з погляду базисних переконань людини, невизначеність розглядається як бар’єр, який перешкоджає особистості ефективно проживати зовнішні ситуації, плануючи життя. Що й вказує на ще не сформовані переконання до світу, свого місця в ньому і цінності самого себе взагалі. Але якщо активно вимушена, особистість перебудовує свої переконання, досвід – то можлива реакція до саморозвитку, активної перебудови своїх уявлень до світу, привід до самореалізації [16, с. 107-110].

Науковці як О. Вельдбрехт та Н. Тавровецька [2], провели та адаптували на українську мову Шкалу сприйнятого стресу (Ш. Коена), що дало можливість провести опитування українців в перші тижні війни для оцінки переживання стресу та його подолання й визначення їх ресурсів.

Аналізуючи сучасну літературу українських науковців, дослідники використовували різні підходи і дослідження чинників у вивченні базисних переконань особистості, а саме :

- «Вікова зміна цінностей» (Н. Тавровецька);
- «Цінісно-мотиваційна сфера» (А. Дригула);
- «Пристосування до кризових умов, адаптація» (Г.Гура);
- « Важкі життєві ситуації» (Е. Грішин);
- «Моральна свідомість» (І. Цілинко);
- «Безпека і адаптивна поведінка» (Н. Родіна, А. Фокін).

Базисні переконання у доброзичливість світу і контроль, визначають способи подолання труднощів та поведінкову тактику, що є дуже важливими в умовах військового конфлікту. Аналіз базисних переконань з використанням різних опитувальників дозволяє краще зрозуміти, як люди адаптуються до змін та викликів у своєму повсякденному та й взагалі житті.

Висновки до першого розділу:

Отже, за аналізом літератури наші дослідження підтверджують важливість базових переконань як внутрішніх опорних конструкцій, через які людина сприймає себе і світ.

Життєві кризи, що виникають як внаслідок природних етапів розвитку чи травмуючих подій, викликаних до внутрішніх особистісних конфліктів, змін у життєвих цілях і сенсах. Ці зміни створюють умови для самосвідомості і перегляду переконань. такі моменти можуть відкрити нові перспективи для самопізнання і розвитку людини

Загалом, дослідження показують, що молоде покоління прагне свободи та незалежності, тоді як з віком підвищується цінність себе і здатність до адаптації. Віра в здатності контролювати своє життя і

опиратися на власний досвід, є своєрідною допомогою у формуванні ефективних стратегій для подолання труднощів, що і підкреслює значимість базових переконань у житті особистості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВИВЧЕННІ БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

2.1 Методичні підходи досліджень базисних переконань особистості в подоланні життєвих криз.

Фундаментальні переконання формуються упродовж життя особи та впливають на різносторонні активності людини. Вивчення цих базових уявлень сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу, розумінню психологічних механізмів формування світогляду й допомагає краще долати життєві випробування. Базові уявлення відіграють ключову роль у тому, як людина реагує на події які відбуваються у її житті. Вони визначають наше ставлення до подій, нашу поведінку та вибір рішень.

В дослідженні будемо використовувати кореляційний аналіз, що дозволить встановити зв'язки між насиченістю життя стресовими подіями, сприйнятим стресом, емоційною адаптацією та базовими переконаннями особистості про себе та світ.

Опитування проводилося у вигляді самозвіту, спрямований на визначення потенційно травматичних подій, визначення стресу у житті респондента. Самозвіт дасть змогу оцінити загальну кількість потенційно травматичних подій у житті людини, так і для кращого визначення проблем респондентів в майбутньому.

Для діагностики основних переконань людини, було вибрано нами опитувальник шкалу базисних переконань «World Assumptions Scale» (Janoff-Bulman, 2000; переклад Чайка, 2024) [39], що свідчить про емпіричну обґрунтованість. Як зазначалось раніше, свій внесок вклали багато дослідників таких як Matthew E. Kaler [50], Г. Чайка [39, с. 20] та інші, що акцентує на достовірності результатів діагностики, розповсюдженості та доступності опитувальника, особливо актуально в

наших наукових цілях. За «Шкалою базисних переконань» ми з'ясуємо сьогоденне сприйняття людини про світ у період воєнного стану країни, тобто світ як доброзичливе або агресивне місце та який має вплив на емоційний стан людини. Також зможемо зрозуміти, як травматичний досвід змінює особистісні уявлення про відчуття безпеки та ресурсності.

З допомогою запропонованого опитувальника проаналізуємо ставлення особистості до власної цінності, ставлення до людей та справедливості, що дозволить врахувати аспекти переконань людини у процесі роботи психологічної підтримки. Очікуємо на позитивні результати, оскільки багато наукових дослідників вважають, що оптимістичний погляд на життя сприяє успішності й психічній стабільності в буденному житті людини. Опис методики у додатку А.

Нами буде використана авторська методика Н. Тавровецької закрита анкета «Список стресових подій» з оцінкою важливості їх впливу на поведінковому, когнітивному та емоційний рівнях» [34]. В методиці на відміну від стандартних вимірювальних шкал, автором запропоновано оцінювання по 10-бальній системі з найістотнішим відчуттям пережитих емоцій в отриманому досвіді особистості як в негативну сторону так і в позитивну. Також автор розробив більш ширший список «життєвих подій», який ближче описує події в період воєнного стану в Україні, який переживають різновікові групи населення в теперішний час. Закрита анкета «Список стресових подій» (Н. Тавровецької) дозволить визначити, які події є найбільш травмуючими для особистості і які мають вплив на повсякденне життя. Також при анкетуванні ми зможемо визначити емоційні реакції, які з’являються на відповідь травмівної події у житті людини з впливом на особистісну поведінку.

Тому ми вважаємо, що для визначення кількості травмівних подій та як вплинула подія на особистість – цей вид анкети для методики дослідження нам підходить найкраще (додаток Г).

Також у дослідженні ми будимо використовувати методики на стресові стани, що дасть можливість дізнатись переживає особистість життєву кризу чи вже пройшла важкий життєвий етап переосмислення свого «Я». За методиками «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» (апрбація за Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лєпіхова Л.А., Савінов В.В.) [19, с 20] та «стан сприйнятого стресу» адаптованого для українців у 2022 році [2], ми визначимо емоційну адаптацію та сприйнятий стрес, які впливають на здатність особистості справлятися з життєвими кризами, які й формують якість життя людини. Опитувальник «сприйнятого стресу» при багаторазовому проведенні у терапії може бути використаний для відстеження прогресу у сприйнятті стресу. Шкала сприйняття стресу (PSS) є інструментом для оцінки психологічного стресу. Ефективний та простий опитувальник, визнаний у всьому світі, який дає можливість дослідити сприйнятий стрес та його можливі наслідки. Питання в опитувальнику формулюються в загальному плані і не спрямовані на точні події чи переживання, що робить незалежним та специфічному використанні для будь-якої групи населення [2]. Опис методик у додатках Б і В.

2.2 Методика та організація дослідження базисних переконань особистості в подоланні життєвих кризах.

Опитування ми проводили шляхом використання Google Forms, яка є інструментом для збору даних, що дозволило нам створити анкети і зібрати відповіді респондентів в електронному форматі. Система забезпечила зручну взаємодію систем для респондентів та автоматизує процес обробки даних, що значно спрощує аналіз отриманих результатів. Використання Google Forms у самозвітності посприяло забезпеченню анонімності респондентів та зручності для збору інформації. Дані, зібрані через форму, можуть бути інтегровані в різні аналітичні інструменти для подальшого розширеного аналізу та візуалізації.

