# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ПЕРЕКОНАНЬ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

# 1.1 Поняття «переконання» в психології

Починаючи з дитинства у людей формуються певні переконання про самих себе, оточуючих і світ загалом. Такі переконання відіграють важливу роль у розвитку особистості, оскільки вони впливають на прийняття рішень і є основою багатьох поведінкових реакцій. Саме переконання є визначальним фактором у формуванні життєвої стратегії та тактики поведінки особистості.

Переконання визначаються як стійкі та глибинні уявлення, які формуються у свідомості особистості на основі її досвіду, знань та соціальних впливів. Це когнітивні установки морального змісту, що впливають на те, як людина сприймає та інтерпретує навколишній світ, приймає рішення; визначають її поведінку, взаємодію з іншими людьми [8]. Часто їх важко чітко висловити і навіть просто усвідомити [3]. Переконання визначають не лише тактику, але і стратегію поведінки особи, пронизують багато сфер психічної діяльності [8]. Вони впливають на сприйняття, мислення, емоції та поведінку людини.

Поняття переконань активно вивчається в рамках когнітивної та когнітивно-поведінкової психології. Дослідження переконань почалися ще в середині ХХ століття і тривають до сьогодні, охоплюючи різні аспекти особистісного та соціального життя.

Вивченням переконань займалися як зарубіжні науковці (А. Бек, Д. Боулбі, Дж. Брунер, Ф. Бартлетт, Р. Ділтс, А. Норман, М. Хоровітц, Дж. Келлі, Р. МакМаллін, У. Найсер, Ж. Піаже, А. Фріман, С. Епштейн, Р. Янофф-Бульман), так і вітчизняні дослідники (Н. Болдирев, В. Дем’янков, І. Кобозева, А. Котельникова, О. Кубрякова, М. Нікітін, М. Падун, З. Попова, Н. Тарабріна, В. Чернобровкіна).

Одним із найвпливовіших напрямків дослідження переконань стала когнітивна терапія, започаткована американським психологом і психіатром Аароном Беком [8]. Він визначив, що глибинні переконання (або когнітивні схеми) є основними структурами, які формують наше сприйняття світу, наших взаємин і самих себе. Бек вважав, що основою багатьох психічних розладів, зокрема депресії, є негативні переконання, що стосуються себе, інших людей і майбутнього. Ці переконання часто є ірраціональними і автоматично виникають у відповідь на різні життєві події [8].

У своїх роботах він стверджував, що основні переконання формуються в ранньому віці та стають основою для виникнення автоматичних думок і когнітивних спотворень. Автоматичні думки за А. Т. Беком виникають самі по собі і, як правило, не усвідомлюються [12].

Він виділив так звану когнітивну тріаду депресії, яка включає:

* Негативне сприйняття себе. Індивід сприймає себе як непристосованого, нікчемного, знедоленого. Приклад переконання: «Я невдаха»;
* Негативне сприйняття світу. Індивід переконаний, що світ висуває до нього надмірні вимоги і створює непереборні перепони на шляху до досягнення цілей. Приклад переконання: «Світ небезпечний»;
* Негативне сприйняття майбутнього. Індивід вірить, що пережиті труднощі нездоланні, і ця безнадійність нерідко призводить до суїцидальних думок. Приклад переконання: «Майбутнє безнадійне». (Рисунок 1.1) [49]

Негативне сприйняття майбутнього  
«Ніщо не стане краще для мене»

Негативне сприйняття світу  
«Все проти мене»

Негативне сприйняття себе   
«Я невдаха»

Рисунок 1.1 – Когнітивна тріада депресії А. Бека

Люди з негативними переконаннями схильні до когнітивних викривлень, таких як:

* Дихотомічне мислення (або чорно-біле мислення) – сприйняття подій або ситуацій лише в двох крайніх варіантах: або повного успіху, або повної невдачі. Людина не визнає проміжних варіантів чи відтінків. Наприклад, «Якщо я не зроблю все ідеально, то я нічого не вартий».
* «Катастрофізація» (негативні передбачення) – очікування найгіршого можливого результату в кожній ситуації. Людина постійно думає про катастрофи або проблеми, які вірогідно можуть ніколи не відбутися. Наприклад, «Я настільки розчаруюся, що повністю втрачу здатність до будь-яких дій».
* Знецінення позитивного – зниження або ігнорування позитивних моментів чи досягнень, вважаючи їх випадковими або незначними. Наприклад, «Мені просто пощастило».
* Емоційне мислення – віра в те, що негативні емоції людини відображають її реальність. Людина відчуває ці емоції настільки інтенсивно, що ігнорує або знецінює будь-які докази, які свідчать про протилежне. Наприклад, «Я знаю, що мені багато вдається на роботі, але я як і раніше почуваюся невдахою».
* Навішування ярликів – процес, коли людина приписує безумовні, глобальні характеристики собі чи іншим, спираючись на окремі події або вчинки. Він призводить до стереотипізації та упередженого сприйняття. Наприклад, «Він зануда».
* Магніфікація/мінімізація – це процес оцінювання себе, оточуючих або ситуації, в якому негативні аспекти перебільшуються, а позитивні — зменшуються або ігноруються. Наприклад, «Я виграв у конкурсі, але це не має значення, адже інші люди набагато кращі за мене».
* Мисленевий фільтр – процес, коли людина фокусується тільки на своїх невдачах, поразках чи негативних подіях, ігноруючи або відкидаючи позитивні аспекти. В результаті вона не враховує повну картину подій, концентруючись лише на негативі. «Я зробив одну помилку, і тепер вся робота зіпсована».
* «Читання думок» – схильність вважати, що інші люди думають негативно про Вас, навіть якщо немає ніяких доказів на користь цього. Наприклад, «Вона не відповіла на моє повідомлення, значить, вона ображена на мене».
* Надмірна генералізація – тенденція робити загальні висновки на основі одного або кількох негативних випадків. Наприклад, після однієї невдачі людина може зробити висновок, що вона завжди зазнаватиме невдач. Наприклад, «Я провалив цей іспит, значить, я не здам і наступний».
* Персоналізація – схильність брати на себе відповідальність за події або ситуації, на які людина не має реального впливу. Вона може вважати, що це її вина, якщо щось пішло не так, навіть якщо це не так. Наприклад, «На роботі сталася помилка, і я вважаю, що це моя вина, навіть якщо я не мав нічого спільного з цією ситуацією».
* «Мушу»/»повинен» твердження – використання жорстких правил або вимог, вважаючи, що людина або оточуючі повинні завжди відповідати цим вимогам. Якщо вимоги не виконуються, то це призводить до почуття провини або невдачі. Наприклад, «Я повинен завжди бути ідеальним у всьому, інакше я не маю жодної цінності».
* Тунельне мислення – схильність зосереджуватися лише на негативних аспектах ситуації, ігноруючи позитивні чи нейтральні моменти. Наприклад, «Він запізнився на роботу один раз, значить, він завжди буде поганим працівником» [3].

Основним завданням когнітивної терапії є виявлення негативних і нераціональних переконань та їх корекція. Під час терапії пацієнти вчаться розпізнавати свої переконання та змінювати їх, використовуючи більш реалістичне і позитивне мислення. Бек вважав, що зміна негативних переконань допомагає пацієнтам подолати депресію, тривожність та інші психічні розлади [3].

Артур Фрімен зробив важливий внесок у розвиток когнітивної терапії, зокрема у вивченні ролі переконань у психічних розладах. Фрімен досліджував, як деструктивні переконання формуються в результаті травматичного досвіду або соціального впливу, і як їх корекція за допомогою когнітивної терапії позитивно впливає на психологічний стан пацієнтів. У своїх роботах Фрімен акцентував увагу на тому, що негативні переконання впливають на виникнення і підтримку психічних розладів [2]. Наприклад, у людей з депресією можуть домінувати переконання про власну неповноцінність, безнадійність, що в свою чергу погіршує їхній емоційний стан. Фрімен пропонував методи когнітивної реструктуризації для зміни деструктивних переконань. Цей процес передбачає виявлення ірраціональних або негативних переконань і заміну їх більш адаптивними, раціональними думками. Він вважав, що зміна ключових переконань призводить до зміни мислення, емоцій та поведінки, що робить цей процес важливим для особистісної трансформації [28].

Оригінальна концепція схем тісно пов'язана з теорією реконструктивної пам'яті, яку розробив і продемонстрував у серії експериментів Фредерік Бартлетт [23]. В своїй теорії схеми він описав, як люди сприймають та інтерпретують інформацію через попередні переконання та очікування. Бартлетт вважав, що переконання є своєрідними «схемами» або когнітивними структурами, які впливають на сприйняття та пам'ять. Це пояснює, чому людина схильна інтерпретувати події відповідно до вже існуючих переконань, навіть якщо факти суперечать їм [24].

Бартлетт провів експеримент, відомий як «Війна привидів», у якому учасники повинні були переказати історію, що не відповідала їхньому культурному досвіду. Він виявив, що з часом їхні спогади змінювалися відповідно до їхніх культурних переконань і когнітивних схем, що підтверджувало ідею про те, що пам'ять і переконання є динамічними та можуть змінюватися [24].

Отже, Бартлетт зробив важливий внесок у розуміння взаємозв’язку між переконаннями, пам’яттю та соціальним контекстом.

Альберт Елліс, американський психотерапевт і психолог, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії в 1956 році [26], також підкреслював значення переконань у психотерапії.

Основна ідея раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційні порушення виникають через ірраціональні переконання. Ці переконання є ірраціональними, оскільки люди часто не сприймають світ таким, яким він є, а намагаються адаптувати його до своїх нереалістичних очікувань та переконань [6]. Його модель «A-B-C» в рамках раціонально-емотивної терапії, описує, як переконання людини впливають на її емоційні та поведінкові реакції [25].

A (Activating event) — активуюча подія — це ситуація або подія, яка викликає певну реакцію у людини. Наприклад, стресова ситуація, викликана негативною подією, або будь-яка дія, що породжує тривогу.

B (Beliefs) — переконання — це те, як людина інтерпретує подію на етапі А. Її думки, установки та переконання можуть бути як раціональними (позитивно-адаптивними), так і ірраціональними (негативно-деструктивними). Ірраціональні переконання включають перекручування реальності, максималізацію проблем або негативні установки на майбутнє.

C (Consequences) — наслідки — це емоційна та поведінкова реакція на переконання з етапу В. Раціональні переконання призводять до здорових, адаптивних емоцій та вчинків, тоді як ірраціональні переконання ведуть до негативних емоцій (тривога, депресія) і деструктивної поведінки [14].

Елліс вважав, що зміна ірраціональних переконань через когнітивну реструктуризацію допоможе людині ефективніше справлятися з емоційними проблемами. Метою терапевта є оскарження ірраціональних моделей мислення, допомагаючи пацієнту замінити ірраціональні думки більш раціональними, що призводить до розвитку більш відповідних емоційних реакцій та поведінки [4].

Жан Піаже — швейцарський психолог, відомий своїми дослідженнями в галузі когнітивного розвитку дітей [31]. Він розробив теорію розвитку інтелекту, яка пояснює, як діти поступово формують свої уявлення про світ і набувають здатність до абстрактного мислення. Його робота також стосується розвитку переконань [9].

Піаже вважав, що переконання розвиваються разом з когнітивними структурами. У процесі розвитку діти проходять через серію стадій, на яких змінюються їхні переконання про світ, себе та оточуючих.

Сенсомоторна стадія (від народження до 2 років). На цій стадії дитина пізнає світ через власні дії, взаємодіє з предметами й досліджує їхні властивості. В кінці стадії дитина починає усвідомлювати своє «Я» як відокремлену від зовнішнього середовища особистість, що виражається в елементарному самоконтролі й розвитку вольових дій [47].

Стадія передопераційного мислення (від 2 до 7 років). Цей період пов’язаний із розвитком мови та символічного мислення. Дитина починає використовувати уявлення та слова для опису об’єктів, але ще не здатна повністю зрозуміти погляди інших. Егоцентризм мислення ускладнює сприйняття чужих точок зору, а класифікація предметів відбувається на основі другорядних ознак [47].

Стадія конкретних операцій (від 7 до 11 років). На цій стадії діти набувають здатності до логічного мислення. Вони розуміють принципи серіації (упорядкування) та класифікації, наприклад, розташування об’єктів за розміром. Дитина також починає користуватися логічними правилами, як-от транситивність («Якщо A = B і B = C, то A = C») та комутативність («A + B = B + A») [47].

Стадія формальних операцій (від 11 до 15 років і далі). Тут розвивається здатність до абстрактного та гіпотетичного мислення, що не вимагає конкретного зв’язку з реальністю. Дитина опановує логічні структури, що дозволяють будувати дедуктивні міркування, а також перевіряти істинність або хибність суджень. Наслідком є формування дослідницької позиції, комбінаторних навичок і глибокого аналізу як власних думок, так і поглядів інших [21].

Переконання змінюються в міру того, як діти переходять від конкретного мислення до більш абстрактного, логічного та систематичного.

Асиміляція та акомодація — два важливі процеси в теорії когнітивного розвитку Піаже, за допомогою яких дитина пристосовується до нової інформації та досвіду, інтегруючи їх у свої вже наявні знання або створюючи нові схеми.

Асиміляція — це процес, коли дитина сприймає нову інформацію чи досвід, включаючи його в існуючі схеми або уявлення [47]. Наприклад, дитина, яка знає, як гратися з м’ячем, може спробувати застосувати це знання до іншого круглого предмета, як-от яблука, не змінюючи самої схеми.

Акомодація — це процес перегляду існуючих схем або створення нових, коли попередні знання виявляються недостатніми для пояснення нового досвіду [47]. Наприклад, якщо дитина стикається з чимось, що не підходить до наявних схем, вона змушена змінити свої уявлення, щоб адаптуватися до нової ситуації.

Піаже зазначав, що на ранніх стадіях розвитку діти мають егоцентричні переконання, тобто вони схильні бачити світ тільки зі своєї точки зору. З часом вони вчаться враховувати інші перспективи, що призводить до більш гнучких і реалістичних переконань.

Піаже також визнавав, що соціальна взаємодія, зокрема спілкування з однолітками та дорослими, відіграє важливу роль у формуванні переконань. Спілкуючись з іншими, діти коригують свої погляди та уявлення про світ, що сприяє когнітивному та емоційному розвитку [16].

Отже, Ж. Піаже розглядав переконання як результат когнітивного розвитку, що відбувається в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Його роботи стали основою для вивчення того, як люди з дитинства до дорослого віку формують, змінюють та адаптують свої переконання під впливом життєвого досвіду.

С. Епштейн — американський психолог, автор когнітивно-експериментальної теорії, вважав, що людська психіка працює на двох рівнях — когнітивному (раціональному) та експериментальному (емоційному). Когнітивна система — це логічне, раціональне мислення, яке відповідає за аналіз, контроль і свідоме прийняття рішень. Експериментальна система — це емоційне, інтуїтивне мислення, яке базується на попередньому досвіді і працює на підсвідомому рівні. Переконання, за Епштейном, формуються як результат взаємодії цих двох систем. Наприклад, людина раціонально розуміє, що політ на літаку безпечний, але при цьому має емоційний страх перед польотом, який ґрунтується на підсвідомих переживаннях або попередньому негативному досвіді. Епштейн підкреслював, що переконання, сформовані через емоційний досвід, важче змінити, ніж ті, які виникають через логічне мислення, оскільки експериментальна система працює підсвідомо і є більш автоматичною. Важливою частиною його теорії було розуміння того, як людина вчиться інтегрувати раціональну і експериментальну системи для досягнення більшої гармонії в житті — визнання і розуміння емоційних переконань та поступове їх коригування через раціональні аргументи та новий досвід [27].

