МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Людвиченко Антоніна Євгеніївна
Керівник: PhD, старший викладач кафедри психології Гречаник М. І.,
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Соціальної педагогіки та психології
Кафедра Психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
«_____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Людвиченко Антоніні Євгеніївні

1. Тема роботи «Довіра до себе як ресурс психологічної стійкості в умовах життєвих криз»
керівник роботи Гречаник М. І., доктор PhD, ст. викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2 .Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні основи довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості в умовах життєвих криз; дослідити психологічну стійкість у контексті життєвих криз; реалізувати емпіричне дослідження довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості.
5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць і 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гречаник М. І., PhD		
Розділ 1	Гречаник М. І., PhD		
Розділ 2	Гречаник М. І., PhD		
Розділ 3	Гречаник М. І., PhD		
Висновки	Гречаник М. І., PhD		

Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. Є. Людвиченко

Керівник роботи _____ М. І. Гречаник

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 сторінок, 10 таблиць, 5 рисунків, 104 джерела, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – феномен психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Предмет дослідження – довіра до себе як психологічний ресурс в умовах життєвих криз.

Мета роботи – дослідити роль довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості в умовах життєвих криз та визначити її вплив на адаптацію особистості в кризових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження: втрата довіри до себе значно знижує психологічну стійкість особистості в умовах життєвих криз, тоді як високий рівень довіри до себе сприяє кращій адаптації, емоційній стабільності та подоланню труднощів, що виникають у кризових ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-порівняльний аналіз, узагальнення наукових джерел із психології довіри, життєстійкості, кризового реагування) та емпіричні (метод анкетування та тестування для виявлення рівня довіри до себе; психодіагностичні методики.

Наукова новизна полягає в уточненні змісту поняття «довіра до себе» як внутрішнього психологічного ресурсу, що має вирішальне значення для формування стійкості особистості в умовах життєвих криз. Вперше на емпіричному рівні досліджено взаємозв’язок між довірою до себе та здатністю ефективно подолати кризові ситуації.

Галузь використання: результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у практичній психології для підвищення ефективності психологічної допомоги особам, що переживають життєві кризи.

ДОВІРА ДО СЕБЕ; ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ; ЖИТТЄВІ КРИЗИ; АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ; САМОЕФЕКТИВНІСТЬ; ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ; ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ.

SUMMARY

Liudvychenko A. E. Self-confidence as a resource of psychological stability in life crises.

The master's qualification thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references (104 sources), and three appendices. The total volume of the thesis is 107 pages, including 88 pages of the main text. The paper contains 10 tables and 5 figures.

The qualification thesis presents a theoretical analysis and empirical research of the phenomenon of self-trust as an internal resource of psychological resilience in life crises. The master's thesis is composed of three chapters, each of which explores different aspects of the relationship between self-trust, adaptation, and overcoming crisis situations.

Object of research: the phenomenon of psychological resilience of an individual in life crises.

Subject of research: self-trust as a psychological resource in life crises. Purpose of the study: to investigate the role of self-trust as an internal resource of psychological resilience in life crises and to determine its impact on an individual's adaptation in crisis situations.

Research hypothesis: the loss of self-trust significantly reduces an individual's psychological resilience in life crises, whereas a high level of self-trust contributes to better adaptation, emotional stability, and the ability to overcome difficulties arising in crisis situations.

Research methods:

– theoretical: theoretical and comparative analysis, generalization of scientific sources on the psychology of trust, resilience, and crisis response;

– empirical: questionnaire and testing methods to identify the level of self-trust; psychodiagnostic methods:

1. «Trust/Mistrust of Personality toward the World, Others, and Oneself» (A. Kupreychenko, adaptation by V. Petrenko and O. Savchenko);
2. Connor–Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10);
3. «Self-Efficacy Scale» by R. Schwarzer and M. Jerusalem.

Scientific novelty lies in clarifying the concept of "self-trust" as an internal psychological resource that plays a crucial role in the formation of an individual's resilience in life crises. For the first time at the empirical level, the interconnection between self-trust and the ability to effectively cope with crisis situations has been studied. In addition, a psychodiagnostic model for studying this relationship has been proposed.

Field of application of the results: the results of the master's qualification thesis can be applied in practical psychology to enhance the effectiveness of psychological assistance for individuals experiencing life crises; in the work of psychotherapists and counselors to diagnose the level of self-trust and psychological resilience of clients; in the educational system during the teaching of courses in general, developmental, social, and crisis psychology; in organizational psychology to develop programs for emotional stability, self-confidence, and staff adaptation under stress; in psychological rehabilitation and crisis assistance centers, rehabilitation institutions, and programs supporting military personnel and internally displaced persons; in scientific research for further study of the phenomena of self-trust, resilience, and psychological resources of personality.

Keywords: self-trust; psychological resilience; life crises; personality adaptation; self-efficacy; emotional stability; internal resources.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ 14

1.1. Довіра до себе як психологічне явище та її зв’язок із психологічною стійкістю 14

1.2. Психологічні механізми формування довіри до себе 28

1.3. Життєві кризи та роль довіри до себе в їх подоланні 37

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ 46

2.1. Зміст поняття психологічної стійкості та її основні складові 46

2.2. Довіра до себе як внутрішній ресурс психологічної стійкості 52

2.2.1. Самоефективність як прояв довіри до себе в структурі психологічної стійкості 55

2.3. Особливості подолання життєвих криз 58

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ 63

3.1. Методологія та організація емпіричного дослідження 63

3.2. Аналіз результатів дослідження та взаємозв'язок між довірою до себе і психологічною стійкістю 70

3.3. Психологічні рекомендації та напрямки розвитку довіри до себе як внутрішнього ресурсу 81

ВИСНОВОК 85

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 89

ДОДАТКИ 101

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що швидко змінюється під впливом соціальних, економічних та геополітичних процесів, людина постійно стикається з ситуаціями невизначеності, фрустрації, втрат, вибору та професійних чи емоційних труднощів. Ці обставини часто переходять у глибокі життєві кризи, які супроводжуються порушенням внутрішньої рівноваги та вимагають перегляду життєвих цінностей і стратегій. Такі стани значно впливають на психологічне благополуччя особистості. Актуальність теми визначена зростаючою психологічною вразливістю населення через військові конфлікти, соціальну нестабільність, міграційні процеси, а також втрату близьких, роботи, житла та здоров'я. Проблема набуває особливої значущості в умовах війни, що триває на території України, де люди зустрічаються з численними викликами: мобілізацією, участю в бойових діях, втратою майна, вимушеним переселенням та побутовими труднощами. Ці фактори призводять до різноманітних психоемоційних розладів, таких як депресія, тривожність, агресивність, нав'язливі думки, емоційна відстороненість і психосоматичні симптоми.

У таких умовах довіра до себе стає ключовим внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині зберігати психологічну стійкість і цілісність, здійснювати адаптаційні зміни та мобілізувати свої сили для подолання життєвих трансформацій і криз.

Довіра до себе є одним із основних психологічних ресурсів, що характеризується відчуттям впевненості в своїх силах, здатності ухвалювати рішення, долати труднощі та брати відповідальність за своє життя, зберігаючи внутрішню стійкість навіть у найскладніших ситуаціях. Саме довіра до себе є основою для активної життєвої позиції, адаптивності та психологічної цілісності особистості. Вона забезпечує емоційну стабільність, стресостійкість та внутрішню опору, функціонуючи як буфер у критичних

обставинах. Людина з високим рівнем довіри до себе здатна легше адаптуватися до змін, приймати рішення, відновлювати внутрішній баланс і досягати життєвих цілей, незважаючи на труднощі.

Хоча довіра до інших, суспільства чи світу часто вивчається як ключовий фактор соціального функціонування, довіра до себе як внутрішня автономна установка досліджена значно менше, особливо в контексті життєвих криз. Проте вона має вирішальне значення у тому, як особистість сприймає себе в умовах невизначеності та змін, наскільки вона готова брати на себе відповідальність, зберігати суб’єктну позицію та ухвалювати рішення в складних ситуаціях. Незважаючи на значну наукову увагу до феномену довіри як соціально-психологічного явища і зростаючу кількість публікацій, питання довіри до себе як окремого і важливого ресурсу в умовах криз залишається недостатньо дослідженим. Більшість існуючих робіт фокусується на загальній самооцінці та самоефективності, але довіра до себе, як емоційно-когнітивне переконання у власній здатності ефективно діяти, потребує більш глибокого аналізу саме в контексті життєвих криз. У зв'язку з цим, тема цієї роботи є не тільки науково актуальною, але й практично важливою.

Поняття довіри активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Серед зарубіжних авторів, які зробили вагомий внесок у вивчення феномену довіри, слід відзначити B. Barber, P. Sztompka, E. Giddens, N. Luhmann, T. Yamagishi, E. Erikson, C.Rogers, A. Maslow, E. Fromm, A. Seligman та інших. Їхні праці стосуються базової довіри, її значення у формуванні особистості, а також у побудові ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Зокрема, E. Shostrom розглядав довіру як механізм зниження складності у міжособистісних та соціальних відносинах. Y. Zeynep інтерпретував довіру як основу стабільності в умовах модерного суспільства. У філософсько-психологічному вимірі E. Erikson трактував довіру як базову якість, що формується у ранньому дитинстві і визначає здатність особистості до соціального контакту й адаптації.

У вітчизняному науковому просторі тематика довіри розкривається у працях Н. Губи, Д. Докторової, Н. Єрмакової, Н. Журавльової, О. Кожемякіної, Н. Кривої, Ю. Крижанівської, Т. Стеценко, Г. Чайки, С. Шевченко та ін.

Зокрема, Г. Чайка аналізує довіру як чинник переживання травматичних подій та визначає довіру як системну інтегративну властивість особистості, що формує її ставлення до себе, інших та світу. Н. Крива наголошує на ролі довіри як умови активності особистості, а С. Шевченко розглядає самодовіру в контексті життєстійкості майбутніх психологів.

У багатьох працях довіра розглядається в контексті міжособистісних відносин, адаптації, психологічної стійкості.

Проблемам психологічної стійкості в Україні приділили увагу ряд вітчизняних вчених, зокрема О. Швець, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, С. Богданов, О. Хамініч та інші. Серед іноземних дослідників можемо виокремити A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, M. Rutter, S.Luthar, D. Cicchetti, M. Sarkar, M.Tugade .

Їхні дослідження охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, зокрема її роль у подоланні стресів, життєвих криз та адаптації до змін, а також механізми підтримки психологічного благополуччя в умовах соціальних, економічних та політичних трансформацій.

Вивчення життєвих криз є важливим напрямом у психологічних дослідженнях, оскільки ці явища тісно пов’язані з процесами особистісного розвитку та адаптації. Аналіз науково-психологічної літератури, присвяченої вивченню життєвих криз П. Горностай, В. Поліщук, К. Поліванова, Т. Титаренко показує, що питання «Що таке криза?» не має однозначної відповіді, оскільки це явище є складним і багатогранним, тісно пов’язаним із дослідженням психології розвитку особистості як комплексного багатовимірного феномену. Серед іноземних дослідників можемо відзначити V. Frankl, E. Fromm, C.Jung, E. Erikson, K. Strenger, A. Ruttenberg, B. Livehood, E. Fromm, C. Rogers . Вони розглядали життєві кризи крізь

призму різних наукових підходів – від екзистенційного та психоаналітичного до гуманістичного, досліджуючи як їхній перебіг у часовій хронології розвитку особистості, так і вплив на формування ідентичності. Такі праці дозволили інтегрувати поняття «криза» в ширший контекст психології розвитку та психотерапевтичної практики.

Однак довіра до себе як внутрішній ресурс залишається недостатньо дослідженою в контексті її впливу на подолання життєвих криз. Дослідження свідчать, що втрата довіри до себе призводить до дезадаптації, емоційної нестабільності та кризи ідентичності. Однак наукове осмислення довіри до себе як внутрішнього ресурсу в подоланні життєвих криз потребує подальшого розвитку. Аналіз останніх наукових джерел показує брак емпіричних досліджень на цю тему в українському контексті, особливо в умовах соціальних та воєнних криз. Це відкриває наукову нішу для подальшого вивчення довіри до себе як ключового ресурсу психологічного виживання і розвитку в умовах життєвих потрясінь, що й зумовлює вибір теми та напрям дослідження.

Об’єкт дослідження – феномен психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Предметом дослідження – довіра до себе як психологічний ресурс в умовах життєвих криз.

Мета дослідження – дослідити роль довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості в умовах життєвих криз та визначити її вплив на адаптацію особистості в кризових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження: втрата довіри до себе значно знижує психологічну стійкість особистості в умовах життєвих криз, тоді як високий рівень довіри до себе сприяє кращій адаптації, емоційній стабільності та подоланню труднощів, що виникають у кризових ситуаціях.

Мета зумовила постановку наступних завдань:

1. Розкрити сутність довіри до себе як психологічного явища та визначити її роль у формуванні психологічної стійкості в умовах життєвих криз;

2. Проаналізувати психологічні механізми розвитку довіри до себе та їх значення для особистісного зростання;

3. Охарактеризувати життєві кризи та визначити вплив довіри до себе на процеси їх подолання;

4. Дослідити поняття психологічної стійкості та її основні складові;

5. Проаналізувати довіру до себе як внутрішній ресурс психологічної стійкості, зосередивши увагу на самоефективності як її основному прояві та чиннику подолання життєвих криз.

6. Провести емпіричне дослідження довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості, здійснити аналіз отриманих результатів і розробити психологічні рекомендації щодо розвитку довіри до себе.

Методи дослідження: теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз сучасних наукових підходів до досліджуваного феномену, узагальнення наукових джерел із психології довіри, життєстійкості, кризового реагування) та емпіричні (метод анкетування та тестування для виявлення рівня довіри до себе; психодіагностичні методики: 1. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко); 2. Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); 3. Методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема».

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змісту поняття «довіра до себе» як внутрішнього психологічного ресурсу, що має вирішальне значення для формування стійкості особистості в умовах життєвих криз. Вперше на емпіричному рівні досліджено взаємозв’язок між довірою до себе та здатністю ефективно подолати кризові ситуації. Окрім того, запропоновано психодіагностичну модель для вивчення цього взаємозв’язку.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, психокорекційній роботі з особами, що переживають життєві кризи, для

розробки тренінгів з формування та розвитку самодовіри та особистісної стійкості, а також у профілактиці емоційного вигорання та кризових станів.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується використанням валідних психодіагностичних методик, адекватних методів статистичного аналізу, репрезентативної вибірки та поєднанням теоретичного й емпіричного підходів.

Апробація результатів дослідження: основні положення висвітлено у тезах наукової конференції, опублікованих у журналі «Молода наука».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел в кількості 104 найменування.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

1.1. Довіра до себе як психологічне явище та її зв'язок із психологічною стійкістю

У сучасних умовах життя, коли суспільство переживає складні випробування – пандемію COVID-19, повномасштабну війну в Україні, економічну та соціальну нестабільність – особливої значущості набуває питання внутрішньої стійкості особистості. Людина щодня стикається з невизначеністю, психологічним тиском і необхідністю ухвалювати рішення в умовах ризику. У такій ситуації саме довіра до себе виступає фундаментальною умовою збереження рівноваги, здатності адаптуватися та долати життєві кризи. Першим завданням дослідження є - *розкрити сутність довіри до себе як психологічного явища та визначити її роль у формуванні психологічної стійкості в умовах життєвих криз*. Це потребує, на наш погляд, висвітлення таких ключових питань:

1. *Аналіз психологічної сутності довіри до себе.*
2. *Систематизація наукових підходів до вивчення цього феномену.*
3. *Виокремлення компонентів довіри до себе та їх характеристика.*
4. *Визначення ролі довіри до себе у формуванні психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій.*

Вирішення цих завдань дозволить поглибити уявлення про феномен довіри до себе та його значення для розвитку особистісної стійкості.

Почнемо з 1 питання - *Аналіз психологічної сутності довіри до себе.* Упродовж останніх років проблема довіри стала предметом зростаючого інтересу з боку психологів, соціологів та представників інших наук. Це зумовлено тим, що у сучасному суспільстві дедалі частіше простежуються

явища соціального відчуження, самотності, браку взаєморозуміння та байдужості до потреб інших. Як наслідок, люди все більше втрачають довіру одне до одного, а разом із цим відходять у минуле такі цінності, як взаємодопомога, підтримка та милосердя. Найбільшу тривогу викликає те, що подібні риси соціальної поведінки дедалі частіше сприймаються як норма сучасного життя. У результаті люди відчувають себе ізольованими, безсилими щось змінити, і тому потребують не лише соціальної підтримки , а й особливо – психологічної допомоги.

Довіра посідає важливе місце серед етичних категорій, що регулюють людську поведінку. Так, S. Jourard і P. Laskay [14] трактували її як явище, пов'язане із саморозкриттям особистості. N. Luhmann [21] розглядав довіру як спосіб подолання соціальних труднощів. A. Giddens [12] визначав її як віру у надійність людини чи системи. F. Fukuyama ж трактував довіру як моральний капітал суспільства, акцентуючи на відмінностях її прояву у різних культурах [27].

На думку Н. Кривої, довіра виступає ключовим елементом міжособистісного спілкування, міжгрупових відносин, організаційної взаємодії та загалом функціонування суспільства. Вона проявляється під час ухвалення складних політичних і економічних рішень, у сферах медицини, освіти, релігії та особистого життя. Дослідниця наголошує, що суспільство діє як система багаторівневої взаємної довіри. Саме довіра становить основу більшості соціальних процесів, включаючи ділове спілкування, і водночас є важливим чинником соціального управління [62, 189].

Нездатність довіряти суттєво ускладнює гармонійні стосунки з людьми. Така людина ризикує опинитися в ізоляції: чим менше вона довіряє іншим, тим вужчим стає її коло спілкування. Вона може відчувати власну неспроможність до дружби чи любові, а також переконання, що оточення її не потребує. У взаємодії з іншими переважає установка на самозахист, а не на відкритість чи довіру.

Важливо зазначити, що довіра не може бути нав’язана чи засвоєна шляхом прямого навчання – її можна лише сформувати у процесі взаємодії. З одного боку, вона є результатом міжособистісних контактів, а з іншого – сама виступає постійним чинником соціальної взаємодії, де поступово формується і розвивається (Н.О. Мосол) [72, 62].

Сьогодні феномен довіри перебуває у полі зору соціальної, економічної та організаційної психології, а також психології управління. Такий широкий інтерес пояснюється тим, що довіра має значні прояви у різних сферах життєдіяльності як окремої особистості, так і суспільства загалом.

Незалежно від того, у якій сфері проявляється довіра, вона завжди має подібні риси – умови виникнення, особливості функціонування та динаміку розвитку. Саме тому довіра певним чином впливає на життя та діяльність особистості. Вона є основою гармонії людини із зовнішнім світом і власним внутрішнім «я», тісно пов’язана з її цінностями та життєвими орієнтирами. Вивчення проявів довіри у структурі особистості дозволяє краще зрозуміти внутрішні ресурси людини та знайти можливості для її подальшого розвитку.

Сьогодні дефіцит довіри розглядається як один із головних чинників, що загрожує стабільності й розвитку сучасного світу. Ключовими умовами її виникнення є значущість людини чи об’єкта, якому довіряють, а також сприйняття його як безпечного. На думку В. Татенко, довіра виступає етичною категорією моралі, що визначає характер людських взаємин. Дослідниця виокремлює кілька важливих характеристик цього феномену:

– міра (ступінь, у якій особистість готова відкривати іншим свій внутрішній світ);

– вибірковість (важливість інформації впливає на рівень довіри);

– парціальність (людина довіряє іншому, виходячи з особистих, часто неусвідомлюваних мотивів) [89, 112].