Запрошення на посилання на Google-форму було опубліковано в чатах українського мережевого спілкування. Учасники були ознайомлені з метою збору даних і надали добровільну згоду на участь у дослідженні. На момент проведення опитування, усі кореспонденти знаходилися на території України у різних областях України як Івано-Франківська, Закарпатська, Одеська, Херсонська, Миколаївська, Волинська, Донецька, Тернопільська та Київська. За віком кореспондентів ми можемо відмітити, що кожна особистість має вже сформований особистісний досвід до життєвих криз (мається на увазі студенти- самовизначення, вибір навчання, пошук роботи; доросле покоління- осмислення свого «Я», задоволеності життям).

Соціальна загальна характеристика опитувальної групи склала -50 респондентів (N-50) з такими параметрами (таблиця 2.1):

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Параметри		**N**	**%**
Стать	чоловіки	10	20
	жінки	40	80
Вік	до 25 років	20	40
	до 35 років	12	24
	до 45 років	6	12
	45 і більше	12	24

Для аналізу результатів наших методик ми застосовуємо кореляційний аналіз за Пірсоном, використовуючи програмне забезпечення Excel.

Цей підхід дозволить нам зрозуміти, чи існує значущий зв'язок між змінними, і наскільки він сильний. Кореляційний аналіз за Пірсоном є стандартним методом у психологічних дослідженнях для оцінки зв'язків

між різними аспектами поведінки чи психічного стану людини, а Excel полегшить обчислення та візуалізацію цих взаємозв'язків.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Аналіз й інтерпретацію результатів нашого дослідження ми розпочнемо з описового аналізу методики «World Assumptions Scale» (Janoff-Bulman, 2000 ; переклад Чайка, 2024) [35]. Нам важливо дослідити переконання людини у важкий період теперішнього проживання воєнного стану людини на її осмислення та прихильності світу, віру в свою цінність. За опитування ми отримали такі данні базових переконань (Рис. 2.1):

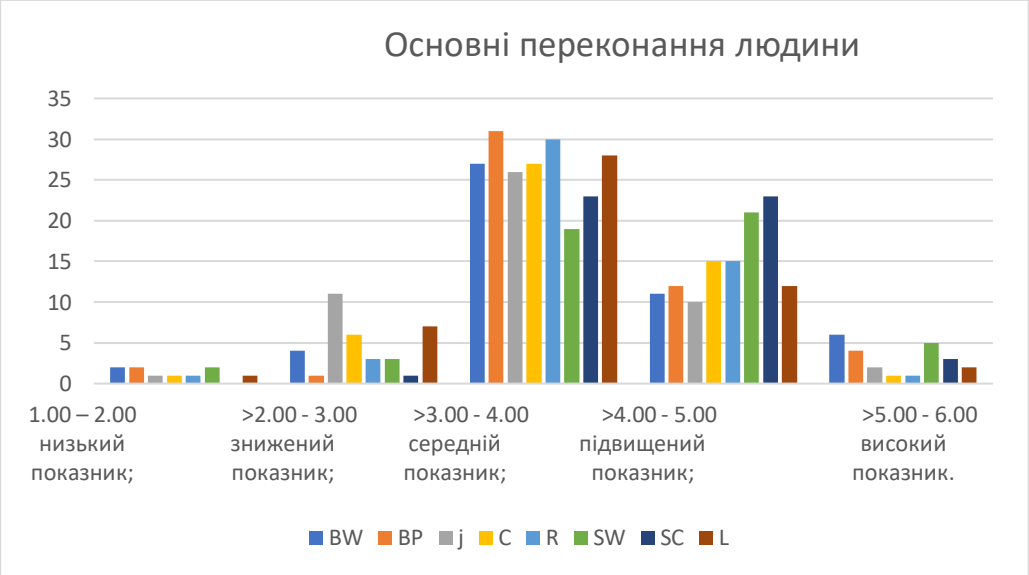

Рис. 2.1 **«Показники основних переконань людини»**

можемо зазначити, що основні переконання людини в низькому показнику (1-2) зустрічаються рідко, лише у 2.49% випадків. Це може свідчити про те, що респонденти не відчувають виражених труднощів або негативних станів, які відповідають нижчим рівням оцінок, тобто вказує на низький рівень позитивних припущень чи високий рівень негативних припущень.

Знижені показники (2-3) також не є домінуючими — лише 9.45% респондентів потрапили до цієї категорії. Низькі та занижені показники

зустрічаються рідше, але вони присутні і можуть бути індикатором певних проблем, які варто розглянути глибше в можливих майбутніх дослідженнях.

Середній показник (3-4) є найбільш поширеним, його мають понад половина респондентів (52.49%). Це означає, що більшість відповідей схиляються до нейтральної зони помірних або негативних припущень.

Підвищені показники (4-5) отримали 29.6% респондентів, що свідчить про певну демонстрацію високого рівню позитивних припущень чи низький рівень негативних припущень до певної характеристики або стану.

Високі показники (5-6) зустрічаються лише у 5.97% випадків, що вказує на невелику кількість осіб, які мають високий рівень позитивних або дуже низький рівень негативних припущень (Рис. 2.2).

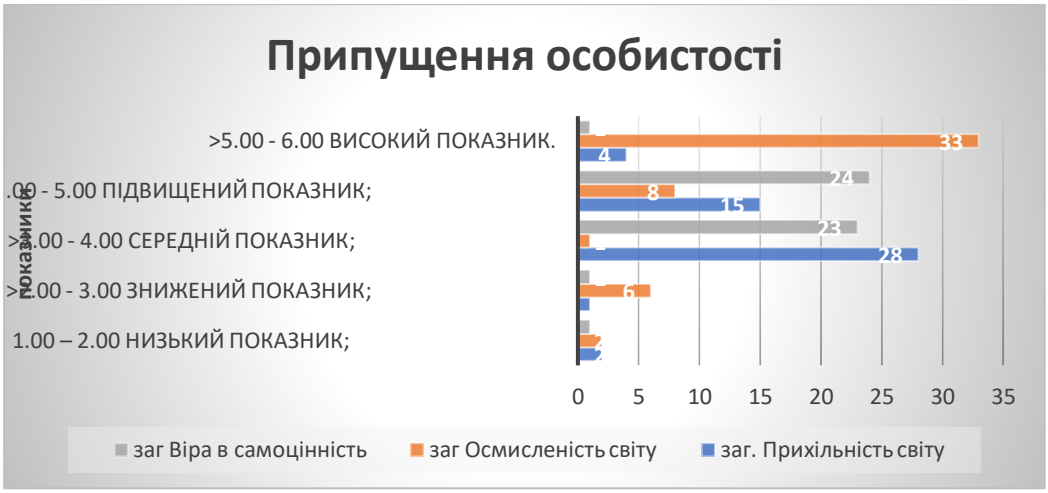

Рис. 2.2 **Показники фундаментальних припущень людини**

За первинними категоріями переконань можемо зазначити, що Загальна прихильність світу у більшості респондентів мають середній рівень прихильності, який складає 56%, тобто більшість людей вважають людей та світ доброзичливим. Загальна осмисленість світу значно переважає серед респондентів (66%), що може свідчити про сприйняття особистості світу як контролюючого і справедливого подіями світу. Тобто особистість приймає відповідальність за свій розвиток тут і зараз,

та усвідомлює себе як творця своєї долі. У Вірі в самоцінність переважають середні (46%) та підвищені (48%) рівні, що може вказувати на збалансоване сприйняття своєї цінності.

