

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК
СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ
ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

КОВАЛЬОВОЇ ВІКТОРІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Данильчук Л.О.,
доктор педагогічних наук,
професор

Рецензент:
Товстуха О.М.,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**

Л.О. Данильчук

підпис

ініціали, прізвище наукового

наукового керівника

керівника

Результат**захисту**

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис

ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис

ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур'ян

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Ковальової Вікторії Олександрівни

1. Тема роботи: **Соціально-психологічні засади довіри до себе як складової психологічної стійкості в умовах життєвих криз та трансформацій.**

2. Цільова установка: Центр психологічного консультування та психокорекції ННПС МАУП; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 7 табл., 5 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розді	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання	Завдання
Розді	Данильчук Л.О.		
Розді	Данильчук Л.О.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи довіри до себе як складової психологічної стійкості в умовах життєвих криз та трансформацій.

Розділ 2. Емпіричне дослідження довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості в умовах кризових і трансформаційних подій.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Данильчук Л.О.)

Завдання прийняв(ла)

до виконання

здобувач(ка) _____

(Ковальова В.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 94 с., 7 табл., 5 рис., 102 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження: довіра до себе як соціально-психологічна складова психологічної стійкості, що проявляється в умовах життєвих криз та трансформацій.

Мета дослідження: теоретично дослідити соціально-психологічні засади довіри до себе як складової психологічної стійкості в умовах життєвих криз і трансформацій та визначити її вплив на адаптацію і збереження суб'єктності особистості в кризових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що зниження рівня довіри до себе в умовах життєвих і соціальних трансформацій істотно послаблює психологічну стійкість особистості, тоді як високий рівень самодовіри сприяє кращій адаптації, емоційній стабільності, збереженню ідентичності та ефективному подоланню труднощів у кризових ситуаціях.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-порівняльний аналіз, узагальнення і систематизація наукових джерел; *емпіричні:* діагностичні (спостереження, анкетування, тестування); *психодіагностичні методики:* Методика довіри / недовіри особистості до світу, інших людей і до себе (А. Купрейченко, адаптація В. Петренка, О. Савченко); Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10); Методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема; *статистичні:* кількісна та якісна обробка даних.

ДОВІРА, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄВІ КРИЗИ,
САМОДОВІРА, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ

TRUST, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, LIFE CRISES, SELF-TRUST,
SELF-EFFICACY

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ	12
1.1 Базові засади довіри до себе як психологічного феномену	12
1.2 Життєві кризи та функціонал довіри до себе в умовах трансформацій	28
1.3 Поняття «психологічна стійкість» та її основні складові	36
Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПОДІЙ	48
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження	48
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	54
Висновки до розділу 2	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному соціально динамічному світі, що перебуває у стані постійних економічних, політичних, культурних та геополітичних трансформацій, життєвий простір людини зазнає суттєвих змін. Індивід дедалі частіше стикається не лише з особистісними труднощами, а й із масштабними соціальними потрясіннями, що змінюють звичні форми існування, комунікації, професійної реалізації та ідентичності. Ситуації невизначеності, втрати, соціальної дезорганізації, порушення звичних життєвих сценаріїв і руйнування очікувань стають типовими умовами сучасного буття. У таких обставинах життєві кризи набувають не лише індивідуального, а й виразного соціально-психологічного характеру, оскільки вони пов'язані з трансформаціями соціальних ролей, статусів, мереж підтримки та ціннісних орієнтацій.

Особливої гостроти проблема набуває здатність людини зберігати внутрішню цілісність, суб'єктність та психологічну стійкість. Одним із ключових чинників, що забезпечують таку стійкість, виступає довіра до себе як специфічний особистісний і соціально сформований ресурс. Саме довіра до себе дозволяє людині не лише витримувати тиск кризових подій, а й інтегрувати досвід соціальних і життєвих трансформацій у власну ідентичність, зберігаючи здатність до активного вибору, відповідальності та конструктивної взаємодії зі світом.

Водночас, довіра до себе тісно пов'язана із соціальним контекстом: підтримкою з боку значущих інших, досвідом взаємодії з соціальними групами, відчуттям визнання та включеності у спільноту. Умови війни та соціальних трансформацій часто порушують ці зв'язки, що ускладнює збереження позитивного ставлення до себе та власної компетентності. Тому дослідження соціально-психологічних засад довіри до себе як складової психологічної стійкості набуває особливої актуальності, адже дозволяє

зрозуміти, як особистість зберігає або втрачає внутрішню опору в умовах масштабних змін.

Поняття довіри має ґрунтовну традицію дослідження у світовій і вітчизняній науці. Серед зарубіжних авторів, які зробили суттєвий внесок у розробку цієї проблематики, слід відзначити Е. Giddens, Н. Luhmann, Е. Erikson, С. Rogers, А. Maslow, Е. Fromm, А. Seligman та інших, які розглядали довіру як фундаментальну умову соціальної взаємодії, особистісного розвитку та психологічної адаптації. Їхні праці дозволяють осмислити довіру не лише як міжособистісний феномен, а і як системоутворювальний чинник життєдіяльності людини у складному соціальному середовищі.

У вітчизняній психології проблематика довіри представлена у працях Н. Губи, Н. Журавльової, О. Кожемякіної, Н. Кривої, Ю. Крижанівської, Т. Стеценко, Г. Чайки, С. Шевченка та інших дослідників, які аналізують довіру як багатовимірне утворення, пов'язане з особистісною активністю, життєстійкістю та переживанням кризових подій.

Проблемі психологічної стійкості в українському науковому просторі приділили увагу такі вчені, як Л. Коробка, О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, С. Богданов, О. Хамініч та інші. У їхніх працях психологічна стійкість розглядається як здатність особистості витримувати вплив травматичних подій, соціальних потрясінь і життєвих змін, зберігаючи активну позицію та цілісність «Я». Серед зарубіжних дослідників у цьому контексті слід відзначити А. Masten, Е. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, М. Sarkar та інших, які вивчали психологічну стійкість як динамічний процес взаємодії індивідуальних ресурсів і соціального середовища.

Попри значну кількість досліджень, довіра до себе як внутрішній і водночас соціально сформований ресурс залишається недостатньо вивченою в контексті її ролі у подоланні життєвих криз та трансформацій. Емпіричні

дані свідчать, що втрата самодовіри пов'язана з дезадаптацією, емоційною нестабільністю, зниженням суб'єктності та кризою ідентичності, особливо в умовах соціальної невизначеності й травматичних подій. Водночас наукове осмислення довіри до себе як ключового соціально-психологічного ресурсу психологічної стійкості потребує подальшого поглиблення.

Аналіз сучасних наукових джерел вказує на нестачу системних емпіричних досліджень цієї проблеми в українському контексті, особливо в умовах війни та масштабних соціальних трансформацій. Це формує важливу наукову нішу для вивчення довіри до себе як складової психологічної стійкості, що забезпечує не лише виживання, а й адаптацію та особистісний розвиток у кризових обставинах. Саме це й зумовлює вибір теми та напряму даного дослідження: **«Соціально-психологічні засади довіри до себе як складової психологічної стійкості в умовах життєвих криз та трансформацій».**

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження: довіра до себе як соціально-психологічна складова психологічної стійкості, що проявляється в умовах життєвих криз та трансформацій.

Мета дослідження: теоретично дослідити соціально-психологічні засади довіри до себе як складової психологічної стійкості в умовах життєвих криз і трансформацій та визначити її вплив на адаптацію і збереження суб'єктності особистості в кризових ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність довіри до себе як соціально-психологічного та особистісного феномену й визначити її місце у структурі психологічної стійкості в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій.

2. Дослідити феномен психологічної стійкості як багатовимірне утворення та визначити його основні структурні компоненти у контексті соціальних змін.

3. Провести емпіричне дослідження довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості в умовах кризових і трансформаційних подій, здійснити аналіз отриманих результатів і розробити психологічні рекомендації щодо розвитку самодовіри та адаптивного потенціалу особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що зниження рівня довіри до себе в умовах життєвих і соціальних трансформацій істотно послаблює психологічну стійкість особистості, тоді як високий рівень самодовіри сприяє кращій адаптації, емоційній стабільності, збереженню ідентичності та ефективному подоланню труднощів у кризових ситуаціях.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**: *теоретичні*: теоретико-порівняльний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми довіри, психологічної стійкості та кризових трансформацій, а також узагальнення і систематизація наукових джерел із психології довіри, соціальної адаптації та життєстійкості; *емпіричні*: діагностичні (спостереження, анкетування, тестування); *психодіагностичні методики*: Методика довіри / недовіри особистості до світу, інших людей і до себе (А. Купрейченко, адаптація В. Петренка, О. Савченко); Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10); Методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема; *статистичні*: кількісна та якісна обробка даних.

Елементи наукової новизни полягають у тому, що *теоретично* уточнено зміст поняття «довіра до себе» як соціально-психологічного та внутрішнього ресурсу, що відіграє визначальну роль у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій; *емпірично* досліджено взаємозв'язок між довірою до себе та *набули подальшого розвитку знання* щодо запропонованої психодіагностичної моделі для аналізу цього взаємозв'язку у соціально-психологічному контексті.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що розкрито сутність довіри до себе як соціально-психологічного та особистісного феномену й визначити її місце у структурі психологічної стійкості в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапії та психокорекційній роботі з особами, які переживають життєві кризи та соціальні трансформації. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для розробки тренінгів із формування самодовіри, психологічної стійкості та адаптивності, а також у програмах профілактики емоційного вигорання й кризових станів.

Експериментальна база дослідження: експериментальна робота проводилася на базі Центру психологічного консультування та психокорекції Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом. У дослідженні приймали участь респонденти – здобувачі освіти, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні; вибірку склали чоловіки та жінки віком від 27 до 55 років, Загальна кількість респондентів – 52 особи.

Апробація результатів дослідження представлена у збірнику праць: Ковальова В. О. Довіра до себе як соціально-психологічного та особистісного феномену. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Львів, 29-30 січня 2026 року. Львів : Львівський науковий форум, 2026. С. 76–78 та оприлюднена доповіддю «Психологічна стійкість в умовах кризових і трансформаційних подій» під час роботи V круглого столу до Дня працівника соціальної сфери «Здоров’язберезувальний простір працівників соціономічної сфери» (5 листопада 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилань – 102

найменування із них 25 іноземною мовою, 4 додатків. Повний обсяг роботи становить 97 сторінок, основного тексту – 71 сторінка. Робота містить 7 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ

1.1 Базові засади довіри до себе як психологічного феномену

В умовах сучасних глобальних і локальних трансформацій, що супроводжують життєдіяльність українського суспільства – пандемії COVID-19, повномасштабної війни, глибоких соціально-економічних змін та кризових явищ – питання психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Сьогодні людина функціонує в середовищі високої невизначеності, соціальної напруженості, постійного інформаційного тиску та необхідності приймати відповідальні рішення в умовах ризику і нестабільності. За таких обставин довіра до себе постає не лише як індивідуально-психологічна характеристика, а й як соціально зумовлений ресурс, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, здатність до адаптації та конструктивного подолання життєвих криз і трансформацій.

Розпочнемо з аналізу психологічної сутності довіри до себе. Упродовж останніх десятиліть проблема довіри стала предметом зростаючої уваги не лише психологів, а й соціологів, політологів, економістів та представників інших соціальних наук. Такий інтерес зумовлений тим, що у сучасному суспільстві дедалі виразніше проявляються процеси соціальної фрагментації, зростання відчуження, самотності, дефіциту емпатії та взаєморозуміння. У результаті знижується рівень міжособистісної та інституційної довіри, що підриває такі базові соціальні цінності, як солідарність, підтримка, відповідальність і взаємодопомога. Особливе занепокоєння викликає те, що подібні деструктивні соціальні тенденції все частіше нормалізуються в суспільній свідомості. За таких умов людина нерідко переживає почуття ізольованості, безсилля та втрати суб'єктності, що зумовлює підвищену

потребу не лише в соціальній підтримці, а й у внутрішніх психологічних ресурсах, зокрема у довірі до себе.

У науковій традиції довіра посідає вагоме місце серед базових соціально-психологічних і етичних категорій, які регулюють поведінку та взаємодію людей. Так, S. Jourard і P. Laskay [90] розглядали довіру крізь призму саморозкриття та автентичності особистості у стосунках з іншими. N. Luhmann [97] трактував довіру як механізм подолання соціальної складності та невизначеності. A. Giddens [88] визначав її як віру в надійність людини або соціальної системи, що забезпечує стабільність соціального порядку. F. Fukuyama [103], у свою чергу, підкреслював роль довіри як морального капіталу суспільства, акцентуючи на її культурно зумовлених формах прояву. Усі ці підходи свідчать про те, що довіра є фундаментальною умовою ефективного функціонування як особистості, так і соціальних систем.

На думку Н. Кривої, довіра виступає ключовим елементом міжособистісного спілкування, міжгрупових взаємин, організаційної взаємодії та загального функціонування суспільства. Вона проявляється в процесах ухвалення важливих політичних, економічних і соціальних рішень, у сферах медицини, освіти, релігії та повсякденного життя. Дослідниця підкреслює, що суспільство функціонує як система багаторівневої взаємної довіри, де саме довіра становить основу більшості соціальних процесів, включно з діловими відносинами та механізмами соціального управління [35, с. 189].

Водночас нездатність довіряти істотно ускладнює процеси соціальної взаємодії та психологічного благополуччя особистості. Людина з низьким рівнем довіри ризикує опинитися в стані соціальної ізоляції: що менше вона довіряє іншим, то вужчим стає її соціальне коло. Це супроводжується переживанням власної неспроможності до близьких стосунків, відчуттям непотрібності та емоційного відчуження. У взаємодії з соціальним оточенням

домінує установка на самозахист, а не на відкритість і співпрацю, що негативно впливає і на формування довіри до себе.

Важливо підкреслити, що довіра не є набутою шляхом формального навчання – вона формується у процесі живої соціальної взаємодії. З одного боку, вона є результатом міжособистісних контактів, а з іншого – сама виступає важливим регулятором соціальних відносин, у межах яких поступово розвивається та закріплюється (Н. О. Мосол) [44, с. 62]. Саме в цьому взаємозв'язку соціального досвіду і внутрішніх переконань формується і довіра до себе як відображення інтеріоризованих моделей соціальної підтримки або недовіри.

Д. Докторова виокремлює два базові різновиди довіри – довіру до світу та довіру до себе. Хоча ці форми можна аналітично розмежовувати, у реальному життєвому досвіді вони перебувають у постійній взаємодії, підтримуючи динамічну рівновагу між зовнішньою та внутрішньою спрямованістю особистості. Таким чином, довіра має двовекторний характер: вона одночасно адресована соціальному середовищу й власному «Я». Саме ця двосторонність визначає спосіб ставлення людини до себе, до інших і до навколишнього світу, а також впливає на формування її життєвої позиції, поведінкових стратегій і вибору в умовах криз та соціальних трансформацій [16, с. 57].

Довіра до себе як відносно самостійний психологічний феномен тривалий час залишалася поза фокусом уваги вітчизняної психологічної науки. Лише наприкінці XX століття вона почала розглядатися як окрема категорія, що відображає її особливу роль у структурі особистості та в процесах саморегуляції і самовизначення.

Водночас аналіз сучасних наукових джерел свідчить про те, що поняття «довіра до себе» досі не має усталеного визначення та єдиного теоретичного тлумачення. Це створює певні труднощі для його операціоналізації й емпіричного вивчення, що зумовлює потребу подальшого теоретико-

методологічного осмислення цього феномену в межах соціально-психологічного підходу.

Особливої актуальності набуває аналіз довіри до себе у взаємозв'язку з такими ключовими психологічними категоріями, як самосвідомість і «Я-концепція». Самосвідомість трактується дослідниками як здатність людини усвідомлювати власну індивідуальність, що реалізується через рефлексію – вміння аналізувати свої думки, почуття, дії, міжособистісні стосунки та внутрішні зміни (А. Налчаджян, В. Татенко, С. Rogers, Е. Erikson) [104]. У цьому контексті довіра до себе може розглядатися як рефлексивний компонент самосвідомості, який дає змогу особистості сприймати себе як цінність, суб'єкта власного життя і будувати стратегії подолання криз та соціальних викликів.

«Я-концепція» визначається як складна, ієрархічно організована та динамічна система уявлень людини про саму себе. Вона є відносно стабільною складовою самосвідомості, однак лише тією мірою, в якій ці уявлення усвідомлюються суб'єктом (R. Berns, О. Гуменюк, В. Татенко, В. Юрченко) [12, с. 143]. У цьому зв'язку довіра до себе постає одночасно як рефлексивний феномен самосвідомості та як важливий структурний компонент «Я-концепції», що забезпечує цілісність і стійкість образу власного «Я».

Найбільш продуктивним для розкриття змісту поняття «довіра до себе» є підхід, який ґрунтується на використанні категорії «базисна соціальна самоустановка». Під соціальною установкою (атитюдом) розуміють відносно стійку схильність індивіда сприймати, оцінювати, інтерпретувати й діяти певним чином щодо значущого об'єкта. Відповідно до диспозиційної теорії особистості В. Юрченка, соціальні установки утворюють ієрархічну систему, в межах якої базові установки, зокрема довіра до себе, займають провідне місце й визначають загальну спрямованість активності та соціальної поведінки людини [71, с. 55].

Таким чином, трактування довіри до себе як базової соціальної установки дозволяє розглядати її не як ситуативний емоційний стан, а як відносно стійке особистісне утворення з трьохкомпонентною структурою, яке справляє істотний вплив на процеси саморегуляції, психологічної стійкості та особистісного розвитку в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій.