Епштейн також досліджував, як переконання впливають на фізичне здоров'я. Негативні переконання, засновані на тривожних емоціях або травматичному досвіді, викликають психосоматичні симптоми, такі як головний біль, напруга в м'язах або інші фізичні проблеми. Зміна переконань, особливо емоційних, допомагає у вирішенні цих проблем [27].

Таким чином, Епштейн підкреслював, що переконання є результатом складної взаємодії раціональних і емоційних процесів, причому емоційні переконання мають більший вплив на поведінку і часто є більш стійкими.

Р. Янофф-Бульман досліджувала базисні переконання — це фундаментальні уявлення людини про світ і себе, які формуються в процесі соціалізації [29]. Вона вивчала, як травматичні події руйнують ці переконання, приводячи до відчуття втрати контролю, безпорадності та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Янофф-Бульман звертала особливу увагу на те, як важливо відновити ці базисні переконання через терапію для покращення психічного стану [29].

Д. Келлі запропонував теорію особистісних конструктів, згідно з якою кожна людина використовує власну систему конструктів для того, щоб інтерпретувати свій досвід. Переконання, в рамках цієї теорії, є своєрідними фільтрами, через які людина сприймає події. Переконання змінюються під впливом нового досвіду, але зазвичай вони залишаються досить стійкими, якщо не відбувається серйозних життєвих змін [30].

Отже, переконання є важливими компонентами особистісної структури, які визначають самосприйняття, поведінкові патерни, рівень адаптації до стресу та здатність до змін. Різні наукові підходи показали, що переконання як позитивно, так і негативно впливають на особистісний розвиток та психологічне благополуччя особистості. Дослідження свідчать про важливість переконань як центральної ланки у формуванні особистості, що дозволяє працювати з переконаннями для покращення якості життя людини.

# 1.2 Функції та класифікація переконань, їх вплив на особистість

Переконання виконують декілька важливих функцій у житті людини:

* Мотиваційна функція. Переконання виступають як спонукальний, пусковий чинник, який мотивує людину до дій. Вони є своєрідною внутрішньою силою, що впливає на поведінку та прийняття рішень.
* Регуляторна функція. Переконання визначають вибір цілей і засобів їх досягнення. Людина, керуючись своїми переконаннями, приймає рішення та коригує свою поведінку відповідно до того, що вважає правильним чи важливим.
* Аксіологічна функція. Переконання допомагають з'ясувати цінність і сенс явищ, предметів, обставин або вчинків. Вони слугують основою для оцінки моральних, етичних та соціальних питань, що формують систему цінностей людини [8].

Переконання умовно можна поділити на декілька груп:

* За ступенем інтегрованості з особистими або суспільними інтересами особистості: егоїстичні – ті, що пов'язані з особистими інтересами та вигодами; просоціальні – ті, що враховують інтереси суспільства та інших людей.
* Світоглядні переконання: моральні – ті, що стосуються етичних норм; політичні – пов'язані з політичними поглядами; естетичні – переконання щодо краси та естетичних цінностей; релігійні – ті, що стосуються віри та релігійних систем; переконання-«міфи» та забобони (етнічні, гендерні тощо) – застарілі чи невірні переконання, які можуть створювати психологічні суперечності в особистості.
* За формами реалізації у поведінці: деонтичні («треба») – ті, що вказують на моральні обов'язки; пермітивні («можна») – ті, що дають можливість вибору дій; табуювальні («не можна») – ті, що забороняють певні вчинки.
* За ставленням до себе (переконання ідентичності): переконання щодо власної зовнішності, здібностей, можливостей; переконання щодо відповідальності перед власним існуванням; за ставленням до оточуючих та ситуацій: переконання щодо батьків, дітей, друзів, шлюбу, праці, тощо.
* За ступенем узгодженості: суперечливі переконання – ті, що викликають внутрішній конфлікт; конфліктні – ті, що входять у суперечність із зовнішніми обставинами або іншими переконаннями; інтегровані та гармонійні – ті, що узгоджуються між собою та з поведінкою [8].

Переконання можна поділити на сприятливі (позитивні) та обмежуючі (негативні) залежно від того, як вони впливають на особистість та її сприйняття світу [40]. Часто вони формують основи для життєвих установок і рішень. Установки визначають емоційний стан, поведінку та здатність досягати поставлених цілей.

Позитивні переконання – це допоміжні або оптимістичні переконання, які сприяють розвитку особистості, підвищенню самооцінки та мотивації до досягнення цілей. Вони стимулюють людину до активних дій і впевненості в собі [40].

Позитивні переконання часто виникають на основі успішного досвіду. Коли людина досягає своїх цілей або справляється зі складними ситуаціями, це підсилює її віру у власні сили та можливості. Позитивні переконання формуються завдяки підтримці з боку родини, друзів, наставників, а також через навчання, психотерапію або саморозвиток. Спостереження за успішними прикладами з оточення або з медіа також сприяє формуванню переконань, що успіх можливий, а зміни — досяжні.

Основні характеристики позитивних переконань:

* Позитивні переконання зазвичай базуються на реальному погляді на життя і можливості людини. Вони допомагають людині пристосовуватися до нових обставин і не боятися змін.
* В основі позитивних переконань лежить віра у власну здатність досягати поставлених цілей, що сприяє активній і впевненій поведінці в складних життєвих ситуаціях.
* Люди з позитивними переконаннями зазвичай орієнтуються на вирішення проблем, а не на уникнення труднощів. Вони використовують стратегії, що допомагають досягати успіху та долати перешкоди [1].

Такі переконання є основою стійкості до стресу, психологічної адаптації та загального благополуччя. Вони сприяють тому, що людина зберігає оптимістичний погляд на життя, вірить, що ситуація покращиться, і що вона має достатньо ресурсів для досягнення своїх цілей.

Негативні переконання — це установки, які мають обмежуючий характер і часто стримують людину в житті, викликаючи негативне ставлення до себе та інших. Часто вони сприймаються в абсолюті і є неточними та некорисними [40].

Часто вони формуються та закріплюються через травматичний досвід, постійні невдачі або критику з боку важливих осіб у житті людини і стають перешкодою на шляху до особистісного зростання. В результаті формуються переконання, що людина не здатна досягти успіху, недостатньо добра або гідна. Такі переконання стають причиною невпевненості, тривожності, депресії, відчуття безпорадності та низької самооцінки.

Основні характеристики негативних переконань:

* Негативні переконання часто базуються на спотвореному уявленні про реальність або надмірній генералізації, що робить їх фіксованими і несприйнятливими до змін.
* В основі багатьох негативних переконань лежить переконаність у власній неповноцінності або нездатності досягати успіху. Це породжує почуття безпорадності та страх перед новими викликами.
* Люди з негативними переконаннями часто схильні до песимістичного мислення, зосереджуються на невдачах і бачать загрозу навіть у безпечних ситуаціях.
* Такі переконання часто змушують людину уникати ризиків, обмежувати свої можливості і навіть підсвідомо створювати ситуації, що підтверджували б ці переконання [1].

Таким чином, переконання є потужними інструментами, що формують особистість і впливають на здатність людини адаптуватися до змін і життєвих викликів. Вони впливають на її самооцінку, поведінку, емоційний стан і соціальні взаємодії. Позитивні переконання, такі як віра у власні сили, оптимістичний погляд на світ і впевненість у досягненні цілей, сприяють особистісному розвитку, підвищують самооцінку і забезпечують стійкість до стресу. Вони допомагають людині адаптуватися до життєвих викликів, досягати успіху і підтримувати здорові стосунки з оточенням.

Негативні переконання, навпаки, стають джерелом обмежень та перешкод. Вони формують почуття безпорадності, знижують самооцінку і викликають страх перед невдачами. Такі установки заважають особистісному зростанню, погіршують емоційне здоров’я та спричиняють психосоматичні захворювання. Негативні переконання часто виникають через травматичний досвід або постійні невдачі, але їх можна змінювати шляхом усвідомленої роботи над собою і застосування психологічних методів.

Розуміння і корекція переконань є надзвичайно важливим в розвитку здорової особистості. Позитивні переконання варто зміцнювати, оскільки вони підтримують гармонію і психологічне благополуччя. Негативні переконання, які спричиняють деструктивну поведінку і знижують якість життя, потребують активної роботи.

# 1.3 Вплив соціокультурного середовища на формування переконань

В цьому підрозділі розглянемо вплив соціокультурного середовища на формування переконань, адже важливо дослідити, як зовнішнє середовище впливає на переконання особистості та її психологічну структуру.

Соціокультурне середовище — це сукупність соціальних та культурних факторів, що впливають на розвиток і формування особистості. Воно охоплює сімейні цінності, традиції, норми суспільства, освітні та виховні інституції, засоби масової інформації, релігійні та культурні установки. Воно виступає своєрідним фоном для формування особистісних якостей, світогляду, переконань та поведінкових моделей людини [18].

Родина є основним соціальним середовищем, де дитина отримує перший досвід самоідентифікації та формування особистості. Саме в сім'ї дитина засвоює початкові цінності, переконання та правила поведінки, які стають фундаментом її світогляду. Завдяки спілкуванню з батьками та іншими членами родини дитина дізнається про важливість сімейних цінностей і норм, а також вчиться розпізнавати та формувати свої власні переконання [45].

Вплив родини на формування особистих цінностей відбувається через:

Наслідування. Діти часто імітують поведінку та цінності, які спостерігають у батьків та інших членів родини.

Безпосереднє спілкування. Розмови з батьками допомагають дитині усвідомити, які принципи важливі для її сім’ї та оточення.

Приклади поведінки. Дитина вчиться вирішувати конфлікти, проявляти толерантність і взаєморозуміння, наслідуючи моделі поведінки, які демонструють дорослі [45].

Вплив формальної освіти, особливо шкільного навчання, на формування переконань та цінностей особистості є глибоким і багатогранним. Школа не лише навчає, але й протягом багатьох років активно впливає на формування цінностей, навичок та світогляду дитини [50]. У цьому середовищі, де присутні вчителі, однокласники і загальний соціокультурний контекст, дитина вчиться взаємодіяти, приймає соціальні ролі, формує уявлення про справедливість, підтримку та співпрацю [51].

Учителі, як авторитети, не лише викладають знання, але й демонструють цінності, дисципліну та відповідальність, що закладає фундаментальні переконання щодо важливості освіти, самоконтролю та самовдосконалення. Крім того, формальна освіта розвиває критичне мислення, яке дозволяє дітям самостійно оцінювати інформацію та формувати власні погляди на основі логіки й доказів. Це сприяє формуванню глибоких переконань, які згодом будуть визначати їхню поведінку та життєві орієнтири [50].

Позакласна діяльність, така як спортивні змагання, конкурси та волонтерські акції, сприяє розвитку командного духу, відповідальності та лідерських якостей. Активності також розвивають емоційну зрілість і навички соціальної взаємодії, що впливають на особистісний розвиток і адаптацію у суспільстві.

Людина живе, розвивається і діє у групі [11]. Друзі, колеги та соціальне оточення значно впливає на формування переконань, особливо в молодшому та юнацькому віці. Взаємодія з групою створює умови для саморегуляції, формування суспільної активності, волі, а також розвитку індивідуальних здібностей [11].

Груповий тиск (конформізм — пристосовницьке прийняття групових стандартів у поведінці, безапеляційне визнання існуючих порядків норм і правил, безумовне підпорядкування авторитетам [15]) відіграє значну роль у формуванні переконань, особливо в молодшому та підлітковому віці. Люди часто прагнуть бути прийнятими групою, знайти своє місце у світі, тому часто приймають переконання своєї соціальної групи.

Теорія соціального порівняння та теорія саморозбіжності також впливають на самоконцепцію та самооцінку, тому що через порівняння з іншими та порівняння нашого фактичного, ідеального та самого себе ми приймаємо судження про те, хто ми є, і нашу самооцінку. Потім ці судження впливають на те, як ми спілкуємося і поводимося. Соціальні порівняння ґрунтуються на двох вимірах: перевага/неповноцінність та подібність/різниця [46]. Якщо друзі чи колеги мають певні життєві установки (наприклад, ставлення до успіху, грошей, кар'єри), людина несвідомо приймає їх як правильні або бажані. Такий процес формує нові переконання на основі схожості або відмінності від оточуючих. Вони діляться своїм світоглядом, цінностями, а також ставленням до різних життєвих ситуацій. Така взаємодія розширює горизонти, спонукаючи переглянути власні переконання або зміцнити ті, що вже існують. Якщо людина отримує підтримку від друзів за свої дії або думки, це сприяє зміцненню її переконань. Якщо ж навпаки, її критикують, це спонукає до перегляду життєвих установок і переконань.

Протягом життя ми проходимо різні етапи: змінюється вік, кар'єра, місце проживання, коло спілкування, сімейний стан. Зміни вимагають засвоєння нових ролей та нормативних вимог, що впливає на наші погляди, звички та переконання [19]. Оточення з новими цінностями спонукає до адаптації та прийняття цих переконань як власних.

У сучасному світі ЗМІ не лише інформують, а й пропагують певні ідеї, погляди, вчення, політичні програми [33], формуючи уявлення людей про навколишній світ, політику, культуру та соціальні явища. Часте отримання певної інформації схиляє людей до її сприйняття як правдивої, навіть якщо вона однобічна або спотворена.

Інтернет та ЗМІ також пропонують численні взірці для наслідування, такі як інфлюенсери та знаменитості, які активно впливають на світогляд аудиторії. Люди часто змінюють свої переконання під впливом тих, кого вважають авторитетними або успішними.

Особливу роль відіграють негативні новини та сенсаційні заголовки, які викликають емоційні реакції та формують переконання, що «світ небезпечний» або «майбутнє безнадійне». Соціальні мережі ще більше підсилюють цей ефект, створюючи так звані «інформаційні бульбашки», де люди отримують інформацію, що відповідає їхнім існуючим переконанням, закріплюючи вже сформовані думки [33].

Традиції та культура передають з покоління в покоління цінності, установки, звичаї, які стають фундаментом для індивідуальних переконань кожної людини. Кожне суспільство має власні уявлення про правильне і неправильне, прийнятне і неприйнятне. Колективні переконання про певні події або періоди історії впливають на те, як люди сприймають сучасність. Наприклад, переконання про боротьбу за свободу та незалежність у країнах з довгою історією війни формують більш сильні патріотичні або національні переконання.

Через мову передаються не тільки знання, але й певні моделі мислення [37]. Мовні особливості впливають на спосіб, яким люди формують свої переконання. Наприклад, різні культури мають свої мовні вирази, які відображають переконання щодо гендерних ролей, статусу або влади.

Релігійні переконання надають дитині основу для розуміння добра та зла, справедливості та милосердя [34]. Вони впливають на її моральні, етичні та соціальні орієнтири, допомагаючи гармонійно інтегрувати духовний та практичний аспекти життя.

Культура впливає на сприйняття «Я»: психологія західних культур заохочує індивідуалізм, самовизначення та віру в себе, тоді як у східних культурах і країнах третього світу цінується колективізм, де головною метою є благополуччя групи — сім’ї, клану чи трудового колективу [1]. Індивідуалізм і колективізм формують «Я-концепцію», соціальні стосунки та підходи до виховання дітей; зростання індивідуалізму пов’язане з підвищеним рівнем депресій та іншими деструктивними явищами [1].