За результатами **«Оцінювання емоційно - діяльнісної адаптивності»** ми отримали такі результати (Рис. 2.3):

Рис. 2.3 Емоційно-діяльнісна адаптивність (апробована Кляпець О.Я. та інші)

- Переважна більшість осіб у вибірці (54%) мають низький рівень емоційно-діяльнісної адаптивності. Це свідчить про наявність труднощів з емоційним саморегулюванням. Складність до адаптації та пристосування до нових умов;

- Лише 10% осіб продемонстрували високий рівень адаптивності;

-Значна частина вибірки (32%) має середній рівень, а найменша кількість осіб (4%) мають дуже низький рівень адаптивності;

Рівні емоційно-діяльнісної адаптивності є показниками того, наскільки добре людина може підтримувати свою ефективність та емоційну стабільність в умовах стресу або змін. Низький рівень вказує на серйозні труднощі в адаптації, середній – на відносно стабільний стан з потенційними труднощами в екстремальних умовах, а високий рівень свідчить про високу стійкість та адаптивність до викликів. Це свідчить

про те, що в даній вибірці переважають труднощі з емоційно-діяльнісною адаптивністю, і лише незначна частина учасників демонструє високий рівень цього показника.

За методикою опитувальника PSS-10 (Рис. 2.4), ми отримали такі данні з групи опитувальних з 50 чоловік : 2 людини - склали низький рівень сприйнятого стресу, 4 людини - високий сприйнятий та 44 людини - помірно сприйнятий стрес. Помірний стрес-це важлива складова людського буття, яке виступає мостом між нашим внутрішнім уввіруванням та уявленням про світ і зовнішніми викликами. Помірний стрес є нормальною адаптацією, є рушійною силою, який допомагає зібрати ресурси організму людини, наявних сил для використання та формування нових стратегій при виникненні важких ситуацій але керованих.

Рис. 2.4. Показники шкали сприйнятого стресу PSS-10

Аналіз результатів показав, що найбільша частина вибірки (88%) перебуває на рівні помірного стресу, що є характерним для сучасного темпу життя та буденних викликів. Лише 4% опитаних мають низький рівень стресу, що вказує на їхню здатність зберігати стабільність в умовах стресу. Натомість 8% осіб виявили високий рівень стресу, що свідчить про необхідність подальшого вивчення та можливої психологічної підтримки для зниження впливу стресових факторів.

Аналізуючи анкетування **«Список стресових подій»** ми презентуємо дані у таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Насиченість та вплив подій на особистість за авторською методикою «Список стресових подій» (Н. Тавровецької)

«Список стресових подій»			Середня оцінка впливу за 10-бальною шкалою +/-		
Список стресових подій	Частка респодентів що мають досвід		на почуття,емоції	на уявлення про життя	на вчинки,поведінку
1.смерть близької людини	1.100%	50	-6,5	-4,6	-3,1
2.важка й тривала хвороба близької людини	2.96%	48	-5,7	-4,9	-3,6
3.важке захворювання або травма, що викликає страх смерті	3.92%	46	-5,2	-3,8	-3
4.виникнення непрацездатності на певний тривалий період	4.90%	45	-3,6	-3	-2,5
5.фізичне насилля, загроза особистій безпеці	5.94%	47	-5,4	-4,9	-4
6.жертва шахрайства, обману	6.94%	47	-4,1	-3,1	-2
7.зазнання кривди, образ	7.96%	48	-4,3	-3,4	-2,6
8.**раптова зміна фінансового становища, соціального статусу, оточення**	8.96%	48	-2,8	-1,9	-1,9
9.одруження, весілля	9.96%	48	6	5,1	5

10.розлучення, розрив з коханою людиною	10.96%	48	-4,3	-3,2	-2,5
11.примирення подружжя	11.92%	46	5	4	4,1
12.вагітність, народження дитини	12.94%	47	5,6	5,2	5,2
13.переривання вагітності	13.86%	43	-3,7	-2,9	-2,8
14.відділення дітей від батьків, родини	14.88%	44	-3,6	-2,9	-2,8
15.втрата роботи або вихід на пенсію	15.82%	41	-1,7	-1,1	-0,8
16.зміна роботи	16.78%	39	2,4	2,3	2,1
17.**зміна місця проживання**	17.88%	44	-0,1	0,03	0,3
18.втрата друзів	18.98%	49	-4,3	-3,2	-2,6
19.сексуальні проблеми або неприємний сексуальний досвід	19.88%	44	-4,1	-3,4	-3
20.суттєві зміни зовнішності	20.72%	36	2	1,2	1,2
21.конфліктні відносини з близьким оточенням	21.92%	46	-4	-3,1	-2,8
22.**конфліктні відносини з далеким оточенням (начальство, сусіди, тощо)**	22.66%	33	-2	-1,3	-1,2
23.**позика на велику покупку, борги**	23.76%	38	-3,4	-2,7	-2,6
24.зміна посади, підвищення службової відповідальності	24.88%	44	-3,2	2,7	2,7
25.видатне особисте досягнення, успіх	25.96%	48	6,1	5,3	5

26.неуспіх, невдача у значущій діяльності	26.92%	46	-3,6	-2,3	-2,1
27.початок або закінчення навчання	27.88%	44	3,7	3,4	3,4
28.конфлікти з держустановами, адміністративні покарання, штрафи	28.84%	42	-3,2	-2,3	-1,9
29.дорожньо-транспортні пригоди	29.88%	44	-2,9	-2,1	-1,6
30.зміна звичок, способу життя	30.82%	41	1,8	2,1	2
31.участь у військових діях	31.92%	46	-4,2	-3,9	-3,1
32.свідок драматичних подій в житті інших людей	32.82%	41	-3,1	-2,6	-2,1
33.**природне лихо**	33.82%	41	-3,2	-2,3	-2,1
34.**технічна катастрофа**	34.86%	43	-3,8	-3,2	-2,6
35.**економічна криза**	35.92%	46	-4,3	-3,8	-3,4
36.**соціально-політичні потрясіння**	36.88%	44	-3,4	-2,9	-2,5
37.**військові конфлікти**	37.96%	48	-5,5	-5,4	-4,7

За частотою подій ми виділили події, які найбільш частіше виявляються у вибірці і вплинули на майже всіх респодентів, особливо що стосуються втрат або важливих змін у житті особистості, а саме: «Смерть близької людини» (100%), «Втрата друзів» (98%), «Одруження» (96%), «Розлучення» (96%), «Військові конфлікти» (96%).

Найменше часті події у житті респодентів це: «Конфлікт з далеким оточенням»(66%), «Суттєві зміни зовнішності» (72%), «Зміна роботи» (78%).