У наукових дослідженнях (D. Burns, O. Humeniuk) досить часто застосовуються поняття, близькі за змістом до категорії «довіра до себе», зокрема такі, як «віра в себе» та «впевненість у собі» [12, с. 145]. Використання цих термінів відображає різні аспекти внутрішнього ставлення особистості до себе, які формуються у процесі соціалізації та взаємодії з навколишнім середовищем.

Впевненість у собі розглядається як переживання людиною власних можливостей як адекватних тим завданням і вимогам, які ставить перед нею життя та соціальне середовище, а також тим цілям, які вона формулює самостійно. У працях А. Bandura та М. Seligman впевненість у собі трактується як відносно стабільна риса особистості, що виявляється через наполегливу, активну й адаптивну поведінку. Водночас у науковій літературі недостатньо розробленими залишаються питання взаємозв'язку між упевненістю в собі та довірою до себе як складовими психологічної стійкості [79, с. 731].

Наступним етапом аналізу є систематизація наукових підходів до вивчення феномену довіри до себе. Довіра до себе відображає глибинне внутрішнє переконання людини у власних можливостях, її віру в психічне здоров'я, емоційну стабільність та здатність справлятися з життєвими викликами. Довіра до себе і до інших виступає необхідною умовою гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі, особливо в умовах криз і трансформацій.

За F. Perls, дефіцит довіри до себе може призводити до фіксації на минулому досвіді або до втечі у фантазії про майбутнє, що часто є проявом внутрішніх конфліктів і незавершених психологічних процесів [84, с. 116]. Такий стан знижує здатність особистості до адаптації та ефективного реагування на реальні соціальні виклики.

Американський психолог Е. Shostrom, представник еkleктичного підходу, наголошував на нерозривному зв'язку довіри до себе й довіри до інших. Він вважав, що в кожній людині завжди присутній певний рівень недовіри як до себе, так і до соціального оточення, який впливає на її поведінку та стиль взаємодії з навколишнім світом. Е. Shostrom також підкреслював, що нестача довіри може спонукати людину до використання маніпулятивних стратегій задля збереження контролю, безпеки або впливу на інших. Формування довіри він розглядав як центральний механізм міжособистісної взаємодії та важливу умову розвитку психологічно здорових і стійких стосунків [88].

Представники гуманістичної психології, зокрема С. Rogers і А. Maslow, трактують довіру як один із ключових чинників психологічного зростання та самореалізації. Вони виходять із переконання, що кожна людина володіє внутрішнім потенціалом до розвитку, який може бути реалізований за умови наявності підтримувального соціального середовища та позитивного ставлення до себе. З позицій гуманістичного підходу довіра до себе та до інших є необхідною умовою психічного здоров'я, внутрішньої гармонії та здатності особистості долати життєві кризи й трансформації [92].

У межах транзактного аналізу, представником якого є Е. Berne, довіра розглядається як базовий елемент міжособистісної взаємодії та комунікації. Він вважав, що саме довіра є основою стабільних і продуктивних соціальних відносин. Згідно з транзактним підходом, довіра до себе і до інших формується внаслідок індивідуального життєвого досвіду, особистих переконань та способів інтерпретації себе і соціального оточення. Людина

вчиться довіряти або не довіряти ще в ранньому дитинстві залежно від стилю виховання та характеру взаємодії з близькими. У процесі транзакцій – обміну повідомленнями, емоціями та поведінковими реакціями – довіра виступає важливим регулятором якості спілкування та глибини міжособистісних стосунків [89].

В українській психологічній науці проблематика довіри почала активно розроблятися наприкінці 1990-х років XX століття. Є. Прокопович і А. Ідубасва зазначають, що зростання інтересу дослідників у цей період було зумовлене передусім практичними запитами суспільства, зокрема загостренням проблеми дефіциту довіри в різних соціальних сферах. Саме соціальні трансформації, зміни суспільних інститутів і кризи ідентичності сприяли підвищенню запиту на наукове осмислення довіри як соціально-психологічного феномену. Це дало змогу не лише описувати прояви довіри, а й розкривати механізми її формування, прогнозувати її динаміку та, за можливості, впливати на її рівень у міжособистісних і суспільних відносинах [49, с. 87].

Таблиця 1.1.

Характеристика структурних компонентів довіри до себе

Компонент довіри	Характеристика	Дослідники
Когнітивний	Усвідомлення власних здібностей, знання про свої сильні й слабкі сторони, раціональна оцінка ситуацій	А. Бандура (концепт самоефективності), Л. Сохань
Емоційно-ціннісний	Позитивне ставлення до себе, прийняття власних почуттів, здатність до самопідтримки	К. Роджерс (теорія «Я-концепції»), І. Бех
Вольовий	Готовність брати відповідальність, діяти рішуче попри ризики, наполегливість у досягненні мети	Ю. Хамітов, Р. Лазарус (копінг-стратегії)
Рефлексивний	Здатність аналізувати власні дії, робити висновки, коригувати поведінку на основі досвід	І. Бех, Л. Сохань
Соціально-комунікативний	Вміння вибудовувати стосунки на основі взаємоповаги, відкритість до зворотного зв'язку	Е. Еріксон, К. Хорні

Е. Еріксон і К. Хорні підкреслювали, що довіра до себе формується у процесі взаємодії з соціальним середовищем, а соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів психологічної стійкості та розвитку [89, с. 17].

Після аналізу феномену довіри до себе доцільно зосередитися на її тісному взаємозв'язку з психологічною стійкістю особистості. Саме довіра до себе формує внутрішню опору, що дає людині змогу впевнено діяти, приймати відповідальні рішення та адаптуватися до мінливих життєвих і соціальних умов. Водночас психологічна стійкість виявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу, зберігати цілісність «Я» та ефективно долати труднощі, а її розвиток значною мірою ґрунтується на усвідомленій упевненості у власних можливостях.

Проблематика психологічної стійкості є складною, багатовимірною та однією з центральних у сучасній психологічній теорії й практиці. Аналіз наукових джерел засвідчує різноманітність підходів і трактувань цього поняття, що відображає складність самого феномену (В. Зливков) [19, с. 167].

У філософському контексті стійкість особистості розглядається як характеристика її внутрішнього світу, що функціонує як мікросмос і жива система, здатна до саморозвитку, саморегуляції та активного самозбереження власної цілісності. Поняття стійкості охоплює сталість процесів, які включають послідовність змін станів у часі та мають активний характер. Стійкість системи виявляється у відносній інваріантності, що допускає зміну станів у межах певного континууму. За короткочасних або поодиноких впливів вона проявляється у швидкому відновленні попереднього стану, а за тривалих чи повторюваних – у здатності переходити з одного стану в інший, зберігаючи при цьому базові внутрішні зв'язки. Саме на основі такої стійкості формується індивідуальний життєвий шлях, стиль життя та життєва позиція особистості (І. В. Гаркуша) [7, с. 52].

Психологічна стійкість підтримує позитивну самооцінку, сприяє прийняттю себе як цілісної особистості, усвідомленню власної цінності та унікальності, а також розкриттю індивідуальних можливостей і здібностей. Водночас гнучкість і адаптивність особистості тісно пов'язані з її розвитком у соціальному середовищі. Стійкість і зрілість проявляються у вмінні спрямовувати себе, визначати пріоритети, планувати діяльність і організовувати власні дії. Отже, психологічна стійкість є не лише результатом розвитку, а й процесом оптимальної взаємодії особистості з соціальним оточенням упродовж життєвих криз і трансформацій (С. В. Дубінський) [7, с. 55].

У психологічній науці поняття стійкості має багатовимірний зміст. Багато авторів пов'язують його з такими близькими за значенням категоріями, як ригідність, інертність, консерватизм і сталість. О. В. Савченко та В. В. Петренко розглядають ці поняття як явища одного порядку, що відображають здатність особистості протидіяти зовнішнім впливам, які можуть змінювати її поведінку або соціальні установки [54, с. 18].

Стійкість можна також трактувати як особливий вимір суб'єктивних ставлень особистості до світу й до себе, який виявляється по-різному: в одних випадках – через ригідність і збереження звичних установок, в інших – через принциповість, послідовність і цілісність особистісної позиції [58, с. 47].

За Г. Косґан і Т. Кавсіс, основою стресостійкості є врівноважені психічні стани, які забезпечують адекватну, передбачувану та збалансовану поведінку, а також оптимальну продуктивність діяльності. До ключових характеристик такого стану належать емоційна стабільність, адаптивність і гнучкість мислення, здатність до концентрації, позитивне сприйняття реальності та загальна психологічна стійкість особистості [89].

Психологічна стійкість особистості виявляється як комплексна, багаторівнева реакція людини на впливи середовища, яка залучає ієрархічно організовану систему психічних процесів і властивостей. На фізіологічному рівні вона проявляється через нейрофізіологічні параметри, морфологічні та біохімічні зміни; на психофізіологічному – через вегетативні реакції, особливості психомоторики й сенсорного сприймання; на психологічному рівні – через динаміку психічних функцій, емоційних станів і настрою; на соціально-психологічному – через специфіку поведінки, діяльності та ставлення людини до себе й до соціального оточення в певних умовах життєвих криз і трансформацій.

Важливим аспектом виступає латентний період формування стійкості, який засвідчує, що для її розвитку необхідна певна інтенсивність і тривалість впливу внутрішніх і зовнішніх чинників. Активність стійкості проявляється як у складності психофізіологічних і психологічних процесів, що забезпечують формування та стабілізацію поточного стану, так і в здатності особистості протидіяти дезорганізуючим впливам і переходу до деструктивних психічних станів [93].

Дослідження функціональних психічних станів традиційно охоплюють показники роботи фізіологічних систем та динаміку психологічних процесів. Результати таких досліджень мають важливе значення для аналізу стійкості особистості до негативних впливів соціального середовища. Стресові стани, що виникають у кризових і складних життєвих ситуаціях, можуть слугувати індикаторами рівня психологічної стійкості. Водночас недоцільно абсолютизувати зв'язок між нейродинамічною стабільністю та успішністю діяльності, оскільки кожна людина володіє індивідуальними моделями реагування на соціальні й ситуаційні виклики. Захисні та резервні можливості особистості формуються як під впливом біологічних чинників, так і під впливом соціального досвіду, стилів взаємодії та системи значущих відносин (J. Silk, N. Park, A. Masten) [101, с. 849].

Дослідження S. Hobfoll і R. Lilly свідчать, що люди з високим рівнем довіри до себе характеризуються вищою емоційною стабільністю та розвиненішими механізмами саморегуляції. У стресових ситуаціях вони зберігають внутрішню рівноваженість, швидше відновлюються після невдач, ефективніше розподіляють увагу й особистісні ресурси для досягнення значущих цілей. Водночас психологічна стійкість, яка проявляється у здатності підтримувати оптимальний рівень активності й контролювати емоційні стани, підсилює довіру до себе через позитивний досвід подолання труднощів і саморегуляції. Такий двосторонній зв'язок формує своєрідне коло позитивного розвитку: довіра до себе сприяє стійкості, а стійкість, у свою чергу, укріплює впевненість у власних силах [95, с. 135].

З позицій когнітивної психології довіра до себе визначає систему когнітивних установок, які впливають на інтерпретацію складних, невизначених або загрозливих ситуацій. Особи з високою довірою до себе схильні сприймати труднощі як контрольовані й відносно передбачувані, що дає змогу їм зберігати психологічну рівновагу та діяти більш ефективно. Вони не зупиняються перед тимчасовими невдачами, оскільки мають внутрішню впевненість у здатності знайти нові рішення або скоригувати власні стратегії поведінки. Натомість низький рівень довіри до себе може спричиняти підвищену тривожність, невпевненість, пасивність і уникання відповідальності, що істотно знижує психологічну стійкість і робить особистість більш уразливою до стресових чинників та соціальних викликів (С. Максименко, І. Пасічник) [46, с. 423].

На рівні емоційної сфери довіра до себе виступає важливим чинником стабілізації афективних реакцій особистості в умовах соціальної напруги та життєвих трансформацій. Людина, яка довіряє собі, меншою мірою піддається деструктивним емоційним спалахам – паніці, гніву, почуттю безпорадності чи фрустрації, оскільки здатна усвідомлювати, регулювати й

інтегрувати власні переживання. Психологічна стійкість у цьому контексті постає як форма самоконтролю та емоційної саморегуляції, що закріплює позитивне відчуття власної компетентності, автономії та особистісної цінності. Таким чином, довіра до себе й психологічна стійкість перебувають у відношенні взаємного підсилення: перша створює основу для емоційної рівноваженості, а друга підтримує і стабілізує позитивну самосвідомість у кризових і трансформаційних умовах.

На поведінковому рівні взаємозв'язок довіри до себе та психологічної стійкості виявляється через здатність особистості діяти цілеспрямовано, приймати відповідальні рішення, долати перешкоди та гнучко адаптуватися до змінюваних життєвих і соціальних обставин. Довіра до себе сприяє формуванню активної життєвої позиції, готовності брати на себе відповідальність за власний вибір і відкритості до нових викликів. Психологічна стійкість, у свою чергу, забезпечує практичну реалізацію цієї позиції, підтримуючи ефективність дій, збереження психічної енергії та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Водночас досвід успішної поведінки в складних і кризових ситуаціях додатково зміцнює довіру до себе, закріплюючи внутрішні механізми самоповаги, компетентності та самодетермінації (І. Пасічник) [47, с. 130].

Не менш значущим є соціально-психологічний аспект взаємозв'язку довіри до себе та психологічної стійкості. Особи з розвиненою довірою до себе легше встановлюють конструктивні міжособистісні стосунки, демонструють упевненість у комунікації, відкритість до співпраці та здатність до ефективного вирішення конфліктів. Це сприяє формуванню підтримувального соціального середовища, яке виступає додатковим ресурсом психологічної стійкості, оскільки міжособистісні зв'язки забезпечують емоційну підтримку, почуття приналежності та соціального визнання. Взаємодія з іншими людьми дозволяє особистості перевіряти

власні оцінки, отримувати зворотний зв'язок і зміцнювати впевненість у собі, що додатково стабілізує її психічний стан (С. Максименко) [18, с. 369].

Дослідження О. Лашко та Н. Ліби свідчать, що формування довіри до себе й психологічної стійкості є взаємопов'язаним і динамічним процесом, який розгортається упродовж усього життєвого шляху. Він відбувається через переживання труднощів, саморефлексію, активну взаємодію з соціальним середовищем і поступове формування системи ціннісних орієнтацій. Накопичення позитивного досвіду самовпевненості, автономності та успішної самореалізації зміцнює довіру до себе, а разом із нею підвищується і здатність особистості зберігати психологічну стійкість у кризових і трансформаційних життєвих обставинах [38, с. 176].

Отже, довіра до себе є базовим соціально-психологічним феноменом, що відображає усвідомлення особистістю власної цінності, ресурсів і потенціалу, формує внутрішню гармонію та стабільне самосприйняття. Вона виступає фундаментом розвитку емоційної рівноваги, адекватної самооцінки та здатності до саморегуляції, що безпосередньо зумовлює формування психологічної стійкості в умовах соціальних змін і життєвих криз.

Роль довіри до себе у формуванні психологічної стійкості полягає в тому, що вона слугує внутрішнім фундаментом подолання стресових, кризових і трансформаційних ситуацій, підтримки емоційної рівноваги, активної життєвої позиції та продуктивної соціальної взаємодії. Взаємозв'язок між довірою до себе і психологічною стійкістю має динамічний, взаємопідсилювальний характер: високий рівень довіри мобілізує внутрішні резерви особистості, підвищує її адаптивність і опірність негативним впливам, тоді як досвід успішного подолання труднощів зміцнює впевненість у власних можливостях і підтримує самоповагу. Різні наукові підходи – від психоаналітичних до гуманістичних і транзактного аналізу – одностайно підкреслюють значущість довіри до себе для формування здорових міжособистісних відносин, внутрішньої гармонії та реалізації

особистісного потенціалу. Дослідження українських учених додатково підтверджують, що дефіцит довіри має серйозні наслідки для соціальної взаємодії, що робить цю проблематику особливо актуальною в умовах сучасних суспільних трансформацій.

Довіра до себе є одним із ключових соціально-психологічних феноменів, що визначає здатність особистості реалістично оцінювати власні можливості, приймати автономні рішення, діяти впевнено та адаптивно в процесі соціальної взаємодії й у ситуаціях життєвих змін. Вона виступає фундаментом психологічної стійкості, внутрішньої саморегуляції та самовизначення особистості в умовах криз і трансформацій. Науковці – О. Штуц, Ю. Крижанівська, А. Бандура, Р. Бернс, В. Татенко, М. Бубер – підкреслюють, що довіра до себе формується у процесі взаємодії когнітивних, емоційних, соціальних, мотиваційних і рефлексивних механізмів, які забезпечують відносну стабільність самосприйняття та ефективну внутрішню координацію психічних процесів у соціальному контексті [79, с. 64].

З метою систематизації наукових уявлень про цей процес доцільно навести узагальнену характеристику ключових механізмів, які, згідно з сучасними дослідженнями, забезпечують формування й підтримання довіри до себе (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Психологічні механізми та їх компоненти формування довіри до себе

Механізм	Компоненти	Характеристика процесу	Дослідники
Когнітивний	Самооцінка	Оцінка власних можливостей, прогнозування дій, реалістична самооцінка	Р. Бернс (самоконцепція), Е. Еріксон (базова довіра), О. Штуц, Ю. Крижанівська (поєднання когнітивних і поведінкових компонентів)
	Самоспостереження		
	Самоаналіз і самоконтроль		
Емоційно-мотиваційний	Позитивне ставлення до себе	Позитивне ставлення до себе,	В. Татенко (емоційна регуляція), Ш. Тейлор і

	Внутрішня стійкість	мотивація до саморозвитку, стійкість після невдач	Дж. Браун (позитивна інтерпретація), Н. М. Василець (мотиваційний аспект)
	Відчуття власної цінності		
Соціальний	Зовнішня підтримка	Підтримка оточення, наслідування успішних моделей, інтеграція соціальної оцінки	А. Бандура (моделювання, self-efficacy), М. Смульсон (узгодження «Я» та соціальних оцінок), М. Бубер («Я – Ти» взаємодія)
	Взаємний обмін цінностями		
Рефлексивний	Рефлексія	Інтеграція досвіду, корекція поведінки, формування позитивної «Я-концепції»	О. Кузьмич (рефлексія як основа впевненості), В. Франкл (сенс життя та внутрішня узгодженість)
	Самоспостереження		

Когнітивні механізми формування довіри до себе пов'язані з процесами внутрішньої обробки інформації про власні здібності, досвід і соціальні можливості особистості. Як зазначає Р. Бернс, саме когнітивні процеси забезпечують можливість реалістично оцінювати власні здібності, інтегрувати досвід минулого та використовувати його для прийняття нових рішень, що формує стійку впевненість у власних діях і сприяє зміцненню довіри до себе [81].

