

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

В. о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н. М.

Реєстраційний № _____

_____ 2024 р.

«___» _____ 2024 р.

ДОВІРА ЯК МАРКЕР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Кваліфікаційна робота студентки групи ЗППм – 23–2
ступінь вищої освіти – другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія

Дебелюї Яни Василівни

Керівник Макаренко Н. М.

доцент, кандидат психологічних наук

Оцінка

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Дебела Яна Василівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми довіри як стрижневого елемента психологічного благополуччя особистості.....	10
1.1. Поняття довіри як психологічного феномену	10
1.2. Довіра як маркер психологічного благополуччя	17
1.3. Психологічні особливості довіри у підлітків та юнаків	22
Висновок до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження показників довіри школярів підлітково-юнацького віку.....	29
2.1. Психодіагностичне вимірювання проявів довіри/ недовіри підлітків та юнаків із різним рівнем психологічного благополуччя.....	29
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження довіри школярів підлітково-юнацького віку	37
Висновок до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку	57
3.1. Організаційні засади психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри особистості у підлітково-юнацькому віці	57
3.2. Програма психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри як маркера психологічного благополуччя особистості у період дорослішання	65
Висновок до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми. Радикальні перетворення майже усіх сегментів соціокультурного та індивідуального простору життєдіяльності людей в умовах війни в Україні зумовлюють сутнісні руйнації поведінкових стереотипів, зміни норм і правил життєтворення, інтолерантність до невизначеності, соціальне відчуження, втрату людиною довіри до світу, й зокрема – довіри до себе, власних ресурсів та довіри до інших людей. Разом з тим довіра, як і інші рефлексивні феномени самосвідомості, є важливою умовою адаптивного функціонування людини у складних реаліях життя, умовою продуктивної взаємодії зі світом. Завдяки довірі відбувається конструктивне зіставлення когнітивних та емоційних сенсів власних настанов реальної поведінки людини, усвідомлюються моральні засади поведінки в цивілізованому світі. Тому цілком зрозумілим є інтерес науковців (філософів, соціологів, культурологів і звичайно ж психологів) до питань довіри.

Поняття довіри стало розглядається вченими як складний і багатоаспектний феномен. Серед найбільш відомих напрацювань зарубіжних фахівців найбільш відомими є:

- теорія довіри як генералізованого очікування того, що інша людина буде стримувати свою свободу, Н. Лумана [45];
- погляди на довіру Е. Гідденса, який означував даний феномен як віру в надійність людини або системи [41];
- тлумачення довіри А. Селігменом як суттєвого компонента соціальних стосунків і функції суб'єктів життєтворення [50; 46];
- вивчення П. Штомпокою культуральних вимірів довіри [51; 40];
- психологічні аспекти вивчення Е. Еріксоном базисної довіри/ недовіри в онтогенезі як основи ідентичності особистості [39].

Вітчизняні психологи також відреагували на виклики сьогодення, активізувавши зусилля у царині дослідження показників довіри особистості (Ж. П. Вірна, Н. О. Губа, Н. О. Єрмакова, Ю. В. Крижанівська,

О. І. Свідерська, Г. В. Чайка та ін.) [3; 6; 8; 12; 14; 34; 44]. Значна увага психологами приділяється також деструктивним тенденціям розвитку довіри, що негативно позначаються на здатності особистості управляти своїм життям, успішно інтегруватися у соціальне середовище, спричиняють життєві невдачі, дезадаптивність, втрату екзистенційних сенсів життя, руйнують психологічне благополуччя [7; 8; 22; 23; 32; 34]. Саме тому дослідження довіри як психологічного феномену є особливо актуальним щодо осіб підлітково-юнацького віку, протягом якого активуються механізми ідентичності, зростає інтенсивність сценаріїв самоздійснення, що позначається на інтегруванні стійких особистісних конструктів.