На рисунку ми візуалізуємо представлений вплив подій на емоції, уявлення та поведінку:

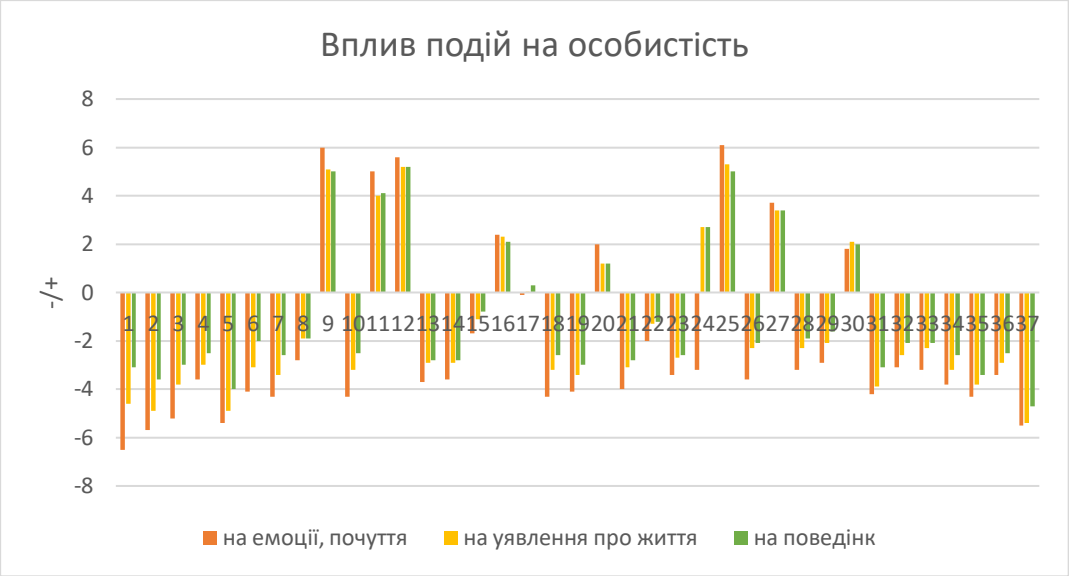

Рис. 2.5 **Вплив подій на особистість (за авторською методикою «Список стресових подій» (Н. Тавровецької)**

Порівнюючи події на емоційний вплив, можемо стверджувати, що, наприклад особистісні події, як смерть близької людини (-6,5 балів), важка хвороба (-5,7 балів) та розлучення (-4,3 бали) мають сильний негативний емоційний вплив на особистість. Навіть позитивні події, як народження дитини (+5,6 балів) чи весілля (+6 балів)- викликають сильні емоційні реакції.

Військові конфлікти (-5,5 балів), економічні кризи (-4,3 бала), природні лиха (-3,2 бала), тобто соціальні події також мають значний негативний вплив на емоції, але особистісні події викликають глибоке емоційне переживання.

Порівнюючи за впливом на уявлення про життя особистісні події, як смерть близької людини (-4,6) або вагітність (+5,2), має суттєвий вплив на уявлення про життя. Позитивні та негативні зміни в особистому житті мають сильний вплив на світогляд особистості. Економічні кризи (-3,8), військові конфлікти (-5,4) і техногенні катастрофи (-3,2) також має

значний соціальний вплив, але уявлення про життя змінюється під впливом особистих переживань.

За впливом на поведінку особистісні події, як смерть близької людини (-3,1) й розлучення (-2,5) мають суттєвий негативний вплив на поведінку, а вагітність чи народження дитини (+5,2) впливає позитивно. Хоча соціальні події, як військові конфлікти(-4,7), економічна криза (-3,4) також змінюють поведінкову модель, але їх вплив більше стосується до адаптації до зовнішніх умов.

Такі події, як смерть, хвороба чи народження дитини, викликають сильні емоційні та поведінкові реакції, і в більшості мають тривалий вплив на особистість.

З описового аналізу ми засвідчуємо, що переважна більшість респондентів мають нейтральні або помірно позитивне припущення. Респонденти не вважають світ повністю ворожим або ідеальним, вони вірять у певну справедливість і логіку подій, але при цьому не покладаються повністю на контроль або передбачуваність. Щодо емоційно-діяльнісної адаптивності, 54% респондентів мають низький рівень, що вказує на труднощі в емоційному саморегулюванні та адаптації до нових умов. Більшість респондентів (44 з 50) мають помірний рівень сприйнятого стресу, що є нормальною адаптивною реакцією на виклики життя. Отримані дані вказують на те, що особистісні події мають сильний вплив на емоції та поведінку людей, але й соціальні події також впливають на адаптаційні механізми особистості.

За кореляційним аналізом ми виявили кореляційні зв’язки у масштабних переконаннях особистості, кореляційний зв'язок у первинних загальних переконаннях особистості, зв’язки емоційно - адаптованої діяльності особистості, зв’язки стресових подій, які представлені загальним виглядом у таблиці 2.3 (додаток А).

Отже, за кореляційним аналізом ми отримали сильний позитивний зв'язок, високу статистичну значущість ($p \leq 0.01$) між **доброзичливістю**

світу та сприйняттям доброзичливості людей. Люди, які вважають світ доброзичливим, мають тенденцію бачити інших людей доброзичливими.

Значима кореляція ($p \leq 0.05$) показала середній позитивний зв'язок між доброзичливістю світу та цінністю свого «Я». Це вказує що, люди які вважають світ доброзичливим, мають помірно підвищену самооцінку, а саме сприймають себе як цінних і важливих у цьому доброзичливому світі.

Помірний позитивний зв'язок між доброзичливістю світу та ступенем самоконтролю на рівні $p \leq 0.05$, що підтверджує, що ці змінні взаємопов'язані. Особистість, яка вважає світ як доброзичливий, помірковано здатна контролювати свої емоції та поведінку.

Сильний позитивний зв'язок між доброзичливістю світу та сприйняттям везіння, який має високу статистичну значущість ($p \leq 0.01$). Людина, яка вважає світ доброзичливим, також має тенденцію відчувати себе щасливою або везучою. Це вказує на те, що доброзичливість світу може бути пов'язана з відчуттям удачі чи благополуччя.

Дуже сильний позитивний зв'язок між доброзичливістю світу та загальною прихильністю світу вказує, що ці два поняття є тісно взаємопов'язаними і взаємозалежними. Люди, які сприймають світ як доброзичливий, майже завжди мають загальну позитивну прихильність до нього. Доброзичливість світу, відображає віру людини в те, що більшість людей і подій у її житті є хорошими або наділеними потенціалом для сприяння її благополуччю. Такі люди схильні вірити в справедливість, взаємодопомогу, чесність та підтримку з боку інших. Відповідно, ці переконання формують загальну прихильність до світу, яка полягає в позитивній установці на життя та очікуванні, що світові події та ситуації будуть розвиватися на їхню користь.

Сильний позитивний зв'язок між доброзичливістю світу та вірою в самоцінність свідчить про те, що люди, які бачать світ як доброзичливий, схильні також вважати себе цінними й значущими. Це означає, що

сприйняття світу як безпечного, справедливого середовища прямо впливає на те, як людина сприймає власну цінність і самоповагу. Цей зв'язок виявився статистично значущим на рівні $p \leq 0.01$, що означає, що ймовірність того, що він виник випадково, дуже мала (менше 1%). Це підкреслює важливість позитивного сприйняття світу для формування віри у власну самоцінність. Ті люди, які бачить світ добрим, мають більш стійке почуття власної гідності, що дозволяє їм краще адаптуватися до життєвих труднощів і викликів.