Переконання людини є динамічною системою, яка постійно змінюється під впливом різноманітних соціокультурних факторів, серед яких глобалізація — це процес всесвітньої економічної, політичної та культурної інтеграції та уніфікації [35]. Взаємодія між культурами, поширення ідей через інтернет і медіа сприяють тому, що люди починають переглядати свої традиційні переконання. Також зміна політичного режиму, пандемія, соціальні кризи та війна суттєво впливають на систему переконань як окремої людини, так і всього суспільства.

Отже, соціокультурне середовище є одним з головних факторів, що визначає формування переконань у людини. Оточення, культура, соціальні групи та сучасні технології формують певні установки і впливають на розвиток світогляду особистості. Перелічені фактори постійно взаємодіють та трансформуються, змінюючи переконання індивіда впродовж життя. Такий підхід дає змогу побачити, як зовнішні фактори взаємодіють із внутрішнім світом людини і формують її переконання та поведінку.

# 1.4 Переконання та їх роль у формуванні самооцінки

Переконання, які формуються з дитинства під впливом сім’ї, соціального оточення, освіти та особистого досвіду, складають основу світосприйняття людини та впливають на розвиток її самооцінки. Кожна людина сприймає себе та своє місце у світі крізь призму цих переконань. Вони діють як «внутрішній компас», допомагаючи оцінювати досягнення, поведінку та особисті якості.

Переконання та самооцінка — це взаємопов'язані психологічні явища, які значною мірою впливають на становлення особистості.

Самооцінка – це психологічно особистісне утворення, яке формується на основі порівняння своїх досягнень, поведінки, зовнішності та інших характеристик із власними ідеалами, очікуваннями та стандартами. Вона відображає, наскільки людина оцінює себе як гідну, компетентну та здатну досягати успіху і бути прийнятою у соціумі. Самооцінка може бути адекватною і не адекватною [20].

Адекватна – це реалістичне, об’єктивне ставлення особистості до самої себе, що відповідає її реальним здібностям, досягненням і недолікам; життєво важливий чинник у розбудові та підтримці добрих стосунків і досягненні успіху [43]. Людина з адекватною самооцінкою усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, приймає їх і розуміє, де є простір для розвитку. Така самооцінка дозволяє особистості впевнено ставити перед собою досяжні цілі, не боятися помилок і критики та зберігати внутрішню стабільність у різних ситуаціях. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує самооцінку [43]. Адекватна самооцінка сприяє конструктивній взаємодії з іншими людьми і підтримує психологічне благополуччя.

Неадекватна самооцінка – це уявлення про себе, яке не відповідає реальності. Вона може бути завищеною (коли людина переоцінює свої здібності та досягнення) або заниженою (коли людина недооцінює свої можливості та досягнення) [39]. Обидва ці типи неадекватної самооцінки впливають на психологічний стан та соціальні взаємодії людини, призводять до стресу, невпевненості або невірних рішень.

Позитивні переконання, такі як віра у власну спроможність досягти цілей або думка про те, що невдачі — це тимчасові перешкоди, допомагають підтримувати здорову самооцінку. Людина, яка дотримується таких переконань, менше схильна до самокритики, зберігає впевненість навіть у складних ситуаціях і здатна бачити можливості для розвитку та навчання.

Водночас негативні переконання, як-от «я не гідний успіху» або «я недостатньо хороший», призводять до низької самооцінки, невпевненості в собі та постійних сумнівів у власних можливостях, що стає основою для тривожних станів, депресії та невпевненості в собі.

Переконання мають властивість закріплюватися у вигляді стійких когнітивних установок, що діють автоматично. Наприклад, людина з низькою самооцінкою, яка постійно повторює негативні переконання про себе, підсвідомо уникає ситуацій, де ці переконання будуть спростовані. Таким чином, вона обмежує свій особистісний ріст і підкріплює негативний образ себе, що поглиблює низьку самооцінку.

Низька самооцінка й втрата впевненості в собі безпосередньо впливають на негативне мислення, рівно, як і навпаки. Саме тому не треба забувати належним чином оцінювати свої успіхи й нагороджувати або хоча б хвалити себе за них [6].

Отже, переконання відіграють не останню роль у формуванні самооцінки. Вони закладаються на ранніх етапах життя і визначають, як людина сприймає себе і світ навколо. Позитивні переконання сприяють розвитку здорової самооцінки, тоді як негативні обмежують особистісний розвиток. Заміна деструктивних, негативних переконань на більш позитивні сприяє не лише зміцненню самооцінки, але й загальному психологічному благополуччю.

# 1.5 Вплив переконань на фізичне та психологічне здоров’я

Переконання, особливо глибинні й неусвідомлені, значно впливають на фізичне та психологічне здоров’я особистості. Їх вплив на особистість може бути як позитивним, так і негативним.

Оптимізм і песимізм є основними настановами свідомості, які визначають схильність людини бачити в навколишньому світі переважно позитивні чи негативні аспекти. Песимізм допомагає готуватися до несприятливих подій і зменшує тривогу в разі невдач, проте його позитивна роль обмежена. Натомість оптимізм знижує стресові навантаження і сприяє пошуку рішень навіть у складних ситуаціях, оскільки людина активно шукає можливості, де песиміст бачить тупик. Відкритість, доброзичливість і почуття гумору також підвищують стійкість до стресу, тоді як гнів, цинізм і дратівливість посилюють його вплив. Самооцінка також є визначальним фактором: люди із заниженою самооцінкою схильні до тривожності, на відміну від тих, хто має адекватну самооцінку [17].

Обмежуючі переконання, такі як «світ небезпечний» або «я не можу впоратися зі своїми проблемами», часто викликають хронічний стрес. За теорією стресу Г. Сельє, стрес — це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми), які порушують функції організму і яких він намагається уникнути. Залежно від сили й тривалості дії стресорів, стресова реакція може проходити три послідовні стадії — тривоги, резистентності й виснаження. У випадку довготривалого стресу може виникати дистрес — руйнівний процес для організму, тоді як помірний стрес або еустрес сприяє підтриманню здоров’я й адаптаційних механізмів [48].

Гостра реакція на стрес є природною: травматичні події викликають відчуття втрати контролю, підривають довіру до інших, до себе, і своїх суджень. Часто такий досвід виглядає несправедливим і жорстоким, примушуючи людину ставити під сумнів свої уявлення про світ і оточення. Стрес і травматичні події значно змінюють харчову поведінку. Війна — один з таких прикладів, коли навіть люди у відносній безпеці «заїдають» стрес [17].

Під час гострого стресу апетит пригнічується через викид адреналіну, який підвищує тиск і прискорює серцебиття, сповільнюючи при цьому роботу травної системи. Коли стрес спадає, організм починає відновлювати сили, виділяється кортизол, і підвищується апетит. Але в умовах тривалого стресу рівень кортизолу залишається високим, і призводить до стійкого посилення апетиту [17].

Хронічне підвищення рівня кортизолу негативно впливає на організм. Кортизол пригнічує імунну відповідь, через що організм стає більш вразливим до інфекцій та захворювань, що призводить до зниження імунітету. Підвищений рівень стресу впливає на роботу серця і судин, що може призводити до гіпертонії, атеросклерозу і, врешті-решт, до серцевих нападів та інсультів. Хронічний стрес також призводить до розладів шлунково-кишкового тракту, таких як синдром подразненого кишечника, виразки або гастрит [13].

Негативні переконання сприяють формуванню деструктивних моделей поведінки. Люди, які вірять у свою безпорадність або нікчемність, мають низький рівень самооцінки та схильні до почуття безнадійності. Люди з такими переконаннями частіше ухиляються від вирішення проблем, більш ізольовані від соціуму або вступають у токсичні стосунки, що тільки поглиблює їх психологічні проблеми. Негативні переконання сприяють появі когнітивних викривлень, таких як катастрофізація, чорне-біле мислення, ігнорування позитиву тощо. Викривлення підсилюють стрес та призводять до неправильної інтерпретації ситуацій, що погіршує психічний стан [3].

Люди з негативними переконаннями, такими як «моє здоров'я приречене» або «я не можу нічого змінити», часто ухиляються від здорової поведінки. Вони менш схильні до фізичних вправ, дотримання здорового раціону, або регулярних медичних оглядів, що підвищує ризик розвитку хронічних захворювань.

Негативні переконання часто є основою психосоматичних розладів, коли психологічні фактори впливають на виникнення або загострення фізичних симптомів [44]. Вони виникають унаслідок тривалого впливу негативних психологічних станів на фізіологічні процеси, а також стимулюють активну роботу симпатичної нервової системи, що веде до постійної напруги м’язів, підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень.

Найпоширенішими психосоматичними захворюваннями є:

* Гастроентерологічні порушення (виразка шлунку, синдром подразненого кишківника);
* Серцево-судинні захворювання (гіпертензія, стенокардія);
* Мігрень і хронічні головні болі;
* Проблеми зі сном (безсоння, нічні пробудження через тривожність);
* Астма та алергії;
* Шкірні захворювання (екзема та псоріаз) [44].

Позитивні переконання активують парасимпатичну нервову систему, що допомагає тілу розслабитися, відновлюватися і загалом покращує стан організму.

Завдяки позитивному мисленню організм виробляє гормони, такі як дофамін, серотонін та ендорфіни. Кожна думка стимулює вивільнення хімічних речовин у мозку: позитивне мислення знижує рівень кортизолу, збільшуючи вироблення серотоніну, який підтримує відчуття спокою, емоційної стабільності та зосередженості. Баланс рівня дофаміну підвищує мотивацію, покращує настрій і сприяє концентрації, а ендорфіни зменшують біль та підтримують позитивний емоційний стан [42].

Позитивні переконання сприяють кращій реабілітації після хвороб і підвищують ефективність лікування. Люди з позитивними установками частіше ведуть здоровий спосіб життя, займаються спортом, дотримуються дієти, що допомагає знижувати ризик хвороб і покращує роботу імунної системи, сприяючи швидшому відновленню організму.

Позитивні переконання підтримують психологічний баланс і допомагають ефективно адаптуватися до труднощів, знижуючи ризик психічних розладів і підвищуючи життєздатність. Люди з такими переконаннями легше справляються зі стресом, оскільки вірять у тимчасовість проблем і власні ресурси для їх подолання. Віра в свої сили позитивно впливає на самооцінку, роблячи її стійкою, що зменшує ризик депресії і тривожних розладів. Також, позитивні переконання розвивають внутрішню мотивацію та наполегливість, сприяючи ініціативності навіть у разі невдач.

Отже, переконання відіграють значну роль у формуванні як фізичного, так і психологічного здоров'я. Негативні переконання спричиняють стрес, погіршують роботу імунної системи та можуть призводити до серйозних захворювань. Позитивні переконання, навпаки, допомагають підтримувати здоровий спосіб життя, сприяють фізичному та психічному благополуччю, знижуючи ризик розвитку багатьох захворювань та психічних розладів.

# Висновки до першого розділу

У першому розділі були розглянуті теоретичні аспекти переконань: поняття, функції, класифікація, формування та вплив на особистість.

Переконання в психології — це стійкі уявлення про світ, які формуються на основі індивідуального досвіду, знань та соціальних впливів. Вони стають своєрідними фільтрами, через які людина сприймає і оцінює реальність. Переконання є складовою частиною когнітивної системи особистості, забезпечуючи їй стійкість і цілісність у взаємодії з навколишнім світом.

Поняття переконань вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Кожен з них запропонував унікальні методи вивчення переконань.

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Фрімен) зосереджений на виявленні та модифікації деструктивних переконань через когнітивну реструктуризацію. Концепція реконструктивної пам’яті (Ф. Бартлетт) описує, чому людина схильна інтерпретувати події відповідно до вже існуючих переконань, навіть якщо факти суперечать їм. Модель «A-B-C» в рамках раціонально-емотивної терапії (А. Елліс), описує, як переконання людини впливають на її емоційні та поведінкові реакції. Теорія когнітивних схем (Ж. Піаже) акцентує увагу на розвитку переконань протягом життя через процеси асиміляції та акомодації нових знань. Когнітивно-експериментальна теорія (С. Епштейн) наголошує, що людська психіка працює на двох рівнях — когнітивному (раціональному) та експериментальному (емоційному), а також розуміння того, як людина вчиться інтегрувати раціональну і експериментальну системи для досягнення більшої гармонії в житті. Теорія базисних переконань (Р. Янофф-Бульман) підкреслює важливість фундаментальних уявлень про світ і себе, які можуть бути пошкоджені травматичним досвідом. Теорія особистісних конструктів (Дж. Келлі) розглядає переконання як гнучкі когнітивні моделі, які впливають на сприйняття світу та можуть змінюватися під впливом нового досвіду.

Переконання виконують мотиваційну, регуляторну та аксіологічну функції, які впливають на прийняття рішень і поведінку. Переконання класифікують за ступенем узгодженості, ставленням до себе та інших, світоглядними характеристиками, а також за соціокультурними та етичними аспектами.

Переконання поділяють на сприятливі (позитивні) та обмежуючі (негативні) залежно від того, як вони впливають на особистість та її сприйняття світу.

Вплив соціокультурного середовища у формуванні переконань підкреслює значення сім'ї, освіти, медіа, сучасних технологій і культурних традицій. Соціальні впливи стають важливими джерелами переконань, які продовжують впливати на формування особистості упродовж життя.

Переконання відіграють важливу роль у формуванні самооцінки. Вони є основою для оцінки себе, своїх можливостей і особистої цінності, що впливає на сприйняття своїх досягнень і невдач. Зміни в переконаннях призводять до значних змін у самооцінці та поведінці.

Вплив переконань на фізичне та психологічне здоров'я відображає важливість позитивних і негативних переконань на благополуччя особистості. Позитивні переконання сприяють оптимізму, покращують психічний стан, тоді як негативні переконання призводять до розвитку тривожних розладів, стресу, а також до виникнення психосоматичних симптомів.

Отже, переконання є центральними елементами у процесі формування особистості. Вони впливають на всі аспекти життя індивіда, визначаючи його взаємодію зі світом, іншими людьми та самим собою. Формування й зміна переконань є важливим завданням у психологічній роботі над розвитком та корекцією особистості.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕКОНАНЬ НА ОСОБИСТІСТЬ

# 2.1 Характеристика вибірки дослідження

У цьому підрозділі представлено вибірку дослідження на тему впливу переконань на особистість та їх зв'язок із психологічним і фізичним здоров'ям. Метою дослідження є не тільки краще зрозуміти, як переконання впливають на самооцінку, психосоматичні симптоми, рівень стресу та загальну якість життя, але й розробити ефективні підходи до роботи з переконаннями.

Загальна кількість респондентів складає 54 особи, що є достатнім для забезпечення надійності та валідності отриманих результатів.

Серед учасників дослідження 16 (29,6%) чоловіків та 38 (70,4%) жінок (рис. 3.1), що дозволяє дослідити гендерні відмінності в особистісних установках, переконаннях і їх впливі на самооцінку та загальне психологічне благополуччя. Чоловіки та жінки мають різні підходи до вирішення проблем, рівень емоційної реактивності та сприйняття переконань.