Загалом ми розглядаємо розширення кола інтересів науковців до проблематики довіри/ недовіри у ставленні особистості до світу і до себе як достатній аргумент, що доводить актуальність обраної теми кваліфікаційної магістерської роботи. Разом з тим маємо нагоду зауважити, що, попри чисельні наукові розвідки та емпіричні дослідження вчених, проблеми довіри/ недовіри залишаються в полі дискусій фахівців. Все ще потребують ґрунтовного вивчення питання глибинної психологічної природи довіри як підґрунтя взаємодії людини зі світом і собою, обґрунтування закономірних тенденцій вікового розвитку (або відновлення) довіри в кризових умовах несталоного сьогодення. Також потребують подальшого дослідження питання надання кваліфікованої допомоги школярам у формуванні довірливого ставлення до себе і до світу, що має увиразнюватися у напрацюванні досвіду конструктивних (довірливих) стосунків із однолітками та дорослими.

Актуальність дослідження психологічних аспектів плекання довіри до себе, до інших людей та світу школярів підлітково-юнацького віку, теоретична та практична значущість означеної проблеми у площині вивчення перспективних шляхів надання психологічної допомоги особам на шляху дорослішання зумовили вибір теми нашої кваліфікаційної (магістерської) роботи: **«Довіра як маркер психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці»**.

Мету даного дослідження ми вбачаємо в теоретико-емпіричному обґрунтуванні сутнісних ознак феномену довіри як маркера психологічного благополуччя особистості та уточненні корекційно-розвивального ресурсу психологічного супроводу розвитку довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку.

Досягнення мети потребувало вирішення низки науково-дослідницьких **завдань**:

- 1) проаналізувати наукову літературу з концептуальних питань феноменології довіри;
- 2) вивчити сутнісні ознаки довіри як маркера психологічного благополуччя особистості;
- 3) конкретизувати особливості довірливого ставлення до себе та до інших людей школярів підлітково-юнацького віку;
- 4) за допомогою обраних психодіагностичних методик дослідити показники довіри як маркера психологічного благополуччя в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку;
- 5) розробити програму розвитку та відновлення довіри до себе та до інших людей респондентів із різним рівнем психологічного благополуччя;
- 6) апробувати та оцінити ефективність програми розвитку та відновлення довіри у практиці психологічного супроводу дорослішання школярів підлітково-юнацького віку.

Об'єкт дослідження: феноменологія довіри як суб'єктивного особистісного ставлення людини до себе та до інших осіб.

Предмет дослідження: сутнісні ознаки довіри як показника психологічного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку.

Зважаючи на багатофункціональність та сутнісні ознаки психологічного феномену довіри нами було сформульовано гіпотетичне **припущення**: оптимізація рівня довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе та інших осіб сприятиме відновленню психологічного благополуччя респондентів.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- універсальні принципи детермінізму і суб'єктогенезу особистості в діяльності (Е. Еріксон; Ж. П. Вірна, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Н. М. Токарева);
- соціально-психологічні дослідження феноменології довіри як особистісного ресурсу психологічного благополуччя (Н. Луман, А. Селігмен; Ж. П. Вірна, О. Кокун, Г. В. Чайка та інші);
- дослідження онтогенетичних закономірностей генези буття підлітків та юнацтва (С. Д. Максименко, Н. М. Токарева, Н. О. Єрмакова);
- основні методологічні принципи організації психологічного супроводу особистісного розвитку школярів підлітково-юнацького віку на засадах інтегративного підходу (С. Б. Кузікова, Н. М. Токарева та інші).

Методи дослідження. Робота над кваліфікаційним магістерським дослідженням здійснювалася за допомогою загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження. Зокрема були використані:

- *теоретичні методи:* аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми довіри та синтез концептуальних підходів у цілісній логіці дослідження; узагальнення, систематизація теоретичних та методологічних підходів щодо забезпечення психологічного супроводу плекання довіри респондентів;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволили виміряти показники довіри та психологічного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку;
- *статистичні методи:* обрахування індивідуальних показників довіри та психологічного благополуччя респондентів за ключем психодіагностичних методик та середніх показників інформативних даних у вибірковій сукупності; розрахунок відсоткових показників тенденцій розвитку довіри респондентів; співставлення психодіагностичних параметрів. Також був використаний метод

кореляційного аналізу даних (r-Spearman). Процедура аналізу досліджуваних показників здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Емпіричне дослідження показників довіри та суголосних ознак особистісного профілю респондентів було виконано із використанням стандартизованих валідних психодіагностичних **методик**:

- «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, в адаптації українською мовою В. Петренко, О. Савченко) [18; 28];
- методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) R. Janoff–Bulman в адаптації українською мовою Г. В. Чайки [35];
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації українською мовою О. Калюк, О. Савченко [27];
- методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change readiness survey» А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull) в адаптації Н. А. Бажанової й Г. Л. Бардієр [5, с. 5–11].