Д. Докторова виокремлює два основні типи довіри: довіру до світу та довіру до себе. Хоча ці форми можна розглядати окремо, вони нерозривно

пов’язані між собою та взаємодіють у процесі життя людини. На її думку, між ними завжди зберігається певна динамічна рівновага. Таким чином, довіра має двосторонній характер: вона спрямована і на зовнішній світ, і на внутрішнє «я» людини. Саме це визначає, як особистість ставиться до себе, до інших і до навколишнього середовища, а також формує її життєву поведінку та вибір життєвої стратегії [44, 57].

Довіра до себе як окреме психологічне явище довгий час залишалася поза увагою українських науковців. Лише наприкінці XX століття цей феномен почав розглядатися у психології як самостійна категорія, що підкреслює його значущість у структурі особистості.

Разом із тим, аналіз наукових джерел показує, що поняття «довіра до себе» і досі залишається недостатньо визначеним і позбавленим єдиного підходу до його тлумачення. Це створює труднощі для поглибленого вивчення й потребує подальшого теоретичного та практичного осмислення.

Актуальним є розгляд довіри до себе у взаємозв’язку з такими категоріями, як «самосвідомість» і «Я-концепція». Самосвідомість дослідники трактують як усвідомлення людиною власної індивідуальності, що здійснюється завдяки рефлексії – здатності робити власні думки, емоції, дії й відносини предметом аналізу та оцінки, а також внутрішніх змін (А.Налчаджян, В.Татенко, C.Rogers, E.Erikson) [28]. У цьому контексті довіра до себе може розглядатися як рефлексивний феномен самосвідомості, що дає змогу людині сприймати себе як цінність і будувати власну життєву стратегію.

«Я-концепція» розглядається як складна й динамічна система уявлень людини про саму себе. Вона виступає більш-менш стабільною частиною самосвідомості, але тільки в тій мірі, у якій може бути усвідомлена (R.Berns, О.Гуменюк, В.Татенко, В.Юрченко) [40, 143].

У цьому контексті довіра до себе постає як рефлексивний феномен самосвідомості та водночас як складова «Я-концепції» особистості.

Найбільш доцільним підходом до розкриття змісту поняття «довіра до себе» є використання категорії «базисна соціальна самоустановка». Під соціальною установкою (атитюдом) розуміють відносно стійку схильність індивіда сприймати, оцінювати, усвідомлювати та діяти певним чином щодо конкретного об'єкта. Згідно з диспозиційною теорією особистості В. Юрченка, установки не існують ізольовано, а формують ієрархічну систему. Базові соціальні установки, серед яких можна виділити й довіру до себе, займають високий рівень у цій ієрархії та визначають загальну спрямованість активності людини [99, 55].

Таким чином, розуміння довіри до себе як базової соціальної установки дозволяє трактувати її не як випадковий чи мінливий емоційний стан, а як стійке особистісне утворення із трьохкомпонентною структурою, яке суттєво впливає на весь психічний розвиток особистості.

У наукових працях (D. Burns, O. Humeniuk) часто використовують терміни, близькі за значенням до поняття «довіра до себе», зокрема – «віра в себе» та «впевненість у собі» [40, 145].

Віра в себе істотно впливає на самоідентифікацію особистості. Як зазначається, «завдяки вірі в себе людина усвідомлює своє існування та суть власної особистості, що формується протягом усього життя, незважаючи на змінність обставин, почуттів, інтересів та суджень» . Ослаблення віри в себе призводить до почуття меншовартості, внутрішньої слабкості власного «Я» та бажання покладатися на інших у багатьох сферах життя. Віра в себе допомагає формувати цілісну й зрозумілу картину світу, визначати своє місце в житті та подолати тривожність і невпевненість, створюючи психологічний комфорт. Дослідники, що вивчали проблеми віри та довіри (M.Buber, A.Gorrese, C.Rogers), підкреслюють, що віра часто перевищує силу будь-яких формально-логічних чи фактологічних доказів [6, 883].

Таким чином, віра в себе – це апріорне, беззаперечне прийняття власної цінності людиною. Довіра до себе є рефлексивним феноменом самосвідомості, пов'язаним із самоспостереженням та вибором певної

ціннісної позиції щодо себе. Основна різниця між вірою і довірою до себе полягає в тому, що віра базується на беззаперечному прийнятті себе, тоді як довіра ґрунтується на свідомому прийнятті, перевіреному власним досвідом.

Впевненість у собі розглядається як «переживання людиною власних можливостей як адекватних завданням, що постають перед нею в житті, так і тим, які вона сама ставить перед собою». Науковці визначають впевненість у собі як стабільну рису особистості, яка проявляється через впевнену поведінку (A. Bandura, M. Seligman). Проте у науковій літературі залишається мало досліджень, що розкривають взаємозв'язок між впевненістю та довірою до себе [3, 731].

Наступним для розгляду буде друге питання – *Систематизація наукових підходів до вивчення цього феномену.*

Довіра до себе відображає внутрішнє переконання людини у власних силах, її впевненість у психічному здоров'ї та емоційному благополуччі. Довіра до себе і до інших є важливою складовою гармонійного функціонування особистості.

За F. Perls, дефіцит довіри до себе може призводити до залежності від минулого досвіду або мрій про майбутнє, що часто свідчить про наявність внутрішніх конфліктів і невирішених психологічних питань [8, 116].

Американський психолог E. Shostrom, який представляє еклектичний підхід, наголошував на тому, що довіра до себе та до інших тісно пов'язані й не можуть розглядатися окремо. Він зазначав, що в кожної людини завжди присутній певний рівень недовіри до себе та оточення, що може впливати на поведінку та взаємодію з навколишнім світом. E. Shostrom також підкреслював, що нестача довіри може змушувати людину застосовувати маніпулятивні стратегії для збереження контролю над іншими або власної безпеки. Формування довіри є ключовим елементом взаємодії та спілкування і відіграє важливу роль у розвитку здорових та стійких міжособистісних стосунків [12].

Гуманістичні психологи, такі як C. Rogers і A. Maslow, розглядають довіру як ключовий аспект психологічного розвитку та самореалізації людини. Вони виходять із переконання, що кожна особистість має внутрішній потенціал для росту і самовдосконалення. З позицій гуманістичної психології, довіра є необхідною умовою для здорового психічного функціонування. Вони підкреслюють, що довіра до себе та до інших сприяє розвитку особистості, підтримує внутрішню гармонію та допомагає людині реалізувати свій потенціал [16].

Представник транзактного аналізу, такі як E. Berne , розглядає довіру як ключовий елемент взаємодії та комунікації між людьми. Він вважає, що довіра є основою стабільних та здорових міжособистісних відносин. З точки зору транзактного підходу довіра до себе та до інших формується на основі різних життєвих досвідів, особистих переконань та сприйняття себе і оточення. Люди вчаться довіряти або не довіряти ще з раннього дитинства залежно від умов виховання та взаємодії з близькими. Один із ключових аспектів транзактного аналізу – це вивчення транзакцій, тобто обміну поведінкою та комунікацією між людьми. Довіра відіграє важливу роль у цьому процесі, впливаючи на характер спілкування та якість міжособистісних стосунків [13].

В українській науці питання довіри почали активно досліджувати наприкінці 1990-х років XX століття. Є. Прокопович та А. Ідобаєва відзначають, що основним джерелом інтересу дослідників у цей період були практичні потреби суспільства, зокрема, дефіцит довіри у різних сферах життя. Цей суспільний інтерес сприяв зростанню попиту на наукові знання про довіру, що дало можливість не лише описувати її явища, а й пояснювати, прогнозувати та, за можливості, впливати на рівень довіри [77, 87].

Перейдемо до третього питання – *виокремлення компонентів довіри до себе та їх характеристика*. Узагальнення наукових поглядів дає змогу розглядати довіру до себе як цілісне, але багатовимірне утворення. Для кращого розуміння її сутності необхідно детальніше зупинитися на

структурних компонентах (Табл. 1.1.), що визначають специфіку прояву та розвитку довіри до себе.

Першим варто розглянути когнітивний компонент довіри до себе. Він охоплює усвідомлення власних здібностей, можливостей і обмежень, а також адекватне розуміння своїх сильних і слабких сторін. Цей аспект забезпечує раціональність мислення та формує реалістичну впевненість у власних ресурсах. Людина, яка володіє розвиненим когнітивним компонентом, здатна об'єктивно оцінювати ситуацію, правильно співвідносити власні сили з вимогами обставин і приймати зважені рішення навіть у стресових умовах. Як зазначають А. Бандура та Л. Сохань, саме здатність до об'єктивного самоаналізу й реалістичної оцінки потенціалу лежить в основі самоефективності та внутрішньої впевненості [3, 731].

Не менш важливим є емоційно-ціннісний компонент, який відображає позитивне ставлення до себе, прийняття власних емоцій і почуттів та уміння підтримувати внутрішню рівновагу. Він проявляється у здатності співчувати самому собі, знижувати рівень тривожності та зберігати оптимістичний настрій навіть під час кризи. К. Роджерс у своїй теорії «Я-концепції» наголошував, що прийняття власних переживань і безумовна позитивна самооцінка є ключовими умовами особистісного зростання [86, 48]. І. Бех підкреслював, що саме емоційне самоприйняття формує основу довіри до себе та сприяє відновленню психологічної стійкості після труднощів [90, 117].

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

Продовження таблиці 1.1

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

[складено автором]

Вольовий компонент довіри до себе пов'язаний зі здатністю брати відповідальність за власні рішення, діяти рішуче та послідовно, навіть коли існує ризик невдачі чи сильний зовнішній опір. Він включає наполегливість, внутрішню дисципліну та готовність долати перешкоди, доводячи розпочату справу до завершення. Дослідження Ю. Хамітова та Р. Лазаруса свідчать, що розвиток вольових якостей дозволяє людині не лише зберігати впевненість у власних силах, а й активно використовувати ефективні копінг-стратегії у складних життєвих обставинах [103, 2].

Важливе місце посідає і рефлексивний компонент, який полягає у здатності аналізувати власні думки, мотиви та дії, усвідомлювати їхні наслідки та робити висновки на основі попереднього досвіду. Рефлексія допомагає закріплювати позитивний досвід, уникати повторення помилок та коригувати власну поведінку у напрямі досягнення бажаних результатів. Як наголошують І. Бех та Л. Сохань, завдяки розвитку цього компонента людина формує гнучкість мислення та підвищує рівень внутрішнього контролю над подіями [85, 9].

Завершує цілісну структуру довіри до себе соціально-комунікативний компонент. Він проявляється у вмінні будувати конструктивні стосунки з іншими людьми, залишаючись відкритим до зворотного зв'язку та взаємоповаги. Наявність цього аспекту дозволяє особистості не лише почуватися впевнено у міжособистісних контактах, а й отримувати соціальну

підтримку, яка зміцнює відчуття власної цінності та сприяє подоланню кризових ситуацій. Е. Еріксон та К. Хорні підкреслювали, що довіра до себе розвивається у взаємодії з оточенням, а соціальна підтримка є одним із ключових факторів стійкості [13, 17].

Після розгляду феномену довіри до себе важливо звернути увагу на її тісний зв'язок із психологічною стійкістю особистості. Довіра до себе забезпечує внутрішню опору, яка дозволяє людині впевнено діяти, приймати рішення та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Водночас психологічна стійкість проявляється через здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі, а її розвиток значною мірою залежить від усвідомленої впевненості у власних силах.

Проблема психологічної стійкості є багатовимірною та складною і на сьогодні посідає одне з провідних місць у психологічній науці та практиці. Аналіз психологічної літератури показує різноманітність підходів і точок зору дослідників щодо визначення змісту цього поняття (В. Зливков) [47, 167].

У філософському контексті стійкість особистості розглядається як характеристика внутрішнього світу людини, сприйнятого як мікрокосмос і жива система, здатна до саморозвитку, саморегуляції та активного самозбереження своєї організації. Поняття стійкості охоплює сталість процесу, що включає послідовність змін станів у часі, і має активний характер. Стійкість системи проявляється у відносній інваріантності, яка допускає зміну стану в межах певного континууму. При короткочасних або одиничних впливах вона виявляється у швидкому відновленні попереднього стану, а за тривалих або повторюваних впливів – у здатності системи переходити з одного стану в інший, зберігаючи при цьому ключові внутрішні взаємозв'язки. Саме на основі стійкості формується унікальний життєвий шлях особистості, її спосіб життя та життєва позиція (І. В. Гаркуша) [35, 52].

Психологічна стійкість підтримує та зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості, усвідомленню власної цінності та

індивідуальності, розкриттю власних можливостей і здібностей. Водночас, гнучкість і адаптивність особистості тісно пов'язані з її розвитком. Стійкість та зрілість особистості проявляються в умінні спрямовувати себе, визначати пріоритети, планувати діяльність та організовувати свої дії. Отже, психологічна стійкість виступає як невід'ємна частина розвитку та становлення особистості, є водночас процесом і результатом її оптимальної взаємодії з навколишнім середовищем (С. В. Дубінський) [35, 55].

У психології поняття стійкості має багатовимірне значення. Багато авторів визначають «стійкість» та пов'язують його з іншими близькими за змістом категоріями, такими як ригідність, інертність, консерватизм, сталість. О. В. Савченко, В. В. Петренко розглядають ці терміни як синоніми, відносячи їх до явищ одного порядку, що свідчать про здатність особистості ефективно протидіяти зовнішнім впливам, які можуть змінити її поведінку або соціальні установки [82, 18].

Стійкість можна розглядати як особливий вимір суб'єктивних відносин особистості, який проявляється по-різному: у деяких випадках – через ригідність, консерватизм, звичні установки; в інших – через принциповість і послідовність особистісної позиції [86, 47].

За думкою G. Kocjan, T. Kavcic основою стресостійкості є рівноважні психічні стани особистості, що забезпечують адекватну, передбачувану та збалансовану поведінку, а також оптимальну продуктивність діяльності. Характерними рисами такого рівноважного стану є: емоційна стабільність; адаптивність і гнучкість мислення; концентрація та продуктивність; позитивне сприйняття та стійкість особистості [13].

Стійкість особистості проявляється як комплексна реакція людини, що задіює на різних рівнях ієрархічно організовану сукупність психічних процесів і властивостей. На фізіологічному рівні це проявляється через нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни; на психофізіологічному рівні – через вегетативні реакції, зміни психомоторики та сенсорики; на психологічному рівні – через трансформації психічних

функцій і настрою; на соціально-психологічному рівні – через особливості поведінки, діяльності та ставлення людини в певних умовах.

Важливим компонентом є латентний період розвитку стійкості, що демонструє необхідність певної інтенсивності та тривалості впливу чинників для формування даного стану. Активність стійкості проявляється як у складності процесів, що відбуваються в організмі для формування і стабілізації поточного стану, так і в протидії розвитку нового психічного стану [17].

Дослідження функціональних психічних станів зазвичай охоплюють показники рівня роботи фізіологічних систем, а також зміни психологічних процесів. Висновки, отримані на основі вивчення функціональних станів людини як суб'єкта діяльності, є важливими для аналізу стійкості особистості до негативних впливів соціального середовища. Стресові стани, що виникають у складних життєвих ситуаціях, можуть слугувати індикаторами рівня стійкості особистості. Проте не можна узагальнювати зв'язок між нейродинамічною стабільністю та професійною успішністю для всіх видів діяльності та соціальної активності, оскільки кожна людина має індивідуальні моделі реагування на зовнішні умови. Захисні та резервні можливості організму визначаються як біологічними, так і соціально зумовленими компонентами особистості (J. Silk, N. Park, A. Masten) [25, 849].

Перейдемо до наступного і останнього питання - *визначення ролі довіри до себе у формуванні психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій*. Взаємозв'язок між довірою до себе та психологічною стійкістю є комплексним і багаторівневим. Довіра до себе визначає базу, на якій формується стійкість особистості. Людина, що володіє високим рівнем довіри до себе, має чітке усвідомлення власних ресурсів і можливостей, що сприяє більш ефективному подоланню життєвих труднощів. Вона здатна оцінювати реальні шанси на успіх у різних ситуаціях, що зменшує ймовірність виникнення стресових реакцій, а також підвищує адаптивність

до змін зовнішнього середовища. Тобто довіра до себе виступає своєрідним внутрішнім регулятором, який дозволяє особистості стабільно функціонувати навіть у складних або непередбачуваних обставинах.

Дослідження S. Hobfoll, R. Lilly свідчать, що особи з високим рівнем довіри до себе проявляють більшу здатність до емоційної стабільності та саморегуляції. Наприклад, у стресових ситуаціях вони зберігають рівень емоційної врівноваженості, швидше відновлюються після невдач, вміють розподіляти увагу і ресурси для досягнення мети. Водночас психологічна стійкість, яка проявляється у здатності підтримувати оптимальний рівень активності та контролювати емоційний стан, закріплює довіру до себе через позитивний досвід саморегуляції та подолання труднощів. Такий двосторонній зв'язок створює замкнене коло позитивного розвитку: довіра до себе сприяє стійкості, а стійкість, у свою чергу, підсилює віру у власні сили [19, 135].

З точки зору когнітивної психології, довіра до себе визначає когнітивні установки особистості, що впливають на сприйняття складних чи потенційно загрозливих ситуацій. Особи з високою довірою до себе оцінюють труднощі як керовані і відносно передбачувані, що дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу та адекватно реагувати на виклики. Наприклад, вони не зупиняються перед невдачами, оскільки мають внутрішню впевненість у здатності знайти рішення або скоригувати власні дії. Водночас низький рівень довіри до себе може призводити до підвищеної тривожності, невпевненості, пасивності, що значно знижує психологічну стійкість і робить особистість вразливою до стресових факторів (С. Максименко, І. Пасічник) [74, 423].

На рівні емоційної сфери довіра до себе забезпечує стабільність афективних реакцій. Людина, яка довіряє собі, рідше піддається паніці, гніву чи фрустрації, здатна керувати власними емоціями і зберігати оптимальний настрій навіть у несприятливих умовах. Психологічна стійкість у цьому контексті виступає як прояв самоконтролю, що закріплює позитивне відчуття

власної компетентності та цінності. Таким чином, довіра до себе і стійкість взаємно підсилюють одна одну: перша створює основу для емоційної стабільності, друга підтримує та зміцнює позитивну самосвідомість.

На поведінковому рівні взаємозв'язок довіри до себе та психологічної стійкості проявляється через здатність особистості діяти цілеспрямовано, приймати рішення, долати перешкоди та адаптуватися до нових умов. Довіра до себе сприяє формуванню активної життєвої позиції, готовності брати на себе відповідальність і приймати виклики. Психологічна стійкість дозволяє реалізувати цю позицію на практиці, забезпечуючи ефективність дій, збереження енергії та ресурсів, а також адаптацію до змін. Водночас досвід успішної поведінки в складних ситуаціях підсилює довіру до себе, закріплюючи внутрішні механізми самовпевненості та компетентності (І. Пасічник) [75, 130].

Не менш важливим є соціальний аспект взаємозв'язку довіри до себе та психологічної стійкості. Особи, які довіряють собі, легше встановлюють конструктивні взаємини з іншими людьми, демонструють впевненість у комунікації, здатні до співпраці та вирішення конфліктів. Це сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища, що, в свою чергу, позитивно впливає на психологічну стійкість, адже соціальні контакти виступають додатковим ресурсом для відновлення внутрішнього балансу та подолання стресу. Взаємодія з іншими людьми дозволяє перевіряти власні оцінки і впевненість, що ще більше зміцнює довіру до себе та підтримує стабільність психічного стану (С. Максименко) [45, 369].