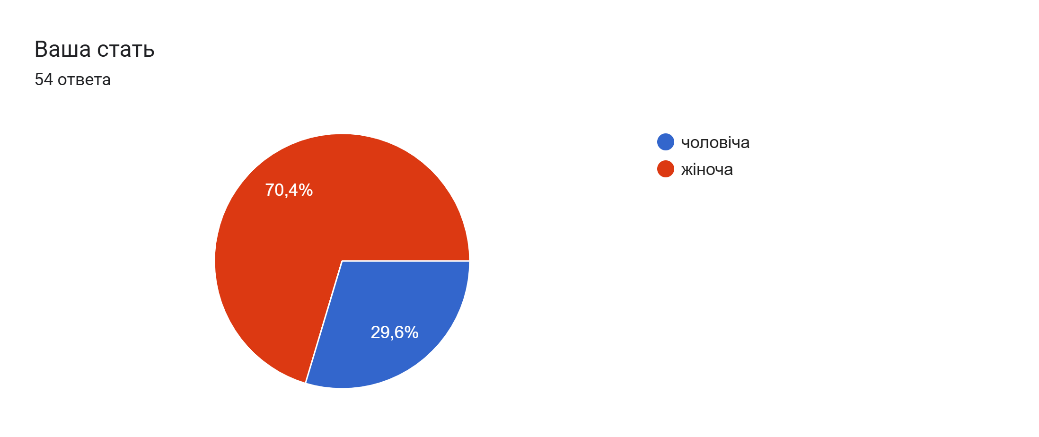


Рисунок 2.1 – Розподіл за статтю

Учасники були розподілені за віковими категоріями (рис. 2.2):

18-29 років: 15 осіб (27,8%). Ця вікова група досить часто перебуває на етапі активного становлення особистості, пошуку самовизначення та формування життєвих цінностей, що робить її важливою для аналізу впливу переконань.

30-44 роки: 17 осіб (31,5%). Ця вікова група здебільшого є соціально стабільнішою, із більш усталеними переконаннями та переконаннями, які впливають на якість життя, відносини та кар'єрні прагнення.

45 років і старше: 22 особи (41,7%). Люди цього віку мають ширший життєвий досвід, зазнали впливу різних соціальних та культурних умов, що відображається у сформованих переконаннях та установках.

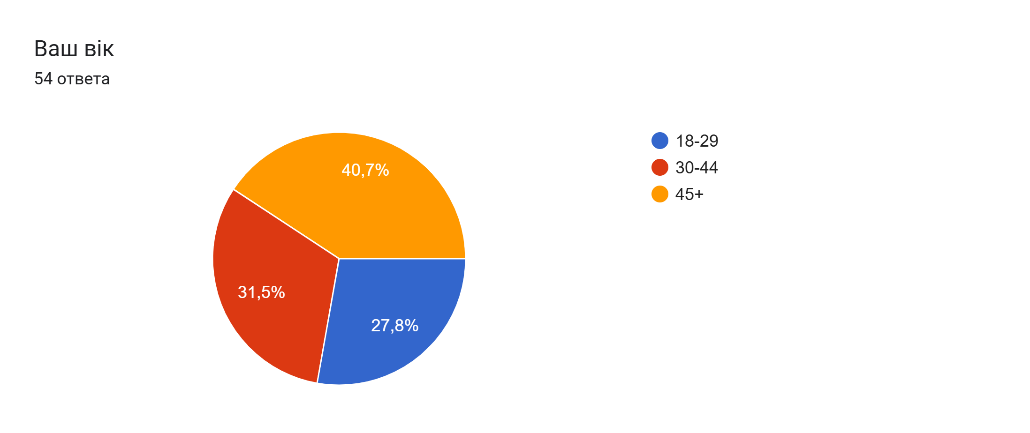


Рисунок 2.2 – Розподіл за віком

Вікова різноманітність респондентів дозволяє вивчати, як переконання та установки змінюються протягом життя і які фактори відіграють значущу роль у різні вікові періоди.

Професійна діяльність учасників розподілена на основні сфери, що дозволяє аналізувати специфіку впливу переконань у різних професійних групах (рис. 2.3):

Медичні працівники: 16 осіб, дає змогу проаналізувати особливості переконань серед медичних працівників, які часто зазнають високих навантажень та стресу.

Працівники освіти: 10 осіб, дозволяє оцінити вплив переконань на самооцінку та психологічний стан працівників освіти.

Студенти: 6 осіб, дає змогу врахувати особливості світогляду людей, які перебувають на етапі отримання освіти, формування ідентичності та життєвих установок.

Військові: 5 осіб, дозволяє проаналізувати переконання, зважаючи на особливі умови служби, їх рівень психологічної стійкості та переконань щодо подолання труднощів, а також установки, пов'язані із самоконтролем.

IT сфера: 4 особи, дозволяє врахувати переконання у сфері, яка характеризується швидким розвитком та високими вимогами.

Сфера управління: 3 особи, що дозволяє вивчити переконання серед менеджерів та управлінців.

Гастрономія: 2 особи, що дозволяє оцінити психологічні особливості працівників у цій галузі.

Працівники інших сфер (акваріумістика, електрика, пенсіонери, переклад, спорт): по 1 особі в кожній категорії, що забезпечує охоплення різних соціальних груп, які мають різні установки щодо професійного розвитку, життєвих цілей та цінностей.

Рисунок 2.3 – Розподіл за сферою діяльності

Аналіз переконань та установок у професійній площині дає змогу глибше зрозуміти, як саме вплив професійного середовища формує ставлення до життя, саморозвитку, фізичного та психологічного благополуччя.

Отже, характеристика вибірки відображає різноманітність респондентів за такими параметрами, як стать, вік та рід діяльності. Така вибірка забезпечує можливість більш глибокого аналізу та порівняння результатів, що дозволяє врахувати вплив соціально-демографічних факторів на формування переконань і їх вплив на самооцінку, психологічне та фізичне здоров'я. Вивчення таких аспектів дає змогу провести комплексне дослідження й отримати релевантні дані щодо впливу переконань на особистісний розвиток та якість життя респондентів у різних умовах і вікових періодах.

# 2.2 Методи збору даних

У цьому підрозділі описано методи збору даних, що використовувалися для дослідження впливу переконань на формування особистості та їхній взаємозв’язок із самооцінкою, психологічним і фізичним здоров'ям.

Основним методом збору даних було використання опитувальника, який містить запитання, спрямовані на оцінку таких параметрів, як: самооцінка респондентів, переконання та установки, які впливають на їхнє життя, психологічний стан та рівень задоволеності життям, а також психосоматичні симптоми, які можуть бути пов'язані з негативними переконаннями (Додаток А). Опитувальник дозволяє отримати кількісні дані, які можна обробити статистично, що забезпечує надійність та об'єктивність результатів.

Опитувальник було розділено на декілька блоків:

Блок загальної інформації: питання про вік, стать, рід діяльності, що забезпечує загальну характеристику респондентів;

Блок оцінки самооцінки: включає шкали для вимірювання рівня впевненості у собі, самооцінки та внутрішньої мотивації;

Блок переконань: розроблений для виявлення основних обмежуючих та сприятливих переконань і установок, які впливають на респондентів та їх якість життя;

Блок психосоматичних симптомів: допомагає дослідити наявність фізичних проявів, пов’язаних із негативними переконаннями, таких як тривога, стрес, емоційне напруження, що проявляються в тілі.

Для зручності респондентів та забезпечення анонімності дані збиралися онлайн. Такий формат дозволив збільшити вибірку та знизити ризик соціально бажаних відповідей. Респонденти могли заповнити опитувальник у комфортних умовах, що підвищувало точність відповідей.

Для більш точного вимірювання самооцінки, рівня переконань та психосоматичних симптомів використовувалася шкала Лайкерта. Учасникам пропонувалося оцінити свій стан і ставлення за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не погоджуюся, 2 – скоріше не згоден, 3 – нейтрально / важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю погоджуюся. Такий формат дозволяє респондентам виразити свої переконання більш точно, а також чітко оцінити їхню інтенсивність. Шкала також сприяє отриманню кількісних даних, які легко піддаються статистичному аналізу, що дозволяє зробити об'єктивні висновки про ставлення респондентів до досліджуваних аспектів переконань, самооцінки та їх впливу на психологічне здоров'я.

Для інших питань застосовувалися стандартизовані методики, адаптовані для вивчення особистісних переконань, самооцінки та психосоматичних проявів, щоб результати дослідження були максимально релевантними. Наприклад, використовувалися закриті питаннями з вибором частоти. У цьому випадку респондент обирає відповідь зі шкали, що відображає, як часто він стикається із зазначеним явищем (дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи), що дозволяє оцінити інтенсивність чи частоту певної поведінки або відчуттів.

Крім шкальних питань, опитувальник містить відкрите питання, де респонденти могли вільно висловити свої думки. Аналіз відповідей на це запитання надає глибше розуміння психологічних особливостей переконань та їхнього впливу.

Застосування комплексного опитувальника, що включає шкальні та відкриті питання, дозволило отримати повні дані про вплив переконань на самооцінку, психологічне здоров'я та психосоматичні прояви, що забезпечує об'єктивність, надійність і глибину отриманих результатів, а також дозволяє виявити взаємозв'язки між різними аспектами досліджуваної проблеми.

# 2.3 Аналіз результатів дослідження впливу переконань на формування особистості

У цьому підрозділі проведено аналіз результатів дослідження впливу переконань на формування особистості. Особливу увагу приділено вивченню того, як різні типи переконань (сприятливі та обмежуючі) впливають на самосприйняття, рівень самооцінки, мотивацію та психологічне благополуччя людини. Дослідження також охоплює аналіз взаємозв’язку між переконаннями і психосоматичними проявами, що дозволяє оцінити, якою мірою переконання впливають на фізичне здоров’я. Представлені дані допомагають зрозуміти механізми формування особистості під впливом переконань та визначити шляхи їх корекції.

Більшість жінок оцінюють свій рівень самооцінки як середній або високий, 58% та 34% відповідно. Респонденти молодшої групи (18–29 років), особливо студенти та представниці творчих професій, частіше виявляють середню або низьку самооцінку. Жінки старших вікових груп (45+) демонструють вищу самооцінку, що свідчить про більшу стабільність у сприйнятті себе. Оцінка сенсу життя показала, що 85% жінок вважають своє життя значущим. Найвищі оцінки спостерігаються серед респонденток вікових категорій 30–44 та 45+, які працюють у сфері освіти, медицини та управління. Молодші респондентки частіше сумніваються у цінності власного життя, що може вказувати на вплив вікових криз або професійної невизначеності. Спостерігається тенденція до зниження рівня самооцінки після значних життєвих подій у 32% жінок. Найбільший вплив відчувають молодші вікові групи (18–29), які зазначили, що військові дії або вимушене переміщення негативно позначилися на їхній самооцінці. Жінки старших вікових категорій (особливо 45+), навпаки, частіше повідомляли про підвищення самооцінки після значущих подій, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до змін. Однак спостерігається, що думка оточуючих має вплив на самооцінку 79% респонденток. (рис 2.4), що свідчить про високу залежність жінок від зовнішньої оцінки та соціального схвалення (родини, колег, друзів).

Рисунок 2.4 – Вплив оточуючих на самооцінку (жінки)

90% респонденток вважають, що їхній фізичний стан залежить від психологічного здоров’я (оцінки 4 і 5), що підкреслює усвідомлення взаємозв’язку між тілом і розумом (рис. 2.5).

Рисунок 2.5 – Вплив фізичного стану на психічне здоров’я (жінки)

Вплив негативних думок на досягнення цілей виявлено у 74% жінок. Це говорить про те, що респондентки стикаються з когнітивними бар'єрами, які обмежують їхній особистісний та професійний розвиток.

Проблеми зі стресом та його фізичними проявами (головний біль, порушення сну, зміна апетиту) спостерігаються у 72% жінок, що вказує на необхідність приділяти більше уваги роботі з емоційним станом. Особливо гостро ці проблеми переживають жінки молодших вікових категорій, що свідчить про їхню вразливість до тривалого стресу.

92% респонденток вважає, що їхні переконання мають більший вплив на життя, ніж зовнішні обставини, що вказує на високий рівень внутрішньої локалізації контролю. 53% жінок відчувають, що певні переконання або установки (оцінки 4-5) обмежують їх можливості чи заважають досягати цілей. Найчастіше такі почуття виникають у респонденток віком 18–29 років, що може бути пов’язано з процесом становлення особистості. 69% жінок відчувають (оцінки 4-5), що негативні думки заважають їм досягати своїх цілей (рис. 2.6), це свідчить про те, що такі думки обмежують їхнє самовираження, створюють внутрішній конфлікт або знижувати мотивацію.

Рисунок 2.6 – Вплив негативних думок на досягнення цілей (жінки)

87% респонденток, особливо жінки віком 30–44 років, відчувають тривогу або страх за майбутнє (рис. 2.7). Тривога може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров’я, сприяючи розвитку депресивних симптомів, порушень сну чи інших психосоматичних проявів.

Рисунок 2.7 – Страх (тривога) за майбутнє (жінки)

У 87% жінок виникало бажання змінити певні переконання для покращення якості життя (рис.2.8), що свідчить про значущість впливу переконань на їхнє загальне благополуччя та готовність до особистісних змін задля покращення якості життя. Найбільше це стосується представниць медицини та освіти, які усвідомлюють зв’язок між переконаннями та життєвими результатами.

Рисунок 2.8 – Бажання змінити певні переконання (жінки)

Для покращення психологічного стану 32% жінки обирають творчість/хобі, 23% - фізичні вправи, 15% жінок готові використовувати індивідуальну/групову терапію, 12% обирають саморефлексію, медитації/афірмації надали перевагу 10%, і дихальні вправи на останньому місці, їх обрало 8% жінок (рис. 2.9).

Рисунок 2.9 – Методи покращення стану (жінки)

Представниці вікових груп 30–44 і 45+ більше схиляються до використання саморефлексії та групових терапій, тоді як молодші (18–29) частіше обирають фізичну активність або творчі заняття для поліпшення свого стану. За психологічною допомогою зверталося 24% жінок, з них 89% відмітили покращення свого стану після звернення.

Жінки демонструють високу готовність змінювати переконання та активно працювати над собою для покращення якості життя. Проте вразливість до стресу та його фізичних проявів потребує додаткових програм підтримки, особливо для молодих респонденток, у яких частіше знижується самооцінка через зовнішні обставини.

Рівень самооцінки чоловіків варіюється від «дуже низької» до «дуже високої», залежно від сфери діяльності та вікової категорії. Молоді респонденти, особливо ті, хто працює в ІТ, частіше демонструють «низьку» самооцінку, а представники управління та військові – «високу». 75% чоловіків оцінюють своє життя як значуще, що говорить про загальний високий рівень цінності свого життя. Особливо високий рівень оцінки життя відзначають чоловіки старших вікових груп (30-44, 45+), серед яких зустрічаються сфери управління та військова служба. У 38% чоловіків (особливо молодих, віком 18-29) самооцінка знизилася через важливі життєві події, такі як військові дії або переїзд, що підкреслює вразливість молоді до зовнішніх змін. Вплив думки оточуючих на самооцінку спостерігається у 50% респондентів. (рис 2.10). Цей вплив є менш вираженим порівняно з жінками, що означає, що чоловіки менш схильні до залежності від зовнішніх оцінок та більше схильні до внутрішнього самовираження та оцінки своїх досягнень. Представники старших вікових груп або більш досвідчені професіонали (наприклад, військові, управлінці) виявляють більш стабільну самооцінку та готовність пристосовуватися до змін.

Рисунок 2.10 – Вплив оточуючих на самооцінку (чоловіки)

Прослідковується сильний взаємозв’язок між фізичним і психологічним здоров'ям: 69% чоловіків оцінюють цей зв'язок як високий (оцінки 4-5), що вказує на їх усвідомлення впливу психологічного стану на фізичне благополуччя (рис. 2.11).