Базою емпіричного дослідження було обрано Криворізький ліцей №77 Криворізької міської ради (Дніпропетровської області, Україна).

Вибіркова сукупність була представлена 42 особами підлітково-юнацького віку (14 – 17 років), які навчаються у 9 – 11-х класах ліцею № 77. Вибіркова сукупність була сформована рандомно і поєднала 14 учнів 9-х класів (підлітків старшої групи, 14 – 15 років) та 28 учнів 10 – 11-х класів (школярів раннього юнацького віку, 16 – 17 років), які виявили готовність добровільно долучитися до процедури дослідження. Емпіричні дані були отримані дистанційно за допомогою Google-форми .

Практична цінність кваліфікаційної магістерської роботи полягає в уточненні особливостей виявлення довіри/ недовіри до себе, інших людей та світу в цілому школярів підлітково-юнацького віку в сповнених стрес-факторами умовах сьогодення. Означене дозволяє конкретизувати особистісні ресурси дорослішання й окреслити шляхи покращення адаптивних сценаріїв

життєдіяльності підлітків та юнаків. Матеріали магістерського теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані для удосконалення психокорекційних та розвивальних інтервенцій у площині психологічного супроводу дорослішання школярів підлітково-юнацького віку. Також результати дослідження можуть бути використані здобувачами вищої психологічної освіти у площині професіоналізації, зокрема – при підготовці до занять із академічних дисциплін «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися застосуванням науково обґрунтованих методів та валідних методик, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу. Репрезентативність вибірки (42 особи підлітково-юнацького віку) дозволяє розглядати результати дослідження як доведені тенденції психічного розвитку особистості періоду дорослішання.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків і має обсяг 83 друковані сторінки (74 друковані сторінки основного тексту). Робота містить 15 таблиць, 8 рисунків.

Список наукової літератури нараховує 53 позиції, з них 15 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми довіри як стрижневого елемента психологічного благополуччя особистості

1.1. Поняття довіри як психологічного феномену

Довіра є однією з фундаментальних складових міжособистісних відносин, без якої неможливе повноцінне існування людини в суспільстві. Це поняття охоплює широкий спектр емоційних і когнітивних аспектів, які дозволяють людині відчувати безпеку, впевненість і стабільність у своїх взаєминах з іншими. Довіра не лише забезпечує ефективне спілкування, а й є основою для розвитку таких ключових рис, як взаєморозуміння, підтримка та співпраця. Як психологічний феномен, довіра пронизує різні аспекти життя – від особистих стосунків до суспільних інституцій, від впевненості в собі до сприйняття навколишнього світу.

Довіра, як психологічний феномен досліджувалося багатьма вченими: Е. Еріксон, Е. Фромм, А. Гіденс, А. Селігман, Дж. Холмс, О. М. Кожем'якіна, М. Стівенсон, К. Роджерс та ін. [12; 24; 39; 40; 41; 47; 48; 50].

Так зокрема у зарубіжній психології привертає увагу дослідження А. Гідденса [41], який розглядав довіру як важливий аспект сучасного суспільства, що особливо увиразнюється в умовах його зростаючої складності та глобалізації. У своїй теорії структурації та аналізі ризиків у пізньомодерному суспільстві вчений наголошував, що довіра є необхідною для підтримки соціального порядку в умовах, коли особисті стосунки все більше замінюються безособовими системами та інституціями.

М. Занна та Дж. Холмс вивчали соціальні контексти, в яких формується і проявляється довіра, серед яких розглядається роль культури, соціальних норм та інституцій у формуванні довіри, а також вплив довіри на соціальні взаємодії та співпрацю [цит. за: 37].