Дослідження О. Лашко та Н. Ліби підкреслюють, що розвиток довіри до себе і психологічної стійкості є взаємопов'язаним і динамічним процесом. Вони формуються впродовж життя через досвід подолання труднощів, саморефлексію, взаємодію з соціальним середовищем та формування ціннісних орієнтацій. Поступове накопичення позитивного досвіду самовпевненості та успішної самореалізації зміцнює довіру до себе, а разом із нею підвищується і здатність особистості залишатися стійкою у різних життєвих ситуаціях [66, 176].

Можемо зробити висновок, що довіра до себе є ключовим психологічним явищем, яке відображає усвідомлення власної цінності, ресурсів і потенціалу особистості, формує внутрішню гармонію та стійке самосприйняття. Вона виступає фундаментом для розвитку емоційної рівноваги, адекватної самооцінки та здатності до саморегуляції, що безпосередньо впливає на формування психологічної стійкості.

Довіра до себе включає кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний (усвідомлення власних ресурсів і можливостей), емоційний (стійкість афективних реакцій та керування емоціями), поведінковий (здатність діяти цілеспрямовано, приймати рішення та адаптуватися) та соціальний (вміння будувати конструктивні взаємини та співпрацювати з оточенням). Роль довіри до себе у формуванні психологічної стійкості полягає в тому, що вона виступає фундаментом для подолання стресових та кризових ситуацій, підтримки емоційної рівноваги, активної життєвої позиції та ефективної взаємодії з іншими людьми. Взаємозв'язок довіри до себе та психологічної стійкості є динамічним і взаємопідсилюючим: високий рівень довіри зміцнює внутрішні резерви особистості, підвищує здатність до адаптації і протидії негативним впливам, сприяє зміцненню стійкості, а досвід подолання труднощів, у свою чергу, підкріплює впевненість у власних можливостях і підтримує самоповагу. Різні наукові підходи-від психоаналітичних до гуманістичних та транзактного аналізу-підкреслюють її важливість для формування здорових міжособистісних відносин, внутрішньої гармонії та здатності людини реалізовувати свій потенціал. Дослідження українських науковців показують, що дефіцит довіри має практичні наслідки для соціальної взаємодії, що робить її актуальною темою для подальшого вивчення.

1.2. Психологічні механізми формування довіри до себе

Довіра до себе є ключовим психологічним феноменом, який визначає здатність особистості адекватно оцінювати власні можливості, приймати

автономні рішення, діяти впевнено та адаптивно в умовах соціальної взаємодії. Вона виступає фундаментом психологічної стійкості, внутрішньої саморегуляції та самовизначення особистості. Науковці, такі як О. Штуц, Ю. Крижанівська, А. Бандура, Р. Бернс, В. Татенко та М. Бубер, підкреслюють, що довіра до себе формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних, соціальних, мотиваційних та рефлексивних механізмів, які забезпечують стабільність самосприйняття та ефективну внутрішню координацію психічних процесів [3, 64].

Для детального аналізу психологічних механізмів розвитку довіри до себе та їх значення для особистісного зростання розглянемо наступні питання:

1. Виокремлення основних психологічних механізмів формування довіри до себе;

2. Значення основних психологічних механізмів для особистісного зростання.

Почнемо з першого питання: *Виокремлення основних психологічних механізмів формування довіри до себе;*

Щоб систематизувати наукові уявлення про цей процес, наведемо узагальнену характеристику основних психологічних механізмів, які, за даними сучасних досліджень, забезпечують формування довіри до себе (табл. 1.2.).

Психологічні механізми формування довіри до себе розглядаються як сукупність внутрішніх процесів, які забезпечують саморегуляцію особистості та розвиток її самосвідомості. Згідно з концепцією О. Штуца та Ю. Крижанівської, довіра до себе виникає внаслідок поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості. Когнітивний механізм у довірі до себе відображає саму сутність усвідомлення власного «Я», здатність особистості розрізняти свої сильні та слабкі сторони та формувати цілісне уявлення про власні можливості. Емоційний компонент являє собою основу внутрішньої упевненості, забезпечуючи переживання власної

цінності, задоволення від досягнень та стабільне позитивне ставлення до себе. Поведінковий аспект є проявом автономності та відповідальності особистості, через які довіра до себе стає не лише внутрішнім відчуттям, а й реальною здатністю діяти самостійно та приймати наслідки власних рішень [64, 110].

Таблиця 1.2. – Психологічні механізми та їх компоненти формування довіри до себе

Механізм	Компоненти	Характеристика процесу	Дослідники
Когнітивний	Самооцінка Самоспостереження Самооаналіз і самоконтроль	Оцінка власних можливостей, прогнозування дій, реалістична самооцінка	Р. Бернс (самоконцепція), Е. Еріксон (базова довіра), О. Штуц, Ю. Крижанівська (поєднання когнітивних і поведінкових компонентів)
Емоційно-мотиваційний	Позитивне ставлення до себе Внутрішня стійкість Відчуття власної цінності	Позитивне ставлення до себе, мотивація до саморозвитку, стійкість після невдач	В. Татенко (емоційна регуляція), Ш. Тейлор і Дж. Браун (позитивна інтерпретація), Н.М. Василець (мотиваційний аспект)
Соціальний	Зовнішня підтримка Взаємний обмін цінностями	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)
Рефлексивний	Рефлексія Самоспостереження	Інтеграція досвіду, корекція поведінки, формування позитивної «Я-концепції»	О. Кузьмич (рефлексія як основа впевненості), В. Франкл (сенс життя та внутрішня узгодженість)

[складено автором]

Когнітивні механізми формування довіри до себе пов’язані з внутрішньою обробкою інформації про власні здібності та можливості. Вони включають:

1. Самооцінку – процес оцінки власної компетентності, здібностей та цінності як особистості. Адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої впевненості, а надмірно занижена або завищена самооцінка може блокувати розвиток довіри до себе.

2. Самоспостереження – здатність відстежувати власні дії, думки та емоції, що дозволяє коригувати поведінку та формувати позитивні моделі реагування.

3. Самоаналіз і самоконтроль – усвідомлене управління власними діями та рішеннями, що зміцнює відчуття компетентності та внутрішньої стабільності.

Як зазначає Р. Бернс, когнітивні процеси забезпечують можливість реалістично оцінювати власні здібності та враховувати досвід минулого для прийняття нових рішень, що формує стійку впевненість у власних діях [5].

Емоційна регуляція є ключовим механізмом формування довіри до себе, який відображає здатність особистості підтримувати внутрішню емоційну рівновагу та гармонію, незалежно від зовнішніх обставин. Вона не просто контролює емоції, а виступає фундаментальною структурою самопізнання та самоприйняття, забезпечуючи особистісну цілісність. Через цей механізм формується позитивне ставлення до себе, внутрішня стійкість і відчуття власної цінності, що є базою для автономності й самореалізації.

Емоційна регуляція сприяє систематичному переживанню власних емоцій у контексті досягнень і невдач, формуючи стійке, об’єктивне сприйняття себе. Вона дозволяє особистості усвідомлено інтегрувати позитивні і негативні переживання, що підвищує психологічну стійкість і зміцнює довіру до власних ресурсів. За В. Татенком, цей механізм тісно пов’язаний із позитивною мотивацією, відчуттям контролю над власним життям і здатністю відновлюватися після невдач, що створює основу для ефективного особистісного зростання та розвитку внутрішньої автономії [90, 118].

Мотиваційний компонент є фундаментальним механізмом формування довіри до себе, що відображає внутрішню спрямованість особистості на самореалізацію, досягнення цілей і розвиток власного потенціалу. Він не зводиться лише до бажання досягати успіху; мотивація виступає структурою, через яку особистість усвідомлює свої потреби, пріоритети та життєві орієнтири. Завдяки цьому механізму формується відчуття смислу власної діяльності, внутрішньої цінності та здатності долати труднощі.

Мотиваційний механізм забезпечує підтримку активності та наполегливості, що дозволяє особистості стабільно рухатися до поставлених цілей, навіть за умов невдач чи складних обставин. Як відзначають сучасні дослідники, висока довіра до себе виникає саме через поєднання внутрішньої мотивації та досвіду успішної самореалізації, коли досягнуті результати стають джерелом переконання у власних можливостях (Н. М. Василець) [33, 214].

У ширшому контексті мотиваційний компонент формує циклічний процес особистісного зростання, де досягнення результатів посилює внутрішню впевненість, що, у свою чергу, стимулює подальше прагнення до розвитку і вдосконалення. Таким чином, мотивація виступає сутнісною основою довіри до себе, забезпечуючи інтеграцію цілепокладання, внутрішнього ресурсу і досвіду успішної самореалізації, що створює стійку базу для особистісного зростання та саморозвитку (Рис. 1.1.).

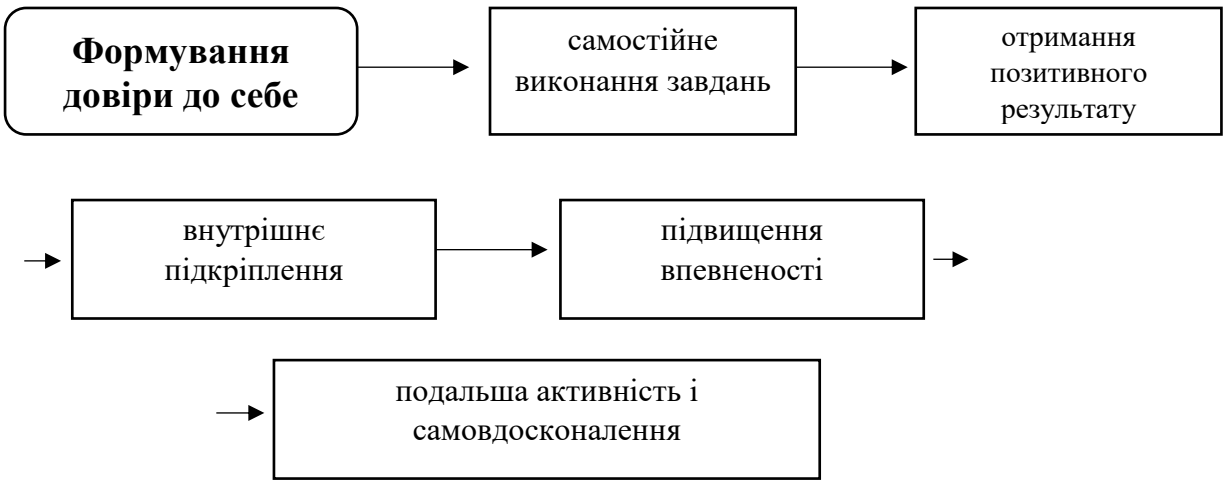


Рисунок 1.1 – Механізм формування довіри до себе

Соціальне середовище постає ключовим чинником у становленні довіри до себе, оскільки саме в ньому розгортається процес узгодження внутрішнього «Я» з очікуваннями та оцінками інших людей. Його сутність полягає не лише у зовнішній підтримці, а у взаємному обміні смислами, нормами та оцінками, що створюють простір для самоусвідомлення.

Підтримка значущих осіб, прийняття та прояв довіри до індивіда формують відчуття власної цінності, тоді як спільна діяльність і комунікація забезпечують критичний зворотний зв'язок, який допомагає 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» [84, 128].

У цьому контексті соціальні механізми працюють через передачу культурних зразків, вербальне й невербальне підкріплення, моделювання успішних стратегій поведінки. За А. Бандурою, спостереження за діями інших і наслідування ефективних моделей підсилює переконання у власній компетентності (self-efficacy), що є фундаментом самодовіри [3].

Останній сутнісний механізм формування довіри до себе пов'язаний із рефлексією та самоспостереженням, що забезпечують глибинне осмислення власного досвіду. Йдеться не лише про технічний аналіз думок чи дій, а про здатність бачити себе як цілісного суб'єкта, який наділений свободою вибору та відповідальністю за власний розвиток. Самосвідомість у такому вимірі стає простором внутрішнього діалогу, де особистість порівнює свої наміри, емоції та результати з власними цінностями, поступово вибудовуючи внутрішню узгодженість.

Як зазначає О. Кузьмич, рефлексія виступає ключовим механізмом формування впевненості, оскільки відкриває людині досвід активного впливу на власне життя. Через таке усвідомлення постає позитивна «Я-концепція», яка не зводиться лише до самооцінки, а включає глибинне відчуття власної цінності, компетентності та здатності до саморегуляції. Саме ця внутрішня узгодженість створює підґрунтя для стійкої довіри до себе, що не залежить

від зовнішніх обставин, а живиться з внутрішнього розуміння власних можливостей [65, 241].

Всі перелічені механізми – когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціальний та рефлексивний – тісно взаємопов'язані. Когнітивна оцінка власних здібностей підкріплюється емоційним переживанням успіху та підтримкою соціального середовища, що разом зміцнює довіру до себе. Рефлексивний механізм дозволяє особистості аналізувати ці процеси та інтегрувати досвід у власну «Я-концепцію».

Наступним для розгляду буде друге питання: *Значення основних психологічних механізмів для особистісного зростання.*

Наступним етапом аналізу є з'ясування того, яке значення мають описані механізми для особистісного зростання. Адже саме вони не лише формують довіру до себе, а й визначають здатність людини розвиватися, долати труднощі та усвідомлено будувати власний життєвий шлях.

Когнітивні механізми за Д. Лисенком та Р. Бернсом, мають безпосередній вплив на особистісне зростання, оскільки забезпечують свідоме управління власними діями та розвиток здатності до постійного вдосконалення. Завдяки їм людина вчиться планувати майбутні кроки, передбачати можливі наслідки, оцінювати результати та коригувати стратегії поведінки. Таке систематичне опрацювання власного досвіду формує навички самоконтролю й саморегуляції, що дозволяє не лише досягати поставлених цілей, а й підвищувати їхню складність, поступово розширюючи межі власних можливостей [67, 124].

Самооцінка й самоспостереження як складові когнітивних процесів зміцнюють внутрішню впевненість, адже кожен успішний результат стає підтвердженням ефективності власних зусиль. Накопичення позитивного досвіду створює потужне підкріплення віри у себе, стимулює внутрішню мотивацію до нових досягнень та знижує вплив невдач на загальне відчуття самодостатності. У цьому аспекті В. Татенко наголошує на важливості формування внутрішніх стратегій самопідтримки, які допомагають людині

долати негативні емоційні стани та зберігати відчуття впевненості [90, 117], що безпосередньо підтримує її рух до особистісного розвитку.

Емоційно-мотиваційні механізми безпосередньо впливають на особистісне зростання, оскільки забезпечують енергетичну основу для руху вперед і зміцнення внутрішньої впевненості. Позитивна мотивація підсилює прагнення до досягнень, формує готовність ставити нові цілі та наполегливо їх реалізовувати, що сприяє розширенню власних можливостей і накопиченню досвіду успіху. Відчуття контролю над ситуацією допомагає людині відчувати себе суб'єктом власного життя, підвищує стійкість до стресу та підтримує послідовність у діях.

Навіть переживання невдач або помилок, за умови їх адекватного осмислення, стають ресурсом розвитку: вони активізують пошук нових стратегій, загартовують емоційну витривалість і зміцнюють навички самопідтримки. Завдяки такому досвіду особистість не лише зберігає довіру до себе, а й трансформує її у динамічну якість, що постійно оновлюється та підживлює подальше самовдосконалення (Т. С. Гурлєва) [42, 54].

Соціальні механізми безпосередньо впливають на особистісне зростання, оскільки створюють умови для зміцнення впевненості через взаємодію з іншими людьми. Підтримка з боку значущого оточення, схвалення та участь у спільній діяльності сприяють підвищенню відчуття власної цінності, формують досвід взаємного визнання та допомагають людині закріплювати успішні моделі поведінки. Таке соціальне підкріплення посилює внутрішню мотивацію, заохочує до постановки нових цілей і підтримує наполегливість у їх досягненні.

Як зазначає М. Бубер, довіра народжується у процесі взаємодії «Я–Ти», коли особистість отримує підтвердження власної значущості через діалог і взаємне прийняття. Завдяки цьому досвіду людина розширює власні можливості, підвищує стійкість до труднощів і формує здатність до подальшого розвитку, використовуючи соціальні зв'язки як ресурс для особистісного зростання [29, 187].

Рефлексивні механізми безпосередньо впливають на особистісне зростання, оскільки дозволяють ефективно використовувати досвід для розвитку внутрішньої впевненості. Аналіз власних дій, порівняння очікувань із реальними результатами та коригування поведінки сприяють послідовному вдосконаленню навичок і підвищенню компетентності.

Як наголошує В. Татенко, завдяки рефлексії людина здатна стабільно закріплювати власні досягнення, оцінювати прогрес і формувати стійке відчуття довіри до себе [91]. Така постійна робота з власним досвідом стимулює саморозвиток, підвищує внутрішню мотивацію та допомагає долати труднощі, забезпечуючи безперервне особистісне зростання.

Отже, психологічні механізми формування довіри до себе – когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціальний та рефлексивний – мають безпосередній вплив на особистісне зростання. Кожен з них забезпечує розвиток внутрішньої впевненості та здатності ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях. Когнітивні механізми сприяють плануванню, оцінці результатів та саморегуляції, емоційно-мотиваційні – підтримують внутрішню стійкість, активність і прагнення до досягнень, соціальні – створюють умови для взаємного визнання та підкріплення успішних моделей поведінки, а рефлексивні – дозволяють інтегрувати досвід, оцінювати прогрес і коригувати дії.

Взаємодія цих механізмів забезпечує цілісне формування довіри до себе, яка постійно оновлюється та зміцнюється через досвід успіхів, переживання невдач і підтримку соціального середовища. Саме така інтеграція процесів створює стійку базу для особистісного розвитку, підвищує внутрішню мотивацію та стимулює самовдосконалення, роблячи довіру до себе ключовим фактором ефективного та усвідомленого зростання особистості.

1.3. Життєві кризи та роль довіри до себе в їх подоланні

Життєві кризи є невід'ємною частиною розвитку особистості та можуть виникати в будь-який період життя. Вони супроводжуються стресовими ситуаціями, складними виборами, внутрішніми сумнівами та емоційним напруженням. У таких умовах важливу роль відіграє довіра до себе, оскільки саме вона формує внутрішню опору, допомагає адекватно оцінювати свої можливості, приймати рішення та долати труднощі. Без внутрішньої впевненості криза частіше призводить до дезорганізації, тоді як довіра до себе відкриває шлях до конструктивного виходу та особистісного зростання.

Для більш детального й системного аналізу це питання доцільно розділити на окремі частини:

1. *Життєві кризи та їх основні типи.*
2. *Психологічні та емоційні процеси, що супроводжують життєві кризи.*
3. *Вплив довіри до себе на здатність подолання життєвих криз.*

Почнемо з першого питання, яке дозволяє з'ясувати саму *сутність життєвих криз та її основні типи*. Визначення характеру кризових періодів і класифікація їхніх форм є необхідною умовою для розуміння того, як вони впливають на особистість і які ресурси, зокрема довіра до себе, можуть допомогти ефективно їх подолати.

Життєва криза характеризується загостренням внутрішньоособистісних протиріч: між реальним і ідеальним «Я», між уявленнями про цінності та їхньою реалізацією в сучасних умовах, а також між власним ресурсним потенціалом, суб'єктивними очікуваннями інших людей і реальними обставинами. Фрустрація потреб, цілей і життєвих цінностей через ці внутрішні суперечності трансформується у суб'єктивно значущі психологічні проблеми. За наявності достатніх особистісних ресурсів ці суперечності можуть сприяти розвитку індивідуальних стратегій та самовдосконаленню.

Натомість неконструктивні підходи до подолання життєвої кризи можуть викликати широкий спектр психоемоційних порушень, соціальну дезадаптацію та психосоматичні захворювання (Г. Чуйко) [97, 413].