Мотиваційний механізм підтримує активність і наполегливість особистості, що дає змогу стабільно рухатися до поставлених цілей навіть у складних або кризових обставинах. Як підкреслюють сучасні дослідники, високий рівень довіри до себе виникає в результаті поєднання внутрішньої мотивації з досвідом успішної самореалізації, коли досягнуті результати стають джерелом переконання у власних можливостях і життєздатності (Н. М. Василець) [5, с. 214].

У ширшому соціально-психологічному контексті мотиваційний компонент формує циклічний процес особистісного розвитку, у якому досягнення позитивних результатів підсилює внутрішню впевненість, що, своєю чергою, стимулює подальше прагнення до саморозвитку й удосконалення. Таким чином, мотивація виступає змістовною основою

довіри до себе, забезпечуючи інтеграцію цілепокладання, внутрішніх ресурсів і досвіду успішної самореалізації, що створює стійку базу для особистісного зростання та психологічної стійкості (рис. 1.1.).

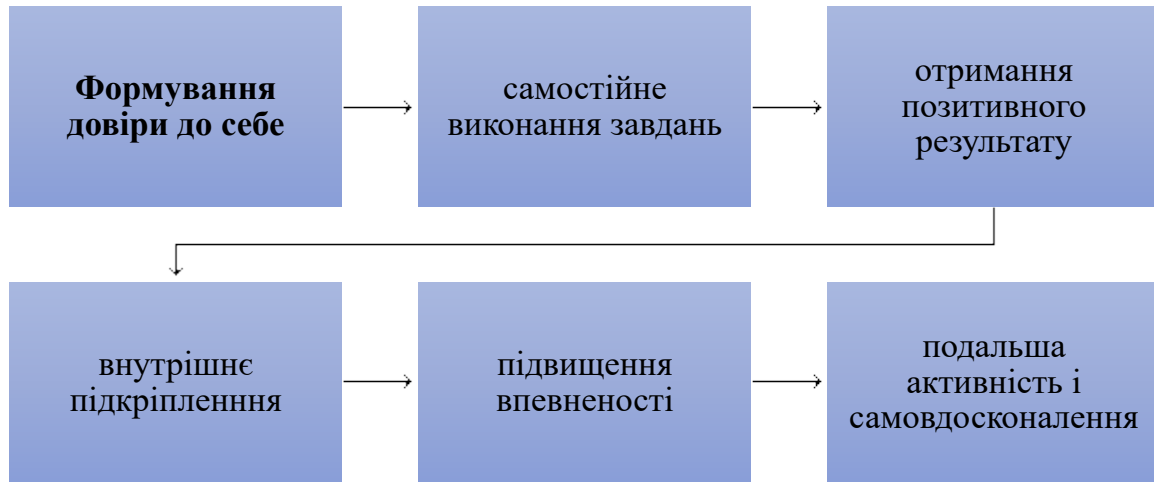


Рисунок 1.1 – Механізм формування довіри до себе

Соціальне середовище виступає одним із ключових чинників формування довіри до себе, оскільки саме в межах соціальної взаємодії відбувається узгодження внутрішнього образу «Я» з очікуваннями, нормами та оцінками значущих інших. Його роль полягає не лише у наданні зовнішньої підтримки, а у постійному взаємообміні смислами, цінностями та зворотним зв'язком, що створює психологічний простір для самопізнання й самовизначення особистості в умовах соціальних трансформацій.

Підтримка значущих осіб, прийняття, схвалення та вияв довіри до індивіда сприяють формуванню переживання власної цінності, тоді як спільна діяльність і комунікація забезпечують критично важливий соціальний зворотний зв'язок, що дає змогу коригувати уявлення про себе. Як зазначає М. Смульсон, довіра до себе є результатом «суб'єктивного узгодження власних уявлень про себе з оцінками та очікуваннями соціального оточення» [56, с. 128]. Саме в цьому процесі особистість навчається співвідносити внутрішні переконання з реаліями соціального середовища.

Окреме місце серед механізмів формування довіри до себе посідає рефлексія та самоспостереження, які забезпечують глибинне осмислення особистого досвіду. Йдеться не лише про раціональний аналіз думок чи вчинків, а про здатність сприймати себе як цілісного суб'єкта, наділеного свободою вибору та відповідальністю за власний життєвий шлях. Самосвідомість у цьому вимірі постає як простір внутрішнього діалогу, де особистість співвідносить свої наміри, емоції та результати з особистісними цінностями, поступово формуючи внутрішню узгодженість і цілісність.

Як зазначає В. Татенко, саме завдяки рефлексії людина здатна закріплювати власні досягнення, оцінювати особистісний прогрес і формувати стійке відчуття довіри до себе як до суб'єкта власного життя [63]. Така постійна робота з власним досвідом активізує процеси саморозвитку, підвищує внутрішню мотивацію та допомагає долати труднощі, забезпечуючи безперервність і динамічність особистісного зростання.

Отже, психологічні механізми формування довіри до себе – когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціально-психологічний і рефлексивний – відіграють визначальну роль у процесах особистісного розвитку та психологічної стійкості. Кожен із них забезпечує зміцнення внутрішньої впевненості й здатності ефективно функціонувати в різних життєвих і соціальних ситуаціях. Когнітивні механізми сприяють плануванню, аналізу результатів і саморегуляції; емоційно-мотиваційні – підтримують внутрішню стабільність, активність і прагнення до досягнень; соціальні – створюють умови для взаємного визнання та закріплення ефективних моделей поведінки; рефлексивні – дають змогу інтегрувати досвід, оцінювати власний прогрес і своєчасно коригувати життєві стратегії.

Взаємодія цих механізмів забезпечує цілісне формування довіри до себе як динамічного ресурсу психологічної стійкості, що постійно оновлюється через досвід успіхів, переживання невдач і підтримку соціального середовища. Саме така інтеграція внутрішніх і соціально-

психологічних процесів створює стійку основу для особистісного розвитку, підвищує внутрішню мотивацію та стимулює самовдосконалення, роблячи довіру до себе одним із ключових чинників ефективного й усвідомленого зростання особистості в умовах життєвих криз і трансформацій.

1.2 Життєві кризи та функціонал довіри до себе в умовах трансформацій

Життєві кризи є невід'ємною складовою розвитку особистості та можуть виникати на будь-якому етапі життєвого шляху, особливо в періоди глибоких соціальних змін і трансформацій. Вони супроводжуються підвищеним рівнем стресу, необхідністю прийняття складних рішень, внутрішніми сумнівами, емоційною напругою та руйнуванням звичних життєвих орієнтирів. У таких умовах провідну роль відіграє довіра до себе, оскільки саме вона забезпечує внутрішню опору, дає змогу адекватно оцінювати власні ресурси, зберігати відчуття суб'єктності, приймати рішення та долати труднощі. За відсутності внутрішньої довіри криза частіше набуває деструктивного характеру й призводить до дезорганізації, тоді як сформована довіра до себе відкриває можливості для конструктивного подолання кризових переживань і подальшого особистісного зростання.

Життєва криза характеризується загостренням внутрішньоособистісних суперечностей: між реальним і ідеальним «Я», між ціннісними орієнтаціями та можливостями їх реалізації в сучасних соціальних умовах, а також між власним ресурсним потенціалом, очікуваннями значущого оточення і реальною життєвою ситуацією. Фрустрація потреб, цілей і життєвих цінностей унаслідок цих суперечностей трансформується у суб'єктивно значущі психологічні проблеми. За наявності достатніх особистісних і соціально-психологічних ресурсів такі суперечності можуть стати поштовхом до розвитку індивідуальних стратегій подолання та

самовдосконалення. Натомість неконструктивні способи реагування на кризу здатні спричиняти психоемоційні порушення, соціальну дезадаптацію та психосоматичні розлади (Г. Чуйко) [69, с. 413].

Життєва криза розглядається як глибоке переживання людиною ситуації, у якій продовження звичного способу життя стає неможливим і вимагає переосмислення сенсу буття, життєвих цінностей, образу власного «Я» та пошуку нових способів життєвого самоздійснення. Складні соціальні та життєві обставини можуть порушувати реалізацію звичного життєвого шляху, призводити до втрати соціальних зв'язків, статусу й відчуття приналежності, а також загрожувати цілісності самосприйняття (О. Столярчук) [59, с. 89].

У межах психологічних підходів життєву кризу також визначають як стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну життєву ситуацію, за якої загострюються внутрішні психічні конфлікти, а раніше ефективні способи поведінки та реагування втрачають свою дієвість (Н. Панасенко) [47, с. 129]. Криза постає як суб'єктивне відображення інтенсивних емоційних переживань у внутрішньому світі людини, що виникають у фрустраційних умовах за відсутності або дефіциту ресурсів для їх подолання. Деякі дослідники, зокрема О. В. Штуц і М. В. Яворський, трактують життєву кризу як складний багатовимірний процес пошуку нової системи цінностей, який активізує творчий потенціал особистості та стає переломним етапом її життєвого шляху [75, с. 72; 76, с. 789].

Однією з найпоширеніших причин виникнення життєвої кризи є загострення внутрішніх суперечностей між реальним і ідеальним «Я», між уявленнями людини про власний потенціал, соціальними очікуваннями та реальною життєвою ситуацією. Ці конфлікти взаємопов'язані з фрустрацією базових потреб, цілей і цінностей, що поступово трансформуються у внутрішні психологічні проблеми, які істотно впливають на емоційний,

когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості (М. В. Яворський) [76, с. 790].

Ознаки початку кризового стану, за О. Ткачишиною, охоплюють втрату внутрішнього спокою, рівноваги та відчуття передбачуваності, підвищену дратівливість, невпевненість у собі й відчуження від соціального оточення, власних планів і попередніх форм діяльності. Для людини характерними стають внутрішній хаос, відсутність цілеспрямованості та нездатність пояснити власні дії; втрата відчуття перспективи й неможливість прогнозувати майбутнє; зниження психологічної гнучкості та схильність до одностороннього сприйняття подій; емоційні прояви гніву, роздратування або апатії [62, с. 118]. У більш глибоких формах кризовий стан супроводжується руйнуванням системи самоідентифікації, порушенням цілісності образу «Я» та дестабілізацією «Я-концепції».

В. Зликов виокремлює кілька послідовних етапів розвитку психологічної кризи: фрустрацію значущих потреб особистості, мікроконфлікт, власне кризу та ситуаційну реакцію на надмірне навантаження [19, с. 112]. В інших дослідженнях пропонується дещо інша модель, у якій етапи кризового процесу вибудовуються як стрес, фрустрація, конфлікт і безпосередньо криза [21, с. 79]. Обидві моделі відображають поступове наростання напруження та виснаження адаптивних ресурсів особистості.

Існує низка класифікацій життєвих криз, однак у контексті даного дослідження найбільш релевантним є поділ Т. Титаренко на нормативні (вікові) та ненормативні (життєві) кризи. Вони можуть бути спричинені як зовнішніми соціальними подіями, так і внутрішніми психологічними проблемами, проте зовнішні чинники стають кризогенними лише тоді, коли загострюють внутрішні суперечності, переживання невдач, зрад, образ або хвороб, послаблюючи психологічну стійкість людини [61, с. 123].

Нормативна життєва криза є закономірним етапом розвитку, пов'язаним із віковими переходами, зміною соціального статусу або очікуваними життєвими подіями, такими як кризи одного, трьох, семи років чи криза ідентичності. Ненормативна (життєва) криза виникає тоді, коли особистість не здатна ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою, що спричиняє інтенсивний стрес і внутрішню напругу. Вона може проявлятися через порушення здоров'я, сімейні конфлікти, втрату роботи, фінансові труднощі або психотравматичні події (М. Оксютрович) [45, с. 257].

Крім того, життєві кризи класифікують як нормальні, аномальні та біографічні. Нормальна криза відповідає нормативному розвитку й зазвичай проходить відносно непомітно, супроводжуючись короткочасними проявами тривоги, напруженості чи зниженого настрою. Аномальна криза виникає за надзвичайно складних обставин, які потребують від особистості ресурсів, що перевищують її адаптивні можливості, і процес дезорганізації триває значно довше. Біографічна криза пов'язана з глибинними переживаннями щодо непродуктивності власного життя, нереалізованих очікувань і незадоволеності минулим та часто «самопровокується» рефлексією над прожитими подіями (О. Столярчук) [59, с. 110].

С. Максименко підкреслював, що конструктивне переживання життєвих криз пов'язане з творчою актуалізацією внутрішніх ресурсів особистості. Рівень залучення цих ресурсів залежить від суб'єктивної значущості кризової ситуації та може виявлятися як у внутрішніх психологічних змінах, так і в способах взаємодії з соціальним середовищем. Важливим чинником гармонізації внутрішніх і зовнішніх трансформацій є розвиток рефлексії та креативності. До конструктивних копінг-стратегій належать пошук нових форм ідентичності, адекватна емоційна реакція на зміни, гнучкість і здатність будувати життя в умовах невизначеності з мінімальними втратами ресурсів [18, с. 378].

Дж. Каплан визначає кризу як ситуацію, у якій людина стикається з перешкодою на шляху до досягнення значущих життєвих цілей, а звичні способи її подолання виявляються неефективними. Це підкреслює суб'єктивний характер кризового переживання, оскільки для кожної особистості криза має унікальний зміст, зумовлений рівнем її внутрішніх ресурсів і способом інтерпретації подій [15, с. 8]. Окрім того, життєва криза може бути зумовлена потужним стресовим чинником, який руйнує звичні моделі подолання труднощів і викликає потребу у формуванні нових адаптивних стратегій [21, с. 81].

Життєві кризи супроводжують людину протягом усього онтогенезу – від дитинства до пізньої дорослості. Вони виникають у переломні моменти життя, коли індивід стикається з необхідністю переоцінки цінностей, переживання втрат, соціальних змін або внутрішніх конфліктів. Як підкреслював Е. Еріксон, кожна вікова стадія пов'язана з певними критичними завданнями, успішне вирішення яких визначає подальшу цілісність і зрілість особистості. У такому контексті особливої ваги набуває довіра до себе як базова соціально-психологічна установка, що дає людині змогу спиратися на власні ресурси, приймати виклики середовища та знаходити внутрішні сили для подолання кризових ситуацій [94, с. 4].

Як свідчать праці Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Бандури, В. Франкла, І. Ялома та М. Селігмана, саме рівень довіри до себе значною мірою визначає, чи стане криза руйнівним чинником або ж трансформується у поштовх до самореалізації, особистісного зростання та психологічної зрілості [79, с. 49].

Довіра до себе розглядається як глибинне переконання людини у власній здатності адекватно реагувати на труднощі та приймати ефективні рішення. К. Роджерс пов'язував її з такими ключовими складовими «Я-концепції», як самоприйняття та конгруентність, які забезпечують автентичність поведінки та внутрішню узгодженість особистості [81]. А.

Бандура у своїй концепції самоефективності показав, що віра у власні здібності безпосередньо впливає на вибір поведінкових стратегій, рівень наполегливості та здатність долати життєві кризи [79].

З позицій екзистенційної психології В. Франкл підкреслював, що довіра до себе нерозривно пов'язана зі здатністю знаходити смисл навіть у стражданні. Коли людина переконана у власній спроможності витримувати випробування, вона відкриває можливість для екзистенційного зростання й внутрішньої трансформації [91, с. 552].

Сучасні психологи наголошують, що довіра до себе є не просто емоційним станом, а стійким внутрішнім ресурсом, який визначає ефективність подолання труднощів. Дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман у межах теорії стресу й копіngu показують, що люди з високим рівнем самодовіри частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання, тоді як особи з низькою довірою до себе схильні до уникання або деструктивних способів реагування [88].

Аналіз когнітивно-поведінкового підходу, теорії стресу та копіngu й положень позитивної психології дає змогу виокремити основні механізми впливу довіри до себе на перебіг кризових процесів. Одним із провідних є механізм позитивної когнітивної інтерпретації подій. Як показують дослідження Ш. Тейлор і Дж. Брауна [78], люди з високою самодовірою схильні сприймати труднощі як виклики, а не як загрози, що дозволяє їм формувати більш конструктивні та адаптивні стратегії поведінки в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій.

Вагомим механізмом впливу довіри до себе на перебіг життєвих криз є формування адаптивних копінг-стратегій, на що вказував Р. Лазарус [84]. Особи з високим рівнем самодовіри, як правило, обирають активні, проблемно-орієнтовані способи реагування, спрямовані на зміну ситуації або власного ставлення до неї. Натомість люди з низькою довірою до себе частіше вдаються до уникання, пасивності або емоційного відсторонення, що

обмежує можливості конструктивного подолання труднощів і підвищує ризик дезадаптації.