Е. Еріксон інтерпретує довіру як важливу умову здоров'я особистості, особливо на ранніх етапах розвитку. Він вважав, що формування базової довіри в ранньому дитинстві є ключовим завданням першої стадії

психосоціального розвитку. Це відбувається в період, коли дитина вчиться довіряти своєму оточенню та людям, які про неї піклуються. Якщо ця стадія проходить успішно, дитина виростає з почуттям безпеки і впевненості в світі навколо неї. У протилежному випадку може виникнути недовіра, що може негативно позначитися на подальшому розвитку особистості та спричинити страхи, невпевненість і труднощі у соціальних взаємодіях. А отже для Е. Еріксона довіра є фундаментом, на якому будується здатність особистості до здорових відносин і позитивного сприйняття навколишнього світу [39].

Важливим аспектом гуманістичної психології визнавав довіру К. Роджерс, зокрема це відображено в теорії клієнт-центрованої терапії. Згідно із поглядами К. Роджерса довіра до себе та до інших є важливою умовою для особистісного росту та самореалізації. Він вважав, що кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку і прагне до «повного функціонування», але цей процес вимагає довіри до власних почуттів, переживань і внутрішніх процесів [47; 48].

Не залишають поза увагою феномен довіри й вітчизняні психологи. Наприклад Т. О. Стеценко, Д. П. Лисенко досліджують довіру в контексті міжособистісних відносин, наголошують, що довіра впливає на розвиток дружби, романтичних стосунків та сімейних зв'язків [20; 21; 30].

В умовах сучасного світу, де соціальні зв'язки стають все більш складними і різноманітними, питання довіри набуває ще більшого значення. Довіра виступає своєрідним соціальним клеєм, який тримає разом суспільство, дозволяючи людям співпрацювати і розвиватися. Водночас, довіра є досить крихкою і вразливою, що робить її вивчення важливим для розуміння як окремих особистостей, так і суспільства в цілому.

Аналізуючи роботи Г. І. Андрущенка, можна сказати, що довіра – це багатогранне поняття, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона може бути спрямована як на інших людей, так і на себе. В психології довіру часто розглядають як очікування того, що інша особа діятиме у відповідності до певних моральних та етичних норм. В основі довіри

лежить переконання в доброзичливості та надійності іншого. Вона є своєрідним результатом оцінки минулого досвіду та передбачення майбутньої поведінки іншої людини [1; 2].

Звертають увагу науковці й на формування довіри – складний процес, що залежить від багатьох факторів. Одним з ключових аспектів є особистий досвід і сприйняття минулих взаємодій з іншими людьми. Якщо попередній досвід взаємодії був позитивним, і людина не була обманута або зраджена, ймовірність формування довіри зростає. В роботах А. Селігмана, Е. Фрома, Д. П. Лисенко наголошується, що довіра також залежить від особистісних рис, таких як рівень впевненості в собі, наявність емпатії та соціальної підтримки (Рис. 1.1).

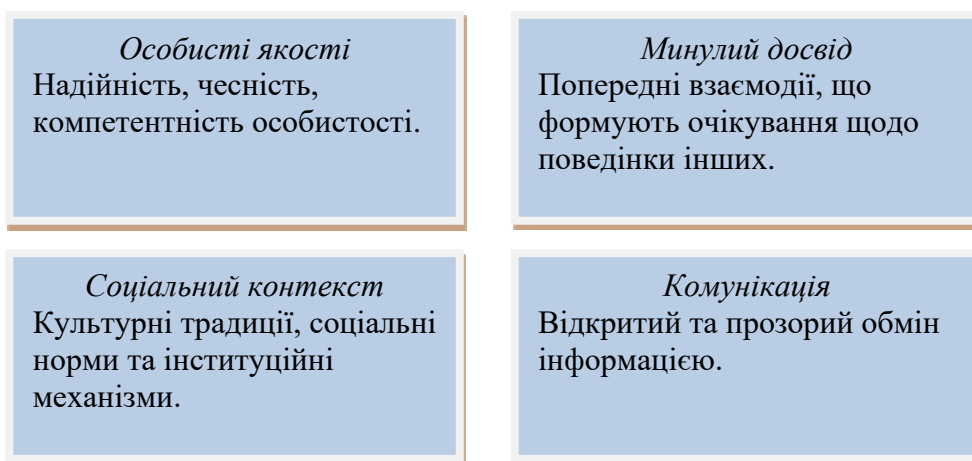


Рис.1.1. Фактори формування довіри

Іншим важливим механізмом формування довіри є соціальні норми і цінності. У суспільствах з високим рівнем довіри, де панують норми взаємної підтримки і співпраці, люди схильні більше довіряти один одному. На цьому рівні довіра часто формується через соціалізацію – процес, під час якого індивіди засвоюють цінності, норми і правила поведінки свого суспільства.