Доброзичливість людей і ступінь самоконтролю є статистично значущою і помірною ($p \leq 0.01$). Це свідчить про сприймання особистості інших як доброзичливих, схильні до підвищення кращого самоконтролю. Особистість, яка сприймає навколишнє середовище як доброзичливе, має більше впевненості в своїх силах, що відповідно краще справляється з контролем емоцій.

Статистично значущий зв'язок між доброзичливістю людей і вірою у везіння ($p \leq 0.01$) вказує на те, що люди, які вірять у доброзичливість інших, також часто вірять у свою удачу. Вони бачать світ як місце, де події складаються на їх користь, і тому вважають себе везучими.

Дуже сильний позитивний зв'язок між доброзичливістю людей і загальною прихильністю світу ($p \leq 0.01$) свідчить про майже ідентичність цих двох понять та тісний зв’язок у сприйнятті особистості. Люди, які вірять, що світ доброзичливий, автоматично мають загальну позитивну прихильність до нього. Особистість, що вважає, що люди навколо налаштовані позитивно, має загальний позитивний світогляд і віру в те, що світ сприятливий для її розвитку та благополуччя.

Позитивний зв'язок між доброзичливістю людей та вірою в самоцінність ($p \leq 0.01$) показує, що люди, які вважають інших доброзичливими, також мають міцнішу віру у власну цінність. Якщо людина бачить, що інші налаштовані до неї доброзичливо, це створює

відчуття власної значущості й прийняття. Такі люди схильні більше цінувати себе і мати вищий рівень самооцінки.

Кореляційний аналіз між сприйняттям **справедливості світу** та керованістю світу і його осмисленням, виявив значні позитивні зв'язки, що вказує на те, як глибинні переконання людини про справедливість впливають на її світогляд та сприйняття власного місця у світі. Сильний позитивний зв'язок між сприйняттям справедливості світу та його керованістю ($p \leq 0.01$) означає, що чим більше людина вірить у справедливість світу, тим частіше вона бачить його керованим і передбачуваним та вказує, що особистість, яка вважає світ справедливим, також схильна бачити його як керований.

Дуже сильний позитивний зв'язок між справедливістю світу та його осмисленням ($p \leq 0.01$) показує, що люди, які вважають світ справедливим, також частіше сприймають його як осмислений, тобто бачать закономірності та якусь логіку у подіях. Якщо людина вважає світ справедливим, вона бачить його осмисленим і навпаки.

Кореляційний аналіз між **керованістю світу** і такими показниками, як ступінь везіння та осмислення світу, виявив цікаві зв’язки, що дозволяє нам краще зрозуміти, як людина сприймає можливість контролю над подіями та наявність сенсу у її житті.

Помірний позитивний зв'язок між керованістю світу та ступенем везіння ($p \leq 0.05$) свідчить про те, що людина, яка вважає світ керованим і таким, що можна на нього вплинути, схильна вірити у власне везіння. Однак зв'язок є помірним, що вказує на те, що не всі люди, які вірять у керованість світу, також вірять у везіння, тобто везіння розглядається як додатковий фактор, а не головний аспект впливу на події.

Дуже сильний позитивний зв'язок між керованістю світу та осмисленням світу ($p \leq 0.01$) вказує на тісний взаємозв’язок між сприйняттям світу як керованого і переконанням у тому, що світ має певний сенс і якусь логіку. Високий кореляційний коефіцієнт показує, що

ці два поняття сильно взаємопов'язані. Особистість, яка вірить у можливість контролю над своїм життям і подіями у світі, також бачить цей світ як осмислений і логічний, де кожна певна подія має свою причину або наслідок.

Кореляції, які ми отримали для **цінності власного «Я»**, показують як позитивні (із везінням, прихильністю світу, вірою в самоцінність), так і негативні (із емоційною адаптацією) зв'язки.

Цінність власного «Я» і ступінь везіння ($p \leq 0.01$) має помірний позитивний зв’язок між собою. Особистість, яка оцінює своє «Я» вище, вважають себе більш везучими, тобто при змінні однієї змінної, змінюється і інша.

При кореляції $p \leq 0.05$ вказує на помірний позитивний зв'язок між оцінкою власного "я" та сприйняттям доброзичливості тобто прихильності світу. Люди, які мають високу самооцінку, відчувають, що світ ставиться до них доброзичливо.

Кореляція між цінністю власного «я» і вірою в самоцінність ($p \leq 0.01$)свідчить про сильний позитивний зв'язок. Люди з високою самооцінкою, мають високу віру в свою самоцінність. Цей зв'язок є дуже вираженим, і можна стверджувати, що обидві змінні майже завжди рухаються в одному напрямку.

При кореляції між цінністю власного «Я» та емоційно-діяльнісною адаптацією ми отримали сильний негативний зв’язок ($p \leq 0.01$). Це означає, що чим вища цінність власного "я", тим нижчий рівень емоційної діяльнісної адаптації, і навпаки. Це свідчить про те, що самооцінка відіграє важливу роль у сприйнятті світу особистості, але може негативно впливати на її здатність адаптуватися до емоційних труднощів.

Кореляція між **ступенем самоконтролю** та ступенем везіння є статестично значущою на рівні $p \leq 0.01$, і має помірний позитивний, стабільний зв’язок. А значить, що особистість, яка краще контролює свої емоції, частіше відчуває себе везучою. Можливо, це пов'язано з тим, що

люди з високим рівнем самоконтролю здатні краще реагувати на життєві виклики, використовують можливості ефективніше, що й призводить до відчуття власного везіння.

Між ступенем самоконтролю та загальною прихильність світу виявили помірний позитивний зв’язок на рівні $p \leq 0.01$, вказує на те, що люди, які мають вищий самоконтроль, мають тенденцію сприймати світ як більш доброзичливий і прихильний. Люди з вищим рівнем самоконтролю краще управляються своїм життям, приймають більш раціональні рішення та уникають ситуацій, що можуть негативно вплинути на їхнє життя. Відчуття контролю над собою і ситуаціями може підсилити сприйняття світу як дружнього навіть у складних умовах.

Позитивний зв'язок між самоконтролем і сприйняттям осмисленості світу ($p \leq 0.05$) вказує на те, що особистості, які мають вищий рівень самоконтролю, схильні бачити сенс у подіях, що відбуваються навколо них. Здатність контролювати себе і свої емоції може призводити до того, що людина бачить причини та наслідки подій, а також може краще розуміти ситуації, які відбуваються навколо неї.

Ступінь самоконтролю та віра в самоцінність ($p \leq 0.01$) вказує на сильний позитивний зв’язок та означає, що особистість з високим рівнем самоконтролю має високу самооцінку і впевненість у своїй цінності. Високий рівень самоконтролю дозволяє людині досягати поставлених цілей, уникати негативних ситуацій і почуватися компетентною та ефективною. Це створює відчуття внутрішньої цінності та важливості власного «я».

Кореляційний аналіз між **ступенем везіння** та загальною прихильністю світу показав високий позитивний зв’язок й говорить про тісну ($p \leq 0.01$) залежність, вказує, що особистість з сильною вірою у везіння має позивне уявлення про світ. Тобто удача тісно пов’язана з сприйняттям людини світу, де надаються можливості та як підтримка у життєвих ситуаціях.

Ступінь везіння та віра в самоцінність має високий позитивний зв’язок, який свідчить ($p \leq 0.01$) про позитивний психологічний вплив віри у везіння на власне «Я», де впевненість у свій успіх пов’язана з переконанням у власній цінності і важливості.