Життєва криза – це глибоке переживання людиною ситуації, коли продовження звичного життя стає неможливим, що вимагає переосмислення сенсу життя, життєвих цінностей, зміни самосприйняття та пошуку прийнятного виходу з кризової ситуації. Складні життєві обставини можуть перешкоджати реалізації звичного життєвого шляху і призводити до втрати соціальних зв'язків та статусу, а також загрожувати цілісності «Я» (О. Столярчук) [87, 89].

Життєву кризу також розглядають як стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну ситуацію, коли загострюються внутрішні психічні суперечності, а раніше ефективні моделі поведінки і способи реагування стають недієвими (Н. Панасенко) [75, 129]. Криза сприймається як суб'єктивне відображення емоційних переживань у внутрішньому світі людини, що виникають у фрустраційних обставинах при відсутності або суб'єктивному дефіциті ресурсів для їх подолання. Деякі дослідники, зокрема О.В.Штуц та М.В.Яворський визначають життєву кризу як складний багатовимірний процес пошуку нової системи цінностей, який активізує творчий потенціал особистості та виступає переломним моментом у її житті [103, 72; 104, 789].

Найбільш розповсюдженою причиною виникнення життєвої кризи є загострення внутрішніх суперечностей, які виникають між реальним і ідеальним Его, між уявленнями людини про власний потенціал, очікуваннями оточення та реальною ситуацією, в якій вона перебуває. Ці конфлікти переплітаються між собою через фрустрацію основних потреб, життєвих цілей і цінностей, що поступово перетворюється на внутрішні психологічні проблеми, які значною мірою впливають на емоційний та когнітивний стан особистості (М. В. Яворський) [104, 790].

Ознаки початку кризи за О. Ткачишиною включають втрату внутрішнього спокою, рівноваги та передбачуваності, підвищену дратівливість, невпевненість у собі та неприйняття свого оточення, колишніх планів і діяльності; внутрішній хаос і відсутність цілеспрямованості, коли особа не може пояснити власні дії; неможливість прогнозувати майбутнє; зниження психологічної гнучкості, сприйняття подій однобоко; прояви гніву або апатії [90, 118]; руйнування системи самоідентифікації та цілісності образу «Я» і «Я-концепції».

В. Зливков виділяє кілька етапів психологічної кризи: фрустрація важливих потреб особистості; мікроконфлікт; власне психологічна криза; а також ситуаційна реакція на навантаження [47, 112]. В інших джерелах описується дещо інша послідовність розвитку кризи: стрес, фрустрація, конфлікт і безпосередньо криза [49, 79].

Існує багато класифікацій криз, однак у нашому дослідженні актуальними є поділ Т. Титаренко на нормативні (вікові) та ненормативні (життєві). Кризи можуть виникати під впливом зовнішніх обставин або через внутрішні проблеми особистості, причому зовнішні фактори стають каталізатором змін лише тоді, коли вони загострюють внутрішні суперечності, невдачі, зради, образи чи хвороби, роблячи особистість менш стабільною [89, 123].

Нормативна життєва криза – це передбачуваний етап розвитку, пов’язаний із віком, соціальним статусом або очікуваними змінами, наприклад, кризи одного, трьох, семи років життя чи криза ідентичності. Ненормативна (життєва) криза виникає, коли людина не може ефективно впоратися з важливою життєвою проблемою, що спричиняє сильний стрес і напруженість, і може проявлятися у вигляді проблем зі здоров’ям, конфліктів у сім’ї, втрати роботи, фінансових труднощів чи травм (М. Оксютович) [73, 257].

Крім того, життєві кризи поділяють на нормальні, аномальні та біографічні. Нормальна криза відповідає нормативній і зазвичай протікає

непомітно для людини та оточення, з короткочасними проявами депресії, тривоги чи напруженості. Аномальна криза виникає у складних життєвих обставинах, що вимагають від особи ресурсів, які перевищують її адаптивні можливості, і процес руйнації триває довше . Біографічна криза пов'язана з внутрішніми переживаннями людини щодо непродуктивності власного життя або нереалізованих очікувань і часто «самопровокується» роздумами про минуле (О. Столярчук) [87, 110].

Перейдемо до другого питання, яке стосується *психологічних та емоційних процесів, що супроводжують життєві кризи*. Розгляд цих процесів дозволяє зрозуміти, як кризові ситуації впливають на внутрішній стан особистості, змінюють її емоційне та когнітивне сприйняття і формують потребу у внутрішніх ресурсах, зокрема довірі до себе, для ефективного подолання труднощів.

С.Максименко підкреслював, що конструктивне подолання життєвих криз пов'язане з творчим використанням внутрішніх ресурсів особистості. Ступінь актуалізації цих ресурсів залежить від значущості кризової ситуації для людини і може проявлятися як у внутрішніх змінах, так і у взаємодії з соціальним середовищем. Важливим чинником гармонізації внутрішніх і зовнішніх змін, а також розвитку рефлексії кризового стану, є креативність. Конструктивні психологічні копінг-стратегії включають пошук шляхів оновлення ідентичності, адекватну емоційну реакцію на нові ситуації з мінімальними витратами ресурсів, гнучкість і здатність успішно будувати життя [45, 378].

Дж. Каплан виокремлює конкретні умови виникнення кризи: коли особистість стикається з перешкодою на шляху до досягнення значущих життєвих цілей, а звичні методи та засоби подолання цієї перешкоди виявляються неефективними. Цим підкреслюється суб'єктивний характер переживання кризи, адже для кожної людини вона виникає унікально, залежно від її внутрішніх ресурсів та сприйняття події [43, 8]. Крім того, життєва криза може бути спричинена значним стресовим фактором, який

руйнує звичні для людини способи подолання труднощів та несприятливих обставин [49, 81].

Т. Титаренко зазначає, що життєва криза проходить через різні стадії: поверхову, середню та глибоку. Спочатку криза проявляється у поверховій стадії, і при уважному ставленні до себе вона може не прогресувати до глибокої. Форми переживань поверхової стадії різняться залежно від типу особистості, попереднього досвіду, наявних енергетичних ресурсів та конкретної життєвої ситуації. Це можуть бути невмотивована тривожність, дратівливість, апатія або байдужість, незадоволення звичним перебігом подій, своєю активністю, соціальними контактами чи працездатністю. Втрачаються внутрішній баланс та почуття гумору, зростає напруженість [89, 67].

На другій стадії кризи у людини виникають страхи, пов’язані з майбутнім, а контакти з оточенням часто супроводжуються конфліктами, ситуація виходить із-під контролю. З’являються порушення сну та апетиту, постійна втома, підвищена дратівливість, пригнічений настрій, а також фонове відчуття відчуженості. Щодо ставлення до себе, на цьому етапі особистість відчуває незадоволення власною зовнішністю, фігурою та фізичним «Я».

На третій стадії кризи минуле сприймається як низка помилок, теперішнє супроводжується відчуттям безнадійності, усе здається безглуздим, а майбутнє втрачає сенс і перспективи. Руйнуються основоположні життєві цінності, які на цьому етапі немає чим замінити. У міжособистісних стосунках зникає здатність любити, згасають симпатії та прихильності. У цей період можуть виникати суїцидальні думки та наміри (Т. Титаренко) [89, 98].

Життєві кризи супроводжують людину упродовж усього онтогенезу – від дитинства до старості. Вони постають у переломні моменти життя, коли індивід стикається з необхідністю переоцінки цінностей, втрати, соціальних змін або внутрішніх конфліктів. Як зазначає Е. Еріксон, кожна стадія

розвитку пов’язана з критичними завданнями, вирішення яких визначає подальшу особистісну цілісність. У такому контексті вирішальну роль відіграє довіра до себе – базова установка, що дозволяє людині спиратися на власні сили, приймати виклики та знаходити внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій [18, 4].

Перейдемо до останнього питання дослідження: *вплив довіри до себе на здатність подолання життєвих криз.*

Розгляд цього аспекту дозволяє зрозуміти, яким чином внутрішня упевненість і віра у власні сили стають визначальними факторами у подоланні складних життєвих ситуацій.

Як показують праці Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Бандури, В. Франкла, І. Ялома, М. Селігмана, саме довіра до себе визначає, чи стане криза руйнівним чинником, чи буде поштовхом до самореалізації та глибинного розвитку особистості [3, 49].

Довіра до себе розуміється як глибинне переконання людини у власній здатності адекватно справлятися з труднощами та приймати правильні рішення. К. Роджерс визначав її як компонент «самоприйняття» та «конгруентності», що формує здатність бути автентичним у власних діях [5]. А.Бандура, розробивши концепцію самоефективності, показав, що віра у власні здібності безпосередньо впливає на вибір поведінкових стратегій, витривалість у складних ситуаціях та здатність до подолання криз [3].

На думку В. Франкла [15, 552], довіра до себе невіддільна від здатності знаходити сенс навіть у стражданні. Коли людина переконана, що вона здатна впоратися з випробуваннями, вона відкриває шлях до екзистенційного зростання.

Психологи підкреслюють, що довіра до себе є не просто емоційним станом, а внутрішнім ресурсом, який визначає ефективність подолання труднощів. Дослідження Р. Лазаруса і С. Фолкман у рамках теорії стресу і копінгу доводять, що індивіди з високою самодовірою частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як ті, хто сумнівається

у власних силах, схильні до уникання або деструктивних способів реагування [12].

Аналізуючи наукові підходи – когнітивно-поведінковий, теорію стресу та копінгу, а також позитивну психологію – можна виокремити механізми, завдяки яким довіра до себе впливає на перебіг кризових процесів. Один із ключових механізмів полягає у позитивній когнітивній інтерпретації подій. Дослідження Ш. Тейлор та Дж. Брауна [2] доводять, що люди з високим рівнем самодовіри частіше сприймають труднощі як виклики, а не як загрози, що дозволяє їм формувати конструктивні стратегії поведінки.

Важливим механізмом також є формування адаптивних копінг-стратегій, про що писав Р. Лазарус [8]. Особистості, що довіряють собі, обирають активні й проблемно-орієнтовані способи реагування, тоді як люди з низькою самодовірою нерідко схильні до уникання або пасивного прийняття ситуації.

Третім механізмом виступає збереження психологічної стійкості, яку в сучасній науці часто описують терміном resilience. А. Мастен [19, 4] підкреслює, що саме довіра до себе становить фундамент цієї стійкості та дозволяє особистості швидко відновлюватися після травматичних подій. Крім того, варто наголосити на ролі соціальної підтримки, адже самодовіра безпосередньо впливає на якість міжособистісних відносин. Люди, які впевнені у власних силах, легше встановлюють контакти, що сприяє отриманню допомоги в кризових ситуаціях, про що говорили С. Коен і Т. Віллс [13].

Дослідження свідчать, що довіра до себе змінюється на різних етапах життя. У дитинстві вона формується через позитивний досвід взаємодії з батьками та оточенням (Е. Еріксон), що закладає основу впевненості й відкритості [11]. У юності, під час кризи ідентичності, вона допомагає знайти власне «Я» та обрати життєвий шлях. У зрілому віці самодовіра підтримує прийняття відповідальних рішень у професійній та сімейній сферах. У старості довіра до себе сприяє оцінці прожитого життя, примиренню з втратами та віднайденню сенсу (В. Франкл) [17].

Практичні аспекти розвитку довіри до себе є одним із найважливіших напрямів сучасної психології та психотерапії. Відомо, що довіра до власних можливостей може бути цілеспрямовано сформована та зміцнена за допомогою різних методів. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, яку розробляв А. Бек , допомагає змінювати негативні переконання та створювати більш конструктивні уявлення про власні здібності, формуючи установку «я можу» [11]. Гуманістична терапія, що її започаткував К. Роджерс, орієнтована на розвиток автентичності й прийняття себе, що, у свою чергу, поглиблює рівень самодовіри [14]. Логотерапія В. Франкла робить акцент на пошуку сенсу навіть у найважчих умовах, і саме цей пошук стає основою для відчуття внутрішньої сили та впевненості у власному житті [17].

Щоб наочно показати роль рівня самодовіри в подоланні кризових ситуацій, наведемо порівняльну таблицю (табл. 1.3.).

Таблиця 1.3. – Характеристика впливу рівня довіри до себе на особливості перебігу життєвих криз

Тип кризи	**Характерні особливості**	**Реакції та стратегії при високій довірі до себе**	**Реакції та стратегії при низькій довірі до себе**	**Можливі наслідки**	**Дослідники, які розглядали**
Нормативна (вікова, перехідні етапи розвитку)	Передбачувані зміни, необхідність переоцінки цінностей	Активний пошук нових цілей, прийняття змін, конструктивне планування	Уникнення відповідальності, страх новизни, затягування рішень	Особистісне зростання або застій	Е. Еріксон (кризи розвитку), К. Роджерс (самоприйняття), А. Бандура (самоефективність)
Ненормативна (раптові втрати, травми, війна, хвороба)	Несподівані події, сильний стрес, потреба швидкої адаптації	Використання соціальної підтримки, гнучкість мислення, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	Песимізм, тривожність, деструктивні копінг-стратегії (ізоляція, уникання)	Відновлення та новий рівень розвитку або дезорганізація	В. Франкл (пошук сенсу), Р. Лазарус і С. Фолкман (копінг-стратегії), А. Мастен (resilience)

Продовження таблиці 1.3

Екзистенційна (втрата сенсу, переосмислення життя)	Пошук життєвого сенсу, потреба глибоких змін	Саморефлексія, знаходження нових смислів, прийняття себе	Почуття безнадії, відмова від дій, депресивні стани	Усвідомлений розвиток, формування нових цінностей або психоемоційне виснаження	І. Ялом (екзистенційні кризи), Т. Титаренко (стадії кризи), Н. Панасенко (психосоматичні реакції)

[складено автором]

Як видно з таблиці 1.3., високий рівень довіри до себе не усуває труднощів, але суттєво впливає на вибір конструктивних стратегій подолання та сприяє особистісному зростанню.

Тож можемо узагальнити: життєві кризи є невід'ємною частиною розвитку особистості і виникають через внутрішні суперечності або зовнішні стресові фактори. Вони можуть бути нормативними (віковими) або ненормативними (раптові втрати, травми) і вимагають переосмислення цінностей та самосприйняття. Їхній перебіг супроводжується глибокими емоційними переживаннями, переоцінкою цінностей і потребує мобілізації особистісних ресурсів.

Внутрішня впевненість і віра у власні сили визначають, чи стане криза руйнівним чинником або поштовхом до розвитку.

Визначальним чинником конструктивного подолання криз виступає довіра до себе, яка забезпечує внутрішнє відчуття опори, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, розвитку психологічної стійкості, ефективному використанню соціальної підтримки та здатності інтегрувати новий досвід у власну життєву історію. Саме завдяки внутрішній самодовірі криза може перетворитися з руйнівного випробування на імпульс особистісного зростання й самореалізації.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

2.1. Зміст поняття психологічної стійкості та її основні складові

У сучасному світі, позначеному війною, вимушеною еміграцією, економічною нестабільністю та загальною невизначеністю, феномен психологічної стійкості набуває особливої ваги. Саме він визначає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, долати емоційне виснаження та мобілізувати особистісні ресурси в умовах постійного стресу.

Сьогодні, коли багато людей стикаються з втратою дому, розлукою із сім'єю, зміною соціального середовища або професійної ідентичності, рівень психологічної стійкості стає критичним фактором не лише особистісного, а й суспільного виживання. Ця якість допомагає не лише витримувати тиск обставин, а й знаходити сенс у складних подіях, перетворюючи кризу на можливість для переосмислення цінностей та подальшого розвитку.

Для більш ґрунтовного розгляду *«Поняття психологічної стійкості та її основних складових»* поділимо розділ на дві частини:

1. Теоретичні підходи до розуміння феномену психологічної стійкості.

2. Структура та складові психологічної стійкості особистості.

Першим завдання дослідження є *1. Теоретичні підходи до розуміння феномену психологічної стійкості.*

Феномен психологічної стійкості (resilience) у сучасній психології розвивається у кількох основних напрямах дослідження. Перший підхід полягає у трактуванні її як стійкої риси особистості. Так, D. Block розглядав психологічну стійкість у контексті поняття «ego-resiliency» і визначав її як індивідуально-психологічну властивість, сформованість якої дозволяє людині протистояти руйнівному впливу життєвих негараздів. У цьому

розумінні стійкість охоплює цілий комплекс характеристик, серед яких винахідливість, спритність, гнучкість функціонування в різних умовах, міцність характеру та здатність адаптуватися до мінливих обставин. Саме ці риси забезпечують людині можливість ефективно долати труднощі, не втрачаючи внутрішньої рівноваги та продуктивності діяльності [5].

Другий підхід пропонують A. Masten, D. Silk та S. Luthar, які розглядають психологічну стійкість як процес. У цьому випадку resilience постає не як статична характеристика, а як динамічне явище, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації особистості до умов негараздів, кризових чи навіть екстремальних ситуацій. Такий процес має нерівномірний характер, оскільки в його межах відбувається поява нових ресурсів відновлення та внутрішніх сил у відповідь на щоразу нові ризики й загрози. Таким чином, стійкість у даному підході означає не відсутність стресу, а здатність до постійної трансформації й пошуку шляхів подолання негативних впливів середовища [19].

Третій напрям дослідження resilience пов’язаний із розумінням її як адаптаційно-захисного механізму особистості. N. Garmezy підкреслював, що психологічна стійкість не означає повної несприйнятливості чи абсолютної захищеності від стресових впливів. Навпаки, вона відображає здатність людини до відновлення та підтримання адаптивної поведінки навіть після тимчасового відступу, дезорганізації чи зниження ефективності у відповідь на дію стресового фактора. Інакше кажучи, resilience у цьому підході проявляється у тому, що після первісного потрясіння індивід відновлює свої сили та повертається до продуктивного функціонування, демонструючи пластичність і життєздатність у складних умовах [9, 463].

Спільним для більшості підходів є те, що концепт психологічної стійкості (resilience) відображає здатність особистості долати труднощі, зберігати продуктивність та позитивно адаптуватися до складних обставин, тобто безпосередньо пов’язаний із поведінкою людини. Таким чином, психологічна стійкість постає як динамічний конструкт, що являє собою

безперервний та активний процес позитивної адаптації особистості в умовах кризових, надзвичайних чи екстремальних подій і ситуацій (D.Silk) [25, 847].

Окрім цього, деякі науковці, зокрема американські дослідники B.Iacoviello та D. Charney, трактують психологічну стійкість як психосоціальну конструкцію. Вони визначають її через адаптивні процеси індивіда, спрямовані на подолання негараздів і відновлення після них, а іноді навіть на досягнення нового рівня розвитку та процвітання після пережитих труднощів [11, 3].

Проаналізувавши теоретичні джерела з окресленої проблематики, можна погодитися з визначенням, яке подає О. Самкова. Науковиця розглядає психологічну стійкість студентів як інтегральну системну характеристику особистості, що забезпечує здатність індивіда виступати саморегульованим суб'єктом власної активності, адекватно й гнучко реагувати на зміни внутрішнього та зовнішнього середовища. Така стійкість дозволяє особистості реалізовувати автентичний і неповторний спосіб організації життєдіяльності та створювати сприятливе середовище для власного розвитку, підтримки психологічного благополуччя та досягнення самореалізації [99, 56].

Водночас існують певні чинники, які можуть перешкоджати формуванню та виявам психологічної стійкості. Серед них дослідники відзначають недиференційовану й суперечливу «Я-концепцію», недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, внутрішню неконгруентність особистості, наслідки стресових переживань і досвіду попередніх невдач, а також пасивність та конформність (D. Charney). Усі ці фактори здатні значною мірою обмежувати процеси самореалізації та особистісного зростання [11, 5].