У структурі життєво значущих відносин особистості дослідники (див., наприклад, Е. Еріксон, К. Роджерс, Е. Фромм та ін. [39; 40; 48]) традиційно виділяють три аспекти: ставлення до світу, ставлення до інших людей та ставлення до себе. Відповідно науковці також виділяють і три основні типи довіри: довіру до себе, довіру до світу та довіру до інших людей.

Згідно із дослідженнями Д. П. Лисенко при аналізі різних підходів до вивчення довіри в психологічній науці наголошується, що довіра до себе є предметом психотерапевтичних і психокорекційних практик; довіра до світу розглядається як базова спрямованість особистості; довіра до інших включена у соціально-психологічний аналіз [20, с.199].

Довіра впливає на всі аспекти життя, починаючи від особистих стосунків і закінчуючи громадськими інституціями. У міжособистісних відносинах довіра є основою для близькості, взаєморозуміння і підтримки. Без довіри стосунки стають поверхневими, позбавленими глибини і стабільності. В сімейному житті довіра дозволяє подружжю і членам родини будувати міцні стосунки, засновані на взаємоповазі і співчутті.

У своїх роботах А. Селігман визначає міжособистісну довіру як явище, яке сприяє зменшенню невизначеності та ризиків у взаємодії між людьми, які не мають повного уявлення про мотиви одне одного. Він вважає, що основа довіри полягає в особистій сфері міжособистісних стосунків. Саме в такому контексті, за його переконанням, виникає міжособистісна довіра, яка стає базою для формування дружніх або романтичних відносин. А. Селігман розширює своє розуміння міжособистісної довіри, порівнюючи її з іншими соціальними явищами, такими як впевненість, віра та духовна близькість. Він зазначає, що довіра з'являється в умовах невизначеності щодо поведінки іншої людини, коли неможливо точно передбачити її дії, і довіряти можна лише на основі очікуваної поведінки. У такій ситуації людина стає вразливою та незахищеною конкретними правилами чи законами [50, с.25].

При вивченні соціальних аспектів довіри Г. І. Андрущенко, Ж. П. Вірна, Н. О. Губа наголошують [1; 3; 6], що під час аналізу міжособистісної довіри важливо враховувати ще один аспект – конкретну соціальну ситуацію, яка визначає контекст її формування. Ця ситуація повинна бути сприйнята індивідом як невизначена та пов'язана з ризиком непередбачуваних наслідків від зробленого вибору. Важливо, щоб об'єкт міжособистісної довіри був

визнаний партнером по взаємодії в конкретній ситуації, а предмет довіри мав значення для особи, яка довіряє.

На рівні суспільства довіра впливає на функціонування соціальних інституцій. Вона є основою для побудови ефективних політичних і економічних систем. Високий рівень довіри в суспільстві сприяє розвитку демократичних інституцій, зниженню рівня корупції та покращенню якості життя. У корпоративному середовищі довіра сприяє підвищенню продуктивності праці, зростанню лояльності працівників і зниженню рівня конфліктів.

Губа Н. О. відзначає, що незважаючи на важливість довіри, вона є досить крихким феноменом, який легко втратити, але важко відновити. Зрада довіри може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як відчуття тривоги, недовіри і навіть депресія. У сучасному світі, де спостерігається зростання соціальної ізоляції, недовіри до інституцій і розповсюдження фейкових новин, підтримка довіри стає ще більш складним завданням [6, с.33].

Деякі дослідники (див., наприклад: Т. О. Стеценко, Д. П. Лисенко [20; 21; 30]) розглядають структуру міжособистісної довіри як складний феномен, що включає три аспекти: поведінковий, когнітивний і афективний. Це пов'язано з такими проблемами:

- поведінка, пов'язана з міжособистісною довірою, завжди супроводжується ризиком, що дії іншої людини можуть виявитися не вигідними для того, хто довіряє, навіть якщо він очікує співпраці або підтримки;
- раціональний компонент міжособистісної довіри вимагає мотивів до співпраці, а також достатньої інформованості суб'єкта довіри про наміри іншої людини. Так виникає проблема недостатньої поінформованості;
- коли інформації про наміри іншої людини бракує і прогнозування її дій стає неможливим, на перший план виходить афективна довіра, яка призводить до формування так званої нормативної згоди [30 с.46].