Ступінь везіння має помірний негативний зв’язок з емоційно-адаптивною діяльністю ($p \leq 0.01$), що свідчить, що чим більше особистість покладається на везіння, тим нижчий у неї рівень здатності емоційно адаптуватися до змін або стресових ситуацій, які в неї трапляються. Негативний зв'язок з емоційно-адаптивною діяльністю говорить про те, що віра в удачу може заважати розвитку особистісної здатності до емоційної адаптації, особливо в стресових ситуаціях.

Загальна прихильність світу та віра в самоцінність має високий позитивний зв’язок ($p \leq 0.01$), який вказує на взаємо-підтримку позитивного ставлення до світу та нормальної самооцінки, тобто чтм більше особистість відчуває прихильність світу до себе, тим вища її віра в свою самоцінність і навпаки.

А от прихильність світу та емоційно-адаптивна діяльність, показала ($p \leq 0.05$) негативний зв’язок, що вказує на те, що дуже прихильне сприйняття світу має нижчу здатність до емоційної адаптації. Цей негативний зв'язок вказує на те, що надмірна віра особистості у прихильність світу знижує її рівень емоційної стійкості та здатність ефективно адаптуватися до стресових умов.

Також помірно ($p \leq 0.05$) негативний зв'язок скорелював між загальною прихильністю світу та сприйнятим стресом. Негативний зв’язок свідчить, що чим більше людина вірить у прихильність світу, то тим менше стресу вона відчуває в свої життєвих ситуаціях. Хоча особистість з позитивним уявленням про світ може менше відчувати стрес, вона також може бути менш підготовленою до ситуацій, де світ не відповідає її оптимістичним очікуванням.

Відповідно, **загальна осмисленість світу** має помірний ($p \leq 0.05$) позитивний зв'язок з вірою в самоцінність, свідчить що, позитивне сприйняття світу як справедливого, логічного, впорядкованого, особистість має вищу віру у свою значущість та цінність власного «Я». Віра в те, що світ є зрозумілим і справедливим, створює у людини відчуття стабільності та контролю над своїм життям.

Кореляційний аналіз показав сильний негативний зв'язок між **вірою в самоцінність** та емоційно-адаптивною діяльністю ($p \leq 0.01$). Цей зв'язок свідчить про те, що зі зростанням віри в самоцінність у респондентів спостерігається зниження рівня емоційно-адаптивної діяльності, і навпаки. Негативний зв'язок з емоційно-адаптивною діяльністю може свідчити про емоційну вразливість осіб з високою вірою в самоцінність у ситуаціях, коли їхні очікування щодо власних можливостей не виправдовуються. Негативний зв'язок може вказувати на те, що віра в самоцінність часто супроводжується потребою в збереженні досягнутого, що може знижувати здатність до швидкої адаптації та гнучкості у разі змін.

Кореляційний аналіз показує, що між **емоційно-адаптивною діяльністю** та сприйнятим стресом, впливом на емоції, уявлення про життя та поведінку існує значущий зв'язок. В основному це негативні кореляції, що свідчать про те, що зі зростанням рівня емоційно-адаптивної діяльності у респондентів знижується рівень впливу стресу на різні аспекти їхнього життя.

Позитивний помірний ($p \leq 0.05$) кореляційний зв’язок між емоційно-адаптивною діяльністю та сприйнятим стресом вказує, що зі збільшенням здатності людини адаптуватися до напружених емоційно ситуацій тенденція до підвищення рівню сприйнятого стресу. Більш адаптивна особистість усвідомлює стресові фактори, але і краще справляється, адаптується до різних життєвих викликів.

Емоційна діяльність та події, які вливають на емоції помірно ($p \leq 0.05$) негативно корелює, тобто, зі зростанням емоційно-діяльнісної адаптації у людини знижується вплив стресу на її емоційний стан. Емоційна адаптивність допомагає підтримувати емоційну стабільність у різних життєвих ситуаціях.

Негативно скорелювала та має помірний зв’язок між емоційно-адаптованою діяльністю та впливом на уявлення про життя. Це вказує, що особистість з вищою емоційною адаптивністю менше схильна до зміни своїх уявлень про життя під впливом стресових подій.

Також негативно скорелювала та має помірний ($p \leq 0.05$) вплив між емоційно-адаптивною діяльністю та впливом на поведінку, що дає розуміння: чим вище рівень емоційної адаптивності, тим менший вплив має стрес на поведінку людини. Адаптивна особистість менше схильна до імпульсивних чи неконтрольованих поведінкових реакцій під впливом стресових ситуацій.

Кореляційний аналіз між **емоціями під впливом стресових подій** та уявлення про життя та поведінку показує дуже високі позитивні зв'язки між цими змінними, що свідчить про їхню тісну ($p \leq 0.01$) взаємозалежність.

Цей коефіцієнт кореляції вказує на майже ідеальну залежність між впливом подій на емоції та тим, як ці події формують уявлення людини про життя. Це означає, що якщо події значно впливають на емоційний стан людини, вони так само сильно впливатимуть на її світогляд. Емоційно забарвлені події (як позитивні так і негативні) мають великий вплив, як людина сприймає і осмислює своє життя.

Також спостерігається дуже сильна позитивна кореляція між впливом подій на емоції та поведінковими реакціями. Це означає, що події, які викликають значні емоційні зміни, безпосередньо впливають на те, як особистість поводиться. Цей взаємозв'язок свідчить про те, що

емоції є важливим механізмом, через який людна адаптується до змін та приймає рішення щодо своєї поведінки і ставлення до світу.

Дуже сильний позитивний зв'язок ($p \leq 0.01$) ми отримали між уявленням про життя та впливом стресових подій на поведінку, що свідчить про майже ідеальну залежність між двома змінними. Стресові події, які впливають на поведінку особистості, мають ідентичний вплив і на її уявлення про життя. Тобто, як тільки стресова ситуація починає змінювати поведінкові реакції, вона також впливає на те, як людина сприймає та оцінює своє життя. Ця тісна кореляція говорить про те, що поведінка під впливом стресу є відображенням глибоких змін в особистих переконаннях та уявленнях особистості про життя.

Висновки до другого розділу:

Дослідження підтверджують, що переконання особистості впливають на її емоційний стан, адаптивні можливості та реакцію на стресові події. Позитивне сприйняття світу та віра в його доброзичливість підсилюють самооцінку, контроль відчуття і стресової стійкості особистості. Люди, які вважають світ справедливим і доброзичливим, легше пристосовуються до життєвого кризи.

Кореляційний аналіз показав, що впевненість у власній значущості й осмисленості світу позитивно впливає на самоконтроль і покращує його ефективність. Загалом, здатність до емоційної адаптації знижує вплив стресу на аспекти життя особистості, сприяючи збереженню стійкості в поведінці та уявлення про життя та бачення осмисленості себе у світі. Взаємозалежність впливу подій на емоції, світогляд підтверджує дослідження, що стресові події здатні суттєво змінити світогляд і поведінку особистості, що негативно впливає на взаємозв'язок емоційної адаптивності та особистісних переконань у подоланні важких ситуацій.

ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження, робимо такі висновки щодо природи базових переконань особистості:

По-перше, базові переконання — це своєрідні внутрішні фільтри, через які людина сприймає себе, своє оточення та світ загалом. Вони формуються в дитинстві і залишаються відносно стабільними протягом життя, визначаючи наші думки, емоції, дії та реакції на життєві події. Ці переконання включають віру в доброту, справедливість, довіру до людей і усвідомлення власної цінності.