Третім важливим механізмом є підтримання психологічної стійкості, яку в сучасних дослідженнях позначають терміном «резильєнтність» (resilience). А. Мастен [95, с. 4] підкреслює, що саме довіра до себе становить базу цієї стійкості та забезпечує здатність особистості швидко відновлюватися після травматичних і кризових подій. Водночас слід наголосити на ролі соціальної підтримки, оскільки рівень самодовіри безпосередньо впливає на якість міжособистісних зв'язків. Люди, які впевнені у власних силах, легше вступають у взаємодію, ефективніше комунікують і частіше отримують допомогу в кризових ситуаціях, що, за С. Коеном і Т. Віллсом, є потужним захисним чинником психологічної стійкості [89].

Емпіричні дослідження засвідчують, що довіра до себе змінюється протягом життєвого шляху. У дитинстві вона формується завдяки позитивному досвіду взаємодії з батьками та найближчим оточенням (Е. Еріксон), що закладає основу базової впевненості, відкритості та почуття безпеки [87]. У підлітковому та юнацькому віці, в період кризи ідентичності, самодовіра допомагає людині знайти власне «Я», визначитися з життєвими цілями та обрати особистісну траєкторію розвитку. У зрілості вона підтримує здатність приймати відповідальні рішення у професійній, сімейній і соціальній сферах, а в пізньому віці сприяє інтеграції життєвого досвіду, примиренню з втратами та пошуку екзистенційного сенсу (В. Франкл) [93].

Практичні аспекти розвитку довіри до себе є одним із провідних напрямів сучасної психології та психотерапії. Доведено, що самодовіра може цілеспрямовано формуватися й зміцнюватися за допомогою різних психологічних методів і підходів. Так, когнітивно-поведінкова терапія А. Бека спрямована на виявлення й корекцію дисфункційних переконань, формування більш реалістичних і підтримувальних уявлень про власні

здібності, що сприяє становленню установки «я здатний» [87]. Гуманістична терапія К. Роджерса акцентує розвиток автентичності, безумовного прийняття себе та внутрішньої конгруентності, що поглиблює рівень самодовіри й психологічної стійкості [90]. Логотерапія В. Франкла робить акцент на пошуку смислу навіть у найскладніших життєвих умовах, і саме цей пошук стає джерелом внутрішньої сили, витривалості та впевненості у власному житті [93].

Таким чином, життєві кризи є невід'ємною складовою розвитку особистості та виникають унаслідок як внутрішніх суперечностей, так і зовнішніх стресових або трансформаційних чинників. Вони можуть мати нормативний (віковий, етапний) або ненормативний характер (раптові втрати, травматичні події, соціальні потрясіння) і завжди потребують переосмислення цінностей, життєвих цілей і власного «Я». Перебіг криз супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, переглядом ідентичності та актуалізацією потреби в мобілізації особистісних і соціально-психологічних ресурсів.

Внутрішня впевненість і віра у власні можливості значною мірою визначають, чи стане кризова ситуація деструктивним фактором, що руйнує цілісність особистості, або ж трансформується у джерело розвитку та переосмислення життєвого шляху.

Визначальним чинником конструктивного подолання життєвих криз виступає довіра до себе як інтегративний соціально-психологічний ресурс. Вона забезпечує відчуття внутрішньої опори, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, підтримує розвиток психологічної стійкості, полегшує ефективне використання соціальної підтримки та допомагає інтегрувати новий досвід у цілісну життєву історію. Саме завдяки сформованій довірі до себе кризова ситуація може бути переосмислена не як руйнівне випробування, а як імпульс для особистісного зростання, самореалізації та внутрішньої трансформації.

1.3 Поняття «психологічна стійкість» та її основні складові

У сучасному світі, позначеному повномасштабною війною, вимушеною міграцією, економічною нестабільністю та високим рівнем соціальної невизначеності, феномен психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Саме психологічна стійкість визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, протидіяти емоційному виснаженню та мобілізувати власні ресурси в умовах тривалого стресу й соціальних трансформацій.

У ситуації, коли значна частина людей стикається з втратою дому, розлукою з близькими, вимушеною зміною соціального середовища, професійної ролі або життєвих планів, рівень психологічної стійкості стає критичним чинником не лише індивідуального, а й суспільного функціонування. Ця якість дає змогу не тільки витримувати тиск обставин, а й знаходити смисли у складних подіях, перетворюючи кризу з деструктивного випробування на ресурс переосмислення цінностей і подальшого особистісного розвитку.

У сучасній психологічній науці поняття психологічної стійкості розробляється в межах кількох провідних дослідницьких підходів. Перший із них трактує стійкість як відносно стабільну особистісну рису. Так, D. Block розглядав психологічну стійкість у контексті концепції ego-resiliency і визначав її як індивідуально-психологічну властивість, сформованість якої дозволяє людині протистояти руйнівному впливу життєвих труднощів. У цьому розумінні стійкість охоплює сукупність таких характеристик, як гнучкість, адаптивність, винахідливість, міцність характеру та здатність ефективно функціонувати в мінливих умовах. Саме ці риси забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та продуктивності діяльності навіть за умов кризових навантажень [81].

Другий підхід, представлений у працях А. Masten, D. Silk та S. Luthar, розглядає психологічну стійкість як процес. У межах цього підходу резильєнтність постає не як фіксована характеристика, а як динамічне явище, що являє собою безперервний і активний процес позитивної адаптації особистості до умов життєвих негараздів, кризових або екстремальних ситуацій. Такий процес має нелінійний характер, оскільки передбачає постійне оновлення внутрішніх ресурсів і формування нових стратегій реагування у відповідь на зростаючі ризики та виклики. Відповідно, психологічна стійкість у цьому підході означає не відсутність стресу, а здатність до трансформації, гнучкого переосмислення досвіду та пошуку ефективних шляхів подолання негативних впливів середовища [95].

Третій напрям дослідження психологічної стійкості пов'язаний із її розумінням як адаптаційно-захисного механізму особистості. N. Garmezy наголошував, що резильєнтність не передбачає повної несприйнятливості до стресу або абсолютної психологічної захищеності. Навпаки, вона відображає здатність людини відновлюватися після порушення рівноваги, зберігати або відновлювати адаптивну поведінку навіть після періодів дезорганізації чи зниження ефективності. У цьому контексті психологічна стійкість проявляється як пластичність і життєздатність особистості, що дозволяє їй повертатися до продуктивного функціонування після кризових потрясінь [85, с. 463].

Спільним для більшості теоретичних підходів є те, що концепт психологічної стійкості відображає здатність особистості долати труднощі, зберігати ефективність діяльності та позитивно адаптуватися до складних життєвих обставин. Отже, психологічна стійкість постає як динамічний конструкт, що характеризує безперервний процес активної адаптації особистості в умовах кризових, надзвичайних або екстремальних подій (D. Silk) [101, с. 847].

Окрім цього, низка сучасних дослідників, зокрема В. Iacoviello та D. Charney, розглядають психологічну стійкість як психосоціальну конструкцію. Вони визначають її через систему адаптивних процесів, спрямованих не лише на подолання життєвих негараздів і відновлення після них, а й на досягнення нового рівня особистісного розвитку та психологічного благополуччя після пережитих труднощів [87, с. 3].

Проаналізувавши сучасні теоретичні джерела з окресленої проблематики, доцільно погодитися з підходом, запропонованим О. Самковою. Дослідниця розглядає психологічну стійкість студентської молоді як інтегративну системну характеристику особистості, що забезпечує здатність індивіда виступати саморегульованим суб'єктом власної активності, адекватно, гнучко й усвідомлено реагувати на зміни як внутрішнього, так і зовнішнього середовища. Така стійкість дає змогу особистості реалізовувати автентичний, індивідуально зумовлений спосіб організації життєдіяльності, формувати сприятливі умови для особистісного розвитку, підтримувати психологічне благополуччя та досягати самореалізації навіть у складних і нестабільних соціальних умовах [71, с. 56].

Водночас у наукових дослідженнях окреслюється низка чинників, які можуть істотно ускладнювати формування та прояви психологічної стійкості. До таких чинників належать недиференційована або суперечлива «Я-концепція», недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції, внутрішня неконгруентність особистості, наслідки тривалих стресових переживань і досвід попередніх невдач, а також пасивність, зовнішня залежність і схильність до конформної поведінки. Як зазначає D. Charney, сукупність цих факторів може значною мірою обмежувати процеси самореалізації, знижувати адаптивний потенціал особистості та перешкоджати її особистісному зростанню [87, с. 5].

Разом із тим слід підкреслити, що в сучасній науковій літературі відсутня єдина позиція щодо визначення феномену психологічної стійкості,

зокрема стосовно того, який із її компонентів є провідним. Частина дослідників, зокрема D. Stelmach і S. Hobfoll, акцентують увагу передусім на когнітивному складнику, пов'язаному зі способами оцінки ситуації та інтерпретації подій. Інші автори наголошують на першорядному значенні емоційного або поведінкового компонентів, які забезпечують регуляцію переживань і вибір ефективних стратегій дії в умовах стресу. На наш погляд, найбільш продуктивним є інтегративний підхід до розуміння психологічної стійкості, який дозволяє розглядати її як багатовимірне утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-екзистенційних складових [86, с. 137].

Когнітивна складова психологічної стійкості охоплює низку чинників, серед яких провідне місце займають оптимізм, когнітивна гнучкість, зниження тенденції до постійного сприйняття ситуацій як загрозливих, збереження позитивної самооцінки, а також наявність базових переконань адаптивного й конструктивного характеру. Оптимізм у цьому контексті розглядається як здатність особистості підтримувати позитивні очікування щодо значущих майбутніх результатів і перспектив, навіть за умов актуальних труднощів (А. Чхайдзе, М. Самкова) [71, с. 55]. У наукових джерелах, зокрема в працях Е. Грішина, оптимізм переважно концептуалізується як відносно стійка особистісна риса, а не ситуативний емоційний стан, хоча водночас підкреслюється, що його рівень може змінюватися залежно від життєвих обставин і часу [10, с. 35].

У ситуаціях протистояння лихові, війні або травматичним подіям саме здатність зберігати оптимістичне бачення майбутнього, попри теперішні страждання, посилює внутрішню витривалість людини та підтримує її здатність до подолання складних життєвих випробувань. Водночас варто наголосити, що оптимізм сам по собі не є достатньою умовою для формування психологічної стійкості, оскільки його ефективність зростає

лише у поєднанні з іншими особистісними ресурсами та навичками саморегуляції (М. Paulturner) [97].

Важливою складовою когнітивного компонента є також когнітивна гнучкість, яка відображає здатність особистості переосмислювати власний досвід і змінювати інтерпретацію травматичних подій, замість фіксації на ригідних або дезадаптивних оцінках. Процес когнітивної переоцінки може включати пошук смислу та потенційних позитивних наслідків пережитого досвіду, а також усвідомлення й прийняття його болісних і негативних аспектів (О. Савченко) [54, с. 18]. Саме така гнучкість мислення сприяє збереженню психологічної рівноваги в кризових умовах.

Поведінкова складова психологічної стійкості включає соціальну компетентність, активний пошук ресурсів у соціальних зв'язках, використання проблемно-орієнтованих і активних копінг-стратегій, наявність соціальної підтримки з боку родини, близьких, колег або ширшого соціального середовища, а також схильність до альтруїстичної поведінки. Психологічно стійкі особистості, як правило, не займають пасивну позицію у складних ситуаціях, а активно діють, використовуючи різноманітні стратегії подолання та формуючи власну життєздатність (S. Thoresen) [103, с. 890].

Формування позитивних тверджень щодо себе та власної життєвої ситуації, а також активний пошук допомоги й підтримки від інших людей є важливими проявами поведінкової складової, орієнтованої на дію. Цей компонент тісно пов'язаний із розвитком і підтриманням мережі соціальної підтримки, яка є одним із ключових ресурсів психологічної стійкості. Більшість людей потребує підтримки у кризових умовах, оскільки самостійне подолання серйозних труднощів доступне лише обмеженій кількості осіб. Тому взаємодія з психологічно стійкими людьми сприяє усвідомленню значущості соціальних зв'язків і підвищує відчуття безпеки та включеності (О. Наумова) [5, с. 214].

Емпіричні дослідження S. Thoresen, M. Birkeland та T. Wentzel-Larsen свідчать, що наявність соціальної підтримки позитивно впливає на сприйняття себе й навколишнього світу, знижуючи ризик формування почуття безнадійності та інших негативних психологічних наслідків травматичних подій [103]. Загалом відсутність переживання самотності надає особистості додаткових внутрішніх сил для протистояння страху й травми, тоді як ефективна соціальна підтримка зменшує рівень безнадійності та стимулює активну адаптацію і подолання загроз.

Емоційна складова психологічної стійкості охоплює ресурсні емоційні стани, домінування позитивних емоцій, емоційну стабільність і високий рівень емоційного розвитку (емоційного інтелекту – EQ), що включає здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, проявляти емпатію, а також підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію.

У психології (У. Зейнер) емоції визначаються як переживання людиною свого ставлення до певної ситуації, інших людей або до самої себе в конкретний момент часу. У ширшому розумінні емоція розглядається як цілісна реакція особистості, що охоплює не лише психічні переживання, а й специфічні фізіологічні зміни, які супроводжують відповідний емоційний стан [104].

Особи з добре розвиненою емоційною сферою здатні ефективно керувати власними почуттями, проявляють емпатію, гнучкість і інтуїтивність у міжособистісних взаєминах, що є показником високого рівня емоційного інтелекту. Термін EQ був уведений Д. Гоулменом і охоплює такі складові, як уміння регулювати емоції, цілеспрямованість, здатність до співпереживання та комунікабельність, які відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості [99].

Екзистенційна складова психологічної стійкості охоплює такі чинники, як відсутність переживання глибокої ізольованості чи самотності, наявність духовних орієнтирів, зміцнення віри, а також усвідомлення особистісно

значущої мети життя. Саме ця складова забезпечує внутрішній смисловий фундамент, який дозволяє людині витримувати кризові випробування та зберігати відчуття цілісності власного існування. Альтруїстична поведінка, що формує переживання спільності, залученості та взаємозв'язку з іншими людьми, також відіграє важливу роль у процесі смислотворення, сприяючи усвідомленню власного призначення та життєвих цілей.

У дослідженнях, присвячених вивченню чинників психологічної стійкості та процесів відновлення після травматичних подій, зокрема у пацієнтів первинної медичної допомоги, встановлено, що наявність чітко усвідомленої життєвої мети є одним із ключових факторів, пов'язаних як із високим рівнем стійкості, так і з успішним психологічним відновленням після кризових переживань (О. Кокун) [26, с. 102]. Усвідомлення сенсу життя дозволяє особистості інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію та трансформувати його у ресурс розвитку.

Отже, психологічна стійкість постає як провідний чинник, що визначає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних і нестабільних життєвих обставин та ефективно функціонувати в умовах криз і соціальних трансформацій. Її основні складові – когнітивна, поведінкова, емоційна та екзистенційна – у своїй взаємодії забезпечують гнучкість мислення, активне та відповідальне реагування на виклики, емоційну саморегуляцію й глибинне переживання сенсу життя. Розвиток цих аспектів підвищує рівень психологічної стійкості, сприяє самореалізації особистості та створює умови для конструктивного подолання життєвих криз.

У межах цього підпункту розглядається одне з ключових завдань дослідження – аналіз довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості особистості. Особлива увага приділяється феномену самоефективності як центральному прояву довіри до себе та важливому чиннику подолання життєвих криз і соціальних трансформацій.

Зосереджуючись на розкритті сутності довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості, – слід зазначити, що цей феномен посідає особливе місце в системі внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Довіра до себе відображає здатність індивіда спиратися на власні внутрішні можливості, адекватно оцінювати власні рішення, брати відповідальність за вчинки та зберігати суб'єктну позицію у складних і невизначених життєвих ситуаціях. Саме завдяки цьому людина здатна ефективніше протистояти стресовим впливам і кризовим подіям.

Якщо в попередніх підрозділах було розглянуто загальні структурні складові психологічної стійкості, то в цьому контексті увага зосереджується на довірі до себе як одному з її базових внутрішніх ресурсів. Цей ресурс забезпечує не лише збереження внутрішньої рівноваги, а й активізує адаптаційний потенціал особистості, сприяє мобілізації психічних сил і визначає якість реагування на зовнішні виклики. Довіра до себе дозволяє людині діяти більш усвідомлено, знижує рівень дезорганізації у кризових умовах та підвищує здатність до конструктивного подолання труднощів.

Внутрішні ресурси відіграють визначальну роль у процесах соціально-психологічної адаптації та підтриманні психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах життєвих криз і тривалих стресових впливів. У психологічній науці поняття «ресурси» традиційно пов'язується з механізмами адаптації, подолання стресу та збереження психічної рівноваги. Саме внутрішні ресурси виконують функцію своєрідного психологічного буфера, який пом'якшує вплив негативних психогенних чинників і запобігає розвитку дезадаптивних станів.

Внутрішні ресурси доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних особистісних характеристик – емоційних, мотиваційних, потребових, когнітивних і поведінкових, – які забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функції особистості в умовах змін і невизначеності. Вони дозволяють людині зберігати цілісність «Я», підтримувати активну життєву позицію та

ефективно пристосовуватися до нових умов (Л. Коломієць, Т. Кожедуб) [27, с. 279].

Особливе місце серед внутрішніх ресурсів психологічної стійкості посідає довіра до себе, оскільки саме вона інтегрує впевненість у власній здатності впливати на події, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. У структурі цього ресурсу ключову роль відіграє самоефективність, яку А. Бандура визначав як переконання людини у власній спроможності організовувати та реалізовувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей [79]. Самоефективність виступає не лише рушієм активної поведінки, а й важливим індикатором рівня психологічної стійкості, адже особистість, яка довіряє собі, схильна сприймати труднощі не як загрозу, а як виклик, що відкриває можливості для розвитку.