Рисунок 2.11 – Вплив фізичного стану на психічне здоров’я (чоловіки)

82% чоловіків вважають, що їхні переконання впливають на життя більше, ніж зовнішні обставини. 69% чоловіків відчувають (оцінки 4-5), що негативні думки заважають їм досягати своїх цілей (рис. 2.12), що свідчить про те, що негативні думки є серйозною перепоною на шляху досягнення своїх цілей. Сумніви в собі, страх невдачі або низький рівень впевненості заважають реалізовувати свій потенціал та приймати рішення.

Рисунок 2.12 – Вплив негативних думок на досягнення цілей (чоловіки)

Відповіді на запитання щодо здатності змінювати життя через зміну переконань варіюються, але 69% респондентів позитивно ставиться до цього. Є тенденція до відчуття обмежень через власні переконання або установки, особливо у сфері ІТ, де чоловіки частіше відповідають, що «переконання обмежують» їхні можливості. 75% чоловіків хоча б інколи відчувають безпорадність, 25% з них відчувають її «часто» або «дуже часто». 50% чоловіків мають сумніви у своїх здібностях, 88% відчувають тривогу або страх за майбутнє (рис. 2.13). У військових ці відчуття виникають рідше, що свідчить про їхню адаптацію до складних ситуацій та більшу емоційну стійкість.

Рисунок 2.13 – Страх (тривога) за майбутнє (чоловіки)

Проблеми зі сном через стрес або тривогу відчуває 88% чоловіків, зміни апетиту відчуває 69%, фізичні симптоми (біль у голові, животі чи спині) трапляються у 69% чоловіків, що свідчить про необхідність роботи над емоційним здоров'ям. Ніхто з опитуваних чоловіків не звертався за психологічною допомогою, навіть за наявності проблем, що свідчить про те, що серед опитуваних чоловіків існує певний бар'єр або стигма щодо звернення за психологічною допомогою, навіть за наявності проблем. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями щодо чоловічої стійкості, незалежності та здатності вирішувати проблеми без зовнішньої підтримки. Таке ставлення призводить до ігнорування або замовчування психологічних труднощів, що, в свою чергу, посилюватиме стрес, тривогу та інші психосоматичні симптоми.

Однак у 75% чоловіків, хоча б частково, виникало бажання змінити певні переконання для покращення якості життя (рис.2.14), що свідчить про значущість впливу переконань на їхнє загальне благополуччя та готовність до особистісних змін задля покращення якості життя.

Рисунок 2.14 – Бажання змінити певні переконання (чоловіки)

Найбільш популярними методами для покращення психологічного стану серед чоловіків є творчість/хобі (50%), фізичні вправи (32%), а також саморефлексія (9%) (рис. 2.15). Такі показники вказують на прагнення до самостійного розв'язання проблем за допомогою діяльності, яка відволікає або розвиває.

Рисунок 2.15 – Методи покращення стану (чоловіки)

Однак 9% респондентів використовують алкоголь як засіб зняття стресу, що є ознакою копінг-стратегії, заснованої на уникненні або тимчасовому полегшенні емоційного болю. Використання алкоголю для зниження стресу є короткочасним рішенням, але воно не вирішує основних проблем і може призводити до розвитку залежності, посилення депресії та інших психосоматичних проблем.

Таким чином, чоловіки, що пройшли опитування, усвідомлюють важливість психологічного здоров'я, однак уникають звертатися за спеціалізованою допомогою, покладаючись на фізичні вправи, хобі або інші засоби для самостійного подолання труднощів. Молоді респонденти (18-29) виявляють більше проблем зі стресом та самооцінкою порівняно з більш старшими групами, які, в свою чергу, демонструють більш стійкі позиції та вищу самооцінку.

74% респондентів 18-29 років вважає, що їхнє життя має сенс, оцінюючи це твердження високими балами (4-5), що вказує на позитивне сприйняття свого існування та життєвої цінності у молоді цієї вікової групи. 27% респондентів мають високу самооцінку, 60% – середню, і 13% – низьку. 40% респондентів відзначає, що важливі життєві події, такі як військові дії, вимушене переміщення та інші складні ситуації, знизили їхню самооцінку, це підкреслює вразливість молоді до змінних життєвих обставин та вплив соціальних подій на їхнє психологічне здоров'я. Також думка оточуючих впливає на 73% опитуваних (рис. 2.16). Молодь схильна до змін у самооцінці під впливом зовнішніх факторів, що свідчить про нестабільність особистих переконань та потребу в роботі над самоприйняттям.

Рисунок 2.16 – Вплив оточуючих на самооцінку (18-29 років)

79% учасників вважає, що їхній фізичний стан залежить від психологічного здоров'я, що також відображено в оцінках 4 і 5 (рис. 2.17). Такі відповіді свідчать про розуміння молоді важливості психічного здоров'я для загального благополуччя.

Рисунок 2.17 – Вплив фізичного стану на психічне здоров’я (18-29 років)

Погляди на власну заслугу успіху різняться, 80% демонструють помірно високі оцінки (3-5). Однак, 20% респондентів зізнається в сумнівах у своїх здібностях та потребі в зовнішній підтримці. 47% учасників вважають (оцінки 4-5), що їхні переконання заважають їм досягати своїх цілей (рис. 2.18). Учасники усвідомлюють, що їхні переконання обмежують їхні можливості і заважають досягати поставлених цілей.

Рисунок 2.18 – Вплив негативних думок на досягнення цілей (18-29 років)

60% учасників часто відчувають тривогу та страх за майбутнє (оцінки «часто», «дуже часто»), що зрозуміло в складних сучасних умовах. (рис. 2.19).

Рисунок 2.19 – Страх (тривога) за майбутнє (18-29 років)

74% молодих людей мають певні сумніви в собі (оцінки «іноді», «часто», «дуже часто»), але не страждають від серйозних проблем із самооцінкою. 74% зізналися, що відчувають фізичних симптомів (оцінки «іноді», «часто», «дуже часто»), таких як головний біль, біль у животі чи спині, які не мають медичних причин, що може свідчити про психосоматичні прояви стресу та емоційне напруження.

У 73% респондентів виникало бажання змінити певні переконання для покращення якості свого життя (рис. 2.20). Така готовність до змін є важливим кроком на шляху до особистісного зростання, оскільки зміна обмежувальних переконань може значно підвищити рівень задоволення життям і успішності в досягненні цілей.

Рисунок 2.20 – Бажання змінити певні переконання (18-29 років)

Найпопулярнішими методами для покращення психічного стану серед респондентів 18-29 років є творчість/хобі (40%), фізичні вправи (27%), індивідуальна/групова терапія (17%), медитація та афірмації (10%) а також саморефлексія (7%) (рис. 2.21), що свідчить про бажання учасників займатися своєю психологічною підтримкою, а також залучати методи, які сприяють саморозвитку.

Рисунок 2.21 – Методи покращення стану (18-29 років)

Лише 20% респондентів зверталися за психологічною допомогою, і результатом стало покращення свого стану. Така тенденція вказує на необхідність розширення доступу до психологічної допомоги та підвищення обізнаності щодо користі таких послуг.

Загалом, у віковій групі 18-29 років спостерігається висока значущість психологічного здоров’я та переконань для життєвого та фізичного благополуччя. Респонденти усвідомлюють вплив переконань на якість життя, та відчувають труднощі через негативні установки або самооцінку. Молоді люди цієї вікової групи також мають схильність до переживань щодо майбутнього, що свідчить про потребу у підтримці їхньої психологічної стійкості та самовдосконалення.

Аналіз відповідей респондентів віком від 30 до 44 років з різних сфер діяльності показує певні загальні тенденції у відношенні до сенсу життя, самооцінки, впливу переконань на життя та фізичного стану, а також частоти відчуття стресу, тривоги і способів самодопомоги. 77% респондентів (оцінки 4-5), особливо жінки з медицини, вважають, що їхнє життя має сенс, та що змінюючи переконання, можна вплинути на своє життя і здоров'я. 18% респондентів з ІТ та освіти показують менш оптимістичне ставлення (оцінки 2). Респонденти з медицини, освіти та військові демонструють вищий рівень самооцінки, тоді як представники ІТ та сфери управління мають середній рівень. Військові також показують стабільність у самооцінці навіть після стресових подій. Вплив зовнішньої думки на самооцінку є сильним в таких сферах, як медицина та освіта, тоді як військові рідше піддаються цьому впливу. Думка оточуючих впливає частково або сильно на 71% опитуваних (рис. 2.22). Цей віковий період часто пов'язаний із високою соціальною активністю, кар'єрними викликами, сімейними обов'язками та прагненням досягти певного статусу в суспільстві. Відповідно, увага до думки інших може бути проявом потреби у визнанні, підтримці або уникненні осуду. Такий вплив сприяє як позитивному саморозвитку (якщо оточення підтримує і мотивує), так і стає джерелом стресу та тривоги, якщо критика або очікування є завищеними.

Рисунок 2.22 – Вплив оточуючих на самооцінку (30-44 років)

89% опитуваних (оцінка 4-5) вважають, що їхній фізичний стан залежить від їхнього психологічного здоров'я (рис. 2.23), що свідчить про високий рівень усвідомлення взаємозв'язку між фізичним і психологічним здоров'ям. У респондентів є чітке розуміння того, що емоційний стан, рівень стресу та загальне психологічне благополуччя безпосередньо впливають на їхній фізичний стан.

Рисунок 2.23 – Вплив фізичного стану на психічне здоров’я (30-44 років)

У відповідях є тенденція, що певні переконання заважають досягненню цілей (у 70% респондентів, оцінка 4-5) (рис. 2.24), це відзначають респонденти з освіти та медицини, тоді як військові рідше вважають свої переконання обмежувальними. Також 41% опитаних (оцінка 5) вважає, що їхні переконання більше впливають на життя, ніж зовнішні обставини.

Рисунок 2.24 – Вплив негативних думок на досягнення цілей (30-44 років)

Значна кількість респондентів (94%) відчуває тривогу за майбутнє (рис. 2.25), особливо в IT-сфері та освіті. Такі відповіді свідчать про певні кар'єрні чи особисті виклики в цих сферах.

Рисунок 2.25 – Страх (тривога) за майбутнє (30-44 років)

77% респондентів відзначають появу фізичних симптомів, таких як головний біль, біль у спині, а також проблеми зі сном (82%) без очевидної медичної причини. 75% респондентів зазначають зміну апетиту через стрес або тривогу. Така тенденція спостерігається в сферах медицини, ІТ та освіти, де робота може бути стресовою.

У 94% респондентів виникало бажання змінити певні переконання для покращення якості свого життя (рис. 2.26), що вказує на більшу відкритість до саморозвитку і корекції, ніж у респондентів 18-29 років.

Рисунок 2.26 – Бажання змінити певні переконання (30-44 років)

Серед обраних методів для покращення стану переважають творчість/хобі (39%) фізичні вправи (29%), індивідуальна/групова терапія (14%) (рис. 2.27). Військові та представники сфери управління схильні вибирати творчість/хобі як основний спосіб самопідтримки.

Рисунок 2.27 – Методи покращення стану (30-44 років)

18% респондентів, які зверталися за психологічною допомогою, повідомляють про часткове або значне покращення психологічного стану, що показує певну готовність до пошуку сторонньої підтримки при необхідності.

Загалом, респонденти 30-44 років надають значення переконанням та їхньому впливу на особисте життя, однак прослідковується, що деякі їхні переконання є обмежувальними. Стрес і тривога є поширеними серед усіх сфер діяльності, що впливає на фізичне здоров’я. Для покращення свого стану більшість респондентів 30-44 років готові використовувати різні методи допомоги.

Більшість респондентів 45+ займаються в таких сферах, як медицина, освіта, музика, управління та гастрономія. Високий (32%) та середній рівень (68%) самооцінки вказує на стійкість у поглядах на власну значущість і здатність досягати успіхів, незважаючи на зовнішні обставини. У військових та управлінців рівень самооцінки вище середнього. Думка рідних та колег частково впливає на самооцінку у 59% і у 9% сильно впливає (рис. 2.28), частіше серед респондентів в освіті та медицині.

Рисунок 2.28 – Вплив оточуючих на самооцінку (45+ років)

82% учасників 45+ вважає, що їхній фізичний стан залежить від психологічного здоров'я, що також відображено в оцінках 4 і 5 (рис. 2.29). Ця вікова група, має більший життєвий досвід, який дозволяє їм помічати, як стрес, емоційна напруга та тривога впливають на їхнє фізичне самопочуття, наприклад, через підвищення артеріального тиску, порушення сну чи хронічну втому.

Рисунок 2.29 – Вплив фізичного стану на психічне здоров’я (45+ років)

Респонденти згодні з тим, що переконання мають значний вплив на їхнє життя (середній показник — 4,5). 82% учасників вважають (оцінки 4-5), що їхні переконання заважають їм досягати своїх цілей (рис. 2.30). Вони усвідомлюють значний вплив своїх переконань на здатність досягати поставлених цілей. Дані, представлені на рисунку 2.27, підкреслюють важливість психокорекційної роботи, спрямованої на виявлення і трансформацію цих обмежувальних переконань.

Рисунок 2.30 – Вплив негативних думок на досягнення цілей (45+ років)

68% учасників 45+ часто відчувають тривогу та страх за майбутнє (оцінки «часто», «дуже часто»), що зрозуміло в складних сучасних умовах (рис. 2.31). Високий рівень тривоги та страху за майбутнє серед учасників віком 45+ може бути тісно пов’язаний зі складними умовами сьогодення. В таких умовах люди часто стикаються з почуттям невизначеності, страхом за безпеку своїх близьких, матеріальним нестабільністю та загрозами для фізичного і психологічного благополуччя. Особливо це стосується старшого покоління, яке відчуває додаткову відповідальність за свою родину та занепокоєння через власні обмежені ресурси для адаптації до кризи.

Рисунок 2.31 – Страх (тривога) за майбутнє (45+ років)

91% вірять, що зміна переконань покращить якість життя та здоров'я. Ті, хто працює в медицині, мають сильні переконання щодо ролі внутрішніх переконань у формуванні здоров’я. Негативні думки часто перешкоджають досягненню цілей, особливо у респондентів у сфері освіти та військових. Частота таких переживань варіюється, однак у багатьох випадках негативні переконання та сумніви щодо власних можливостей спостерігаються оцінками «часто» та «дуже часто». Дані, представлені на рисунку 2.32, свідчать, що у 81% респондентів виникало бажання змінити певні переконання з метою покращення якості життя. Такий показник вказує на високий рівень усвідомлення впливу власних переконань на життєві обставини та відкритість до саморозвитку.

Така готовність є позитивним показником, оскільки демонструє бажання респондентів 45+ працювати над собою для покращення міжособистісних відносин і реалізації життєвих цілей.

Рисунок 2.32 – Бажання змінити певні переконання (45+ років)

Психосоматичні симптоми, такі як головний біль (55%) проблеми зі сном (82%), зміна апетиту (60%), є поширеним серед респондентів. Особи, які відчувають стрес на роботі (особливо у сфері медицини та освіти), повідомляють про більшу кількість фізичних проявів стресу. Більшість респондентів (86%) не зверталися за психологічною допомогою, але ті, хто звертався (14%), відзначають покращення стану. Популярними методами корекції є творчість/хобі (28%), фізичні вправи (26%), саморефлексія (17%), індивідуальна/групова терапія, медитації/афірмації, дихальні вправи по 9%, 2% вибирають саморозвиток і 2% віддають перевагу алкоголю (рис. 2.33). Результати демонструють, що більшість респондентів орієнтовані на конструктивні способи роботи зі своїм емоційним і психічним станом. Водночас важливо підвищувати поінформованість про ефективність професійних методів психологічної корекції та розвиток здорових альтернатив замість деструктивних звичок, таких як вживання алкоголю.