По-друге, базові переконання мають значний вплив на реакцію людини на стресові ситуації, зокрема під час життєвих криз. Життєві кризи — це важкі психологічні стани, що можуть виникати через травматичні події або природні етапи розвитку, наприклад, дорослішання. Вони спричиняють внутрішні конфлікти, змушують переосмислювати життєві цінності та цілі. У такому контексті переконання можуть або сприяти, або заважати адаптації людини до нових умов.

Наше дослідження показало, що позитивні базові переконання, як-от віра в доброзичливість світу і самоцінність, сприяють кращій адаптації до стресових подій. Використовуючи кореляційний аналіз, було виявлено сильні зв'язки між позитивним сприйняттям світу і такими показниками, як самооцінка, самоконтроль та здатність справлятися зі стресом. Люди з позитивним світоглядом легше переживають життєві труднощі та мають вищий рівень емоційної адаптивності.

Важливим аспектом дослідження є розуміння того, що особисті події, такі як смерть близької людини або народження дитини, мають значний вплив на психоемоційний стан і можуть змінювати базові переконання. Водночас віра в справедливість і передбачуваність світу допомагає людям бачити сенс у подіях та формує відчуття контролю над життям.

Загалом, результати підтверджують, що базові переконання є основою внутрішньої стабільності й відіграють ключову роль у здатності людини справлятися зі стресом. Вивчення цих переконань допомагає глибше зрозуміти психологічні механізми, які впливають на поведінку, емоції та адаптацію до життєвих криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Т., Девіз Д.Д., Фріман А. Когнітивна психотерапія особливих розладів. *Видавництво Науковий світ*. К.: 2024. 500 с.

2. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 16–27.

3. Василевська А. В. Психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни. INFORMATION TECHNOLOGIES AND AUTOMATION OF LEARNING IN MODERN CONDITIONS Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Munich, Germany (February 26-28, 2024) 255 p.; p.255-259

4. Віденєєв І.О., Акчурин А.Є.,М.Л. Басалкевич М.Л. Деформація морально-етичної самосвідомості при виникненні та розвитку девіантної поведінки неповнолітніх правопорушників. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* Х.: 2020. С. 293-296.

5. Василенко В.О. Соціально-психологічні кореляти із зівладання посттравматичним стресом у внутрішніх переселенців в новому середовищі : *квал. роб*. Психологія. Одеса. 2022. 84 с.

6. Гундертайло Ю.Д., Климчук В.О., Кляпець О.Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія за ред. Т. М. Титаренко. К.: *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*, 2016. 320 с.

7. Гуляєва А.С. Психологічні особливості системи переконань у вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018 р. Випуск 2. Том 1. С. 30 -35.

8. Горностая П.П., Титаренко Т.М. Психологія особистості: *Словник довідник.* за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: 2001. 320 с.

9. Гура Г. Вплив особистісних очікувань на адаптацію підприємців та керівників бізнесу в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. *Тези*

доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. Харківський нац. ун-т внутрішніх справ. 2023. С.67-72

10. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 65. 2022. С. 25-41

11. Гейко Є. В. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки.* Серія: Психологія. Випуск 1. 2023. С. 22-29.

12.Громова Г.М. Інтолерантність до невизначеності у ветеранів з важкими пораненнями: порівняльний аналіз. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 4. 2022. С. 29-41.

13. Дригула А.П. Ціннісні орієнтації як складова мотиваційної сфери підлітків: *кваліфікаційна робота бакалавра* : 053 Психологія. Хмельницький нац. ун-т. Х.; 2024. 73 с.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *навч. посіб*. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

15. Зливков В.Л., Завгородня О.В. Гуманний розум. *Збірник наукових праць за матеріалами круглого столу* «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла». уп. С.О. Лукомська, О.В. Котух. 2018. 193 с.

16. Зарецька О. О. Невизначеність як особистісна проблема в кризових умовах воєнного часу. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: *тези доповідей науково-практичної конференції.* Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 107-110.

17. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт*: психологічні виміри суспільства. 2023. No 9. С. 228–243.

18. Крамчекова В.О. Базисні переконання в особистості курців. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць*

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 35. *Аксіома.* 2017. С. 246-258

19. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лєпіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. За ред. Титаренко Т.М. *Міленіум.* 2009. 120 с.

20. Лебідь Н.К., Бреус Ю.В. Базисні переконання як індивідуальний вектор цілеспрямованої активності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Випуск 5. 2013. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/36072/2/N_Lebid_Y_Breus_Vnadps_2013_5_IL.pdf (дата звенення 25.05.2024)

21. Мяленко В.В. Психологічні особливості опрацювання травматичного досвіду спільнотою воїнів, які набули бойовий досвід в АТО/ООС. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*. 2019 р. Випуск 8 (22). С.116-126.

22. Надольний І.Ф., Андрущенко В.П., Бойченко І.В та ін. Філософія*: навч. Посіб.* за ред. І.Ф. Надольний, В.П. Андрущенко, І.В. Бойченко та ін. К. *Вікар*. 1997. 578 с.

23. Оніщенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 56. 2020. С. 118-124

24. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. Вип.13. С. 9-12.

25. Прісняков Л.М. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін *: колект. монографія ЛІРА*, 2023. 250 с.

26. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 6. 2021. С 68-72

27. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки.* Серія: Психологія. Випуск 1(3). 2024. С. 108-115

28. Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг-поведінку. *Габітус*. Теорія та історія соціології. Психологія особистості. Випуск 29. 2021. С. 92-97

29. Сафін О.Д. та ін. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : *матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань* «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 2022 р. С. 126.

30. Стогній Д. І. Специфіка базисних установок вірменської та української молоді. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* 2017р. С. 273-275.

31. Сартр Ж.-П. Буття і Ніщо. Нарис феноменологічної онтології : пер. з фр. / Ж.-П. Сартр. – К., 2001.

32. Тавровецька Н. І. Діагностичний інструментарій життєвої позиції особистості . *Науковий вісник ХДУ : збірник наукових праць. Серія : Психологічні науки*, 2018. Вип. 3, т. 1. С. 123-130.

33. Тавровецька Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. *Методологія і теорія психології. «Актуальні проблеми психології»* : *збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* Вип. 1. Т. 14. 2018 С. 298-310.

34. Тавровецька Н.І. Емпіричне дослідження базисних переконань особистості в контексті подолання життєвих криз. *Херсонський державний університет. Проблеми сучасної психології*. Випуск 45. 2019. С. 358-380.

35. Ткачишина О.Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Том

32(71) Випуск(3). С.93-98.

36. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. за заг. ред. Т.М. Титаренко. П.П. Горностай, Т.С. Гурлева. *Психологія життєвої кризи : монографія.* К.: Агро-промвидав України. 1998. 350 с.

37. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. (7) 2022. С. 59-74.

38. Цілинко І.О. Проблема моральної свідомості особистості у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий журнал. Інсайт*. Випуск 1.2019. С.47-50.

39. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 35 (74) Випуск 2. 2024. С. 18-24

40. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор. 2007. 328 с.

41. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. N.-Y.: American Book, 1976. 356 p.