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що внутрішні ресурси психологічної стійкості перебувають у тісному взаємозв'язку, взаємодоповнюють і підсилюють один одного. Довіра до себе, зокрема через компонент самоефективності, виступає одним із провідних чинників, які забезпечують здатність особистості зберігати цілісність, внутрішню гармонію та адаптивність у ситуаціях життєвих криз.

Життєві кризи є невід'ємним етапом розвитку особистості та виникають унаслідок зіткнення людини з подіями й обставинами, які порушують звичний спосіб життя, усталену систему цінностей або сформовані уявлення про власне «Я». У сучасних умовах такі кризи дедалі частіше набувають не лише індивідуального, а й виразного соціально-психологічного характеру, оскільки пов'язані з масштабними суспільними трансформаціями.

Повномасштабна війна, вимушена міграція, втрата близьких, руйнування життєвих планів, тривале перебування в умовах загрози та невизначеності створюють ситуації глибокого психологічного напруження, що істотно випробовують психологічну стійкість людини. За таких умов

особистість змушена не лише адаптуватися до нової реальності, а й переосмислювати власний досвід, цінності та життєві орієнтири.

Останнім завданням даного розділу є визначення ролі довіри до себе у процесі подолання життєвих криз. Перехід до його розгляду дозволяє поглибити розуміння того, яким чином внутрішні психологічні ресурси, зокрема довіра до себе, сприяють збереженню стійкості особистості в кризових умовах.

Упродовж життя людина постійно взаємодіє з різноманітними життєвими ситуаціями, значна частина яких є непередбачуваними та такими, що важко піддаються контролю. У працях багатьох дослідників (А. Адлер, С. Максименко та ін.) життєва ситуація розглядається як результат взаємодії індивіда з об'єктивними умовами та суб'єктивними чинниками, які визначають напрям і характер його подальшого розвитку. У цьому контексті саме внутрішні ресурси особистості, зокрема довіра до себе, відіграють вирішальну роль у виборі траєкторії виходу з кризової ситуації [18, с. 367].

Складні обставини життєдіяльності особистості в науковій літературі описуються через такі поняття, як «кризова», «проблемна», «стресова», «травмівна», «екстремальна» або «напружена» ситуація. Подібні стани часто становлять загрозу для психологічного благополуччя людини та можуть призводити до значних фізичних і психічних втрат. Дослідження доводять, що тривалий стрес за відсутності достатніх психологічних ресурсів здатен трансформуватися у кризовий стан, поглиблюючи дезадаптацію та знижуючи рівень психологічної стійкості (О. Столярчук) [59, с. 87].

Поняття «криза» (від грец. crisis – рішення, переломний момент) передбачає наявність проблемної ситуації, уникнути якої неможливо, тоді як її розв'язання потребує значних зусиль і не може здійснюватися за звичними сценаріями (О. Ткачишина). Життєва криза постає як феномен внутрішнього світу людини, що проявляється у переживанні власної неспроможності реалізувати життєві плани та наміри. Вона стає переломним етапом

життєвого шляху, коли звичні засоби досягнення цілей втрачають свою ефективність і потребують перегляду [62, с. 117].

Життєва криза має низку специфічних характеристик, які відрізняють її від інших емоційно напружених станів. Вона торкається базових цінностей і потреб особистості, супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, порушує звичний перебіг повсякденного життя та спонукає людину до глибокого переосмислення власного існування (О. Лашко, Т. Титаренко) [61, с. 111].

Процес подолання життєвих криз супроводжується формуванням нових потреб, цінностей і життєвих орієнтирів. Якщо соціальне середовище або внутрішні обмеження особистості блокують можливість реалізації цих потреб, кризовий стан може поглиблюватися. Відтак траєкторія виходу з кризи набуває або конструктивного, або деструктивного характеру, що безпосередньо залежить від рівня сформованості внутрішніх ресурсів, зокрема довіри до себе, самоефективності та здатності до саморегуляції.

Конструктивне подолання кризових ситуацій сприяє формуванню відчуття психологічного благополуччя, задоволеності собою та власним життям, активізує особистісний потенціал і стимулює розвиток ключових складових позитивного функціонування. До таких складових Є. Варбан [4, с. 127] відносить позитивне ставлення до себе, орієнтацію на особистісне зростання, гармонійні міжособистісні взаємини, наявність чітко окреслених життєвих цілей і відчуття сенсу життя.

Серед провідних ресурсів подолання кризових станів дослідники виокремлюють толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивні копінг-стратегії, самоповагу, професійні та життєві компетентності, здатність до самоконтролю, а також сформовану систему життєвих цінностей (Н. Берегова) [2, с. 212]. Сукупність цих ресурсів забезпечує особистості можливість зберігати внутрішню цілісність і діяти ефективно навіть за умов значного стресового навантаження.

Таким чином, життєві кризи виникають унаслідок взаємодії зовнішніх обставин і внутрішніх суперечностей, спонукаючи людину до переосмислення власних цілей, життєвих смислів і способів їх досягнення. Ефективність подолання кризових станів значною мірою залежить від рівня розвитку психологічних ресурсів – мотиваційних, когнітивних, рефлексивних і поведінкових. Адаптація до кризових умов визначається здатністю особистості інтегрувати внутрішні ресурси (характерологічні особливості, цінності, здібності, довіру до себе) із зовнішніми джерелами підтримки (соціальні зв'язки, професійну допомогу). Відповідно до моделі BASIC Ph, процес подолання криз реалізується через шість ключових каналів – віру, емоції, спілкування, уяву, мислення та фізичну активність, які сприяють відновленню внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості та віднайденню сенсу життя.

Висновки до розділу 1

Довіра до себе є складним інтегративним психологічним утворенням, що формується в процесі самосвідомості та соціальної взаємодії. Вона виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально-психологічною установкою, яка відображає здатність людини спиратися на власні ресурси, цінності та досвід у взаємодії з мінливим соціальним середовищем.

Теоретичний аналіз показав, що довіра до себе пов'язана з такими базовими категоріями, як самосвідомість, «Я-концепція», самоефективність, віра в себе та впевненість. Водночас вона не зводиться до жодної з них, а виступає стійкою внутрішньою позицією, що ґрунтується на усвідомленому прийнятті себе, власних можливостей і обмежень.

Довіра до себе має багатовимірну структуру, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний, вольовий, рефлексивний та соціально-комунікативний

компоненти. Їхня взаємодія забезпечує цілісність самосприйняття, внутрішню узгодженість і здатність особистості ефективно діяти в умовах невизначеності, соціальних змін і кризових подій.

Встановлено, що формування довіри до себе відбувається через систему психологічних і соціально-психологічних механізмів: когнітивних (самооцінка, самоаналіз, самоконтроль), емоційно-мотиваційних (самоприйняття, внутрішня мотивація), соціальних (підтримка, зворотний зв'язок, моделювання поведінки) та рефлексивних. Саме їх інтеграція забезпечує розвиток внутрішньої стійкості й здатності до саморегуляції.

Показано, що життєві кризи є закономірними етапами особистісного розвитку та водночас відповіддю на соціальні трансформації, втрати, зміни статусу та ідентичності. Вони супроводжуються фрустрацією потреб, переоцінкою цінностей і порушенням цілісності «Я», що актуалізує потребу у внутрішніх ресурсах.

Довіра до себе виступає ключовим ресурсом подолання життєвих криз. Вона визначає вибір копінг-стратегій, рівень психологічної стійкості, здатність до конструктивної інтерпретації подій, використання соціальної підтримки та інтеграції кризового досвіду у життєву історію особистості.

Отже, довіра до себе є фундаментальною соціально-психологічною основою психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз і трансформацій. Вона забезпечує внутрішню опору, здатність до адаптації, саморегуляції та особистісного зростання, що визначає її провідну роль у збереженні психічного здоров'я та розвитку людини в сучасному нестабільному соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПОДІЙ

2.1 Методи та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем довіри до себе та психологічною стійкістю особистості в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій. Актуальність обраної проблематики зумовлена зростанням кількості кризових ситуацій у сучасному суспільстві, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, емоційного напруження та потребою в актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів.

Дослідження проводилося серед 52 респондентів – здобувачів освіти МАУП (м. Київ), які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні. Вибірку склали чоловіки та жінки віком від 27 до 55 років, що дозволило охопити період дорослості, у межах якого особистість найчастіше стикається з нормативними та ненормативними життєвими кризами – професійними, сімейними, особистісними та екзистенційними. Обраний віковий діапазон надав можливість дослідити особливості прояву довіри до себе на різних етапах життєвого досвіду та простежити її зв'язок з емоційною стабільністю, адаптивністю й стратегіями подолання труднощів.

Методологія дослідження передбачала використання анкетування, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані щодо рівня довіри до себе, психологічної стійкості та особливостей емоційного реагування респондентів. Опитувальні методики були адаптовані до сучасних умов та інтегровані в онлайн-формат за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність участі, анонімність відповідей і мінімізацію впливу зовнішніх факторів на результати дослідження.

З метою отримання комплексних і валідних результатів у дослідженні було використано низку стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня довіри до себе, життєстійкості та когнітивної впевненості у власних можливостях. Зокрема, застосовано методику «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (автор – А. Купрейченко; адаптація – В. Петренко, О. Савченко).

Методика «Довіра/недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» [54] (Додаток А) є психодіагностичним інструментом, що дозволяє визначити рівень сформованості базових довірчих установок особистості. В її основі лежить уявлення про довіру як складну психологічну структуру, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Саме ці компоненти визначають характер взаємодії особистості зі світом, соціальним оточенням і власним внутрішнім «Я».

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях для виявлення індивідуальних відмінностей, які впливають на соціальну адаптацію, емоційне благополуччя, психологічну стійкість і ефективність подолання життєвих труднощів. Опитувальник складається з 12 тверджень, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою – від «не вірно» до «вірно». Такий формат дозволяє кількісно виміряти рівень довіри за трьома основними напрямками: довіра до світу, довіра до інших людей та довіра до себе.

Особливістю методики А. Купрейченко є наявність тверджень як із прямою, так і зі зворотною шкалою оцінювання. Це означає, що частина запитань передбачає нарахування балів у прямому порядку (чим вищий рівень згоди, тим вищий показник довіри), тоді як інша частина оцінюється у зворотному порядку, де високі бали свідчать про недовіру. Такий підхід дозволяє мінімізувати вплив соціальної бажаності відповідей і підвищити об'єктивність отриманих результатів.

Отримані результати за шкалою довіри до себе використовувалися для перевірки гіпотези про те, що втрата довіри до себе знижує рівень психологічної стійкості особистості, тоді як її високий рівень сприяє емоційній стабільності та кращій адаптації до життєвих криз. Це дозволило визначити силу й напрям зв'язку між досліджуваними змінними та емпірично підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу.

Для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості було використано шкалу життестійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) (Додаток Б). Ця методика є однією з найбільш поширених у світовій психологічній практиці дослідження стресостійкості та здатності до адаптації в складних життєвих обставинах. Вона дозволяє оцінити такі показники, як витривалість, гнучкість, здатність відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів і віра у власні сили.

Шкала CD-RISC була розроблена К. Коннор і Дж. Девідсоном у 2003 році з метою кількісної оцінки здатності людини справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і відновлюватися після травматичних подій. Життестійкість у межах цієї методики розглядається як комплексна особистісна характеристика, що поєднує впевненість у власних можливостях, оптимізм, самоконтроль, когнітивну гнучкість та здатність використовувати досвід минулих труднощів для особистісного зростання [57].

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 0 («зовсім не вірно») до 4 («майже завжди вірно»). Загальний бал варіюється в межах від 0 до 40. Вищі показники свідчать про високий рівень психологічної стійкості, тоді як низькі вказують на підвищену вразливість до стресу та труднощів.

Процедура дослідження передбачала самостійне заповнення респондентами психодіагностичних опитувальників, що склалися з тверджень, спрямованих на самооцінку поведінкових стратегій та емоційних реакцій у складних життєвих ситуаціях. Кожна відповідь відображала

суб'єктивне сприйняття учасником власної здатності діяти конструктивно в умовах життєвих випробувань. Інструкції до методик наголошували на добровільності участі, повній анонімності та необхідності оцінювати твердження, спираючись на власний досвід за останній місяць. Такий підхід сприяє підвищенню валідності результатів, оскільки дозволяє фіксувати актуальні прояви психологічних характеристик, а не абстрактні уявлення про себе.

Отримані дані за шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона інтерпретувалися відповідно до встановлених діапазонів значень: низький рівень життєстійкості – від 0 до 13 балів, середній – від 14 до 27 балів, високий – від 28 до 40 балів. Зазначені порогові значення дозволяють класифікувати респондентів за рівнем сформованості здатності протистояти стресовим впливам. Високі показники свідчать про гнучкість, внутрішню стабільність, уміння відновлюватися після негативних подій і знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах. Низький рівень, навпаки, може вказувати на підвищену емоційну вразливість, невпевненість у собі та схильність до тривалих негативних переживань.

У межах даного дослідження шкала Коннора–Девідсона застосовувалася у поєднанні з іншими психодіагностичними методиками – методикою визначення довіри до себе (А. Купрейченко) та шкалою загальної самооефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем). Метою такого поєднання було виявлення взаємозв'язку між рівнем довіри до себе та психологічною стійкістю. Передбачалося, що особи з високим рівнем довіри до себе демонструють вищі показники життєстійкості, краще адаптуються до життєвих криз і зберігають емоційну стабільність. На етапі статистичної обробки результатів планувалося використати коефіцієнт кореляції Спірмена для перевірки наявності та сили статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними.

Третім психодіагностичним інструментом дослідження стала Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (у перекладі та адаптації українською мовою І. Галецької) (Додаток В). Дана методика дозволяє оцінити рівень упевненості особистості у власній спроможності досягати поставлених цілей і справлятися з труднощами. Самоефективність розглядається як важливий компонент внутрішніх ресурсів психологічної стійкості, тісно пов'язаний із довірою до себе. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформоване відчуття контролю над власним життям, активний пошук рішень проблем та схильність до конструктивної поведінки в кризових ситуаціях.

Шкала загальної самоефективності ґрунтується на теоретичних засадах концепції самоефективності, розробленої А. Бандурою, відповідно до якої віра людини у власну здатність досягати бажаного результату визначає її поведінку, емоційні реакції та здатність долати стрес. Учасникам пропонувалося оцінити частоту прояву певних моделей поведінки за чотирибальною шкалою відповідей: «ніколи», «інколи», «переважно так», «завжди». Сумарний бал відображає загальний рівень самоефективності респондента.

Методика є самозаповнювальною та адаптованою для використання у вибірках дорослого населення. Вона дозволяє визначити, наскільки людина впевнена у власній здатності впливати на перебіг подій, приймати рішення, долати труднощі та ефективно діяти в умовах невизначеності. Цей показник розглядається як важливий індикатор психологічного благополуччя, життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Рівень загальної самоефективності визначався шляхом підрахунку сумарного балу, який може коливатися від 10 до 40. Отримані результати інтерпретувалися за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Низький рівень свідчить про недостатню віру у власні можливості, схильність до сумнівів і відчуття безпорадності перед труднощами. Середній рівень

відображає відносно стабільну впевненість у власних силах, яка може знижуватися під впливом стресових чинників. Високий рівень самоефективності характеризується впевненістю, цілеспрямованістю, здатністю до саморегуляції, стресостійкістю та орієнтацією на конструктивне розв'язання проблем.

Застосування цієї методики у межах емпіричного дослідження надає змогу не лише кількісно оцінити суб'єктивну впевненість респондентів у власних можливостях, а й простежити взаємозалежність між рівнем самоефективності, довірою до себе та загальним рівнем психологічної стійкості особистості. Отримані показники використовуються на етапі подальшого статистичного опрацювання даних, зокрема для обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена між рівнем довіри до себе та показниками загальної самоефективності. Це дає змогу емпірично перевірити припущення про те, що високий рівень довіри до себе асоціюється з підвищеною життєстійкістю, кращою адаптацією до змін та ефективнішим подоланням кризових ситуацій, що безпосередньо відповідає сформульованій гіпотезі дослідження. У такому контексті шкала Р. Шварцера і М. Єрусалема виступає важливим інструментом для комплексної оцінки психологічної готовності особистості діяти конструктивно в умовах стресу, невизначеності та соціальних трансформацій.

Поєднання трьох психодіагностичних методик – визначення довіри до себе (А. Купрейченко), шкали життєстійкості Коннора–Девідсона та шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема – забезпечило можливість багатовимірного аналізу взаємозв'язку між довірою до себе, психологічною стійкістю та суб'єктивною оцінкою власної ефективності. Такий підхід дозволив розглядати досліджуване явище не лише крізь призму окремих емоційних або когнітивних характеристик, а й у ширшому контексті особистісної зрілості, саморегуляції, адаптивності та соціально-психологічної інтегрованості. Отже, використання зазначених психодіагностичних

інструментів створило надійну емпіричну основу для перевірки гіпотези про те, що довіра до себе виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів формування психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Отже, обрана методологія дослідження забезпечила комплексне та науково обґрунтоване вивчення взаємозв'язку між довірою до себе, психологічною стійкістю та загальною самоефективністю особистості. Використання трьох валідних і надійних психодіагностичних інструментів дало змогу отримати об'єктивні, порівнювані та репрезентативні емпіричні дані, необхідні для подальшого кількісного аналізу та перевірки висунутої гіпотези дослідження. Застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена є методично доцільним і забезпечує точну оцінку сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними, що дозволяє зробити коректні висновки щодо ролі довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості в умовах життєвих криз.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

У ході емпіричного дослідження було отримано масив даних, що дає змогу проаналізувати взаємозв'язок між рівнем довіри до себе та психологічною стійкістю особистості в умовах життєвих криз. Аналіз результатів дозволяє простежити, яким чином різні рівні самодовіри пов'язані зі здатністю респондентів адаптуватися до складних обставин, регулювати власний емоційний стан та обирати ефективні стратегії подолання життєвих труднощів.