Рисунок 2.33 – Методи покращення стану (45+ років)

Для респондентів 45+ значення переконань у житті і здоров’ї є високим, і багато з них готові працювати над зміною цих переконань для покращення самопочуття. Негативні думки та сумніви часто стають перепоною у досягненні цілей, особливо у професіях з підвищеним рівнем стресу. Незважаючи на поширеність психосоматичних симптомів, респонденти воліють застосовувати корекційні методи, що свідчить про високу ступінь самосвідомості.

Отже, можна зробити висновок, що як жінки, так і чоловіки різних вікових груп і професій усвідомлюють важливість психологічного здоров'я та його вплив на фізичний стан і загальне благополуччя. Молоді люди (18-29 років) частіше відчувають тривогу за майбутнє, проблеми зі стресом і сумніви у своїх здібностях, тоді як старші вікові групи, особливо ті, хто працює у військовій сфері чи займає управлінські посади, демонструють стабільнішу самооцінку і стійкість до змін.

У різних вікових групах і професійних сферах спостерігається тенденція до використання методів самодопомоги, зокрема творчості, фізичних вправ, медитації та саморефлексії. Лише невелика частина респондентів звертається за професійною психологічною допомогою, хоча ті, хто це зробив, відзначають позитивний ефект. Також встановлено, що певні переконання обмежують можливості і стають перешкодами до досягнення цілей, особливо серед представників молодших вікових груп та окремих сфер діяльності (освіта, медицина, IT), що підкреслює потребу у підвищенні обізнаності щодо впливу негативних установок і важливості роботи над ними для поліпшення життєвої стійкості та самооцінки.

Загалом, результати дослідження вказують на потребу в корекції обмежуючих переконань для поліпшення життєвої стійкості та самооцінки. Розширення доступу до психологічної допомоги та інформації про методи роботи з обмежуючими установками сприятиме більшій емоційній стійкості, підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах серед різних вікових і професійних груп.

# Висновки до другого розділу

У другому розділі представлені результати емпіричного дослідження, яке мало на меті вивчення впливу переконань на формування особистісних якостей та психологічного здоров'я. Дослідження включало детальний опис вибірки, методів збору даних і проведений аналіз отриманих результатів.

Вибірка дослідження охоплювала різні вікові, професійні та соціальні групи, що дозволило отримати широкий спектр даних. Різноманіття вибірки забезпечило надійність дослідження та надало можливість виявити відмінності у впливі переконань на особистість залежно від статі, віку та сфери діяльності. Зокрема, було виявлено, що в учасників молодшого віку переконання більшою мірою пов’язані із самовизначенням та пошуком сенсу, тоді як у старших учасників – із професійними цілями, стабільністю та психологічною самодостатністю.

Для збору даних було використано поєднання анкетування за шкалою Лайкерта та стандартних психологічних питань, що допомогло отримати комплексну картину переконань респондентів. Опитувальник дозволив визначити самопочуття, самооцінку, рівень впевненості та наявність психосоматичних проявів, які могли б бути пов'язані з переконаннями. Також було виявлено взаємозв'язок між переконаннями та такими характеристиками, як тривожність, схильність до стресу, а також готовність до змін переконань для покращення якості життя.

Було виявлено, що учасники з позитивними переконаннями мають вищу самооцінку, краще оцінюють свої можливості та схильні до активного досягнення цілей. Натомість негативні переконання сприяють зниженню самооцінки, сумнівам у власних силах та відчуттю безпорадності у складних життєвих ситуаціях.

Результати підтвердили зв’язок між негативними переконаннями та психосоматичними симптомами, такими як головний біль, розлади сну, зміни апетиту, що вказує на вплив переконань на фізичне благополуччя. Учасники, які мають негативні переконання, частіше відчувають тривогу, стрес та емоційну напругу.

Виявлено, що респонденти, які вірять в можливість змінювати свої переконання, частіше демонстрували готовність до особистісних змін, прагнуть до саморозвитку та більш відкриті до психологічної допомоги.

Дослідження показало, що у респондентів із сильною залежністю самооцінки від думки оточуючих частіше виникають сумніви у власних можливостях, а їхні переконання часто обмежують особистісний розвиток. Також виявлено, що соціальні та життєві обставини, як-от переміщення чи стресові події, значно впливають на самооцінку й загальну впевненість.

Результати емпіричного дослідження свідчать про значний вплив переконань на психологічне здоров’я, самооцінку та загальне благополуччя особистості. Негативні переконання мають тенденцію до обмеження можливостей особистості, створюючи додаткові перешкоди на шляху до досягнення цілей, тоді як позитивні сприяють розвитку впевненості, підвищенню мотивації та внутрішньої стійкості. Важливість роботи з переконаннями для поліпшення якості життя є очевидною, а результати дослідження підкреслюють доцільність корекції негативних установок у психологічній практиці для досягнення більшої психологічної та фізичної гармонії.

# РОЗДІЛ 3 – ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОБМЕЖУЮЧИХ ПЕРЕКОНАНЬ

# 3.1 Психологічна корекція переконань: основні підходи

Переконання формують фундаментальний компонент психологічного життя, впливаючи на емоції, самооцінку, поведінку й загальний психологічний стан. Негативні або ірраціональні установки стають перешкодою до повноцінного розвитку. Тому психологічна корекція переконань відіграє важливу роль у терапії, сприяючи не лише покращенню емоційного стану, а й зміні мислення й поведінки людини. В психологічній практиці застосовуються різноманітні методи й підходи, що дають змогу працювати як з поверхневими, так і з глибинними переконаннями.

Одним із найбільш поширених і науково обґрунтованих методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона базується на припущенні, що негативні переконання призводять до когнітивних викривлень, які впливають на емоції й поведінку. КПТ спрямована на ідентифікацію та корекцію цих викривлень шляхом заміни ірраціональних переконань більш реалістичними та здоровими. Серед основних методів КПТ виділяють когнітивну реструктуризацію, що передбачає виявлення й аналіз ірраціональних думок; поведінкові експерименти, які дають можливість перевірити нові моделі поведінки; журнал думок, що сприяє усвідомленню зв’язку між переконаннями й емоціями; та експозицію, яка допомагає зменшити страхи шляхом поступового занурення в тривожні ситуації [2].

Раціонально-емотивна поведінкова терапія (РЕПТ), розроблена Альбертом Еллісом, також робить акцент на корекції ірраціональних переконань, але застосовує модель «А-В-С». Вона передбачає, що активуюча подія (А) викликає певні переконання (В), які зумовлюють емоційні та поведінкові наслідки (С). Методика допомагає замінити ірраціональні переконання на більш раціональні, знижуючи рівень стресу та поліпшуючи загальний емоційний стан [6].

Ще один підхід — позитивна психологія, що спрямована на формування позитивного світогляду та фокус на особистих сильних сторонах, вдячності, оптимізмі. Вправи на вдячність, позитивна візуалізація й техніки усвідомленості сприяють розвитку позитивних переконань, які формують здоровий емоційний стан та життєву задоволеність [46].

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) має на меті зміну переконань через вплив на внутрішні когнітивні процеси. Підхід передбачає такі техніки, як моделювання — вивчення й імітація поведінки успішних людей, яка дозволяє змінити власні установки; якоріння, що використовує певні тригери для корекції емоційного стану; і техніка швидкої фобії, яка допомагає змінити страхи чи негативні переконання через створення нових асоціацій [38].

Гештальт-терапія зосереджена на усвідомленні клієнтом своїх переконань, які часто пов’язані з внутрішніми конфліктами та незавершеними процесами. Гештальт-підхід орієнтований на самовиявлення та зцілення від деструктивних установок шляхом вирішення внутрішніх суперечностей, що сприяє розвитку особистісної гармонії [7].

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) працює з переконаннями через фізичну активність і вправи, адже переконання й емоції, за цією теорією, закріплюються на рівні тіла [22]. ТОТ допомагає звільнити емоційні блоки та негативні установки, що є корисним для відновлення енергетичного балансу та поліпшення психологічного стану.

Арт-терапія є підходом, який використовує творчість як засіб вираження внутрішнього світу та зміни переконань. Вона сприяє формуванню нових позитивних установок через процес творчої діяльності, дозволяючи людині відкривати нові способи мислення [5].

Отже, психологічна корекція переконань передбачає комплексний підхід, що охоплює когнітивну, емоційну й фізичну сфери особистості. Поєднання різних методів дозволяє індивідуально підібрати програму для ефективної роботи з переконаннями, які мають негативний вплив на життя.

# 3.2 Індивідуальна та групова терапія як методи корекції переконань

Психотерапія є важливим засобом для корекції переконань, які впливають на особистість, її поведінку та самооцінку. Два основні підходи — індивідуальна та групова терапія — пропонують різні, але взаємодоповнюючі можливості для роботи з деструктивними переконаннями, які обмежують особистісне зростання. Кожен з цих підходів має свої унікальні особливості, які суттєво впливають на результативність терапевтичного процесу, адаптуючи його під конкретні потреби клієнта.

Індивідуальна терапія дає змогу зосередити всю увагу на конкретному клієнті, дозволяючи терапевту враховувати його унікальний досвід, емоційні реакції та когнітивні спотворення. Один з головних аспектів переваги індивідуальної терапії — це індивідуальний підхід, який забезпечує максимально персоналізовану взаємодію [36]. Конфіденційність сесій створює безпечну атмосферу для глибокого дослідження особистих переконань, що сприяє відвертості та довірі між клієнтом і терапевтом. Крім того, індивідуальний формат дозволяє працювати у власному темпі, що сприяє швидшому прогресу, уникаючи необхідності підлаштовуватися під ритм інших учасників. Це, своєю чергою, дає можливість застосувати гнучкі методи терапії та глибше зосередитись на аналізі конкретних переконань клієнта.

Однак індивідуальна терапія має свої недоліки, зокрема фінансовий аспект, оскільки індивідуальні сесії зазвичай обходяться дорожче, ніж групові. Відсутність соціальної підтримки також обмежує терапевтичний процес, оскільки клієнт не має змоги отримати зворотний зв'язок від інших людей із подібними труднощами. Ще один виклик — ризик формування залежності від терапевта, що сповільнює самостійний розвиток клієнта та процес самокорекції. Крім того, немає можливості тренування соціальних навичок та взаємного навчання, які могли б сприяти глибшому розумінню переконань та їхнього впливу на соціальну поведінку [36].

Групова терапія, в свою чергу, дає можливість учасникам отримати підтримку з боку інших людей, які стикаються з подібними труднощами. Такий підхід створює відчуття приналежності, що, в свою чергу, знизжує рівень ізольованості та підвищує впевненість у собі. Під час роботи в групі учасники не лише отримують зворотний зв'язок, але й обмінюються досвідом, що відкриває нові перспективи для розв’язання проблем. Групова динаміка сприяє відпрацюванню соціальних навичок і створює середовище, в якому учасники спостерігають за поведінкою інших, переймаючи корисні стратегії та моделюючи нові, адаптивні переконання. Економічна доступність також робить цей підхід привабливішим для багатьох клієнтів [12].

З іншого боку, групова терапія має певні недоліки, що ускладнюють роботу з переконаннями. Наприклад, обмежений час терапевта на кожного учасника заважає індивідуальному підходу. Присутність інших учасників спричиняє дискомфорт, особливо коли потрібно обговорювати делікатні питання. Крім того, динаміка групи іноді сприяє виникненню конфліктів, що заважає свободі вираження думок та саморефлексії. Групове середовище також підвищує ризик порушення конфіденційності, а різний рівень готовності до змін сповільнює загальний темп прогресу для окремих учасників [36].

Отже, обидва підходи — індивідуальна та групова терапія — мають свої переваги й недоліки, і вибір між ними залежить від потреб клієнта, глибини переконань та рівня комфорту у різних форматах взаємодії. Індивідуальна терапія пропонує інтенсивнішу та персоналізовану роботу з переконаннями, тоді як групова терапія надає можливість для взаємодії, підтримки та взаємного навчання через досвід інших.

# 3.3 Психокорекційна програма для роботи з негативними переконаннями

Основна мета психокорекційної програми — допомогти учасникам виявити, усвідомити і трансформувати свої негативні переконання, що перешкоджають особистісному розвитку, знижують самооцінку і заважають досягати життєвих цілей. Програма спрямована на зниження впливу обмежуючих переконань і покращення емоційного, когнітивного та поведінкового аспектів життя учасників.

Програма розроблена для людей, які бажають покращити свою якість життя через зміну обмежуючих переконань. Вона підходить для всіх, хто прагне до саморозвитку або знаходяться на шляху психологічної реабілітації після стресових подій.

Програма триває 8 днів, заняття тривалістю близько 1,5 години. Кожен день складається з теоретичної частини, практичних вправ та рефлексії учасників.

Теоретична частина – це короткі лекції та пояснення на теми, пов’язані з переконаннями, їхньою природою та впливом. Теоретичні блоки не занадто довгі – близько 20-30 хвилин, аби зберегти інтерес учасників.

Практична частина – вправи на кожен день, спрямовані на саморефлексію, аналіз та зміну переконань. Практична частина займає більше часу порівняно з теоретичною, оскільки вона включає виконання вправ, обговорення результатів і рефлексію – від 40 до 60 хвилин, залежно від кількості вправ та глибини обговорень.

Впродовж програми учасники занурюються в теми переконань, їх формування, впливу на життя і методів корекції через індивідуальну та групову роботу. Учасники виконують вправи, обговорюють результати, отримують підтримку групи.

Основні теми: поняття переконань, їх класифікація, механізми формування і впливу на життя; розпізнавання обмежуючих переконань, як вони виникають і впливають на різні аспекти життя; техніки когнітивно-поведінкової терапії, аналіз переконань, медитації та вправи для зміни ірраціональних установок; робота з самооцінкою – як переконання впливають на самооцінку і як відновити позитивне ставлення до себе.

Програма базується на таких терапевтичних підходах:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Учасники вчаться розпізнавати ірраціональні переконання, аналізувати їх через моделі А-В-С (активуюча подія – переконання – наслідки). Модель допомагає учасникам ідентифікувати автоматичні негативні думки та переконання, що виникають у відповідь на певні події, і зрозуміти, як ці переконання впливають на емоції та поведінку. Мета – замінити ірраціональні переконання на більш реалістичні та позитивні.

Позитивна психологія (фокус на особистісних ресурсах). Програма підсилює увагу на позитивних переконаннях, сильних сторонах особистості та формуванні життєвої стратегії, яка базується на оптимізмі, самооцінці та впевненості у своїх можливостях. Практики афірмацій та позитивного мислення використовуються для підтримки внутрішньої мотивації та зміцнення переконань у власній цінності та здатності досягти успіху.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП). Медитації та афірмації сприяють переналаштуванню підсвідомих переконань через постійне повторення позитивних тверджень і візуалізацію бажаних результатів, що створює нові нейронні зв'язки, які підтримують позитивні зміни. Методики для розслаблення, зменшення стресу і підвищення свідомого сприйняття власних переконань.

Дихальні вправи. Включені для зменшення рівня стресу, покращення концентрації та усвідомленості. Регулюючи дихання, учасники знизять тривожність та підвищать контроль над своїм емоційним станом.