Розвиток довіри науковці [39; 40; 44; 50 та ін.] розглядають як поступовий процес, який проходить кілька етапів (див. табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

Етапи розвитку довіри

Вік	Формування довіри
Дитинство	В ранньому дитинстві довіра формується в основному у взаємодії з батьками
Підлітковий вік	У підлітковому віці коло спілкування розширюється, і довіра починає поширюватися на друзів, однолітків, авторитетних осіб
Молодість	У молодості довіра стає більш вибірковою, формуються стійкі міжособистісні зв'язки
Зрілий вік	У зрілому віці довіра досягає свого піку, оскільки люди накопичують багатий досвід взаємодії з іншими

У сучасних дослідженнях (див., наприклад: Г. І. Андрущенко, Н. О. Єрмакова та ін.) часто розглядають структуру довіри як соціально-психологічного відношення через призму трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні та підтриманні довіри як психологічного феномену:

1. Когнітивний компонент довіри пов'язаний із процесом мислення та усвідомлення. Він включає в себе раціональне оцінювання ситуації, інтерпретацію поведінки іншої людини, а також аналіз наявної інформації про її наміри та дії. Когнітивний компонент визначає, наскільки ми готові довіряти на основі отриманих знань, минулого досвіду та логічних висновків. Наприклад, якщо людина раніше була надійною і послідовною, ми схильні більше їй довіряти, керуючись раціональними аргументами.
2. Емоційний компонент довіри охоплює емоційні та афективні реакції, які виникають у процесі взаємодії з іншими людьми. Емоційний компонент

відображає наші почуття та інтуїтивні відчуття щодо того, чи можемо ми довіряти іншій людині. Він включає симпатію, почуття безпеки та емоційну близькість. Цей компонент особливо важливий у стосунках, де раціональне оцінювання недостатнє або неможливе, і довіра будується на основі взаємних емоційних зв'язків.

3. Поведінковий компонент довіри стосується дій та вчинків, які підтверджують або спростовують нашу довіру до іншої людини. Поведінковий компонент включає реальні вчинки, що демонструють довіру або недовіру, наприклад, готовність співпрацювати, виконувати обіцянки або дотримуватися домовленостей. Він також відображає нашу здатність діяти відповідно до рівня довіри, яку ми відчуваємо. Наприклад, ми можемо вирішити поділитися особистою інформацією або ризикнути, якщо впевнені у надійності партнера. [2, с.9; 8, с. 374 – 379].

Довіра – це не статична характеристика, а динамічний процес, який може змінюватися протягом життя. На рівень довіри можуть впливати різні життєві події, такі як: стресові ситуації, які можуть підірвати довіру до інших людей; позитивні зміни - нові досвідчені відносини, успіхи в житті можуть зміцнити довіру; вікові зміни – з віком можуть змінюватися пріоритети, соціальне оточення, що може вплинути на рівень довіри [1; 2; 4; 15; 18; 24].

Довіра є центральним психологічним феноменом, що визначає якість міжособистісних відносин і функціонування суспільства в цілому. Вона є ключовим елементом для забезпечення гармонійного життя, співпраці та стабільності. Однак, довіра потребує постійної підтримки та зміцнення.

1.2. Довіра як маркер психологічного благополуччя

Довіра є невід'ємною складовою психологічного благополуччя, відіграючи ключову роль у формуванні здорових міжособистісних стосунків та сприяючи загальному емоційному добробуту. Вона, як зазначено в роботах А. В. Курова, визначає не лише те, як люди взаємодіють один з одним, але й впливає на сприйняття власного «Я», рівень тривожності, стресу та здатність до адаптації в соціальному середовищі [19, с.32 – 33]. Як маркер психологічного благополуччя довіра є складним феноменом, який охоплює різні аспекти особистісного розвитку, емоційного інтелекту та соціальної взаємодії. Важливо розуміти природу довіри, її зв'язок із психологічним благополуччям та механізми, що пояснюють її важливість для здорового психічного життя.