Першим етапом аналізу є розгляд результатів, отриманих за допомогою методики «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (автор А. Купрейченко, адаптація В. Петренко та О. Савченко) (Додаток А), яка дозволяє оцінити базові довірчі установки респондентів. Узагальнені показники за трьома шкалами – довіра до світу, довіра до інших людей та

довіра до себе – подано в таблиці 2.1. Підрахунок первинних балів здійснювався з використанням програмного середовища Excel, що забезпечило коректність, систематизацію та точність обробки емпіричних даних. У тексті роботи представлені вже оброблені та узагальнені результати, які слугують основою для подальшого статистичного й інтерпретаційного аналізу.

Для підвищення наочності отриманих результатів доцільно представити їх у вигляді гістограми (рис. 2.1.), що відображає розподіл респондентів за рівнями довіри до світу, інших людей та до себе. Такий спосіб візуалізації даних дозволяє чітко продемонструвати загальні тенденції, співвідношення між окремими категоріями та домінуювальні рівні довірчих установок у вибірці.

Таблиця 2.1.

Рівні довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Довіра до світу	10 (19%)	26 (50,0%)	16 (31%)
Довіра до інших людей	9 (18%)	26 (50,0%)	17 (33%)
Довіра до себе	8 (15%)	32 (62%)	12 (23%)

Крім того, графічне представлення результатів полегшує їх сприйняття, сприяє глибшому розумінню отриманих закономірностей і створює підґрунтя для подальшого обговорення та інтерпретації взаємозв'язку між довірою до себе та психологічною стійкістю особистості.

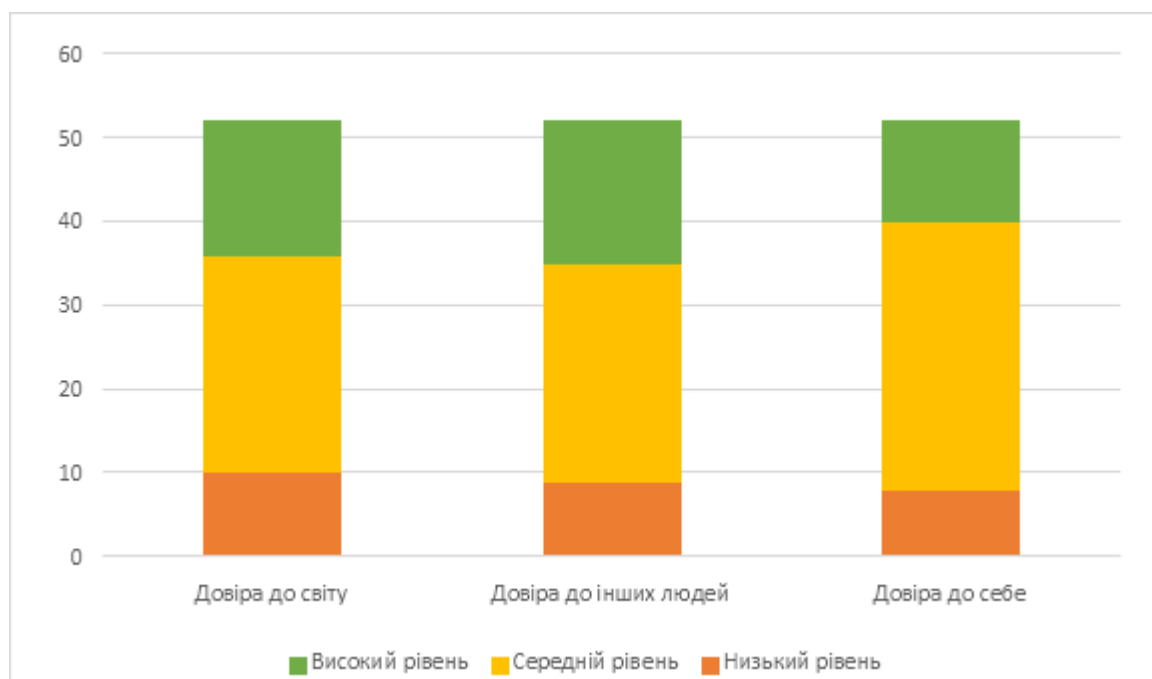


Рисунок 2.1 – Рівні довіри респондентів до світу, до інших людей та до себе

Аналіз результатів дослідження за методикою А. Купрейченко дозволяє виявити особливості сформованості базових довірчих установок респондентів. За шкалою «Довіра до світу» найбільша частка опитаних – 26 осіб, що становить 50% вибірки, – продемонструвала середній рівень довіри. Це свідчить про помірну відкритість до навколишньої реальності, здатність взаємодіяти з нею без вираженого оптимізму чи надмірної настороженості. Низький рівень довіри до світу виявлено у 10 респондентів (19%), що може вказувати на підвищену тривожність, обережність або негативне сприйняття зовнішніх подій. Водночас високий рівень довіри до світу зафіксовано у 16 осіб (31%), що характеризує їх як відкритих до нового досвіду, упевнених у стабільності середовища та готових до активної взаємодії з ним.

Аналогічна тенденція спостерігається і за шкалою «Довіра до інших людей». Половина респондентів (26 осіб, 50%) має середній рівень довіри до соціального оточення, що відображає здатність встановлювати міжособистісні контакти за умови збереження певної обережності. Низький рівень довіри до інших людей виявлено у 9 осіб (18%), що може свідчити про недовіру, соціальну настороженість або схильність до дистанціювання у взаєминах. Високий рівень довіри до інших продемонстрували 17

респондентів (33%), що вказує на позитивне сприйняття соціального середовища, готовність до співпраці та відкритих міжособистісних стосунків.

Найбільш виражені та показові результати отримано за шкалою «Довіра до себе», яка є ключовою у контексті даного дослідження. Середній рівень самодовіри зафіксовано у 32 осіб (62%), що свідчить про наявність достатніх внутрішніх ресурсів для адаптації до життєвих ситуацій, прийняття рішень і подолання труднощів. Високий рівень довіри до себе виявлено у 12 респондентів (23%), що підкреслює їхню здатність до самостійних дій, відповідальності за власний вибір та впевненого функціонування в умовах невизначеності. Водночас 8 осіб (15%) продемонстрували низький рівень самодовіри, що потенційно може обмежувати їхню психологічну стійкість, знижувати ефективність саморегуляції та ускладнювати подолання кризових ситуацій.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень довіри до себе, інших людей та світу, що створює передумови для конструктивної взаємодії з соціальним середовищем і ефективного подолання життєвих труднощів. Водночас наявність групи респондентів із низькими показниками довіри підкреслює актуальність розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема самодовіри та психологічної стійкості. Підрахунок балів за всіма шкалами здійснювався з використанням таблиць Excel, що забезпечило точність і систематизацію обробки даних; у тексті наведено узагальнені результати, необхідні для подальшого аналізу взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Наступним етапом аналізу є розгляд результатів, отриманих за допомогою Шкали життестійкості Коннора–Девідсона (Додаток Б), яка дає змогу оцінити здатність респондентів адаптуватися до змін, ефективно долати стресові ситуації та відновлювати емоційну рівновагу після труднощів. Узагальнені показники рівня психологічної стійкості

представлено у таблиці 2.2. Первинний розподіл відповідей і підрахунок балів також здійснювалися у середовищі Excel з метою забезпечення коректності статистичних розрахунків.

Таблиця 2.2.

Рівень життєстійкості респондентів

Рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Від 0 до 13	Від 14 до 27	Від 28 до 40
Кількість респондентів	0	23	29

Для підвищення наочності результати рівня життєстійкості респондентів доцільно представити у вигляді кругової діаграми (рис. 2.2.), що дозволяє чітко відобразити співвідношення між низьким, середнім та високим рівнями психологічної стійкості. Така форма візуалізації сприяє швидкому виявленню домінуючих тенденцій у вибірці та створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу з показниками довіри до себе та самоефективності.

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона, засвідчує загалом високий рівень адаптивності та психологічної стійкості респондентів. У межах вибірки не було зафіксовано жодного випадку низького рівня життєстійкості, що свідчить про відсутність вираженої емоційної вразливості та наявність базових внутрішніх ресурсів для подолання стресових і кризових ситуацій. Такий результат дає підстави вважати, що учасники дослідження загалом характеризуються достатньою внутрішньою стабільністю та здатністю протистояти життєвим труднощам.

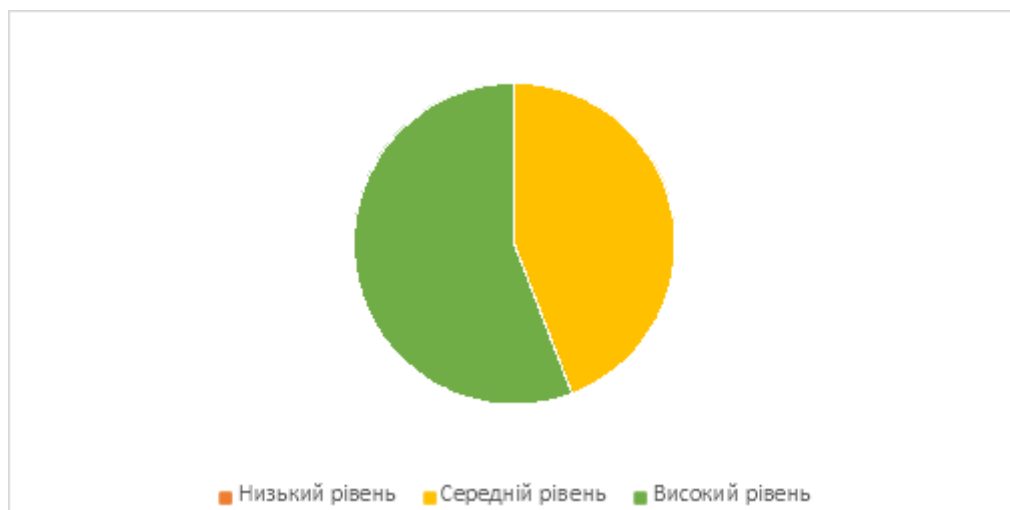


Рисунок 3.2 – Рівень життєстійкості респондентів

Середній рівень життєстійкості виявлено у 23 респондентів, що становить 44% від загальної кількості опитаних. Це свідчить про сформовану, проте не максимально виражену здатність до адаптації. Представники цієї групи, як правило, здатні справлятися зі змінами та підтримувати емоційну рівновагу, однак у ситуаціях тривалого або інтенсивного стресу їхні адаптаційні можливості можуть знижуватися, що потребує додаткової мобілізації внутрішніх ресурсів.

Високий рівень життєстійкості зафіксовано у 29 респондентів, що становить 56% вибірки. Ці результати свідчать про наявність потужного внутрішнього ресурсу, сформованих ефективних копінг-стратегій, здатності зберігати ясність мислення, емоційну рівноваженість і оптимістичне бачення майбутнього навіть у складних життєвих обставинах. Високі показники життєстійкості в цієї групи підтверджують їхню готовність до конструктивного реагування на кризові ситуації та підтримки власного психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані результати демонструють позитивну структуру розподілу рівнів життєстійкості у вибірці: домінування високого рівня та відсутність низького дозволяють говорити про загальну психологічну готовність більшості респондентів ефективно протистояти життєвим стресорам і адаптуватися до складних умов.

Завершальним етапом описового аналізу є розгляд результатів, отриманих за Шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (Додаток В), яка дає змогу оцінити рівень упевненості респондентів у власній здатності ефективно досягати поставлених цілей і долати труднощі. Дана методика відображає важливий внутрішній ресурс особистості, що безпосередньо пов'язаний із саморегуляцією, психологічною стійкістю та конструктивним реагуванням на життєві стресори. Отримані показники самоефективності будуть використані для подальшого зіставлення з рівнем довіри до себе та життєстійкості респондентів, результати якого представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні загальної самоефективності респондентів

Рівні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Від 10 до 20	Від 21 до 30	Від 31 до 40
Кількість респондентів	17	35	0

З метою підвищення наочності отриманих результатів рівень загальної самоефективності респондентів представлено у вигляді кругової діаграми (рис. 2.3.). Така форма візуалізації дозволяє швидко й чітко оцінити розподіл учасників дослідження за низьким, середнім та високим рівнями самоефективності, а також сприяє кращому сприйняттю емпіричних даних. Використання кругової діаграми дає змогу наочно зіставити показники самоефективності з іншими досліджуваними змінними, зокрема рівнем довіри до себе та психологічної стійкості, що є важливим для подальшого кореляційного аналізу та інтерпретації результатів.

Аналіз результатів за шкалою загальної самоефективності показав, що переважна більшість респондентів – 35 осіб, що становить 71% вибірки, – перебувають на середньому рівні самоефективності.

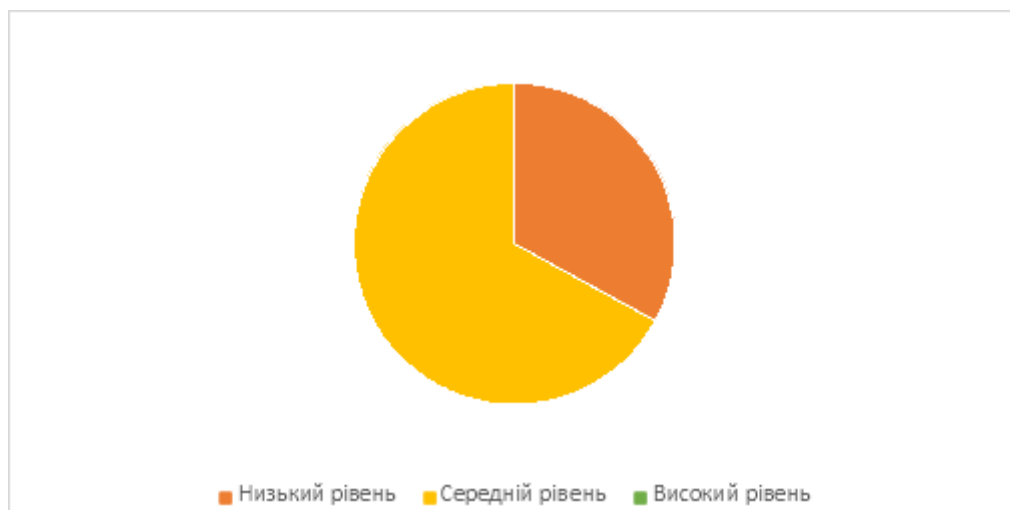


Рисунок 2.3 – Рівні загальної самооефективності респондентів

Це свідчить про достатню впевненість у власних можливостях досягати поставлених цілей і долати труднощі, а також про наявність внутрішнього ресурсу для саморегуляції та конструктивного реагування на життєві стресори. Домінування середнього рівня дозволяє говорити про відносну стабільність поведінкових і емоційних реакцій більшості учасників дослідження.

Низький рівень самооефективності зафіксовано у 17 осіб, що становить 29% респондентів. Це може свідчити про недостатню впевненість у власних силах, схильність до сумнівів у здатності впливати на перебіг подій і труднощі в адаптації до складних життєвих ситуацій. Представники цієї групи потребують розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема довіри до себе, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та ефективності подолання стресових обставин.

Високого рівня самооефективності у вибірці не виявлено, що підкреслює переважання помірного потенціалу впевненості у власних силах та відсутність максимально вираженого відчуття контролю над життєвими ситуаціями серед респондентів. Отримані результати створюють підґрунтя для зіставлення показників самооефективності з рівнем довіри до себе та життєстійкості, що дозволяє комплексно оцінити психологічні ресурси та адаптаційні можливості учасників дослідження.

Узагальнюючи результати описового аналізу, можна зазначити, що більшість респондентів демонструють помірний або високий рівень довіри до себе, інших людей та світу, що забезпечує можливість конструктивної взаємодії з соціальним середовищем і адаптації до життєвих викликів. Показники життєстійкості свідчать про високу готовність більшості учасників долати стресові ситуації: 56% респондентів мають високий рівень стійкості, а 44% – середній. Що стосується самоефективності, то переважна частина вибірки (71%) перебуває на середньому рівні, тоді як 29% – на низькому, і жоден респондент не продемонстрував високого рівня. Це підкреслює наявність стабільного, але не максимального потенціалу впевненості у власних можливостях.

Загалом отримані результати вказують на достатній рівень внутрішніх ресурсів для саморегуляції та подолання труднощів у більшості респондентів, водночас актуалізуючи потребу в розвитку довіри до себе, психологічної стійкості та самоефективності у частини учасників дослідження.

З метою підвищення точності та валідності висновків наступним етапом дослідження є проведення кореляційного аналізу, який дозволить оцінити силу та напрям взаємозв'язку між основними змінними: довірою до себе, психологічною стійкістю та загальною самоефективністю. Зокрема, доцільним є обчислення коефіцієнта кореляції між рівнем довіри до себе та показниками життєстійкості, а також аналіз зв'язку самоефективності з цими змінними.

Такий підхід дасть змогу встановити, чи існує статистично значущий взаємозв'язок між внутрішньою впевненістю, психологічною стійкістю та здатністю ефективно долати життєві труднощі, а також оцінити роль довіри до себе як чинника загальної адаптивності та психологічної стабільності особистості.

Першим кроком кореляційного аналізу є дослідження взаємозв'язку між довірою до себе та життєстійкістю. Мета цього етапу полягає у встановленні того, чи пов'язаний рівень упевненості респондентів у власних можливостях і внутрішніх ресурсах із їхньою здатністю адаптуватися до змін, протистояти стресовим ситуаціям і підтримувати емоційну рівновагу.

Вихідним припущенням є те, що вищий рівень довіри до себе супроводжується вищими показниками життєстійкості. У разі виявлення слабого або відсутнього кореляційного зв'язку це може свідчити про те, що самодовіра не завжди прямо визначає здатність до подолання стресу, що потребує додаткового теоретичного осмислення.