Арт-терапія – використання творчого самовираження для роботи з негативними переконаннями. Завдяки творчій діяльності учасники зможуть дослідити свої переконання на глибинному рівні та символічно трансформувати їх.

Тілесно-орієнтована терапія допоможе учасникам зняти фізичну напругу, краще відчувати своє тіло та зрозуміти, як воно реагує на переконання та емоції. Тілесно-орієнтована терапія також знизить рівень стресу та навчить працювати з емоціями через фізичні відчуття.

Очікувані результати – учасники зможуть розпізнавати і усвідомлювати свої негативні переконання; оволодіють техніками корекції ірраціональних переконань; покращать свою самооцінку і позитивно сприйматимуть життєві ситуації; покращать емоційне та психологічне благополуччя через усвідомлену роботу з переконаннями.

Таблиця 3.1 - Психокорекційна програма для роботи з негативними переконаннями

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Тема | Мета | Теоретична частина | Практична частина | Очікувані результати |
| День 1 | Визначення негативних переконань | Виявлення обмежуючих переконань, усвідомлення їхнього впливу | Когнітивна модель Елліса (A-B-C), види переконань | Вправи: «Колесо балансу», «А-В-С аналіз», медитація на переконання | Усвідомлення негативних переконань та їх впливу |

Продовження таблиці 3.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 2 | Аналіз негативних переконань | Поглиблений аналіз впливу переконань на емоції та поведінку | Когнітивна модель, вплив переконань на емоційний стан | Вправи: «5 чому», групова дискусія про негативні переконання | Учасники краще розуміють свої переконання та їх вплив |
| День 3 | Трансформація переконань | Замінити негативні переконання на позитивні | Когнітивно-поведінкова терапія, методи трансформації переконань | Вправи: «Альтернативні переконання», техніка дихання 4-7-8 | Початок трансформації переконань |
| День 4 | Підвищення самооцінки | Зміцнення позитивного самосприйняття | Роль самооцінки, зміна самооцінки через переконання | Вправи: «Позитивне Я», «Список досягнень», медитація на позитивні якості | Підвищення самооцінки |
| День 5 | Арт-терапія для роботи з переконаннями | Використання творчих методів для виявлення та зміни переконань | Теорія арт-терапії, вплив творчості на самовираження | Арт-терапія: «Малюнок переконання», «Колаж моїх цілей» | Розширене усвідомлення переконань через творчість |
| День 6 | Робота з тілесними блоками | Усвідомлення, як переконання відображаються в тілі, зняття блоків | Тілесно-орієнтована терапія, психосоматика | Тілесні вправи: дихальна вправа «Дихання по квадрату», вправа «Сканування тіла», «Я-образ» | Розслаблення тіла, зняття фізичних напружень |
| День 7 | Закріплення позитивних переконань | Закріплення нових позитивних переконань через афірмації | Теорія афірмацій, нейропластичність мозку | Вправи: «Афірмації», медитація «Закріплення переконань», візуалізація | Учасники закріплюють позитивні переконання |
| День 8 | Планування майбутніх дій | Розробка стратегії для підтримки позитивних переконань у житті | Інтеграція нових переконань у повсякденне життя | Вправи: «План дій», «Карта ресурсів», рефлексія досягнень | Учасники мають чіткий план для впровадження змін |

Унікальність програми полягає в її інтегративному підході до психологічної корекції негативних переконань. Програма поєднує сучасні методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) з елементами позитивної психології, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, медитацій та афірмацій. Підхід дозволяє учасникам пропрацювати як ментальні, так і тілесні аспекти своїх переконань. Програма організована таким чином, що кожен теоретичний блок підтримується практичними вправами, які допомагають учасникам негайно застосувати нові знання в своє життя. Кожен учасник створює свої власні афірмації та малюнки переконань, що робить процес трансформації більш особистісно значущим і конкретним. За допомогою тілесно-орієнтованих технік учасники зможуть працювати з емоціями, які накопичилися в тілі. Програма також включає практики, які спрямовані на закріплення позитивних змін через повторювані афірмації та медитативні техніки. Програма пропонує цілісний підхід, враховуючи різні рівні особистості – когнітивний, емоційний, фізичний, що забезпечує більш стійкий результат.

# Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто психологічну корекцію негативних переконань, яка є важливим етапом в процесі особистісного розвитку і зцілення. Психокорекційні підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), раціонально-емотивна поведінкова терапія, позитивна психологія, нейролінгвістичне програмування, гештальт-терапія, арт-терапія та тілесно-орієнтована терапія, були розкриті як ефективні підходи до зміни негативних установок.

Психологічна корекція переконань базується на когнітивних та поведінкових техніках, що дозволяють учасникам виявляти та трансформувати обмежуючі переконання. КПТ показала свою високу ефективність у зміні мислення, емоцій та поведінки, тоді як позитивна психологія допомагає закріплювати нові переконання через фокус на позитивних аспектах життя.

Індивідуальна та групова терапія є дієвими інструментами корекції переконань. Індивідуальна терапія дозволяє глибше зануритися у внутрішній світ кожної людини, що сприяє більш глибшому пропрацюванню особистих переконань. Групова терапія, в свою чергу, надає підтримку через обмін досвідом і взаємодію з іншими учасниками, що допомагає прискорити процес зміни переконань через соціальну взаємодію.

Розроблена психокорекційна програма, яка інтегрує методи КПТ, позитивної психології, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та медитації, є унікальною і комплексною. Вона забезпечує учасникам інструменти для виявлення і трансформації негативних переконань, закріплення нових позитивних установок та покращення фізичного і психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена психокорекційна програма для роботи з негативними переконаннями пропонує ефективний і багатокомпонентний підхід, який сприяє гармонійному розвитку особистості та її стійким змінам.

# ВИСНОВКИ

В процесі дослідження було виявлено, що переконання є важливою складовою особистості, яка визначає світосприйняття, мотивацію, самооцінку та психологічне благополуччя. У першому розділі досліджено сутність переконань, їхню роль та вплив на формування особистісних якостей і життєвих орієнтацій. Переконання є когнітивними структурами, що формуються під впливом соціокультурного середовища, індивідуального досвіду та культурних традицій. Вони виконують ключові функції, як-от мотиваційна, регуляторна та аксіологічна, та можуть позитивно та негативно впливати на особистісний розвиток.

У другому розділі представлені результати емпіричного дослідження, яке показало, що позитивні переконання сприяють формуванню високої самооцінки, впевненості у власних силах, оптимізму та готовності до змін. Натомість негативні переконання часто призводять до зниження самооцінки, сумнівів у власних можливостях, тривожності та психосоматичних проявів. Підтверджено, що соціальні обставини та життєвий досвід значно впливають на переконання, які, в свою чергу, впливають на якість життя та психологічне здоров'я.

Третій розділ дослідження охоплює психологічну корекцію негативних переконань. Ефективні методи роботи з переконаннями, такі як когнітивно-поведінкова терапія, раціонально-емотивна поведінкова терапія, арт-терапія та тілесно-орієнтована терапія, дозволяють виявити та трансформувати обмежуючі переконання. Розроблена психокорекційна програма інтегрує в собі ці методи та сприяє досягненню гармонійного розвитку особистості, зміцненню психологічного здоров'я та покращенню якості життя.

Отже, результати дипломного дослідження підкреслюють важливість роботи з переконаннями для розвитку психологічного та фізичного благополуччя особистості.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Опитувальник «Вплив переконань на формування особистості»**

**Шановні учасники дослідження!**

Шановні учасники! Ми проводимо дослідження на тему впливу переконань на особистість та їх зв'язок із психологічним і фізичним здоров'ям. Ми прагнемо краще зрозуміти, як переконання впливають на самооцінку, психосоматичні симптоми, рівень стресу та загальну якість життя. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти ці процеси та розробити ефективні підходи до роботи з переконаннями.

Інструкція:

1. Участь в опитуванні є добровільною та анонімною.
2. На кожне запитання відповідайте чесно, використовуючи шкалу або варіанти відповідей.
3. Опитування займає близько 10-15 хвилин Вашого часу.
4. Дякуємо за Вашу участь і внесок у дослідження!

Почнемо!

Ми проводимо дослідження на тему впливу переконань на особистість та їх зв'язок із психологічним і фізичним здоров'ям. Ми прагнемо краще зрозуміти, як переконання впливають на самооцінку, психосоматичні симптоми, рівень стресу та загальну якість життя. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти ці процеси та розробити ефективні підходи до роботи з переконаннями.

1. Загальна інформація

Ваша стать

* чоловіча
* жіноча

Ваш вік

* 18-29
* 30-44
* 45+

Ваш рід діяльності \_\_\_

1. Переконання та установки (шкала Лайкерта: 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден)

Я вважаю, що моє життя має сенс

* 1 2 3 4 5

Мій фізичний стан залежить від мого психологічного здоров'я

* 1 2 3 4 5

Я відчуваю, що заслуговую на успіх

* 1 2 3 4 5

Я вважаю, що мої переконання впливають на моє життя більше, ніж зовнішні обставини

* 1 2 3 4 5

Я вірю, що змінюючи свої переконання, я можу впливати на своє життя і здоров'я

* 1 2 3 4 5

Негативні думки заважають мені досягати своїх цілей

* 1 2 3 4 5

Як Ви оцінюєте свій рівень самооцінки?

* Дуже низька
* Низька
* Середня
* Висока
* Дуже висока

Як часто Ви відчуваєте безпорадність у складних життєвих ситуаціях?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Як часто Ви сумніваєтеся у своїх здібностях?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Чи впливає на Вашу самооцінку думка оточуючих (родини, колег)?

* Сильно впливає
* Частково впливає
* Не впливає

Чи змінилася Ваша самооцінка після важливих подій? (наприклад, вимушене переміщення, військові дії, хвороба)

* Значно знизилася
* Знизилася
* Не змінилася
* Підвищилася
* Значно підвищилася

Чи відчуваєте Ви, що певні установки заважають Вам досягати професійних або особистих цілей?

* Так
* Частково
* Ні

Як часто Ви відчуваєте, що певні переконання обмежують Ваші можливості або впливають на прийняття рішень?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Як часто Ви відчуваєте тривогу або страх за майбутнє?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Як часто Ви потребуєте сторонньої допомоги?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Чи виникало у Вас бажання змінити певні переконання для покращення якості життя?

* Так
* Частково
* Ні

Чи відчували Ви фізичні симптоми (головний біль, біль у животі, спині) без очевидної медичної причини?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Чи виникали у Вас проблеми зі сном через стрес або тривогу?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Чи помічаєте Ви зміну апетиту через стрес або тривогу?

* Дуже часто
* Часто
* Іноді
* Рідко
* Ніколи

Чи зверталися Ви за психологічною допомогою?

* Так
* Ні

Якщо зверталися, наскільки покращився Ваш психологічний стан після допомоги?

* Значно покращився
* Трохи покращився
* Не змінився
* Погіршився
* Не звертався(лася)

Які методи Ви готові використовувати для покращення свого стану?

* Індивідуальна/групова терапія
* Саморефлексія
* Медитація/афірмації
* Дихальні вправи
* Фізичні вправи
* Творчість/хобі
* Інше (вкажіть свій варіант)

**Додаток Б**

**ВПРАВИ З КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ РОБОТИ З НЕГАТИВНИМИ ПЕРЕКОНАННЯМИ**

1. Вправа «Колесо балансу».

Мета: Визначити сфери життя, де негативні переконання найбільше впливають на учасників.

Опис. Вправа допомагає учасникам візуалізувати основні сфери свого життя, зрозуміти баланс між ними та визначити, де існує найбільший дисбаланс через вплив негативних переконань.

Хід виконання:

* Учасники малюють коло, розділене на 8 секторів, що відповідає різним сферам життя: здоров'я, кар'єра, стосунки, фінанси, саморозвиток, дозвілля, духовність, середовище.
* Учасники оцінюють свій рівень задоволення кожною сферою на шкалі від 1 до 10 і малюють відповідну лінію на колесо.

Обговорення результатів. Де найбільші розриви між бажаним і реальним станом, які переконання пов'язані з низькими оцінками.

Очікуваний результат. Учасники краще усвідомлюють сфери життя, де їхні негативні переконання заважають прогресу, і починають обмірковувати зміни.

1. «А-В-С аналіз» (когнітивна модель Елліса)

Мета: Виявити взаємозв'язок між подіями, переконаннями та їхніми наслідками, щоб зрозуміти вплив негативних переконань на поведінку та емоції.

Опис. Вправа допомагає учасникам зрозуміти, що їхні емоційні реакції не завжди залежать від подій, а більше від переконань щодо цих подій.

Хід виконання:

* Активація (A). Учасники згадують конкретну подію або ситуацію, яка викликала сильні негативні емоції. Наприклад, конфлікт на роботі або непорозуміння в особистих стосунках.
* Переконання (B). Після визначення активуючої події, учасники записують свої переконання та думки, що виникають у цій ситуації. Наприклад, негативні установки, такі як: «Я не достатньо хороший» або «Це завжди трапляється зі мною».
* Наслідки (C). Учасники аналізують, які емоції та поведінка виникають внаслідок цих переконань. Наприклад, почуття тривоги, страху, або навіть агресії.

Обговорюється, які переконання є раціональними та ірраціональними, і як їх можна змінити.

Очікуваний результат. Учасники починають усвідомлювати, що їхні емоції залежать від переконань, і можуть навчитися змінювати ці переконання.

1. Медитація на переконання

Мета: Навчити учасників розслаблятися та зосереджуватися на зміні негативних переконань через візуалізацію.

Опис. Медитація допомагає заспокоїти розум та сфокусувати увагу на переконаннях, які заважають учасникам, а також створити позитивний ментальний образ.

Хід виконання:

* Учасники займають зручну позу, закривають очі та починають глибоко дихати.
* Інструктор пропонує уявити ситуацію, яка викликає негативні емоції. Просить звернути увагу на переконання, які виникають.
* Тепер інструктор просить уявити, що ці переконання розчиняються, і на їх місці з'являються нові, підтримуючі та позитивні.

Очікуваний результат. Учасники відчувають спокій і налаштовуються на зміну негативних переконань, отримуючи інструменти для подальшої роботи.

1. Вправа «5 Чому»

Мета: Виявити глибинні причини негативних переконань через послідовний аналіз.

Опис. Техніка для аналізу причинно-наслідкових зв'язків, яка дозволяє глибше зрозуміти корінні переконання або установки.

Хід виконання:

* Учасники обирають одну зі сфер, яка потребує змін, і формулює проблему.
* Починається процес запитання «Чому?» щодо кожної проблеми.
* Повторюються запитання «Чому?» 5 разів, кожен раз шукаючи більш глибшу причину. Наприклад: «Чому я боюся публічних виступів?» → «Чому я думаю, що мене засудять?» → «Чому мене хвилює, що думають інші?» тощо.

Обговорення результатів. Які глибинні переконання або страхи проявилися під час аналізу?

Очікуваний результат. Учасники виявляють глибинні причини своїх переконань та розуміють, що ці переконання можна змінити.

1. Вправа «Альтернативні переконання»

Мета: Зміна негативних переконань на позитивні через аналіз та формування нових, більш раціональних переконань.

Опис. Ця вправа заснована на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) і допомагає учасникам знаходити альтернативні переконання, які краще підтримають їх у досягненні особистих та професійних цілей.

Хід виконання:

Учасникам пропонується записати негативні переконання, які вони мають, наприклад: «Я ніколи не досягну успіху».

Наступний крок – аналіз цього переконання. Учасники запитають себе: «Чи є докази, що це правда? Чи є докази протилежного?»