Разом із тим варто наголосити, що в науковій літературі немає одностайності щодо визначення феномену психологічної стійкості (resilience), зокрема й стосовно того, який її компонент є провідним. Частина дослідників, зокрема D. Stelmach, S. Hobfoll – акцентують увагу на

когнітивному складнику, інші підкреслюють першорядне значення емоційного чи поведінкового компонентів. На наш погляд, найбільш перспективним підходом до розуміння цього феномена є інтегративний підхід, який дозволяє комплексно розглядати психологічну стійкість як багатовимірне явище, що включає взаємодію різних її складових [10, 137].

Наступним завданням дослідження є розгляд питання 2. *Структура та складові психологічної стійкості особистості.*

Для ґрунтовного розгляду психологічної стійкості (resilience) на онтологічному рівні В. Готич [36], Е. Грішин – пропонують виділяти когнітивну, поведінкову, емоційну та екзистенційну складові цього феномена [38] (Рис.2.1.).



Рисунок 2.1 – Складові психологічної стійкості

Когнітивна складова охоплює такі чинники, як оптимізм, когнітивна гнучкість, зниження схильності до постійного сприйняття загрози, збереження позитивної самооцінки, а також наявність базових переконань, що мають позитивний і адаптивний характер. Оптимізм у цьому контексті трактується як здатність підтримувати позитивні очікування щодо важливих майбутніх результатів (А. Чхаідзе, М. Самкова) [99, 55]. У науковій

літературі, зокрема Е. Грішин оптимізм концептуалізує переважно як особистісна риса, а не як ситуативна характеристика стану, хоча дослідники підкреслюють, що його рівень може змінюватися залежно від часу чи конкретних обставин [38, 35].

У випадку протистояння лихові чи травматичним подіям саме збереження оптимістичного налаштування стосовно майбутнього навіть у ситуації теперішніх страждань здатне зміцнити внутрішній дух людини та надати їй необхідної витривалості для подолання труднощів. Водночас важливо наголосити, що одного лише оптимізму недостатньо для повноцінного розвитку психологічної стійкості, адже він має поєднуватися з іншими ресурсами особистості (M. Paulturner) [21].

Ще однією важливою складовою психологічної стійкості є когнітивна гнучкість, яка відображає здатність людини переоцінювати власне сприйняття та досвід травматичної ситуації, замість того щоб залишатися консервативною у своїх оцінках. Процес переоцінки може включати спроби знайти сенс і позитивні наслідки події, а також усвідомлення її негативних і болісних аспектів (О. Савченко) [82, 18].

Поведінкова складова включає такі чинники, як соціальна компетентність, пошук ресурсів у соціальних зв’язках, використання активних копінг-стратегій, наявність соціальної підтримки від рідних, близьких, колег, співробітників або суспільства, а також переважання альтруїстичної поведінки. Психологічно стійкі особистості активно застосовують копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій – вони не залишаються пасивними, а діють, формуючи власну стійкість (S. Thoresen) [27, 890].

Спроби створити позитивні твердження про себе та власну ситуацію, а також активний пошук допомоги й підтримки від інших є проявом поведінкової складової, орієнтованої на дії. Ця складова тісно пов’язана з іншим важливим фактором психологічної стійкості – формуванням та розвитком мережі соціальної підтримки. Більшість людей потребує

підтримки, адже самостійно долати труднощі здатні лише одиниці. Тому спілкування з психологічно стійкими особами допомагає усвідомити важливість і цінність соціальної підтримки (О. Наумова) [33, 214].

Дослідження S. Thoresen, M. Birkeland, T. Wentzel-Larsen показують, що наявність соціальної підтримки може позитивно впливати на сприйняття себе та світу, захищаючи від почуття безнадії та негативних психологічних наслідків травматичних подій [27]. У цілому, відсутність почуття самотності надає внутрішніх сил для протистояння страху та травмі, а ефективна соціальна підтримка знижує рівень безнадійності, одночасно стимулюючи адаптацію та активне подолання загроз.

Емоційна складова включає такі чинники, як ресурсні емоційні стани, переважання позитивних емоцій, емоційна стабільність та високий рівень емоційного розвитку (EQ), який охоплює здатність розуміти й керувати власними емоціями, проявляти співчуття та підтримувати високий рівень комунікабельності.

У психології (Y. Zeynep) емоції визначаються як переживання людиною свого ставлення до певної ситуації, інших людей чи до самого себе у даний момент часу. У ширшому сенсі емоція розглядається як цілісна реакція особистості, що включає не лише психічний аспект, а й специфічні фізіологічні зміни в організмі, що супроводжують дане переживання [28].

Особи з добре розвиненою емоційною сферою здатні контролювати свої почуття, проявляють емпатію та діють інтуїтивно в особистому і суспільному житті. Це є показником високого рівня EQ, термін якого був введений Д. Гоулменом, і який включає такі чинники, як уміння керувати емоціями, цілеспрямованість, здатність до співчуття та комунікабельність [23].

Екзистенційна складова включає такі чинники, як відсутність почуття ізольованості чи самотності, зміцнення віри та духовності, а також наявність усвідомленої мети в житті. Альтруїстична поведінка, що створює відчуття спільності та зв’язку, про яку вже згадувалося раніше, також сприяє

усвідомленню сенсу та цілей життя. У дослідженнях, присвячених чинникам, пов’язаним із психологічною стійкістю та відновленням після травматичних подій у пацієнтів первинної медичної допомоги, встановлено, що наявність життєвої мети є ключовим фактором, який пов’язаний як із стійкістю, так і з процесом відновлення (О. Кокун) [54, 102].

Отже, психологічна стійкість є ключовим чинником, що визначає здатність людини зберігати рівновагу та адаптуватися до складних ситуацій. Її складові – когнітивна, поведінкова, емоційна й екзистенційна – забезпечують гнучкість мислення, активне реагування, емоційну регуляцію та відчуття сенсу життя. Розвиток цих аспектів підвищує стійкість, сприяє самореалізації та допомагає ефективно долати життєві кризи.

2.2. Довіра до себе як внутрішній ресурс психологічної стійкості

У цьому підпункті розглянемо одне з основних завдань дослідження – *проаналізувати довіру до себе як внутрішній ресурс психологічної стійкості, зосередивши увагу на самоефективності як її основному прояві та чиннику подолання життєвих криз.*

Завдання передбачає:

1. *Розкрити сутність довіри до себе як одного з базових внутрішніх ресурсів психологічної стійкості;*
2. *Дослідити самоефективність як основний прояв довіри до себе у структурі психологічної стійкості;*
3. *Визначити роль довіри до себе у подоланні життєвих криз.*

Зосередившись на першому питанні *«розкрити сутність довіри до себе як одного з ресурсів психологічної стійкості»* ми з’ясували.

Феномен довіри до себе відіграє важливу роль у формуванні внутрішніх ресурсів, що підтримують психологічну стійкість особистості. Саме через здатність покладатися на власні сили, оцінювати власні рішення та брати відповідальність за дії індивід здатен ефективніше протистояти

стресовим або кризовим ситуаціям. Якщо попередньо ми розглядали загальні складові стійкості, то тут зосередимось на довірі до себе як одному з базових внутрішніх ресурсів. Цей аспект внутрішнього ресурсу допомагає не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й мобілізувати потенціал для адаптації та подолання труднощів, визначаючи якість реагування людини на зовнішні виклики.

Внутрішні ресурси впливають на ефективність соціально-психологічної адаптації людини та на здатність підтримувати відчуття психологічного благополуччя, зокрема в умовах кризових ситуацій і складних життєвих обставин. У психологічній науці поняття «ресурси» переважно пов'язують із процесами адаптації та подолання стресових чи кризових подій. Саме внутрішні ресурси виступають своєрідним буфером, що захищає людину від впливу негативних психогенних факторів. Внутрішні ресурси можна розглядати як систему взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребових, мотиваційних, поведінкових тощо), які забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що вимагають пристосування (Л. Коломієць, Т. Кожедуб) [55, 279].

З метою систематизації наукових підходів до розуміння внутрішніх ресурсів особистості узагальнимо погляди провідних дослідників у таблиці. Представлені дані дають змогу простежити, які саме психологічні якості – зокрема довіра до себе, самоефективність, самоповага, духовність та емоційна стабільність – розглядаються як чинники формування психологічної стійкості особистості.

Таблиця 2.1. – Елементи довіри до себе як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості

Автор	Ключові елементи довіри до себе	Вплив на психологічну стійкість
E. Fromm	Надія, віра, мужність	Формують активну життєву позицію та впевненість у власних силах.
S. Hobfoll	Самоповага, самоконтроль, життєві цінності	Підтримують внутрішню стабільність у стресових ситуаціях.

Продовження таблиці 2.1.

N. Park	Мудрість, гуманізм, духовність	Сприяють усвідомленню власної цінності та гармонійному світогляду.
І. Ващенко	Довіра до світу, інших і себе	Забезпечує базове почуття безпеки та впевненості у діях.
Н. Кравець	Самоорганізація, самовладнання, самоактуалізація	Сприяють автономності й здатності долати труднощі.
A. Bandura	Самоефективність – віра у власну здатність діяти ефективно	Є ядром довіри до себе: визначає ініціативність, наполегливість і стійкість до невдач.
L. M. Martinez та ін.	Позитивна установка, емоційна стабільність	Пов’язана з життєвою задоволеністю та психологічним благополуччям.

[складено автором]

З таблиці 2.1 видно, що внутрішні ресурси психологічної стійкості, попри різноманітність підходів дослідників, мають спільне ядро – вони забезпечують здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та долати життєві труднощі. Більшість авторів (E. Fromm, S. Hobfoll, N. Park, O. Shtepa, Y. Zeyne) [10] підкреслюють значення таких якостей, як самоповага, віра у власні сили, внутрішня мотивація, духовність, любов і доброта. Ці риси формують цілісну систему, що підтримує людину у кризових ситуаціях.

Особливе місце серед внутрішніх ресурсів займає довіра до себе, адже вона поєднує в собі впевненість у власній здатності впливати на події, приймати рішення та нести відповідальність за них. Саме в межах цього компонента важливу роль відіграє самоефективність, яку А. Бандура [3] визначав як віру у власну спроможність досягати результату. Самоефективність слугує не лише рушієм активності, а й показником рівня психологічної стійкості, адже людина, яка довіряє собі, сприймає труднощі не як загрозу, а як виклик, що стимулює розвиток.

Отже, аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що внутрішні ресурси психологічної стійкості тісно взаємопов’язані, а довіра до себе – зокрема через компонент самоефективності – є одним із ключових чинників, які забезпечують здатність особистості зберігати цілісність і гармонію в умовах життєвих криз.

2.2.1. Самоефективність як прояв довіри до себе в структурі психологічної стійкості

Друге питання нашого завдання полягає у «*Дослідженні самоефективності як основного прояву довіри до себе у структурі психологічної стійкості».*

Однією з провідних концепцій, що дозволяє теоретично і емпірично досліджувати когнітивний компонент довіри до себе, є самоефективність, яку розробив A. Bandura [3]. Самоефективність визначається як віра в власну здатність організувати та реалізувати дії, необхідні для досягнення конкретних результатів. Вона інтегрує когнітивний рівень усвідомлення власних можливостей і реалістичну впевненість у собі, що є центральним елементом довіри до себе в структурі психологічної стійкості. Bandura [3] наголошував, що саме впевненість у власних здібностях стимулює активну поведінку, мотивує до пошуку рішень у складних ситуаціях і сприяє розвитку внутрішньої гнучкості особистості.

Поряд із цим, сучасні дослідники, такі як Y. Zeynep [28], виділяють широкий спектр внутрішніх ресурсів, які підтримують довіру до себе: самосвідомість, самоповага, внутрішня мотивація, оптимізм і стійкість. Зокрема, самосвідомість дозволяє людині аналізувати власні емоції та поведінку, що є передумовою ефективного самовладнання, тоді як самоповага і внутрішня мотивація формують впевненість у власних рішеннях і життєвих виборах. D. Poulin та S. Thoresen [22, 15] відзначають, що високий рівень довіри до себе сприяє позитивному функціонуванню особистості, підвищенню життєстійкості та ефективності копінг-стратегій, що підтверджує ключову роль цього ресурсу у структурі психологічної стійкості.

У сучасних методиках оцінки психологічної стійкості саме поняття самоефективності інтегроване у когнітивний компонент довіри до себе. Зокрема, шкала Шварцера–Єрусалема дозволяє вимірювати рівень впевненості особистості у власних можливостях і здатності досягати

результатів у різних сферах життя [43]. Це дає змогу дослідникам кількісно оцінити когнітивний аспект довіри до себе, що раніше розглядався лише як теоретичне поняття. У цьому контексті самоефективність виступає не просто характеристикою поведінки, а структурною складовою психологічної стійкості, що відображає реальні можливості людини впливати на події та долати стресові фактори.

Водночас інші методики дозволяють досліджувати емоційно-ціннісний та соціальний аспекти довіри до себе. Зокрема, методика Купрейченка [82, 18] оцінює емоційні та ціннісні прояви довіри, включаючи здатність до самоприйняття, усвідомлення власної цінності та віру у свої можливості у взаємодії з іншими. Ця методика демонструє, що довіра до себе не обмежується когнітивними характеристиками, а включає також переживання позитивної самооцінки, соціальної інтеграції та емоційного комфорту. Такий підхід узгоджується з поглядами Н.М. Кравця [57, 204], який підкреслював, що довіра до себе сприяє цілісності особистості та гармонізації її взаємин зі світом.

Шкала Коннора–Девідсона [85, 8] дозволяє оцінювати прояви довіри до себе у структурі психологічної стійкості, інтегруючи когнітивний, емоційний та соціальний рівні. Дослідження, проведені за цією методикою, показали, що висока довіра до себе корелює з адаптивною поведінкою, здатністю до саморегуляції та ефективного реагування на стресові ситуації. Таким чином, комплексний підхід до оцінки довіри до себе через різні методики дозволяє виявити її багатовимірну природу і підкреслити роль саме когнітивного компоненту – самоефективності – як основного рушія внутрішньої стійкості.

Деякі автори також наголошують на взаємозв’язку між довірою до себе та іншими внутрішніми ресурсами. Так, O. Shtepa [12] включає до базових ресурсів доброту, віру у добро та відповідальність, які органічно пов’язані з компонентом самеефективності: людина, яка довіряє собі, здатна ефективніше проявляти ці риси, адже усвідомлює власну компетентність у соціальних та професійних взаємодіях. N. Park [20, 223] підкреслює, що

когнітивний аспект довіри реалізується через інтелект, рішучість та здатність до рефлексії, що узгоджується з підходом Бандури [3] до вимірювання самоефективності.

Важливим аргументом на користь інтеграції саме самоефективності у структуру довіри до себе є дані емпіричних досліджень. Так, L. M. Martinez та D. Estrada [17] показали, що зниження довіри до себе і світу негативно впливає на психічне здоров'я та задоволеність життям. У той же час установка на високу довіру до себе через розвиток самоефективності корелює з психологічним благополуччям і життєстійкістю, підкреслюючи функціональне значення цього ресурсу. S. Thoresen [27, 789] зазначає, що люди з високим рівнем довіри до себе більш активно долають стресові ситуації, що підтверджує роль саме когнітивного компонента довіри у структурі психологічної стійкості.

Дослідники також відзначають взаємозв'язок між самеефективністю та соціально-емоційними аспектами. Наприклад, Y. Amram [1, 410] показав, що висока доверба до себе, інтегрована із самооцінкою та соціальною компетентністю, формує здатність до прогнозування та активної поведінки в умовах невизначеності. Н. М. Кравець [57, 205] підкреслює, що довіра до себе сприяє самовизначенню, самоорганізації та прийняттю рішень, що зміцнює психологічну стійкість і дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими. Таким чином, самеефективність є не лише когнітивним, але й соціально-адаптивним ресурсом.

Систематизація даних різних методик дозволяє зробити висновок, що когнітивний компонент довіри до себе реалізується через саме поняття самоефективності, яке вимірюється шкалою Шварцера–Єрусалема [81]. Емоційно-ціннісний та соціальний рівні довіри інтегруються через методику Купрейченка [82], а прояви довіри у структурі психологічної стійкості оцінюються за шкалою Коннора–Девідсона [85]. Така комплексна система дослідження дозволяє поєднати теоретичні моделі та практичні методики, демонструючи цілісність і взаємопов'язаність когнітивних, емоційних та соціальних аспектів довіри до себе.

Отже, самоефективність виступає провідною складовою довіри до себе, яка формує когнітивну основу психологічної стійкості. Вона забезпечує усвідомлення власних можливостей, реалістичну впевненість у собі та здатність до активного подолання труднощів. Водночас соціально-емоційні ресурси – самоповага, віра у власну цінність, внутрішня мотивація – взаємодіють із самеефективністю, створюючи комплексну систему внутрішніх ресурсів, необхідних для адаптації, саморозвитку та ефективного функціонування особистості у складних життєвих умовах.

2.3. Особливості подолання життєвих криз

Життєві кризи – це невід'ємна складова розвитку особистості, що виникає внаслідок зіткнення людини з подіями, які порушують звичний спосіб життя, систему цінностей або уявлення про себе. У сучасних умовах такі кризи мають не лише індивідуальний, а й суспільно-психологічний характер.

Повномасштабна війна, вимушена еміграція, втрата близьких, зруйновані життєві плани та відчуття небезпеки створюють ситуації глибокої невизначеності, що випробовують психологічну стійкість кожної людини.

Останнім питанням нашого завдання є *Визначення ролі довіри до себе у подоланні життєвих криз.* Перейдемо до його розгляду.

Упродовж життя людина постійно стикається з різними життєвими обставинами, серед яких чимало є непередбачуваними та складно контрольованими. У працях низки дослідників (А. Адлер, С. Максименко та ін.) життєва ситуація трактується як результат взаємодії індивіда з умовами, що визначають вектор його подальшого розвитку. У такому контексті саме внутрішні ресурси ,зокрема довіра до себе ,визначають траєкторію виходу з кризи [45, 367].

Для більш ґрунтовного огляду поділимо розділ на дві частини: *1. Теоретичні аспекти життєвих криз і психологічних ресурсів для їх подолання; 2. Практичні моделі та стратегії подолання кризових станів*.

Перше питання полягає у висвітленні *теоретичних аспектів життєвих криз і психологічних ресурсів для їх подолання.*

Складні обставини особистісного буття описуються поняттями «кризова», «проблемна», «стресова», «травмівна», «екстремальна» чи «напружена» ситуація. Вони нерідко становлять загрозу для життєдіяльності людини, здатні спричинити значні фізичні та психічні втрати. Доведено, що тривалий стрес може трансформуватися у кризовий стан, особливо коли людині бракує психологічних ресурсів для його подолання (О. Столярчук) [87, 87].

Поняття «криза» (від грец. *crisis* – рішення, поворотний момент) передбачає наявність проблеми, яку неможливо уникнути, проте її розв'язання не може бути швидким чи звичним (О. Ткачишина). «Життєва криза» постає як феномен внутрішнього світу людини, що виражається у переживанні власної неспроможності реалізувати життєві задуми. Вона стає переломним етапом життєвого шляху, коли звичні засоби досягнення цілей втрачають ефективність [90, 117].

Життєва криза має низку особливостей, що відрізняють її від інших емоційно напружених ситуацій. Вона зачіпає базові цінності та потреби особистості, супроводжується сильними емоційними переживаннями, порушує звичний хід повсякденності та змушує людину переосмислити своє існування (О. Лашко, Т. Титаренко [89, 111]).

На думку О. Штепа [102, 677], життєва криза проявляється у відчутті неконтрольованості подій, порушенні ритму життя, невизначеності майбутнього, тривалих стражданнях, переживанні горя, втрати та приниження. Подолання криз стає можливим завдяки використанню внутрішніх ресурсів: мотиваційних, когнітивних, рефлексивних та поведінкових.