42. Epstein S. Cognitive experiental self-theory / S. Epstein / In L. A. Pervin (Ed.) Handbook of personality: Theory and research. - New York: Guilford, 1990.P.165-192.
https://books.google.com.ua/books?id=Pnn8LuERyxwC&lpg=PA159&ots=F2qLr68L9Q&dq=Epstein%20S.%20Cognitive%20experiential%20self-theory%20%2F%20S.%20Epstein&lr&hl=uk&pg=PA159#v=onepage&q=Epstein%20S.%20Cognitive%20experiential%20self-theory%20/%20S.%20Epstein&f=false (дата звернення 07.03.2024)

43. Erik H. Erikson - Identity Youth and Crisis 1(1968, W. W. Norton & Company)(1). https://www.academia.edu/37327712/ (дата звернення 15.05.2024)

44. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct / R.Janoff-Bulman // Social Cognition. – 1989. – Vol.7. – P. 113–136.

45.JanoffBulman.https://www.researchgate.net/publication/245514175_Assumptive_Worlds_and_the_Stress_of_Traumatic_Events/citations (дата звернення 19.04.2024)

46. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions.Simon and Schuster. 2010. 272 p.

47. Jean Piaget.The Moral Judgment Of The Child. Printed in U.S.A. 1999. – 428 p.

48. Lee L.Sequences in Separation: A Framework for Investigating Endings of the Personal (Romantic) Relationship / L. Lee // Journal of Social and Personal Relationships. – 1984. – Vol. 1. – P. 49-73

49. Lindemann E. Symtomatology and Management of Acute Grief / E.Lindemann // American Journal of Psychiatry. – 1944. – Vol. 101 (2). – P. 141–148

50. Matthew E. Kaler. The World Assumptions Questionnaire: Development of a measure of the assumptive world.A DISSERTATION SUBMITTED TO THE FACULTY OF THE GRADUATE SCHOOL OF THE UNIVERSITY OF MINNESOTA BY Matthew Eric Kaler. IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY. Professor Patricia Frazier August, 2009. 122 p.

Додаток А

«Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман 2000; Переклад українською мовою Чайка Г.В 2024)**»**

Цей опитувальник був розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до неї одним із базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки.

На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу:

Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

Переконання у цінності свого «Я». Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поводжуся» (контроль) і оцінка власної успішності.

Досліджуваному надається інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження.

Ключі до методики. Розраховуються зазначені вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями.

Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6.

Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30

2) Доброта людей. Питання: 2, 4, 12, 26

3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19

4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29

5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24

6) Цінність власного «Я». Питання: 8, 18, 28, 1

7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13, 17, 23, 27

8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. Загальне уявлення щодо доброзичливістю навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням». У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз основних переконань людини

	оброзичливість світу	оброзичливість людей	праведливість світу	ерованість світом	інність власного "Я"	тупінь самоконтролю	тупінь везіння	агальна прихильність світу	агальна осмисленість світу	іравсамоцінність	моційно-діяльнісна адаптивність	прийнятий стрес	плив подій на емоції	плив подій на уявлення про життя
оброзичливість світу														
оброзичливість людей	,568													
праведливість світу														

еров аність світом			,669											
ипадковість														
інність власного "Я"	,373													
тупінь самоконтролю	,365	,447												
тупінь везіння	,626	,425		,393	,417	,482								
агальна прихильність світу	,910	,857			,394	,453	,605							
агальна осмисленість світу			,766	,779		,339								
іра в самоцінність	,589	,464			,776	,695	,786	,602	,401					
моційно-діяльнісна адаптивність					0,574		0,471	0,335		0,574				

прийнятий стрес								0,350			,362			
плив подій на емоції											0,366			
плив подій на уявлення про життя											0,367		,954	
плив на поведінку											0,363		,948	,994

Додаток Б

«Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності», методика діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій та кризових станів (апробована Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лєпіхова Л.А., Савінов В.В.)

Інструкція до тесту:

Ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями характеристиками. Поміркуйте, чи стосуються вони до Вас особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант “так”, у протилежному випадку – варіант “ні”.

Тестовий матеріал

1. Працюючи, я втомлююсь.
2. Мені важко сконцентруватися на чомусь одному.
3. Я хвилююся з будь-якого приводу.
4. Коли я щось роблю, мої руки трусяться.
5. Я часто хвилююся.
6. Я пітнію навіть у холодну погоду.
7. Я постійно відчуваю голод.
8. У мене часто болить шлунок.
9. Часом я так хвилююся, що не можу спати.
10. Мене легко вивести з рівноваги.
11. Я більш чутливий (-а), ніж інші.
12. Я часто хвилююся з приводу чогось.
13. На жаль, я не такий (-а) щасливий (-а), як інші.
14. Я легко можу заплакати.
15. Коли мені потрібно чекати, я нервуюся.
16. Інколи я почуваюся таким (-ою) щасливим (-ою), що не можу всидіти на місці.
17. Я сильно пасую перед труднощами.
18. Часом я відчуваю, що ні до чого не придатний (-а).

19. Я сором’язливий (-а).

20. Я вважаю, що на мене скрізь чатують труднощі.

21. Я завжди напружений (-а).

22. Часом я відчуваю себе розбитим (-ою).

23. Я намагаюся уникати труднощів.

Обробка та інтерпретація результатів тесту Якщо сума всіх відповідей “так” не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

В опитувальнику PSS респондентам пропонується оцінити як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Опитувальник складається з 10 питань. При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося
несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі
речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті
проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому
(відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що
маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість
з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли
впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так
багато, що ви не можете їх подолати?
Інтерпретація результатів:
Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів: Отримані бали:

- 0 -13; Слабо сприйнятий стрес.
- 14 – 26; Помірно сприйнятий стрес.
- 27 – 40; Сильно сприйнятий стрес.

Додаток Г

«Список стресових подій»,такий метод анкетування призначений для виявлення потенційно травмуючих подій у респодентів і в першу чергу для збору інформації про потенційно травматичний досвід, який пережила людина. Не існує офіційного протоколу підрахунку балів або тлумачення як такого, крім визначення того, чи пережила людина одну або кілька з перелічених подій. Респонденти вказують на різні рівні впливу кожного типу потенційно травматичних подій, включених за 10-бальною шкалою. Також введено питання : Оцініть, наскільки значущою була для вас подія, використовуючи 10-бальну шкалу та вказавши позитивний чи негативний вплив за допомогою знака «+» або «–».

Анкета містить перелік типових стресових подій, що можуть вплинути на життя людини. Респонденти мають оцінити кожну подію за двома параметрами: - інтенсивність; - емоційний знак впливу.

Інструкції для респондентів:

Перед заповненням анкети учасникам пояснюється, що:

Вони мають оцінити, наскільки кожна подія вплинула на їхнє життя.

Оцінки групуються за рівнем стресового впливу (високий, середній, низький), а також за домінантними аспектами (позитивні або негативні).

На основі середніх балів можна зробити висновки про те, які стресові події є найзначнішими для респондентів, та в якому аспекті життя вони мають найбільший вплив.

Такий підхід дозволяє визначити конкретно-суб’єктивну значимість події для людини в різних аспектах її життя.

№	**Перелік подій**	**Чи стосується подія вас**		**Як вплинула на вас подія від +5-дуже добре, а -5-дуже погано**		
		так	**ні**	**На емоції**	**Уявлення про життя**	**На поведінку**