Після аналізу учасникам пропонується сформулювати альтернативне переконання. Воно має бути більш раціональним та позитивним, наприклад: «Я можу досягти успіху, якщо продовжуватиму працювати над собою».

Учасники записують альтернативне переконання і формують план дій, що допоможе закріпити нові установки. Наприклад, негативне переконання: «Я недостатньо компетентний, щоб отримати підвищення», альтернативне переконання: «Я маю необхідні знання та навички, і зможу отримати підвищення, якщо продовжу розвиватися».

Обговорення результатів. Чи стає поведінка та емоційні реакції більш адаптивними з новими переконанням?

Очікуваний результат. Учасники зможуть замінити обмежуючі переконання на підтримуючі, що позитивно вплине на їхні дії та самооцінку.

1. Дихальна техніка «4-7-8»

Мета: Заспокоїти нервову систему, зменшити стрес та підвищити концентрацію.

Опис. Ця техніка базується на контрольованому диханні, що допомагає знизити рівень тривоги та підготувати розум до змін переконань.

Хід виконання:

* Сядьте зручно і закрийте очі.
* Вдихайте через ніс на 4 секунди.
* Затримайте дихання на 7 секунд.
* Видихайте через рот на 8 секунд.
* Повторіть 4-5 разів.

Очікуваний результат. Техніка допомагає зняти емоційну напругу та покращити здатність до саморефлексії, що сприяє роботі з переконаннями.

1. Вправа «Позитивне Я»

Мета: Зміцнити позитивну самооцінку та сформувати позитивні переконання про себе.

Опис. Ця вправа спрямована на виявлення і підкріплення позитивних якостей учасника, що сприяє підвищенню самооцінки.

Хід виконання:

* Учасники записують три позитивні риси свого характеру або якості, якими вони пишаються.
* Для кожної риси або якості вони наводять конкретні приклади з життя, які підтверджують ці позитивні сторони.

Обговорення результатів. Які позитивні якості ви можете використовувати для досягнення своїх цілей?

Очікуваний результат. Учасники починають більше цінувати свої позитивні сторони і розвивати віру у власні можливості.

1. Вправа «Список досягнень»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої життєві успіхи, що підвищить їхню самооцінку.

Опис. Вправа спрямована на зміцнення впевненості в собі шляхом перерахування своїх досягнень, навіть невеликих.

Хід виконання:

* Учасники записують 5-10 досягнень, якими вони пишаються, незалежно від їхнього розміру чи важливості.
* Після цього кожен учасник обирає 1-2 найважливіших досягнення та детально описує, як вони вплинули на його життя.
* Обговорюється, як усвідомлення досягнень допоможе змінити негативні переконання на позитивні.

Очікуваний результат. Учасники отримують більше впевненості у своїх можливостях і вірять, що можуть досягти більше в майбутньому.

1. Медитація на позитивні якості.

Мета: Сприяти розвитку позитивного самосприйняття, усвідомленню власних сильних сторін і позитивних якостей, зниженню самокритики та підвищенню рівня самооцінки.

Опис: Медитація допомагає учасникам зосередитися на своїх позитивних якостях, тим самим зміцнюючи позитивні переконання про себе та покращуючи загальний емоційний стан. Під час медитації учасники вчаться відзначати свої якості без критики, підтримуючи внутрішню рівновагу.

Хід виконання:

* Учасники займають зручне положення, закривають очі та роблять кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися і зосередитися на теперішньому моменті.
* Ведучий пропонує учасникам подумки зосередитися на одній з їхніх позитивних якостей, наприклад, доброті, терплячості, рішучості, розумі чи будь-якій іншій рисі, яку вони вважають важливою.
* Учасникам пропонується уявити, як ця позитивна якість випромінюється зсередини, заповнюючи їхнє тіло світлом, теплом або іншим приємним відчуттям. Ведучий може підказувати, як це світло наповнює кожну клітинку тіла, створюючи відчуття гармонії та радості.
* Далі учасники розмірковують про те, як ця позитивна якість допомагає їм у повсякденному житті, підтримує їх у складних ситуаціях і приносить радість. Ведучий заохочує згадати приклади, коли ця якість проявилася найяскравіше.
* Учасники поступово повертаються до звичного стану, роблячи кілька глибоких вдихів та видихів, і відкривають очі, коли будуть готові.

Обговорення результатів. Учасники діляться своїми відчуттями та спостереженнями. Обговорюється, які якості викликали найсильніший відгук, як вони допомагають у житті, чи легко було зосередитися на позитивному.

Очікуваний результат. Учасники розвивають позитивне самосприйняття та отримують інструмент для зміцнення впевненості. Медитація дозволяє їм краще усвідомити свої сильні сторони, що сприяє підвищенню самооцінки та відчуття внутрішньої гармонії.

1. Вправа «Малюнок переконання»

Мета: Візуалізувати переконання для кращого усвідомлення їхнього впливу на особистість та підготовки до трансформації.

Опис. Учасники використовують образотворчі техніки, щоб наочно показати свої переконання у вигляді малюнків, що допомагає розкрити їхню природу та силу впливу.

Хід виконання:

* Учасники малюють своє переконання (негативне чи позитивне) у вигляді образу;
* Далі вони аналізують цей малюнок і, якщо переконання негативне, трансформують його в щось позитивне.

Обговорення результатів. Як виглядає переконання? Як ви можете змінити його через образи?

Очікуваний результат. Учасники починають усвідомлювати переконання та отримують можливість свідомо впливати на них через творчість.

1. Вправа «Колаж моїх цілей»

Мета: Допомогти учасникам візуалізувати свої цілі, зробити їх конкретними та сприяти усвідомленню кроків, які потрібно зробити для досягнення бажаного. Вправа сприяє формуванню позитивних переконань і установок на майбутнє, підтримує внутрішню мотивацію.

Опис. Вправа дає можливість учасникам творчо та образно представити свої життєві цілі, використовуючи зображення, кольори, слова та символи. Це стимулює уяву і підвищує емоційну залученість до процесу досягнення поставлених цілей.

Хід виконання:

* Для колажу знадобляться журнали, газети, кольоровий папір, фломастери, ножиці, клей та інші матеріали для створення зображень.
* Учасники отримують чистий аркуш паперу або картон, який буде основою їхнього колажу.
* Кожен учасник обирає зображення, слова, кольори або символи, які символізують його цілі в різних сферах життя (наприклад, кар'єра, здоров'я, стосунки, саморозвиток). Вони вирізають і наклеюють ці елементи на основу.
* Учасники можуть написати біля зображень конкретні цілі або афірмації, що підсилюють позитивні переконання (наприклад, «Я заслуговую на успіх», «Я здатен подолати труднощі»).
* Після створення колажу учасники оглядають свої роботи та визначають, що в їхньому житті має змінитися для досягнення цих цілей.

Обговорення результатів. Учасники діляться своїми колажами з групою, обговорюють, які саме цілі вони обрали та що їх надихає, а також аналіз перешкод, які заважають досягненню цілей, і шляхи їх подолання.

Очікуваний результат. Учасники отримують яскраве, візуальне нагадування про свої життєві цілі, яке підтримуватиме їхню мотивацію та допоможе сформувати позитивні переконання, пов’язані з власними можливостями та майбутнім.

1. Дихальна вправа «Дихання по квадрату»

Мета: Допомогти учасникам стабілізувати дихання, зменшити тривогу та розслабитися, відновивши почуття внутрішнього спокою і контролю.

Опис. «Дихання по квадрату» — це техніка, що полягає у свідомому диханні по чотирьох фазах: вдих, затримка дихання, видих, затримка дихання. Така вправа допомагає сфокусуватися на диханні, збалансувати його та досягти ментального заспокоєння.

Хід виконання:

* Учасники приймають зручну позу — сидячи з прямою спиною або лежачи, заплющують очі.
* Учасники уявляють квадрат або намальовану фігуру, яка допоможе слідкувати за ритмом дихання.
* Вдих носом, рахуючи до чотирьох: уявляючи, як рухаються по першій стороні квадрата.
* Затримка дихання на чотири рахунки: рухаються вздовж другої сторони квадрата.
* Видих через рот на чотири рахунки: просуваються по третій стороні квадрата.
* Затримка дихання на чотири рахунки: завершують квадрат, рухаючись уздовж четвертої сторони.
* Повторення циклу. Вправа повторюється впродовж 3-5 хвилин або довше за бажанням, щоб досягти максимального розслаблення.

Обговорення результатів. Учасники діляться відчуттями від виконання вправи, чи відчули вони розслаблення або зміну емоційного стану.

Очікуваний результат. Учасники відчувають зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану, покращення здатності концентруватися та досягати внутрішнього спокою через контрольоване дихання.

1. Вправа «Сканування тіла»

Мета: Підвищити усвідомлення тіла, зменшити напругу в м’язах, розвинути здатність до повного розслаблення.

Опис. Метод глибокого релаксаційного сканування, де учасники проходять через кожну частину тіла, вивчаючи й розслабляючи напружені ділянки.

Хід виконання:

* Учасники лягають або сідають у зручному положенні, заплющують очі, роблять кілька глибоких вдихів і видихів.
* Фокус на різних частинах тіла. Ведучий починає з ніг, пропонуючи учасникам відчути вагу кожної частини тіла, напругу чи дискомфорт. Учасники звертають увагу на стопи, гомілки, коліна, стегна, живіт, грудну клітку, руки, плечі, шию, голову.
* Розслаблення. Коли учасники сканують кожну частину тіла, вони уявляють, як напруга залишає цю зону, відчуваючи полегшення й легкість.
* Сканування завершується відчуттям розслабленості в усьому тілі.

Обговорення результатів. Учасники обговорюють, в яких частинах тіла відчували найбільше напруження та чи змінився їхній стан після вправи.

Очікуваний результат. Учасники розвивають здатність до усвідомлення та розслаблення власного тіла, зменшують м’язову напругу й емоційне навантаження, відчувають більше комфорту й гармонії з власним тілом.

1. Вправа «Я-образ»

Мета: Сформувати більш позитивний образ себе та зменшити вплив негативних переконань.

Опис. Вправа зосереджена на тому, як учасники бачать себе в різних ситуаціях, і як цей «образ себе» впливає на їхні переконання та поведінку.

Хід виконання:

* Учасники описують, як вони себе бачать в певних життєвих ситуаціях (наприклад, під час роботи, в стосунках або в конфліктних ситуаціях).
* Потім вони формулюють, як би хотіли себе бачити, і що для цього потрібно змінити.
* Після обговорення вони створюють новий, позитивний «Я-образ», який допомагає їм краще себе почувати та досягати цілей.

Очікуваний результат. Учасники формують позитивні уявлення про себе, що допомагає знизити негативний вплив старих переконань.

1. Вправа «Афірмації»

Мета: Зміцнення позитивних переконань та зміна негативних установок.

Опис. Афірмації — це короткі позитивні твердження, які допомагають змінити підсвідомі переконання. Вони базуються на принципі повторення позитивних фраз для перекодування мислення.

Хід виконання:

* Учасники складають список негативних переконань (наприклад, «Я не заслуговую на успіх»).
* Потім ці переконання учасники перетворюють на позитивні афірмації (наприклад, «Я заслуговую на успіх і готовий його досягти»).
* Протягом заняття учасники повторюють ці афірмації вголос або подумки.
* Домашнє завдання: щодня повторювати афірмації для зміцнення позитивних переконань.

Очікуваний результат. Учасники починають мислити позитивно та поступово змінюють свої внутрішні переконання.

1. Медитація «Закріплення переконань»

Мета: Допомогти учасникам усвідомлено закріпити нові позитивні переконання, замінивши ними негативні, шляхом візуалізації та емоційного налаштування.

Опис. Медитація спрямована на інтеграцію нових переконань, пов'язаних із позитивним образом себе та своєї життєвої ситуації. Учасники візуалізують ці переконання як внутрішню силу, яка розвивається і закріплюється з кожним вдихом.

Хід виконання:

* Учасники сідають або лягають у комфортній позі, заплющують очі й налаштовуються на спокійне дихання.
* Ведучий просить учасників уявити, що їхнє тіло наповнюється світлом або енергією кожного разу, коли вони думають про нові переконання. Це світло символізує впевненість, що зростає і розповсюджується по тілу.
* Учасники уявляють кожне позитивне переконання як міцний корінь, що вростає у ґрунт їхньої свідомості. Наприклад, фрази на зразок «Я гідний успіху» або «Я заслуговую на любов і повагу» проговорюються подумки або вголос.
* На кожному вдиху уявляють, як нові переконання зміцнюються, стають частиною їхньої сутності. На видиху відпускають сумніви, тривоги та обмежуючі думки.
* Після кількох хвилин концентрації на нових переконаннях, учасники поступово повертаються до звичайного дихання, відкривають очі й обмірковують свої відчуття.

Обговорення результатів. Учасники діляться своїми враженнями — наскільки комфортно їм було відчувати позитивні переконання всередині себе, чи відчули зміни у своєму ставленні.

Очікуваний результат. Учасники відчувають підвищення впевненості у нових переконаннях, зростання самосприйняття та покращення емоційного стану.

1. Техніка візуалізації

Мета: Сприяти зміні негативних переконань через уявлення позитивних сценаріїв майбутнього.

Опис: Ця техніка базується на уявленні бажаних результатів або ситуацій, де учасники вже мають нові переконання та досягають успіхів.

Хід виконання:

* Учасники сідають зручно, закривають очі.
* Інструктор описує позитивний сценарій майбутнього, де учасники вільно досягають своїх цілей завдяки новим переконанням (наприклад, «Я успішно презентую свої ідеї на роботі»);
* Учасники уявляють себе в цій ситуації, фокусуючись на деталях: що вони відчувають, як діють, які відчуття виникають;
* Протягом заняття візуалізація повторюється, щоб зробити картину яскравішою і реалістичнішою.

Очікуваний результат. Учасники формують чітке позитивне уявлення про своє майбутнє, що сприяє зміцненню нових переконань і впевненості в собі.

1. Вправа «План дій»

Мета: Створення конкретного плану для досягнення змін у житті учасників, заснованого на нових позитивних переконаннях.

Опис. Після того, як учасники визначили свої негативні переконання та змінили їх на позитивні, важливо скласти конкретний план дій для реалізації цих змін у реальному житті.

Хід виконання:

* Кожен учасник визначає головну мету, яку він хоче досягти, спираючись на нові переконання.
* Учасники пишуть конкретні кроки, які допоможуть їм досягти цієї мети.
* Для кожного кроку визначають терміни виконання та ресурси, які можуть знадобитися.
* План має бути реалістичним і мати чіткі строки.

Очікуваний результат. Чітке уявлення про шлях до досягнення своїх цілей, що підвищує впевненість і мотивує до дій.

1. Вправа «Карта ресурсів»

Мета: Визначення ресурсів, які допоможуть у досягненні цілей та підтримуватимуть нові переконання.

Опис. Учасники визначають, які ресурси (люди, знання, навички, час, гроші) допоможуть їм у досягненні поставлених цілей, а також як їх ефективно використовувати.

Хід виконання:

* Учасники малюють «Карту ресурсів», де в центрі зазначають свою ціль або мету;
* Навколо цілі записують всі можливі ресурси: внутрішні (наприклад, особисті якості або навички) та зовнішні (допомога експертів, друзів, книги);
* Обговорюється, як ці ресурси можна залучити до процесу досягнення цілей.

Очікуваний результат. Учасники отримують розуміння своїх ресурсів і план їх використання для досягнення позитивних змін.