Ресурси подолання складних життєвих обставин можна розглядати як опори, що допомагають людині задовольняти базові потреби: виживання, безпеку, соціальну включеність, визнання та самореалізацію. Вони

поділяються на зовнішні (матеріальні блага, соціальні ролі, система зв'язків) та внутрішні (психологічний потенціал, характер, здібності та навички) [103, 72].

Однією з відомих класифікацій ресурсів є запропонована М. Донхемом, де виділяються чотири групи: особистісні, міжособистісні, організаційні та соціальні [8]. Кожен вид ресурсів робить власний внесок у здатність людини долати труднощі.

Особистісні ресурси включають самостійні дії з підтримки позитивного стану: спорт, хобі, читання. Міжособистісні – підтримку сім'ї, друзів, спілкування онлайн. Організаційні – професійну допомогу. Соціальні – можливості громади, волонтерство, участь у дозвіллі (О. Байєр) [29, 189].

Наступним завданням є розгляд *практичних моделей та стратегії подолання кризових станів.*

Щоб ефективно долати кризу, особистість повинна розвивати психологічні ресурси, які забезпечують конструктивну адаптацію. М. Лахад [100, 189] підкреслював, що виживають та успішно адаптуються ті, хто спрямований у майбутнє й знаходить сенс життя.

Подолання криз формує нові потреби. Якщо соціальне середовище блокує їхню реалізацію, криза загострюється. Траєкторія виходу може бути конструктивною або деструктивною, залежно від рівня особистісних ресурсів.

Конструктивне подолання забезпечує відчуття щастя, задоволеності собою, активізує потенціал і стимулює розвиток ключових чинників психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе, особистісне зростання, гармонія у взаєминах, чіткі життєві цілі (Є. Варбан) [32, 127].

Важливими ресурсами подолання називають толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивну копінг-поведінку, самоповагу, професійні вміння, самоконтроль та систему життєвих цінностей (Н. Берегова) [30, 212].

Копінг-стратегії, за Т. Жарковою [47, 172], охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Основні стилі:

– Проблемно-орієнтований стиль – аналіз ситуації та планування рішень.

– Суб'єктивно-орієнтований стиль – емоційне реагування, відволікання від проблеми, інколи шкідливі поведінки (В. Колба) [30, 213].

Сучасні підходи включають багатовимірну модель BASIC Ph [81], що охоплює шість каналів подолання: віра, емоції, спілкування, уява, мислення, фізична активність (Г. Сельє) [17]. Ці канали виступають ресурсами та інструментами відновлення психологічної рівноваги після стресу (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2. – Канали (ресурси) подолання травматичного досвіду

Канал/ресурс	Опис
Віра (B) – Belief and values	Як ресурс ґрунтується на здатності людини довіряти – чи то Богові, людям, власним силам або навіть чарам.
Емоції (A) – Affect and emotion	Емоційна сфера охоплює широкий спектр переживань: від любові та радості до ненависті й смутку, від мужності до страху чи ревнощів.
Спілкування (S) – Social	Цей канал пов'язаний із потребою у взаємодії та підтримці. Людина може звертатися по допомогу до сім'ї, друзів чи спеціалістів, або ж сама брати участь у допомозі іншим, включатися в громадську діяльність чи волонтерські ініціативи.
Уява (I) – Imagination	Завдяки творчим здібностям і фантазії людина здатна знаходити нові сенси й ресурси для подолання труднощів. Уява дозволяє моделювати інше майбутнє, переосмислювати минуле, знаходити нестандартні рішення, розвивати інтуїцію та гнучкість, що відкриває нові перспективи навіть у найважчих ситуаціях.
Мислення (C) – Cognition and thought	Цей спосіб подолання кризи спирається на когнітивні можливості людини: уміння логічно мислити, оцінювати події, аналізувати проблеми, планувати й знаходити шляхи їх вирішення.
Фізична активність (Ph) – Physiology and activities	Тіло також виступає важливим ресурсом у відновленні після стресу. Цей канал охоплює як базові фізіологічні відчуття (зір, слух, дотик, смак, відчуття тепла й холоду), так і активну діяльність: фізичні вправи, прогулянки на природі, туристичні походи, спорт.

Отже, більшість людей долають кризові ситуації завдяки власним ресурсам, що й відображено у багатовимірній моделі BASIC Ph. Вона поєднує шість базових каналів, які водночас слугують як інструментом діагностики, так і практичним ресурсом для пошуку сенсу життя та відновлення психологічної рівноваги [81].

Слід зауважити, що завдяки індивідуальним характеристикам особистості та умовам зовнішнього середовища формується специфічний набір стратегій подолання криз, кожна з яких спирається на один або декілька ресурсних каналів. Часто ситуація набуває кризового характеру через повторне використання одних і тих самих стратегій для зниження стресу. Інакше кажучи, особистість «застрягає» на одному рівні, застосовуючи той самий спосіб подолання, не просуваючись уперед і не змінюючи обставини. У таких випадках стрес виникає як наслідок відсутності психологічної гнучкості або «глухого кута».

Конструктивне використання ресурсів BASIC Ph допомагає знайти сенс життя після травми, активізує внутрішні сили та сприяє розвитку психологічної стійкості. Подолання криз може стати не лише відповіддю на загрозу, але й можливістю для особистісного зростання, вдосконалення адаптивних навичок та мобілізації внутрішніх ресурсів [81].

Отже, життєві кризи виникають під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх суперечностей, спонукаючи людину переосмислювати цілі та способи їх досягнення. Їх подолання залежить від розвитку психологічних ресурсів – мотиваційних, когнітивних, рефлексивних і поведінкових. Ефективність адаптації визначається використанням внутрішніх (характер, цінності, здібності) та зовнішніх (соціальна підтримка, допомога) ресурсів. Згідно з моделлю BASIC Ph, подолання відбувається через шість каналів – віру, емоції, спілкування, уяву, мислення та фізичну активність, які допомагають людині відновити внутрішню рівновагу й віднайти сенс життя.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Дане дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між рівнем довіри до себе та психологічною стійкістю особистості в умовах життєвих криз. Основна гіпотеза полягає в тому, що втрата довіри до себе суттєво знижує здатність людини долати труднощі, тоді як високий рівень самодовіри сприяє кращій адаптації, емоційній стабільності та ефективному подоланню кризових ситуацій. В умовах сучасного світу, де люди часто стикаються зі стресом, невизначеністю та психологічними перевантаженнями, ця тема набуває особливої актуальності.

Метою дослідження стало виявлення особливостей впливу довіри до себе на рівень психологічної стійкості та здатність до саморегуляції у складних життєвих обставинах. Об'єктом виступила психологічна стійкість особистості, а предметом – довіра до себе як її внутрішній ресурс.

Дослідження проводилося серед 52 респондентів, які добровільно погодилися взяти участь у ньому. Вибірка включала чоловіків і жінок віком від 27 до 55 років, що дало змогу охопити період дорослості, коли людина стикається з найбільш типовими життєвими кризами – професійними, сімейними, особистісними. Такий віковий діапазон дозволяє дослідити, як проявляється довіра до себе на різних етапах життєвого досвіду та як вона впливає на емоційну стабільність і стратегії подолання труднощів.

Методика дослідження передбачала використання анкетування, що дало змогу зібрати кількісні та якісні дані про рівень самодовіри, емоційну стабільність та загальну психологічну стійкість респондентів. Опитувальники були розроблені з урахуванням сучасних психологічних підходів і

інтегровані в онлайн-формат за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність участі та анонімність відповідей. Така форма проведення дозволила охопити ширше коло учасників та отримати достовірні результати без впливу зовнішніх факторів.

Отримані відповіді автоматично фіксувалися у таблицях Excel, що дало можливість систематизувати дані для подальшого статистичного аналізу. У ході обробки результатів були враховані показники рівня довіри до себе, самооцінки, емоційної врівноваженості та загальної здатності до подолання кризових ситуацій.

У межах даного дослідження для отримання комплексних і достовірних результатів було використано низку валідних психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення рівня довіри до себе, загальної життєстійкості та самооцінки ефективності власних дій. Зокрема, було застосовано методику «Довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (автор – А. Купрейченко, адаптація виконана В. Петренко та О. Савченко).

Методика «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (автор – А. Купрейченко, адаптація В. Петренко та О. Савченко) [82] (Додаток А) є психодіагностичним інструментом, що дозволяє визначити рівень сформованості базових довірчих установок особистості. Вона ґрунтується на уявленні, що довіра – це не лише етична чи міжособистісна риса, а складна психологічна структура, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Саме ці компоненти визначають, як людина взаємодіє зі світом, іншими людьми та з самою собою. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для виявлення індивідуальних відмінностей, що впливають на соціальну адаптацію, емоційне благополуччя, стійкість до стресу та ефективність подолання життєвих труднощів.

Інструмент складається з дванадцяти тверджень, які оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою – від «не вірно» до «вірно». Такий формат дає змогу кількісно виміряти ступінь довіри у трьох ключових

напрямах: до світу, до інших людей та до себе. Кожна з цих шкал відображає окремий аспект довірчих ставлень: довіра до світу характеризує сприйняття навколишнього середовища як безпечного або загрозливого; довіра до інших людей відображає очікування доброзичливості чи ворожості від соціального оточення; довіра до себе виявляє рівень впевненості у власних силах, у своїй здатності діяти адекватно та долати труднощі.

Особливістю методики є те, що вона містить твердження як із прямою, так і зі зворотною шкалою оцінювання. Це означає, що частина запитань передбачає нарахування балів у прямому порядку – чим більше згоди, тим вищий рівень довіри, а інша частина – у зворотному, де високі оцінки свідчать про недовіру. Такий підхід дозволяє зменшити вплив соціальної бажаності та підвищити об’єктивність результатів.

Результати методики відображають рівень базової довіри як інтегральної характеристики особистості. Високі показники свідчать про відкритість до світу, впевненість у власних можливостях, готовність до взаємодії та позитивне сприйняття навколишньої реальності. Низькі бали, навпаки, відображають недовіру, підозрілість, тривожність і схильність до уникнення соціальних контактів. У контексті цього дослідження дана методика має особливе значення, оскільки показник «довіра до себе» безпосередньо пов’язаний із поняттям психологічної стійкості. Людина, яка довіряє собі, здатна адекватно оцінювати власні ресурси, приймати рішення в умовах невизначеності й легше адаптуватися до кризових обставин.

Отримані результати за шкалою довіри до себе надалі будуть використані для перевірки гіпотези про те, що втрата довіри до себе знижує психологічну стійкість особистості, а її високий рівень сприяє емоційній стабільності та кращій адаптації до життєвих криз. Для цього на етапі статистичного аналізу буде проведено розрахунок коефіцієнта кореляції Спірмена між показниками довіри до себе, життєстійкості (за шкалою Коннора-Девідсона) [85] та загальної самоефективності (за шкалою Шварцера і Єрусалема). Це дозволить визначити силу та напрям зв’язку між

досліджуваними змінними й емпірично підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу. Таким чином, методика Купрейченко виступає не лише засобом діагностики, а й важливою основою для наукового аналізу взаємозв'язку між довірою до себе та психологічною стійкістю особистості в умовах життєвих криз.

Для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості було використано *шкалу життєстійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC)* (Додаток Б). Ця методика є однією з найбільш поширених у світовій практиці дослідження стресостійкості та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин. Вона оцінює такі показники, як витривалість, гнучкість, здатність відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів і віра у власні сили. Отримані результати за шкалою CD-RISC дозволили визначити, наскільки ефективно респонденти долають кризові ситуації, підтримують емоційний баланс та використовують внутрішні ресурси для подолання стресів.

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості. Вона була розроблена американськими дослідниками Кетрін Коннор і Джонатаном Девідсоном у 2003 році з метою кількісної оцінки здатності людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і відновлюватися після стресових або травматичних подій. Життєстійкість у цій методиці розглядається як комплексна особистісна риса, що поєднує віру у власні можливості, оптимізм, самоконтроль, гнучкість мислення та здатність використовувати досвід минулих невдач для особистісного зростання [85].

Шкала складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 до 4, де 0 означає «зовсім не вірно», а 4 – «майже завжди вірно». Таким чином, загальний бал може варіюватися від 0 до 40. Вищі показники свідчать про більш розвинену життєстійкість, нижчі – про вразливість до стресу та труднощів. Методика дозволяє отримати кількісну характеристику рівня здатності людини не лише переживати, а й

конструктивно долати складні життєві обставини, що є важливим показником психічного здоров’я.

Концептуально шкала охоплює кілька ключових компонентів життєстійкості, таких як здатність адаптуватися до змін, ефективно діяти в умовах невизначеності, справлятися зі стресом і труднощами, залишатися емоційно стабільним, мислити чітко під тиском, а також відновлюватися після невдач або втрат. У сукупності ці показники відображають рівень внутрішньої сили людини, її здатність контролювати власні реакції й підтримувати позитивне бачення майбутнього навіть у кризових ситуаціях.

Процедура дослідження передбачає самозаповнення опитувальника, що складається з тверджень, спрямованих на самооцінку поведінки та емоційних реакцій респондента. Кожна відповідь відображає суб’єктивне сприйняття людиною своєї здатності діяти конструктивно в ситуаціях життєвих випробувань. Інструкція наголошує на добровільності та анонімності участі, а також просить учасників оцінювати твердження, спираючись на власний досвід за останній місяць. Такий підхід забезпечує високу валідність результатів, оскільки респондент оцінює реальні життєві прояви, а не абстрактні уявлення про себе.

Отримані дані інтерпретуються відповідно до діапазонів значень: низький рівень життєстійкості визначається в межах від 0 до 13 балів, середній – від 14 до 27, а високий – від 28 до 40. Ці порогові значення дозволяють класифікувати респондентів за рівнем розвитку здатності протистояти стресу. Високий показник свідчить про гнучкість, внутрішню стабільність, уміння відновлюватися після негативних подій і знаходити сенс навіть у складних життєвих ситуаціях. Низький рівень, навпаки, може свідчити про підвищену емоційну вразливість, невпевненість у собі та схильність до тривалих негативних переживань.

У контексті даного дослідження шкала Коннора–Девідсона застосовується для вимірювання психологічної стійкості респондентів у поєднанні з іншими методиками – визначення рівня довіри до себе (за

Купрейченком) та шкалою загальної самоефективності (за Шварцером і Єрусалемом). Метою є виявлення взаємозв'язку між рівнем довіри до себе та життєстійкістю: припускається, що особи з високою довірою до себе мають вищі показники життєстійкості, тобто краще адаптуються до життєвих криз і демонструють вищу емоційну стабільність. На етапі обробки результатів планується провести розрахунок коефіцієнта кореляції Спірмена для перевірки статистично значущого зв'язку між цими змінними.

Третім інструментом дослідження стала *Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (у перекладі та адаптації українською мовою І. Галецької)* (Додаток В). Ця методика дає можливість оцінити рівень впевненості людини у власній спроможності досягати цілей і впоратися з труднощами. Самоефективність розглядається як важливий компонент внутрішньої психологічної стійкості, тісно пов'язаний із довірою до себе. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина має виражене відчуття контролю над власним життям, активно шукає рішення проблем та не схильна до пасивної поведінки під час кризи.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька) спрямована на вимірювання рівня впевненості людини у власних можливостях ефективно діяти, досягати поставлених цілей і долати труднощі в різних життєвих ситуаціях. Методика ґрунтується на теоретичних засадах концепції самоефективності, яку розробив А. Bandura, відповідно до якої саме віра людини у власну спроможність досягти бажаного результату визначає її поведінку, емоційний стан та здатність долати стрес. Учасникам пропонувалося оцінити, наскільки часто вони поводяться певним чином, використовуючи чотирибальну шкалу відповідей: «ніколи», «інколи», «переважно так» і «завжди». Кожна відповідь оцінюється в балах, а сумарний показник відображає рівень загальної самоефективності.

Шкала є самозаповнювальною та підходить для дослідження дорослих. Вона дозволяє визначити, наскільки людина впевнена у власній здатності

впливати на перебіг подій, долати труднощі, приймати рішення та ефективно діяти у складних ситуаціях. Цей показник є важливим маркером психологічного благополуччя, життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Рівень загальної самоефективності визначається шляхом підрахунку сумарного балу, що може коливатися від 10 до 40. Отримані результати інтерпретуються за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Низький рівень свідчить про слабку віру у власні можливості, схильність до сумнівів і відчуття безпорадності перед труднощами. Люди з таким показником часто сприймають складні ситуації як загрозу, а не як виклик. Середній рівень означає відносно стабільну віру у власні сили, яка, однак, може знижуватися під впливом стресових чинників або невдач. Високий рівень самоефективності характеризується впевненістю, цілеспрямованістю, здатністю до саморегуляції, стресостійкістю і схильністю до конструктивного розв’язання проблем.

Використання цієї методики у дослідженні дозволяє не лише оцінити суб’єктивну впевненість респондентів у своїх силах, а й виявити взаємозв’язок між рівнем самоефективності, довірою до себе та загальною психологічною стійкістю. Отримані результати застосовуються для подальшого статистичного аналізу, зокрема для обчислення коефіцієнта кореляції Спірмена між рівнем довіри до себе та показниками самоефективності. Це дає змогу з’ясувати, чи справді високий рівень довіри до себе пов’язаний із більшою життєстійкістю та здатністю до адаптації у кризових ситуаціях, що безпосередньо відповідає висунутій гіпотезі дослідження. Таким чином, шкала Р. Шварцера і М. Єрусалема виступає важливим інструментом для комплексного оцінювання психологічної готовності особистості ефективно діяти в умовах стресу та невизначеності.

Поєднання трьох зазначених методик забезпечило можливість комплексного аналізу взаємозв’язку між довірою до себе, життєстійкістю та загальною самоефективністю. Це дозволило розглянути досліджуване явище

не лише з позиції емоційного чи когнітивного аспекту, але й у контексті особистісної зрілості, саморегуляції та адаптивності. Таким чином, застосування цих психодіагностичних інструментів створило надійну емпіричну базу для перевірки висунутої гіпотези про те, що довіра до себе виступає важливим чинником формування психологічної стійкості особистості у кризових життєвих обставинах.

Оскільки дослідження проводилося із застосуванням психодіагностичних методик, результати яких мають порядкову (рангову) шкалу вимірювання, для перевірки гіпотези про зв’язок між довірою до себе та психологічною стійкістю було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) (Формула 3.1.). Такий підхід дозволяє уникнути впливу можливих відхилень від нормального розподілу та забезпечує достовірність статистичних висновків.

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n\,(n^{2-1})}$$ (Формула 3.1.)

Отже, методологія дослідження забезпечила комплексне вивчення взаємозв’язку між довірою до себе, життєстійкістю та загальною самоефективністю. Використання трьох валідних психодіагностичних інструментів дозволило отримати об’єктивні дані для подальшого статистичного аналізу та перевірки висунутої гіпотези. Застосування коефіцієнта кореляції Спірмена забезпечить точну оцінку сили та напрямку зв’язку між досліджуваними змінними.

3.2. Аналіз результатів дослідження та взаємозв'язок між довірою до себе і психологічною стійкістю

Під час дослідження було зібрано емпіричні дані, що дозволяють оцінити взаємозв’язок між довірою до себе та психологічною стійкістю особистості в умовах життєвих криз. Аналіз результатів дає змогу простежити, як різні рівні самодовіри впливають на здатність людей адаптуватися, контролювати емоції та ефективно долати складні життєві

ситуації. Першою методикою, за результатами якої буде представлено дані, є «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко та О. Савченко) (Додаток А), що дозволяє оцінити базові довірчі установки респондентів (Таблиця 3.1.). Підрахунок балів за окремими шкалами проводився в Excel, що забезпечило систематизацію та точність обробки даних, а у роботі будуть представлені вже пораховані результати для подальшого аналізу.