Розрахунок взаємозалежності між довірою до себе та життєстійкістю здійснено за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена:

$$\sum d^2 = 17565,5$$

Використовуємо формулу для r_s :

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Підставимо значення у формулу:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 17565,5}{52(52^2 - 1)} = 1 - \frac{105393}{140556} = 1 - 0,74989 \approx 0,25$$

Отримане значення коефіцієнта кореляції Спірмена (0,25) свідчить про наявність слабого прямого (позитивного) зв'язку між рівнем довіри до себе та показником життєстійкості у досліджуваній вибірці.

Прямий напрям зв'язку (позитивний знак коефіцієнта) означає, що простежується загальна тенденція: зі зростанням рівня довіри до власних внутрішніх ресурсів підвищується і рівень життєстійкості особистості. Іншими словами, респонденти, які більше довіряють собі, частіше демонструють кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективніше долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу в умовах життєвих криз.

Водночас сила виявленого зв'язку ($r_s=0,25$) відповідно до загальноприйнятих психометричних критеріїв належить до слабого рівня кореляції, оскільки знаходиться в інтервалі від 0,10 до 0,30. Це означає, що хоча гіпотеза про позитивний взаємозв'язок між довірою до себе та життєстійкістю загалом підтверджується, довіра до себе пояснює лише незначну частку варіативності показників життєстійкості.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що довіра до себе є важливим, проте не єдиним і не домінуючим чинником формування психологічної стійкості. На рівень життєстійкості суттєво впливають й інші фактори, зокрема емоційна регуляція, соціальна підтримка, життєвий досвід, копінг-стратегії та ціннісно-сміслові орієнтації особистості.

Наступним етапом кореляційного аналізу є дослідження взаємозв'язку між показниками довіри до себе та загальної самоефективності. Це дозволить з'ясувати, наскільки впевненість у власних можливостях і здатності досягати поставлених цілей (самоефективність) пов'язана з рівнем самодовіри як базового внутрішнього ресурсу психологічної стійкості.

Для цього після попереднього впорядкування даних результати було підставлено у формулу коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дає змогу оцінити силу та напрям відповідного взаємозв'язку:

$$\sum d^2 = 20040,5$$

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 20040,5}{52(52^2 - 1)} = 1 - \frac{120243}{140556} = 1 - 0,8554 \approx 0,145$$

Коефіцієнт кореляції Спірмена між показниками довіри до себе та загальної самоефективності становить $r_s=0,145$, що свідчить про наявність дуже слабого позитивного (прямого) зв'язку між цими змінними.

Позитивний напрям кореляції вказує на загальну тенденцію: зі зростанням рівня довіри до себе дещо підвищується і рівень очікуваної ефективності власних дій. Тобто респонденти, які загалом більш довіряють

собі, мають схильність дещо вище оцінювати власну здатність досягати результатів і справлятися з труднощами.

Водночас дуже низька сила зв'язку ($r_s=0,145$) дозволяє зробити висновок, що у досліджуваній вибірці довіра до себе та самоефективність є відносно автономними психологічними утвореннями. Це означає, що базова установка довіри до себе не автоматично трансформується у впевненість у власній ефективності в конкретних діях.

Отримані результати дають підстави припустити, що формування самоефективності значною мірою залежить від більш конкретних і ситуативних чинників, зокрема від реального досвіду успіхів і невдач, попереднього подолання труднощів, соціального підкріплення, професійної компетентності та оцінки результатів власної діяльності. На відміну від цього, довіра до себе має більш узагальнений, базовий характер і відображає загальне ставлення особистості до власного «Я», а не лише віру у здатність ефективно діяти в конкретних ситуаціях.

Таким чином, хоча теоретично довіра до себе та самоефективність тісно пов'язані, емпіричні дані свідчать про їх часткову незалежність, що узгоджується з сучасними уявленнями про багаторівневу структуру внутрішніх ресурсів психологічної стійкості.

Наступним етапом кореляційного аналізу є дослідження взаємозв'язку між показниками життестійкості та загальної самоефективності, що дозволить з'ясувати, наскільки віра у власну ефективність пов'язана зі здатністю адаптуватися до стресових і кризових ситуацій. За результатами рангового кореляційного аналізу Спірмена між показниками життестійкості та загальної самоефективності було виявлено коефіцієнт $r_s=0,387$, що свідчить про наявність помірного прямого (позитивного) зв'язку між цими психологічними конструктами. Позитивний напрям кореляції означає, що зі зростанням упевненості респондента у власній здатності ефективно діяти та досягати результатів підвищується і його здатність адаптуватися до змін,

протистояти стресу та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Отриманий показник є найвищим серед усіх трьох проаналізованих пар змінних, що підкреслює особливу роль саме самоефективності як практичного внутрішнього ресурсу психологічної стійкості. Це дозволяє стверджувати, що не загальна установка довіри до себе, а насамперед віра у власну здатність справлятися з конкретними труднощами є ключовим чинником ефективної адаптації в умовах життєвих криз.

Узагальнення отриманих коефіцієнтів кореляції Спірмена представлено у таблиці 2.4, що дозволяє наочно порівняти силу та напрямок зв'язків між довірою до себе, життєстійкістю та загальною самоефективністю.

Таблиця 2.4

Взаємозалежність результатів дослідження

Змінні	Коефіцієнт Спірмена (r)	Сила зв'язку
Життєстійкість та самоефективність	+0.387	Помірний
Довіра до себе та життєстійкість	+0.250	Слабкий
Довіра до себе та самоефективність	+0.145	Слабкий

Проведений кореляційний аналіз дає змогу зробити комплексний висновок щодо висунутої гіпотези про те, що довіра до себе виступає ресурсом психологічної стійкості в умовах життєвих криз. Отримані результати підтверджують наявність прямого позитивного зв'язку між довірою до себе та життєстійкістю, що виражається у слабкому коефіцієнті кореляції Спірмена $r_s=+0,250$. Це означає, що підвищення рівня самодовіри супроводжується тенденцією до зростання життєстійкості, однак сам по собі цей ресурс не є визначальним.

Слабка сила зв'язку вказує на опосередкований характер впливу довіри до себе, що підтверджує багатофакторну природу психологічної стійкості. Водночас найбільш значущим для розуміння механізмів адаптації виявився помірний позитивний зв'язок між життєстійкістю та загальною самоефективністю ($r_s=+0,387$). Цей результат свідчить про те, що практична впевненість особистості у власних здібностях долати конкретні труднощі є більш потужним і безпосереднім ресурсом психологічної стійкості, ніж загальна довіра до себе.

Отримані емпіричні дані дозволяють зробити висновок, що довіра до себе функціонує як базова внутрішня передумова психологічної стійкості, однак її вплив на здатність долати життєві кризи найбільш ефективно реалізується через формування високого рівня самоефективності. Це означає, що розвиток психологічної стійкості в умовах кризових і трансформаційних процесів потребує не лише роботи з прийняттям і підтримкою позитивного ставлення до себе, але й цілеспрямованого формування впевненості у власних діях, навичках подолання труднощів та здатності впливати на перебіг подій.

Отже, з урахуванням результатів кореляційного аналізу психологічні рекомендації щодо розвитку довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості доцільно розглядати як подвійну стратегію (див. дод. Г). Перший напрямок спрямований на зміцнення когнітивного фундаменту через розвиток самоспівчуття та перебудову ірраціональних переконань, що створює базову самоцінність і захищає особистість від дезінтеграції в кризі. Другий, більш потужний напрямок, орієнтований на розвиток поведінкової компетентності та самоефективності через практичне освоєння діяльності, розширення зон контролю, проактивне планування й навички саморегуляції. Саме інтеграція цих двох напрямків дозволяє трансформувати абстрактну довіру до себе у дієву внутрішню впевненість, що є ключовою умовою

адаптації, психологічної стійкості та збереження емоційної рівноваги в умовах життєвих криз і соціальних трансформацій.

Висновки до розділу 2

У ході дослідження було обґрунтовано методологічну основу та організацію емпіричної роботи, підбрано валідні психодіагностичні інструменти, які дозволили всебічно оцінити як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти психологічної стійкості. Використання методики довіри / недовіри особистості (А. Купрейченко), шкали життєстійкості Коннора–Девідсона та шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема забезпечило надійну емпіричну базу для перевірки висунутої гіпотези.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів мають середній або високий рівень довіри до себе, що свідчить про наявність базових внутрішніх ресурсів для саморегуляції, прийняття рішень та адаптації до складних життєвих обставин. Водночас було виявлено групу осіб із низьким рівнем самодовіри, що вказує на потенційні ризики зниження психологічної стійкості та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

Результати за шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона засвідчили загалом високий адаптаційний потенціал вибірки: у більшості респондентів виявлено середній та високий рівень життєстійкості, що свідчить про здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та відновлюватися після кризових подій. Водночас показники загальної самоефективності продемонстрували переважання середнього рівня, що вказує на наявність стабільної, але не максимально вираженої впевненості у власних можливостях.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена дозволив встановити наявність прямого позитивного, хоча й слабого, зв'язку між

довірою до себе та життєстійкістю. Це підтверджує, що самодовіра виступає важливим, але не єдиним чинником психологічної стійкості, яка має багатофакторну природу. Найбільш значущим результатом дослідження стало виявлення помірного позитивного зв'язку між життєстійкістю та загальною самоефективністю, що підкреслює ключову роль практичної впевненості у власних діях і здатності впливати на події як центрального ресурсу адаптації.

Отримані емпіричні дані дозволили зробити висновок, що довіра до себе виконує функцію базової внутрішньої передумови психологічної стійкості, проте її вплив на подолання життєвих криз найбільш ефективно реалізується через розвиток самоефективності. Саме через конкретний досвід дії, успішного подолання труднощів, саморегуляцію та проактивне планування довіра до себе трансформується у дієвий ресурс життєстійкості.

На основі результатів дослідження були розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на поєднанні роботи з когнітивними установками, емоційною регуляцією та розвитком поведінкової компетентності, що дозволяє підвищити адаптаційні можливості особистості в умовах життєвих криз.

Таким чином, результати третього розділу емпірично підтверджують теоретичні положення дослідження та засвідчують, що розвиток довіри до себе, особливо через формування самоефективності, є важливим напрямом психологічної підтримки та зміцнення психологічної стійкості особистості в сучасних кризових умовах.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було отримано такі узагальнені висновки.

Розкрито сутність довіри до себе як ключового психологічного феномену, що набуває особливої значущості в умовах сучасних соціальних і життєвих криз (війни, соціальної та економічної нестабільності, трансформацій життєвих умов). Аналіз наукових підходів дозволив систематизувати розуміння довіри до себе як рефлексивного феномену самосвідомості та базової соціально-психологічної установки, інтегрованої у структуру «Я-концепції» особистості. Виокремлено та охарактеризовано п'ять взаємопов'язаних структурних компонентів довіри до себе: когнітивний, емоційно-ціннісний, вольовий, рефлексивний і соціально-комунікативний, які у своїй єдності формують цілісну здатність особистості усвідомлювати власні ресурси, приймати рішення та діяти в умовах невизначеності.

Визначено, що роль довіри до себе у формуванні психологічної стійкості є фундаментальною, оскільки вона виступає внутрішньою опорою та регулятором, який забезпечує емоційну рівновагу, адекватну самооцінку й активну життєву позицію. Установлено, що довіра до себе і психологічна стійкість перебувають у динамічному взаємопідсилюючому зв'язку: високий рівень самодовіри активізує механізми адаптації до стресових чинників, тоді як досвід успішного подолання труднощів підкріплює віру у власні сили та самоповагу.

Проаналізовано психологічні механізми формування довіри до себе як фундаменту психологічної стійкості та внутрішньої саморегуляції особистості. Систематизація наукових підходів дала змогу виокремити чотири ключові, тісно взаємопов'язані механізми: когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціальний та рефлексивний. Встановлено, що когнітивний механізм (самооцінка, самоспостереження) забезпечує реалістичну оцінку

власних можливостей і дозволяє свідомо управляти поведінкою. Емоційно-мотиваційний механізм формує позитивне ставлення до себе, внутрішню стійкість і здатність до відновлення після невдач. Соціальний механізм підтверджує цінність особистості через взаємне визнання та підтримку, інтегруючи соціальні оцінки в структуру «Я-концепції». Рефлексивний механізм забезпечує глибоке осмислення досвіду, що дозволяє інтегрувати як успіхи, так і невдачі, постійно оновлюючи й зміцнюючи довіру до себе. Доведено, що взаємодія цих механізмів створює динамічний цикл особистісного зростання, у межах якого активна діяльність і досягнення результатів посилюють внутрішню впевненість і стимулюють подальший саморозвиток.

Охарактеризовано життєві кризи як невід'ємну складову особистісного розвитку, що виникає внаслідок загострення внутрішніх суперечностей або під впливом ненормативних зовнішніх чинників (втрат, травм, соціальних трансформацій). Виокремлено нормативні (вікові) та ненормативні (життєві, біографічні) кризи та описано особливості їх перебігу, які супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями, втратою внутрішнього балансу, а на глибоких стадіях – руйнуванням цілісності «Я». Установлено, що ключовим внутрішнім ресурсом подолання криз є довіра до себе, яка визначає вибір конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, сприяє позитивній інтерпретації викликів, збереженню психологічної стійкості та ефективному використанню соціальної підтримки. Високий рівень самодовіри трансформує кризу з руйнівного чинника на ресурс особистісного зростання й самореалізації.

Досліджено феномен психологічної стійкості як критичний чинник здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу та позитивно адаптуватися в умовах стресу й криз. Проаналізовано основні теоретичні підходи до її розуміння: як особистісної риси, як динамічного процесу позитивної адаптації та як адаптаційно-захисного механізму.

Обґрунтовано доцільність інтегративного підходу, у межах якого психологічна стійкість розглядається як багатовимірне системне утворення. Виокремлено її ключові складові: когнітивну, поведінкову, емоційну та екзистенційну, взаємодія яких забезпечує адаптацію, самореалізацію та збереження психологічного благополуччя.

Проаналізовано довіру до себе як базовий внутрішній ресурс психологічної стійкості, що виконує буферну функцію у кризових ситуаціях. Центральним проявом цього ресурсу визначено самоефективність (за А. Бандурою), яка відображає переконання особистості у власній здатності організовувати та реалізовувати ефективні дії. Доведено, що довіра до себе є багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивний компонент (самоефективність), емоційно-ціннісні аспекти (самоповагу, внутрішню мотивацію) та соціальну компетентність, забезпечуючи цілісність, автономність і адаптивність особистості в умовах життєвих криз.

Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про те, що довіра до себе є важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості, проте її вплив має опосередкований характер. Виявлено слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між довірою до себе та життєстійкістю ($r = +0,250$), що свідчить про багатфакторність феномену стійкості.

Найбільш значущим результатом стало виявлення помірного позитивного зв'язку між життєстійкістю та загальною самоефективністю ($r = +0,387$), що дозволило зробити висновок: практична впевненість у власних діях є ключовим механізмом реалізації довіри до себе як ресурсу адаптації.

На основі отриманих результатів розроблено подвійну стратегію психологічних рекомендацій, яка передбачає:

- зміцнення когнітивного фундаменту довіри до себе через розвиток самоспівчуття та корекцію ірраціональних переконань;

– розвиток поведінкової компетентності шляхом формування самоефективності, використання методу «малих кроків» і проактивного планування («Якщо–Тоді» стратегії).

Реалізація цієї стратегії створює умови для підвищення психологічної стійкості, збереження емоційної рівноваги та особистісного зростання в умовах життєвих криз і трансформацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland.* С. 211–213.
3. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ : Форс Україна, 2022. 576 с.
4. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Проблеми сучасної психології».* Київ, 2010. Вип. 8. С. 120–133.
5. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2024, № 3. С. 210–218. URL: <https://surl.li/ttfind> (дата звернення: 26.01.2026).
6. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018, випуск 40. С. 33–49
7. Гаркуша І. В., Дубінський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія».* 2022. № 1 (23). С. 49–58. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf> (дата звернення: 15.02.2026).
8. Готич В. О. Психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Загальна психологія. Історія психології. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія.* Том 34 (73) № 3, 2023. С. 7–12. URL:

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf (дата звернення: 07.02.2026).

9. Готич, В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. Вип. 1, 2023. С. 21–25. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4> (дата звернення: 18.02.2026).

10. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». Вип. 65. 2022. С. 25–41.

11. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. Вип. 1, 2024. С. 33–37. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/310/287> (дата звернення: 06.02.2026).

12. Гуменюк О. Психологія взаємостосунків: від переконання до впливу. *З історії психологічної думки*. Психологія. Вип. 1, 2006. С. 142–149. URL: <https://surl.li/utoxjc> (дата звернення: 26.01.2026).

13. Гурлева Т. С. Журавльова Н. Ю Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія Психологія. 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 76–82.

14. Гурлева Т. С. Довіра до себе у ставленні до медіатексту. У кн.: *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 51–56.

15. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 34 (73) №6, 2023. С. 6–10. URL: <https://surl.li/pcmugd> (дата звернення: 18.01.2026).

16. Докторова Д. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра». *Соціологічні студії*. 2014. № 1. С. 50–62.

17. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри особистості в юнацькому віці. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Книга 1 за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Видавництво Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, 2015. С. 359–381.

18. Єрмакова Н. О. Особливості проявів довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 1, 2023. С. 10–16.

19. Зливков В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. с. 219

20. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки ЛДУБЖД. Серія : Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108.

21. Карпова С. Г. Філософські контексти екзистенціальної психотерапії Ірвіна Ялома в дискурсі сучасної культури. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. № 1, 2022. С. 78–86. URL: http://perspektyvy.pdpu.od.ua/1_2022/11.pdf (дата звернення: 19.01.2026).

22. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 69 (5), 2022. С. 58–66. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66> (дата звернення: 17.02.2026).

23. Ключко Ю. В. Емоційний інтелект і психологічна стійкість: кореляційне дослідження. *Світ наукових досліджень. Випуск 41: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції*, 2025. С. 101–103. URL: <https://surl.li/dwpgrwc> (дата звернення: 17.02.2026).

24. Кожем'якіна О. Генеалогія феномена довіри : історико-філософський екскурс. *Вісник Львівського університету*. Серія : Філософські науки. 2017. Вип. 19. С. 19–26.

25. Кожем'якіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії : дис. д-ра філос.наук: 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.
26. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
27. Коломієць Л. І., Кожедуб Т.С., Гук К.В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. *Психологічні науки. «Молодий вчений»* №12, 2020. С. 277–282
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 В.М. Корольчук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
29. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 201–208.
30. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості: напрямки дослідження. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)*. Харків, 2017. С. 161–162. URL: <https://surl.li/pkgjnm> (дата звернення: 18.02.2026).
31. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 217–219. URL: <https://surl.li/fopzho> (дата звернення: 18.02.2026).
32. Кравченко В. Ю. Особливості дослідження довіри у соціально-психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 52–57.
33. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Психологія*, випуск №5, 2014. С. 468–471. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/44.pdf> (дата звернення: 23.01.2026).

34. Крива Н. Л. Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення. Київ : Інститут Костюка, 2021. 304 с.
35. Крива Н. Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2018. №5. С. 128–132.
36. Крижанівська Ю. В., Свідерська О. І. Теоретико-методологічний аналіз психологічного підходу до феномену довіри. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 58 (5). С. 107–112.
37. Кузьмич О. П. Психологічні чинники формування довіри до себе: теоретичний аспект. *Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Recent Advances in Global Science»*. Вільнюс, 2023. С. 239–242. URL: <https://surl.lt/qdkwey> (дата звернення: 06.02.2026).
38. Лашко О. В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.
39. Лисенко Д. П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. Випуск №3, 2018. С. 123–126. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf (дата звернення: 03.02.2026).
40. Ліба Н. С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Вип. 2 (25). С. 129–134
41. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання кризових ситуацій. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія, 2019. С. 402–420. UR : <https://surl.li/xuzxoj> (дата звернення: 23.01.2026).
42. Мельник С. О. Формування стійкості до стресу в екстремальних умовах середпрацівників правоохоронних органів. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1 (39). С. 75–82

43. Міхова А. Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). URL: <https://surl.lt/imcfvk> (дата звернення: 13.02.2026).

44. Мосол, Н. О. Психологічні аспекти міжособистісної доіри здобувачів і викладачів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : «Психологія», № 3. 2024. С. 60–63.

45. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Київ, 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.

46. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

47. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Вип. 16. 2010. С. 125–136. URL: <https://surl.li/hgyiph> (дата звернення: 15.02.2026).

48. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. Серія: психологія. 2024. С. 108–115.

49. Прокопович Є. М., Ідобаєва А.Л. Психологічне дослідження феномену довіри та корпоративної культури. *Psychological Journal*. 2020. № 6. С. 84–93.

50. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник В. Зливков та ін. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

51. Психологія : навч. посібник за наук / ред. О. В. Винославської. Київ : ІНКОС. 2005. 22 с.

52. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Тітаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

53. Ресурсорієнтована модель стресодолатання BASIC Ph. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://surl.li/ronkgh> (дата звернення: 23.02.2026).

54. Савченко, О. В., Петренко, В. В., Тімакова, А. В. «Методика довіри /недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): українськомовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. Вип. 5, 2022. С. 16–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3> (дата звернення: 16.02.2026).

55. Сафін О. Д. Емоційний компонент психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4 (68). С. 139–140

56. Смульсон М. Л. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.

57. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2025. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025> (дата звернення: 29.01.2026).

58. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Грані : науково-теоретичний альманах*. Дніпро, 2018. Т. 21. № 7. С. 44–52.

59. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.

60. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

61. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. 1 ч. Київ : Главник, 2007. 144 с.
62. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 1. Т. 3. С. 116–120.
63. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колективна монографія за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.
64. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2022. Т. 33 (72) №1. С. 31–36.
65. Чайка Г. В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 1 (57), 2023. С. 46–51. DOI : <https://doi.org/10.32689/maup>. (дата звернення: 21.01.2026).
66. Чайка Г. В. Довіра до світу, людей та себе як особистісний ресурс. *Загальна психологія. Історія психології. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 36 (75) № 1, 2025. С. 29–34. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/8.pdf (дата звернення: 21.01.2026).
67. Чайка Г. В. Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1. 2023. С. 13–19. URL: <https://surl.li/aycxds> (дата звернення: 21.01.2026).
68. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

69. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С. 405–428.

70. Чуйко Г., Комічрик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 45. С. 41–56.

71. Чхаїдзе А.О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2019_1_10 (дата звернення: 18.01.2026).

72. Шевельов В. О., Гурлєва Т. С. Довіра до себе та її зв'язок з іншими особистісними ресурсами адаптації в кризових умовах: емпіричне дослідження. *Psychology present and future: priority areas of research in scientific and educational activities*. Prague, 2025. С. 188–194. URL: <https://surl.lt/tcdjvm> (дата звернення: 23.01.2026).

73. Шевченко С. В. Взаємозв'язок самодовіри та життєстійкості в контексті професійної підготовки майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : «Соціальні та поведінкові науки». Вип. 10 (39). С. 120–134.

74. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

75. Штуца О. В. Довіра як аспект соціально-психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : «Психологічні науки», 2013. № 1. С. 71–73.

76. Яворський М. В. Психологічні механізми формування довіри в молодіжному інтернет – середовищі. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 783–793.

77. Ahmad S., Feder A., Lee E. J., Wang Y., Southwick S. M., Schlackman E. Earthquake impact in a remote South Asian population: Psychosocial factors and posttraumatic symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. No 23. P. 408–412.
78. Alim T. N., Feder A., Graves R. E., Wang Y., Weaver J., Westphal M. Trauma, resilience and recovery in a high-risk African-American population. *American Journal of Psychiatry*. 2008. No165. P. 1566–1575.
79. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. Vol. 25. 1989. P. 729–733.
80. Banghard S., Skrobanek W. What are personal resources? *Wayacademy*. URL: <https://wayacademy.de/what-arepersonal-resources/?lang=en> (дата звернення: 05.02.2026).
81. Block J. The role of ego-resiliency in the organisation of behaviour. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ : Erlbaum. 1980. Vol. 13. P. 39–101
82. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. No30. P. 879–889
83. Collins J. The Stockdale Paradox. *The Brutal Facts*. 2014. URL: http://www.jimcollins.com/media_topics/brutal-facts.html (дата звернення: 23.01.2026).
84. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas*. 2022. 189 p.
85. Garnezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stresses environments. *Pediatric Annalis*. 1991. Vol. 20. P. 459–466
86. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
87. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and

enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. 5 p. URL: <https://surl.lt/zrjzrk> (дата звернення: 16.02.2026).

88. J. A. Haagsma, A.N Ringburg, Ed F van Beeck, P. Patka, I. B. Schipper, S. Polinder. Prevalence rate, predictors and long-term course of probable posttraumatic stress disorder after major trauma: a prospective cohort study. *BMC Psychiatry*. №12. 2012. URL: <https://surl.li/hjjvjс> (дата звернення: 23.01.2026).

89. Kocjan G.Z., Kavcic T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical and Health Psychology*. № 21. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S169726002030066> (дата звернення: 13.02.2026).

90. Kryazh I. The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2019. Vol. 16. No 1. P. 27–49.

91. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.

92. MacDonald D. K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. URL: <http://dustinkmacdonald.com/crisistheorytypes-> (дата звернення: 13.02.2026).

93. Martínez L. M., Estrada D., Prada S. I. Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM – Population Health*, 2019, Vol. 8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423> (дата звернення: 23.01.2026).

94. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 2–6

95. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (дата звернення: 25.01.2026).

96. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4. p. 343
97. Paulturner M. Internal resources and their importance to humans. *Paulturner-Mitchell.com*. 2018. URL: <https://surl.li/gajkiu> (дата звернення: 25.01.2026).
98. Poulin M., Cohen R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging*. 2008. Vol. 23(1). P. 13–23. DOI: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.13> (дата звернення: 23.01.2026).
99. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology N. Trofaia et al. *Brain broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2021. Vol. 12 (4). P. 358–373.
100. Shostrom E. Man the Manipulator. The Inner Journey from Manipulation to Actualization. New York : Bantam books, 1968. 189 p.
101. Silk J., Vanderbilt-Adriance E., Shaw D.S. et al. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopatol*. 2007. Vol. 19. P. 841–865.
102. Stelmach J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 2018. Vol. 26. P. 130–142.
103. Thoresen S., Birkeland M.S., Wentzel-Larsen T., Blix I. Loss of Trust May Never Heal. Institutional Trust in Disaster Victims in a Long-Term Perspective: *Associations With Social Support and Mental Health*. *Front Psychol*. 2018. Vol. 9. P. 1204. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01204> (дата звернення: 23.01.2026).
104. Zeynep Y.Y. What Are Your Inner Resources & How to Activate Them. Maditoia. November 24, 2022. URL: <https://blog.meditopia.com/en/exploring-your-inner-resources-strengths> (дата звернення: 23.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко)

Інструкція:

Уважно прочитайте твердження і оцініть ступінь своєї згоди/незгоди з кожним з них.

Твердження	Не вірн о	Скоріш е не вірно	Складно визначит и	Скоріш е вірно	Вірн о
1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми					
2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють					
3. Я довіряю своєму вмінню відрізняти «хороше» від «поганого»					
4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки					
5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації					
6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою					
7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей					
8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми					
9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те,					

що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде					
10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно					
11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки					
12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого					

Ключ: підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Шкала «Довіра до світу» – 2, 4, 12.

Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.

Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.

Тестові норми за шкалами «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовний варіант)

Шкали			Рівень індивідуального результату
Довіра до себе	Довіра до інших людей	Довіра до світу	
0-21	0-5	0-8	Низький
22-26	6-8	9-12	Середній
≥27	≥9	≥13	Високий

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання.

Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;

- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

Низький рівень – від 0 до 13 балів

Середній рівень – від 14 до 27 балів

Високий рівень – від 28 до 40 балів

Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема

(адаптація українською мовою І.Галецька)

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином: 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

Опитувальник

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

Низький рівень СЕ – 10–20 балів - (виражене відчуття труднощів у досягненні мети, низька впевненість у собі).

Середній рівень СЕ – 21–30 балів - (достатній рівень самооефективності, людина частково впевнена у своїх силах, але може сумніватися в складних обставинах).

Високий рівень СЕ – 31–40 балів - (висока впевненість у власних можливостях, внутрішня стійкість і здатність справлятися з труднощами).

Психологічні рекомендації щодо розвитку самодовіри та адаптивного потенціалу особистості

Узагальнюючи теоретичні положення та результати емпіричного аналізу, доцільно виокремити два взаємопов'язані напрямки розвитку довіри до себе:

- 1) роботу з когнітивним фундаментом (внутрішнім ставленням до себе, власних можливостей і життєвих ситуацій);
- 2) розвиток поведінкової компетентності (здатності до активних дій та ефективного подолання труднощів) (таблиця Г1).

Таблиця Г1

Напрями розвитку довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості

Напрямок розвитку (вектор роботи)	Мета (відповідність результатам r)	Ключові психологічні рекомендації та механізми
I. Посилення когнітивного фундаменту (самоприйняття)	Формування базового рівня психологічної стійкості ($r_{\text{довіра}+\text{стійкість}} = +0,250$)	1. Когнітивна перебудова: розмежування особистості та окремих вчинків; трансформація деструктивного внутрішнього діалогу у підтримувальні установки; корекція ірраціональних вимог до себе (зокрема перфекціонізму). 2. Розвиток самоспівчуття: формування доброзичливого ставлення до себе у ситуаціях помилок і невдач, зниження страху помилитися. 3. Ресурсна орієнтація: ведення «щоденника успіхів», цілеспрямоване усвідомлення власних сильних сторін і досягнень.
II. Розвиток поведінкової компетентності (самоефективність)	Перехід від довіри до практичної дії ($r_{\text{самоефективність}+\text{стійкість}} = +0,387$)	1. Опанування діяльності (майстерність): застосування принципу «малих кроків» для поетапного вирішення складних завдань; формування «зон контролю» в умовах кризи. 2. Соціальне та вікарне навчання: використання прикладів успішного подолання труднощів іншими людьми; прийняття та використання соціальної підтримки. 3. Поведінкова активізація: розробка стратегій типу «якщо – тоді» для

		проактивної поведінки; опанування технік саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес) для швидкого відновлення емоційної рівноваги.
III. Інтегративний рівень	Забезпечення стабільної адаптації в умовах кризи	Довіра до себе набуває значення ефективного ресурсу психологічної стійкості лише за умови її інтеграції у впевнені дії та здатність свідомо регулювати емоційні стани, що проявляється через розвиток самоефективності.

Довіра до себе як базовий внутрішній ресурс виступає первинною лінією психологічного захисту особистості в умовах життєвих криз і трансформацій. Саме вона забезпечує відчуття внутрішньої опори, стабільності та суб'єктності в ситуаціях невизначеності. Формування й підтримка довіри до себе потребує цілеспрямованої та глибокої роботи з внутрішніми переконаннями, емоційною регуляцією та ставленням особистості до власного досвіду.

Першочерговим завданням у цьому процесі є когнітивна перебудова дисфункціональних установок, що підривають самодовіру. Йдеться насамперед про ідентифікацію та корекцію ірраціональних вимог до себе, зокрема надмірного перфекціонізму, жорстких самооцінних стандартів або схильності до катастрофізації помилок. У цьому контексті важливо сформувати здатність відокремлювати власну цінність як особистості від ситуативних результатів діяльності. Психологічна робота має включати освоєння техніки «внутрішній критик – внутрішній адвокат», у межах якої людина вчиться усвідомлювати деструктивні внутрішні висловлювання та замінювати їх на реалістичні, підтримувальні й адаптивні. Наприклад, замість установки «я не впорався – отже, я неспроможний» формується позиція «я не впорався цього разу, але отримав досвід, який може бути корисним надалі».

Цей процес безпосередньо пов'язаний із розвитком самоспівчуття (self-compassion) – здатності ставитися до себе з доброзичливістю, прийняттям і розумінням у ситуаціях невдач, втрат або емоційного болю. Розвинене

самоспівчуття знижує інтенсивність емоційної реактивності, сприяє швидшому психологічному відновленню та захищає базову довіру до себе від руйнівного впливу зовнішніх кризових факторів.

Для стабілізації та посилення довіри до себе доцільно цілеспрямовано зміщувати фокус уваги зі слабких сторін і зовнішніх загроз на наявні внутрішні ресурси. Однією з ефективних практик є регулярне ведення «щоденника успіхів», у якому фіксуються не лише значущі досягнення, а й щоденні «малі перемоги» – виконання рутинних завдань, дотримання домовленостей із собою, конструктивне вирішення складних комунікативних ситуацій. Така практика формує стійку когнітивну «доказову базу» власної компетентності, яка протидіє кризовій дезорієнтації та почуттю безпорадності.

В умовах життєвих криз, коли значна частина подій виходить за межі особистого контролю, особливо важливо усвідомлено визначати так звані «зони контролю» – сфери, у яких людина все ж може впливати на ситуацію. До них можуть належати фізична активність, організація найближчого часу, спосіб комунікації, дотримання режиму або самопідтримувальні дії. Досягнення навіть незначних успіхів у цих зонах поступово розширює суб'єктивне відчуття контролю та зміцнює довіру до власної здатності впливати на перебіг життя.

Оскільки результати емпіричного дослідження показали, що саме самоефективність є ключовою проміжною ланкою між довірою до себе та психологічною стійкістю, найбільш результативна робота з довірою до себе як ресурсом має бути орієнтована на її практичну реалізацію у поведінці та діяльності.

Найпотужнішим джерелом формування самоефективності виступає досвід успішного опанування діяльності (*mastery experiences*). Це передбачає активне створення ситуацій, у яких особистість може пережити власну здатність впливати на результат. Для подолання складних кризових завдань

доцільно застосовувати метод «послідовного наближення» або техніку «малих кроків», за якої складне завдання розбивається на низку простих, досяжних етапів. Кожен успішно виконаний етап накопичує досвід «я можу», що безпосередньо підсилює саме відчуття життєстійкості.

Додатковим ресурсом у цьому процесі є вікарний досвід – спостереження за тим, як інші люди, подібні за обставинами або життєвим контекстом, успішно долають кризові ситуації. Такий соціально-психологічний механізм формує переконання «якщо це вдалося іншим, то це можливо і для мене», що підсилює віру у власні можливості.

Важливою умовою збереження довіри до себе в умовах невизначеності є її гнучкість. Цьому сприяє навчання технікам саморегуляції, зокрема майндфулнес-практикам, дихальним вправам, технікам заземлення, які дозволяють швидко знижувати рівень емоційного напруження. Здатність відновлювати емоційну рівновагу виступає для особистості доказом власної стійкості та компетентності, що додатково посилює самоефективність.

У поведінковому вимірі доцільно замінювати реактивне уникання труднощів на проактивне планування. Ефективним інструментом є розробка стратегій типу «Якщо – тоді» (If-Then Planning), які передбачають заздалегідь продумані дії у відповідь на ймовірні труднощі. Це дозволяє перетворити потенційну загрозу на керований алгоритм дій. Водночас важливим є зміщення фокусу з кінцевого результату на якість процесу, оскільки в кризових умовах результат часто не залежить повністю від особистості, тоді як контроль над власними зусиллями та діями залишається доступним.