Таблиця 3.1. – 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%)

Представимо результати дослідження наочно у вигляді гістограми (Рис.3.1.), оскільки це дозволяє наочно відобразити розподіл респондентів за рівнями довіри до світу, інших людей та себе. Такий спосіб демонстрації полегшує сприйняття даних, дозволяє одразу побачити тенденції та співвідношення між категоріями, а також робить аналіз більш наочним і зрозумілим для подальшого обговорення та інтерпретації результатів.

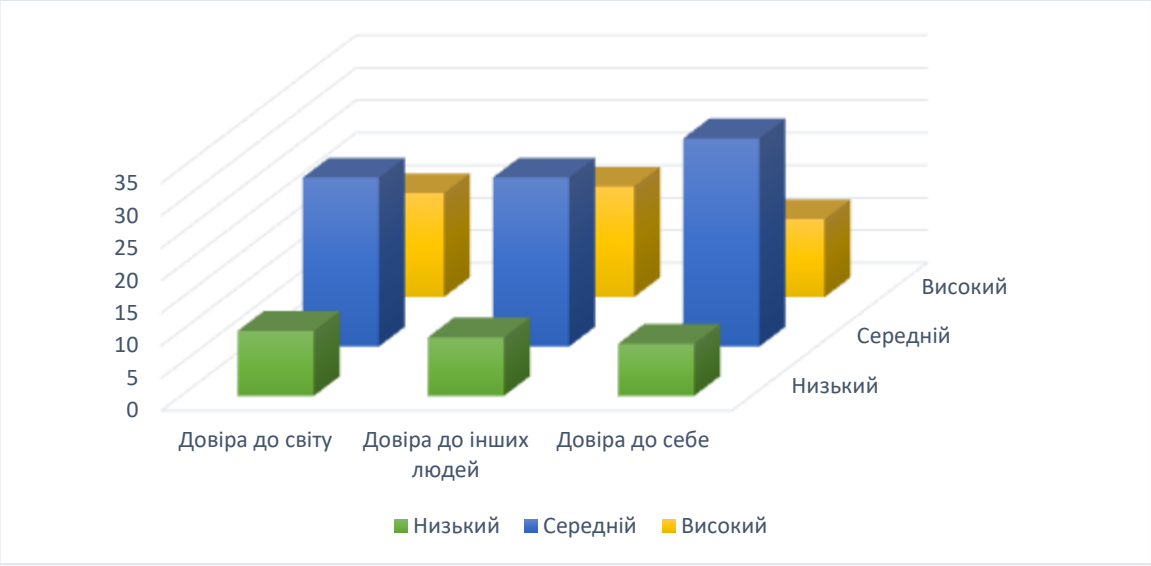


Рисунок 1.3 – Рівні довіри респондентів до світу, до інших людей та до себе

Аналізуючи результати дослідження, можна відзначити, що за шкалою «Довіра до світу» найбільша частка респондентів – 26 осіб або 50% – демонструє середній рівень довіри. Це свідчить про помірну відкритість до навколишньої реальності та здатність взаємодіяти з нею. Водночас низький рівень довіри до світу спостерігається у 10 осіб (19%), що може вказувати на підвищену обережність, тривожність або негативне сприйняття навколишніх подій. Високий рівень довіри до світу зафіксований у 16 респондентів, що становить 31% від загальної кількості, демонструючи впевнене ставлення до оточення та готовність активно взаємодіяти з ним.

Щодо шкали «Довіра до інших людей», більшість учасників також розташовані на середньому рівні – 26 осіб або 50%. Це свідчить про помірну соціальну відкритість та здатність встановлювати контакти, одночасно зберігаючи певну обережність у стосунках. Низький рівень довіри до оточуючих спостерігається у 9 респондентів (18%), що може свідчити про підвищену недовіру або схильність до самоізоляції. Високий рівень довіри до інших людей демонструють 17 осіб (33%), що відображає готовність до довірчих взаємин та позитивне оцінювання соціального середовища.

Найбільш виражені показники спостерігаються у шкалі «Довіра до себе». Середній рівень самовпевненості зафіксований у 32 респондентів, що становить 62%, і свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації до життєвих ситуацій. Високий рівень довіри до себе спостерігається у 12 осіб (23%), що підкреслює їхню здатність приймати рішення, долати труднощі та впевнено діяти у складних умовах. Низький рівень самодовіри мають 8 респондентів (15%), що може обмежувати їхню психологічну стійкість та здатність до ефективного саморегулювання.

Таким чином, результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження володіють достатнім рівнем довіри до себе, інших людей та світу для конструктивної взаємодії та подолання життєвих труднощів. Присутність груп з низьким рівнем довіри підкреслює необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, психологічної стійкості та самовпевненості. Підрахунок

балів за шкалами був виконаний у таблицях Excel, що забезпечило систематизацію та точність обробки даних, а тут представлені вже підсумкові результати для подальшого аналізу взаємозв'язку між довірою до себе та психологічною стійкістю.

Другою методикою, яка буде використана в дослідженні, є Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (Додаток Б). Вона дозволяє оцінити здатність респондентів адаптуватися до змін, ефективно долати стресові ситуації та відновлювати емоційну рівновагу після труднощів. Результати цієї методики допоможуть визначити рівень психологічної стійкості та співвіднести його з показниками довіри до себе (Таблиця 3.2.). Безпосередньо відповіді та їх кількість за рівнями було розподілено в таблиці Exel з метою більш точно розрахунку.

Таблиця 3.2. – 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

Представимо результати рівня життєстійкості респондентів у вигляді кругової діаграми (Рис. 3.2.), оскільки це дозволяє наочно відобразити співвідношення між низьким, середнім та високим рівнями стійкості. Візуалізація допомагає швидко оцінити загальні тенденції, побачити перевагу середнього та високого рівня серед учасників дослідження та полегшує подальший порівняльний аналіз з іншими змінними.

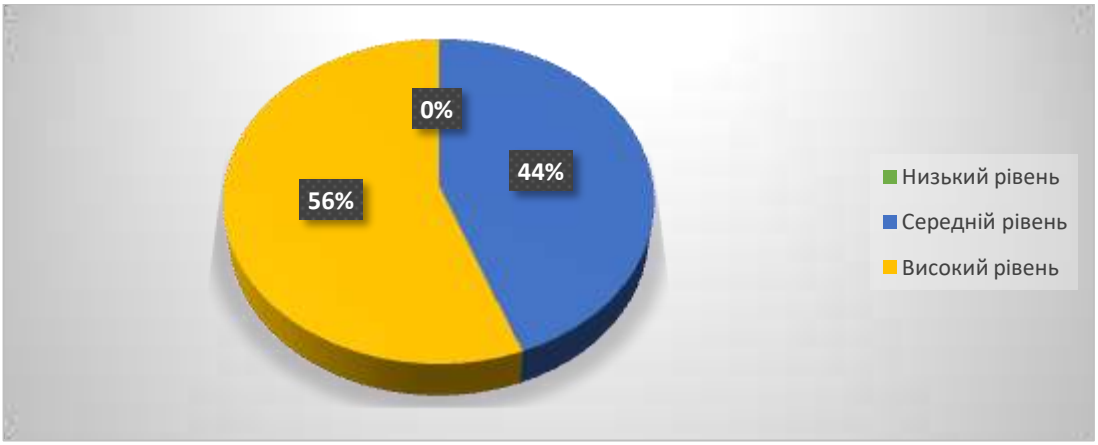


Рисунок 3.2 – Рівень життєстійкості респондентів

Аналіз результатів за Шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона демонструє загалом високий рівень адаптивності та психологічної стійкості серед респондентів. Жоден учасник дослідження не набрав низький рівень стійкості, що свідчить про відсутність серйозної емоційної вразливості у вибірці та наявність базового ресурсу для подолання життєвих труднощів. Це свідчить про те, що обрана група респондентів загалом характеризується внутрішньою стійкістю та здатністю протистояти стресу.

Середній рівень життєстійкості спостерігається у 23 респондентів, що становить 44 % від загальної кількості учасників. Така частка свідчить про наявність достатнього, але не максимального рівня здатності справлятися з життєвими викликами. Ці респонденти демонструють здатність адаптуватися до змін і частково підтримувати емоційну рівновагу, однак у складних або тривалих стресових ситуаціях їхня стійкість може коливатися.

Високий рівень життєстійкості відзначено у 29 осіб, що становить 56 % від усієї вибірки. Це свідчить про наявність сильної внутрішньої ресурсу, ефективних стратегій подолання стресу та здатності зберігати ясність мислення й оптимізм навіть у складних життєвих обставинах. Такий показник підтверджує, що більшість учасників дослідження володіють високим потенціалом для конструктивного реагування на життєві кризові ситуації та підтримки власного психологічного благополуччя.

Отже, результати свідчать про позитивну динаміку розподілу рівнів життєстійкості серед респондентів, де значна частина демонструє високий рівень адаптації та стійкості, а середній рівень присутній у меншій частині, що дозволяє говорити про загальну готовність вибірки ефективно протистояти життєвим стресорам.

Останньою методикою, використаною в дослідженні, стала Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (Додаток В), яка дозволяє оцінити впевненість респондентів у власних можливостях ефективно досягати цілей і долати труднощі. Ця методика відображає внутрішній ресурс особистості, що сприяє саморегуляції, психологічній

стійкості та конструктивному реагуванню на життєві стресори. Отримані дані допоможуть зіставити рівень самоефективності з довірою до себе та життєстійкістю респондентів (Таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3 – 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

Для наочності результати рівня загальної самоефективності респондентів буде представлено у вигляді кругової діаграми (Рис. 3.3.), що дозволить швидко оцінити розподіл учасників за низьким, середнім та високим рівнями. Така візуалізація полегшує сприйняття даних і дає змогу наочно порівняти показники самоефективності з іншими досліджуваними змінними.

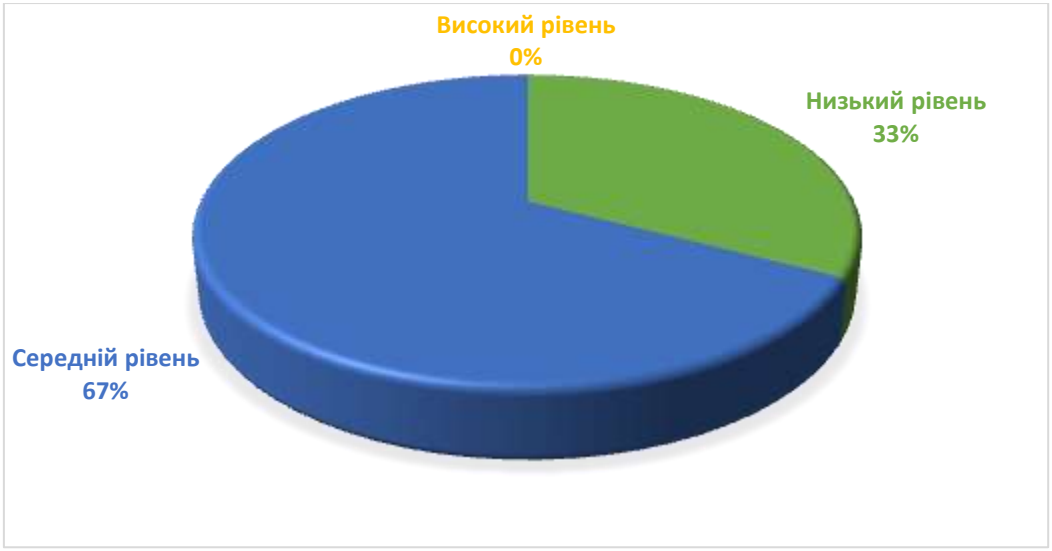


Рисунок 3.3 – Рівні загальної самоефективності респондентів

Аналіз результатів за шкалою загальної самоефективності демонструє, що більшість респондентів, а саме 35 осіб або 71 %, знаходяться на середньому рівні. Це свідчить про достатню впевненість у власних можливостях ефективно досягати цілей та долати труднощі, що вказує на

наявність внутрішнього ресурсу для саморегуляції та конструктивного реагування на життєві стресори. Середній рівень переважає, що дозволяє говорити про відносну стабільність у поведінкових та емоційних реакціях більшості учасників дослідження.

Низький рівень самоефективності виявлено у 17 осіб або 29 % респондентів. Це свідчить про певні труднощі у впевненості у власних силах та здатності адекватно реагувати на складні ситуації. Така група учасників потребує додаткової підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів, що дозволить підвищити їхню психологічну стійкість та здатність долати стресові обставини.

Високий рівень самоефективності у досліджуваній групі не зафіксовано, що підкреслює переважання середнього потенціалу та відсутність максимальної впевненості у власних силах серед респондентів. Отримані дані дозволяють порівняти показники самоефективності з рівнем довіри до себе та життєстійкістю, що створює можливість комплексно оцінити психологічну стабільність та адаптивні ресурси учасників дослідження.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що більшість респондентів демонструють помірний або високий рівень довіри до себе, інших людей та світу, що забезпечує ефективну взаємодію з оточенням та здатність адаптуватися 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 самеефективності, то переважна більшість (71 %) знаходиться на середньому рівні, 29 % – на низькому, тоді як високий рівень у вибірці не виявлено, що підкреслює домінування стабільного, але не максимального потенціалу впевненості у власних силах. Загалом результати вказують на наявність достатніх внутрішніх ресурсів для саморегуляції та подолання труднощів, а також на необхідність розвитку психологічної стійкості та самовпевненості у частини учасників.

Для підвищення точності та валідності отриманих результатів доцільно провести кореляційний аналіз, який дозволить оцінити силу та напрямок взаємозв'язку між основними змінними дослідження. Зокрема, необхідно вирахувати коефіцієнт кореляції між рівнем довіри до себе та показниками психологічної стійкості, а також зіставити рівень самеефективності з цими ж змінними.

Такий аналіз допоможе визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між самовпевненістю, внутрішньою стійкістю та здатністю ефективно долати життєві труднощі, а також оцінити, наскільки рівень довіри до себе впливає на загальну адаптивність та психологічну стабільність респондентів. Крім того, кореляція дозволить виявити потенційні закономірності у поведінкових та емоційних реакціях учасників дослідження, що стане основою для подальшого комплексного аналізу психологічних ресурсів особистості.

Для початку кореляційного аналізу варто звернути увагу саме на зв'язок між довірою до себе та життєстійкістю. Мета цього кроку – встановити, чи існує статистично значуща залежність між тим, як респонденти оцінюють власні внутрішні ресурси та впевненість у собі (довіру до себе), і тим, наскільки вони здатні адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та підтримувати емоційну рівновагу (життєстійкість).

Ідея полягає в тому, що якщо довіра до себе висока, то й життєстійкість має бути більш вираженою, тобто респонденти з більшими балами за шкалою довіри до себе повинні показувати вищі бали за шкалою життєстійкості. Якщо ж кореляційний зв'язок слабкий або відсутній, це може свідчити про те, що впевненість у собі не завжди автоматично впливає на здатність долати стрес або адаптуватися до складних ситуацій.

Розрахуємо взаємозалежність довіри до себе та життєстійкості. Відповідно до розрахунків у таблиці:

$\sum d^2 = 17565.5$

Використовуємо формулу для r:

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

Підставимо значення у формулу:

$$r = 1 - \frac{6\times 17565.5}{140556} = 1 - \frac{105393}{140556} = 1 - 0.74989 \approx 0.25$$

Отриманий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена: 0.25.

Цей показник свідчить про наявність слабкого прямого (позитивного) зв’язку між рівнем довіри до себе та показником життєстійкості серед досліджуваних респондентів.

Прямий напрямок зв'язку (позначений знаком «плюс») означає, що існує статистична тенденція: чим вищий у респондента рівень довіри до власних ресурсів, тим вищою, як правило, є і його життєстійкість. Іншими словами, особи з більшою самодовірою частіше демонструють кращу здатність долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу.

Сила зв'язку (значення r=0.25) класифікується як слабка згідно з більшістю психометричних критеріїв, оскільки вона знаходиться у діапазоні від 0.10 до 0.30. Це вказує на те, що хоча гіпотеза про позитивний взаємозв'язок підтверджується, лише незначна частина дисперсії (варіативності) життєстійкості пояснюється рівнем довіри до себе. Таким чином, хоча самодовіра є позитивним фактором, її вплив не є домінуючим, і на життєстійкість значною мірою впливають інші, невраховані фактори.

Наступну залежність будемо досліджувати серед показниками довіри до себе та самоефективності. Розрахувавши попередньо дані, підставимо у формулу:

$$\sum d^2 = 20040.5$$

$$r = 1 - \frac{6\times 20040.5}{52(52^2-1)} = 1 - \frac{120243}{140556} = 1 - 0.8554 \approx 0.145$$

Коефіцієнт кореляції Спірмена між Довірою до себе та Самоефективністю становить 0.145.

Цей показник вказує на наявність дуже слабкого позитивного (прямого) зв'язку між двома змінними.

Прямий характер зв'язку підтверджує очікувану тенденцію: чим вищий рівень довіри респондента до себе, тим вищою є його загальна очікувана ефективність у діях. Проте, мінімальна сила зв'язку r=0.145 свідчить про те, що ці дві внутрішні установки у досліджуваній вибірці є відносно незалежними. Отже, хоча підвищення загальної впевненості у собі (довіри) має впливати на практичну впевненість у власних здібностях (самоефективність), цей вплив виявився лише незначним. Це дозволяє припустити, що на формування самоефективності можуть сильніше впливати інші, більш конкретні чинники, такі як реальний досвід успіху чи невдачі, аніж загальне базове ставлення до себе.

Тепер розрахуємо зв'язок між Життєстійкістю та Загальною самоефективністю. Попередньо підрахувавши $\sum d^2 = 14358.5$, підставимо значення у формулу.

$$r = 1 - \frac{6 \times 14358.5}{52(52^2 - 1)} = 1 - \frac{86151}{140556} = 1 - 0.6129 \approx 0.387$$

За результатами рангового кореляційного аналізу Спірмена, між показниками Життєстійкості та Загальної самоефективності виявлено коефіцієнт r=0.387. Цей показник свідчить про наявність помірного прямого (позитивного) зв'язку між двома конструктами. Позитивний напрямок кореляції означає, що чим вищий рівень впевненості респондента у власних силах (самоефективність), тим більш вираженою є його здатність адаптуватися до змін та ефективно долати стрес (життєстійкість). Встановлений зв'язок є найбільш значущим серед усіх трьох розрахованих пар змінних, що підкреслює ключову роль практичної впевненості у власних здібностях як важливого ресурсу психологічної стійкості особистості.

Узагальнимо отримані коефіцієнти кореляції Спірмена, які ми отримали у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – 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 дозволяє зробити комплексний висновок щодо гіпотези про те, що довіра до себе є ресурсом психологічної стійкості в умовах життєвих криз.

Результати аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про існування прямого позитивного зв'язку між довірою до себе та життєстійкістю, що виражається у слабкому коефіцієнті Спірмена r = +0.250. Це означає, що чим вищий рівень самодовіри, тим вища тенденція до стійкості, але сам по собі цей ресурс не є домінуючим. Слабка сила зв'язку вказує на опосередкований характер впливу довіри до себе, підкреслюючи, що психологічна стійкість є багатофакторним феноменом.

Найбільш значущим для розуміння механізму стійкості виявився помірний позитивний зв'язок r = + 0.387 між Життєстійкістю та Загальною самоефективністю. Цей результат свідчить про те, що практична впевненість особистості у власних здібностях долати конкретні труднощі (самоефективність) є сильнішим та більш безпосереднім ресурсом адаптації та емоційної стабільності, ніж загальна довіра до себе.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що довіра до себе функціонує як важлива базова передумова, але її вплив на психологічну стійкість найбільш ефективно реалізується через формування високої самоефективності. Це вказує на те, що для підвищення стійкості в умовах криз необхідно працювати не лише над прийняттям себе, а й над розвитком конкретної впевненості у власних діях та навичках подолання.

3.3. Психологічні рекомендації та напрямки розвитку довіри до себе як внутрішнього ресурсу

Проведене дослідження, де було встановлено прямий, хоча й слабкий, зв'язок між Довірою до себе та Життєстійкістю, а також більш помітний зв'язок між Самоефективністю та Життєстійкістю, надає чіткі підстави для розробки структурованих психологічних рекомендацій. Ці рекомендації мають бути спрямовані не лише на формування абстрактної самовпевненості, а й на розвиток дієвого внутрішнього ресурсу, що забезпечує активну та адаптивну поведінку в умовах життєвих криз. Увесь комплекс рекомендацій можна згрупувати у два ключові, але взаємозалежні напрямки: робота з когнітивним фундаментом (внутрішнім ставленням) та поведінковою компетентністю (здатністю до дії) (Таблиця 3.5.).

Таблиця 3.5. – Напрямки розвитку довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості

Напрямок розвитку (Вектор роботи)	**Мета (Відповідність результатам r)**	**Основні психологічні рекомендації та механізми**
І. Зміцнення Когнітивного Фундаменту (Самоприйняття)	Формування базової стійкості (Відповідно до $r_{довіра+стійкість}$ = +0.250)	1. Когнітивна перебудова: Відділення особистості від вчинків; заміна руйнівного «внутрішнього критика» на підтримуючі установки; робота з ірраціональними вимогами (перфекціонізмом). 2. Самоспівчуття: Практика доброти до себе у моменти невдач, зниження страху помилки. 3. Ресурсний фокус: Ведення «Щоденника успіхів», свідоме зосередження на власних сильних сторонах і наявних досягненнях.
ІІ.Розвиток Поведінкової Компетентності (Самоефективність)	Перетворення довіри на дію (Відповідно до $r_{самоефективність+стійкість}$ = +0.387)	1. Освоєння діяльності (Майстерність): Використання методу «малих кроків» для розбиття складних завдань на легко досяжні етапи; створення «зон контролю» у кризових умовах.

Продовження таблиці 3.5

		2. Соціальне та Вікарне навчання: Моделювання успіху (спостереження за тими, хто впорався) та прийняття соціальної підтримки. 3. Поведінкова активізація: Розробка стратегій «Якщо-Тоді» для проактивного реагування; навчання технікам саморегуляції (дихання, майндфулнес) для швидкого відновлення емоційної рівноваги.
Інтегральний	Забезпечення стійкої адаптації в кризі.	Довіра до себе реалізується як ефективний ресурс психологічної стійкості лише тоді, коли вона перетворюється на конкретну впевненість у діях та здатності керувати власними емоціями (Самоефективність).

Довіра до себе, як базовий ресурс, є першою лінією захисту в умовах кризи. Її розвиток вимагає глибокої роботи зі внутрішніми переконаннями та емоційною регуляцією.

Першочерговим завданням є когнітивна перебудова дисфункціональних переконань, що підривають самодовіру. Це включає ідентифікацію та модифікацію ірраціональних вимог до себе, таких як тотальний перфекціонізм або катастрофізація помилок. Людина має навчитися відділяти власну цінність від результатів своїх дій. Психологічні втручання мають включати навчання техніці «Внутрішній критик і адвокат», де клієнт свідомо замінює знецінюючі та руйнівні внутрішні висловлювання на реалістичні та підтримуючі. Замість «Я не впорався, я невдаха», – «Я не впорався, але це дає мені важливий досвід для наступної спроби». Цей процес безпосередньо пов'язаний із розвитком самоспівчуття (self-compassion): здатності ставитися до себе з добротою і розумінням у моменти страждань чи невдач. Це знижує емоційну реактивність на невдачі, пришвидшує відновлення і захищає базову самодовіру від руйнування зовнішніми факторами.

Для стабілізації довіри необхідно змістити фокус уваги зі слабких сторін і зовнішніх загроз на наявні внутрішні ресурси. Рекомендується регулярне ведення «Щоденника успіхів», куди записуються не лише значні досягнення, але й щоденні «міні-перемоги» (наприклад, дотримання режиму, успішне завершення складної розмови). Це створює стійку доказову базу компетентності, яка є противагою кризовій дезорієнтації. Крім того, в умовах життєвих криз, коли багато аспектів життя неконтрольовані, необхідно свідомо ідентифікувати «зони контролю» – ті сфери, де людина може впливати на результат (наприклад, фізична активність, планування найближчої години, якість комунікації). Успіх у цих малих зонах поступово поширює відчуття контролю і зміцнює загальну довіру до своєї здатності керувати життям.

Оскільки саме Самоефективність виявилася ключовим проміжним ланцюгом між довірою до себе та життєстійкістю, найефективніша робота з довірою до себе як ресурсом повинна бути спрямована на її практичну реалізацію у діях.

Найпотужнішим джерелом самоефективності є досвід освоєння діяльності (mastery experiences). Це означає, що людина має активно створювати для себе ситуації успіху. Для вирішення складних кризових завдань рекомендується метод «послідовного наближення», або техніка «малих кроків». Завдання, що здається непереборним, розбивається на найдрібніші, легко досяжні етапи. Кожен успішно пройдений етап служить підтвердженням внутрішньої компетентності, накопичуючи досвід «Я можу», і це безпосередньо підвищує життєстійкість. Це також підкріплюється вікарним досвідом: спостереження за успішним подоланням криз іншими, схожими на нас, людьми, створює відчуття, що «якщо це вийшло в них, то вийде і в мене».

Довіра до себе повинна бути гнучкою, щоб протистояти невизначеності кризи. У цьому допомагає навчання технікам саморегуляції (майндфулнес, дихальні вправи), які дозволяють швидко знижувати рівень емоційного

збудження. Здатність швидко відновити емоційну рівновагу підтверджує людині, що вона «тримає удар», що, у свою чергу, посилює самоефективність. В контексті дій, важливо замінити реактивне уникнення викликів на проактивне планування. Рекомендується розробка стратегій «Якщо-Тоді» (If-Then Planning): заздалегідь продумані та прописані дії на випадок передбачуваної труднощі. Це перетворює потенційну загрозу на контрольований алгоритм. Крім того, важливо змістити фокус із кінцевого результату на якість процесу, оскільки в умовах кризи результат часто не залежить від особистості, тоді як контроль над власними діями та зусиллями залишається завжди.

З огляду на результати кореляційного аналізу, психологічні рекомендації для розвитку довіри до себе як ресурсу психологічної стійкості формують подвійну стратегію. Перший напрямок спрямований на зміцнення когнітивного фундаменту через розвиток самоспівчуття та когнітивну перебудову ірраціональних установок. Ця робота із внутрішнім світом створює необхідну базову самоцінність і є першим кроком до захисту від кризи.

Другий, і більш потужний напрямок, фокусується на розвиткові поведінкової компетентності (самоефективності). Він включає практичне освоєння діяльності (метод «малих кроків» та «зони контролю»), а також навчання проактивному плануванню та саморегуляції (техніки «Якщо-Тоді»). Лише інтеграція цих двох напрямків дозволяє перетворити абстрактну довіру до себе на дієву впевненість, що є ключовою умовою для успішної адаптації та збереження емоційної рівноваги в умовах життєвих криз.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків.

1. Розкрито сутність довіри до себе як ключового психологічного явища, що набуває особливої значущості в умовах сучасних кризових випробувань (війни, соціальної та економічної нестабільності). Аналіз наукових підходів дозволив систематизувати розуміння довіри до себе як рефлексивного феномену самосвідомості та базової соціальної установки, яка інтегрована 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), що у своїй єдності формують цілісну здатність людини усвідомлювати власні ресурси, приймати рішення та діяти.

Визначено, що роль довіри до себе у формуванні психологічної стійкості є фундаментальною: вона виступає внутрішньою опорою та регулятором, який забезпечує емоційну рівновагу, адекватну самооцінку та активну життєву позицію.

Встановлено, що довіра до себе і психологічна стійкість мають динамічний та взаємопідсилюючий зв'язок: високий рівень довіри зміцнює внутрішні механізми адаптації до стресових чинників, тоді як досвід успішного подолання труднощів, у свою чергу, підкріплює віру у власні сили та самоповагу.

2. Проаналізовано психологічні механізми формування довіри до себе як фундаменту психологічної стійкості та внутрішньої саморегуляції особистості. Систематизація наукових уявлень дозволила виокремити чотири ключові, тісно взаємопов'язані механізми: когнітивний, емоційно-мотиваційний, соціальний та рефлексивний.

Встановлено, що когнітивний механізм (самооцінка, самоспостереження) забезпечує реалістичну оцінку власних здібностей,

дозволяючи усвідомлено управляти діями та коригувати стратегії поведінки. Емоційно-мотиваційний механізм формує позитивне ставлення до себе та внутрішню стійкість, забезпечуючи енергетичну основу для самореалізації, а також здатність до відновлення після невдач. Соціальний механізм підтверджує цінність особистості через зовнішню підтримку та взаємне визнання, інтегруючи соціальні оцінки в особистісну «Я-концепцію» (згідно з принципом моделювання та вікарного досвіду). Нарешті, рефлексивний механізм забезпечує глибинне осмислення власного досвіду, що дозволяє інтегрувати успіхи та невдачі, постійно оновлюючи й зміцнюючи стійку довіру до себе.

Значення цих механізмів для особистісного зростання є визначальним: їхня взаємодія створює циклічний процес, де активна діяльність і досягнення результатів (мотивація) підсилюють внутрішню впевненість (когнітивна оцінка), що, у свою чергу, стимулює подальше самовдосконалення (рефлексія). Таким чином, психологічні механізми забезпечують не просто статичне відчуття впевненості, а динамічну, оновлювану базу для розвитку автономності, цілепокладання та ефективної протидії кризовим викликам.

3. Охарактеризовано сутність життєвих криз як невід'ємної частини особистісного розвитку, що виникають внаслідок загострення внутрішніх суперечностей або під впливом ненормативних зовнішніх факторів (травми, втрати). Виокремлено основні типи криз – нормативні (вікові) та ненормативні (життєві, біографічні) – та описано їхній перебіг, який супроводжується глибокими емоційними переживаннями, втратою внутрішнього балансу, а на глибокій стадії – руйнуванням цілісності «Я».

Досліджено, що ключовим внутрішнім ресурсом у подоланні кризових ситуацій є довіра до себе. Вона виступає як глибинне переконання у власній здатності справлятися з труднощами і визначає вибір конструктивних стратегій подолання (проблемно-орієнтованих). Завдяки самодовірі людина здатна позитивно інтерпретувати виклики, зберігати психологічну стійкість (resilience) і ефективно використовувати соціальну підтримку. Таким чином,

високий рівень довіри до себе перетворює кризу з руйнівного чинника на потужний поштовх до особистісного зростання, самореалізації та знаходження нових життєвих смислів.

4. Досліджено феномен психологічної стійкості (resilience), який є критичним чинником здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу та позитивно адаптуватися в умовах постійного стресу, кризових та екстремальних ситуацій. Проаналізовано три основні теоретичні підходи: стійкість як рису особистості (ego-resiliency), як динамічний процес позитивної адаптації та як адаптаційно-захисний механізм (здатність до відновлення).

У результаті аналізу підтримано інтегративний підхід, який розглядає психологічну стійкість як багатовимірне системне явище. Виокремлено її ключові складові, що взаємодіють: когнітивна складова (оптимізм, когнітивна гнучкість, позитивна самооцінка), що забезпечує конструктивну інтерпретацію подій; поведінкова складова (активні копінг-стратегії, соціальна компетентність, альтруїстична поведінка), що відповідає за активне реагування та пошук ресурсів у соціальних зв'язках; емоційна складова (емоційна стабільність, високий EQ, керування емоціями), що підтримує внутрішню рівновагу; а також екзистенційна складова (наявність мети та сенсу в житті, зміцнення духовності), що створює глибинну опору.

5. Проаналізовано довіру до себе як один із базових і системних внутрішніх ресурсів психологічної стійкості, який виступає своєрідним буфером, що захищає особистість від руйнівного впливу кризових ситуацій. Центральним проявом цього ресурсу є самоефективність (за А. Бандурою), що являє собою когнітивне переконання у власній здатності організувати та успішно реалізувати необхідні дії. Доведено, що саме високий рівень самоефективності є ядром довіри до себе, визначаючи ініціативність, наполегливість та здатність особистості сприймати труднощі як виклики, що стимулюють розвиток, а не як загрози. Довіра до себе є багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивний компонент (самоефективність),

емоційно-ціннісні аспекти (самоповага, внутрішня мотивація, віра у власну цінність) та соціальну компетентність. Ця комплексна система внутрішніх ресурсів забезпечує цілісність, автономність і гармонізацію особистості, що є вирішальним чинником її адаптації, самовизначення та ефективного функціонування в умовах життєвих криз.

6. Проведене комплексне емпіричне дослідження, що включало діагностику довіри до себе, життєстійкості та самоефективності, дозволило підтвердити ключову гіпотезу: довіра до себе функціонує як важливий внутрішній ресурс психологічної стійкості особистості в умовах життєвих криз. Аналіз даних засвідчив, що хоча прямий зв'язок між загальною довірою до себе та життєстійкістю є статистично значущим, він має слабку силу ($r = +0.250$). Це вказує на багатофакторний характер стійкості та опосередкований вплив самодовіри. Водночас, ключовим механізмом, що перетворює базову впевненість на ефективну адаптацію, виявилася загальна самоефективність, яка продемонструвала помірний позитивний зв'язок із життєстійкістю ($r = +0.387$).

Цей результат дозволив зробити висновок, що психологічна стійкість особистості найбільш ефективно реалізується через її практичну впевненість у власних здібностях долати конкретні труднощі та керувати власними діями. Таким чином, довіра до себе є необхідним, але не достатнім ресурсом. Її максимальна функціональність досягається лише тоді, коли вона інтегрується у дієву поведінкову компетентність (самоефективність). На основі цих висновків розроблено подвійну стратегію психологічних рекомендацій: по-перше, зміцнення когнітивного фундаменту через самоспівчуття та когнітивну перебудову ірраціональних установок; по-друге, розвиток поведінкової компетентності шляхом освоєння діяльності (метод «малих кроків») та навчання проактивному плануванню («Якщо-Тоді» стратегії), що є ключовою умовою для успішної адаптації, збереження емоційної рівноваги та сприяння особистісному зростанню в кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ahmad S., Feder A., Lee E. J., Wang Y., Southwick S. M., Schlackman E. Earthquake impact in a remote South Asian popu-lation: Psychosocial factors and posttraumatic symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. No 23. P. 408–412.

2. 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.

3. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. Vol. 25. 1989. P. 729-733.

4. Banghard S., Skrobanek W. What are personal resources? *Wayacademy*. URL : https://wayacademy.de/what-arepersonal-resources/?lang=en (Дата звернення: 14.10.2025)

5. 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

6. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. No30. P. 879–889

7. Collins J. The Stockdale Paradox. *The Brutal Facts*. 2014. URL : http://www.jimcollins.com/media_topics/brutal-facts.html (дата звернення: 14.10.2025)

8. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas*. 2022. 189 p.

9. Garmezy N. Resilience in children’s adaptation to negative life events and stresses environments. *Pediatric Annalis*. 1991. Vol. 20. P. 459-466

10. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128-148.

11. 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/zrjrzk (Дата звернення: 14.10.2025).

12. 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/hjjvjc (дата звернення: 14.10.2025).

13. 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: 14.10.2025).

14. 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.

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

16. MacDonald D. K. Crisis Theory and Types of Crisis. 2016. URL : http://dustinkmacdonald.com/crisistheorytypes- (дата звернення: 14.10.2025)

17. Martínez L. M., Estrada D., Prada S. I. Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in ahigh violence context. *SSM – Population Health*, 2019, Vol. 8. DOI : https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423 (дата звернення: 14.10.2025).

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

19. 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: 07.10.2025).

20. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4. p. 343

21. Paulturner M. Internal resources and their importance to humans. *Paulturner-Mitchell.com*. 2018. URL : https://surl.li/gajkiu

22. 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: 07.10.2025).

23. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychologyю N. Trofaila et al. *Brain broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2021. Vol. 12 (4). P. 358–373.

24. Shostrom E. Man the Manipulator. The Inner Journey from Manipulation to Actualization. New York : Bantam books, 1968. 189 p.

25. 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.

26. Stelmach J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 2018. Vol. 26. p. 130-142.

27. 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: 07.10.2025).

28. 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: 19.10.2025)

29. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.

30. 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.

31. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ : Форс Україна, 2022. 576 с.

32. 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.

33. 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: 19.10.2025).

34. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018, випуск 40. С. 33-49

35. 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: 19.10.2025).

36. 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: 19.10.2025).

37. 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

38. 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.

39. 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

40. Гуменюк О. Психологія взаємостосунків: від переконання до впливу. *З історії психологічної думки. Психологія.* Вип. 1, 2006. С. 142-149. URL : https://surl.li/utoxjc

41. Гурлєва 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.

42. Гурлєва 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.

43. 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/pcmgdg (дата звернення: 19.10.2025)

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

45. 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.

46. 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.

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

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

49. 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: 19.10.2025)

50. 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: 19.10.2025) .

51. Клюйко 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/dwpgwc (дата звернення: 19.10.2025).

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

53. Кожем’якіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії : дис. ... д-ра філос.наук: 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.

54. 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.

55. 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

56. 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.

57. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 201-208.

58. 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: 17.10.2025).

59. 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: 17.10.2025).

60. Кравченко В.Ю. Особливості дослідження довіри у соціально-психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 52-57.

61. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Психологія,* випуск №5, 2014. с. 468-471. URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/44.pdf (Дата звернення: 17.10.2025).

62. Крива Н.Л. Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення. Київ : Інтитут Костюка, 2021. 304 с.

63. Крива Н.Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології.* Запоріжжя, 2018. №5. С. 128-132.

64. 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.

65. Кузьмич О.П. Психологічні чинники формування довіри до себе: теоретичний аспект. *Proceedings of the2ndInternational Scientific and Practical Conference «Recent Advances in Global Science*». Вільнюс, 2023. С. 239-242. URL : https://surl.lt/qdkwey (Дата звернення: 17.10.2025).

66. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. … канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.

67. 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: 17.10.2025).

68. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формуваня та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА*». 2018. Вип. 2 (25). С. 129-134

69. 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: 17.10.2025).

70. Мельник С.О. Формування стійкості до стресу в екстремальних умовах середпрацівників правоохоронних органів. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1 (39). С. 75–82

71. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). URL : https://surl.lt/imcfvk (дата звернення: 17.10.2025).

72. 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.

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

74. 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.

75. 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: 17.10.2025).

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

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

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

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

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

81. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. *Ресурсна психологія та психотерапія.* URL : https://surl.li/ronkgh (дата звернення: 17.10.2025).

82. Савченко, О. В., Петренко, В. В., Тімакова, А. В. «Методика довіри /недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (а. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація 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: 17.10.2025).

83. 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

84. 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.

85. 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.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025 (дата звернення: 17.10.2025).

86. 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.

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

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

89. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. 1 ч. Київ : Главник, 2007. 144 с.

90. 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.

91. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колективна монографія за ред. Л. Прісняковой. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.

92. 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.

93. 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: 17.10.2025).

94. 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: 17.10.2025).

95. 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: 17.10.2025).

96. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

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

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

99. Чхаідзе 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/ipsd_2019_1_10 (дата звернення: 17.10.2025).

100. 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: 17.10.2025).

101. 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.

102. 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.

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

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

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 вірно	Скоріше не вірно	Складно визначити	Скоріше вірно	Вірно
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

Додаток Б

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

Додаток В

Шкала загальної самоефективності 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 впораюсь 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 самоефективності, 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).