Згідно із науковими напрацюваннями Н. В. Каргіної психологічне благополуччя – це стан внутрішньої гармонії, задоволення людини життям та позитивного самопочуття, який характеризується балансом між емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами особистості [10, с.48 – 50]. Варто зауважити також, що психологічне благополуччя особистості є складним утворенням [там само], елементи якого поєднуються у цілісну систему (табл. 1.2.).

Психологічне благополуччя є важливим для загального здоров'я та якості життя, і його досягнення вимагає балансу між різними аспектами життя людини: роботою, особистісними стосунками, особистим розвитком та здоров'ям та тісно переплітається з присутністю довіри у особистості.

На думку С. В. Карсканової одним із надважливих аспектів психологічного благополуччя є здатність людини справлятися зі стресом. Довіра є потужним чинником, який сприяє стресостійкості, оскільки дозволяє людині відчувати підтримку і захищеність навіть у найскладніших ситуаціях. Коли людина знає, що може покласти на інших або що її досвід і рішення є об'єктивними, рівень стресу значно знижується [11, с.1 – 3]. Довіра до себе та оточуючих допомагає людині ефективніше управляти стресовими ситуаціями,

оскільки вона впевнена у своїх силах і має підтримку з боку інших людей. Крім того, довіра зменшує почуття ізольованості та самотності, що є одними з основних джерел стресу в сучасному суспільстві [4, с.165].

Таблиця 1.2.

Ключові елементи психологічного благополуччя

Складові благополуччя	Характеристика
Емоційне благополуччя	Відчуття внутрішнього спокою, щастя та задоволення життям. Воно включає позитивні емоції, такі як радість, вдячність та любов, а також здатність ефективно управляти негативними емоціями, такими як стрес, тривога та депресія
Самоактуалізація	Відчуття особистісного розвитку та реалізації власного потенціалу. Люди, які відчують психологічне благополуччя, зазвичай відчують, що їхнє життя має сенс і мету, і вони здатні досягати поставлених цілей.
Автономія	Здатність приймати власні рішення та контролювати своє життя, незалежно від зовнішнього тиску або очікувань інших. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай відчують себе впевненими у своїх можливостях і здатними керувати своїм життям.
Позитивні стосунки з іншими	Можливість будувати та підтримувати здорові, близькі та задовільні стосунки з іншими людьми. Важливими аспектами є довіра, підтримка, взаєморозуміння та емоційна близькість.
Цілісність	Здатність приймати та розуміти себе такими, якими ми є, із усіма своїми сильними сторонами та недоліками. Високий рівень психологічного благополуччя включає почуття внутрішньої гармонії та прийняття себе.
Здатність справлятися зі стресом	Вміння адаптуватися до змін, ефективно справлятися з труднощами та підтримувати позитивний настрій навіть у складних життєвих обставинах.

Відчуття довіри до інших людей дозволяє легше переживати життєві труднощі, оскільки людина може звернутися за допомогою або поділитися своїми переживаннями. Це особливо важливо у ситуаціях, коли людина стикається з невизначеністю або значними змінами в житті. Підтримка з боку інших допомагає зменшити рівень тривожності та підвищує адаптивність до нових умов – на цьому наполягають зокрема В. В. Кравців та Н. І. Тавровецька [13, с.11 – 13].

Згідно із умовиводами О. В. Штуца не менш важливою є довіра до себе, яка відіграє ключову роль у формуванні внутрішнього благополуччя. Людина, яка довіряє своїм рішенням і переконанням, відчуває себе впевненіше і спокійніше. Це дозволяє їй не лише адекватно оцінювати свої можливості, але й досягати поставлених цілей без зайвих сумнівів та страхів [37].

У експериментальному дослідженні взаємозв'язку характеристик Я-концепції особистості та її психологічного благополуччя О. М. Зненацька звертає увагу на важливості самодовіри, яка сприяє ефективному реагуванню в критичних ситуаціях, коли необхідно швидко приймати рішення або вирішувати складні проблеми [9]. Самодовіра є базою для формування позитивної самооцінки та має значний вплив на запобігання депресіям і іншим психологічним розладам. Недостатність самодовіри, навпаки, може призводити до сумнівів, страху перед помилками та постійної невпевненості, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Формування позитивного чи негативного сприйняття світу особистістю залежить від численних факторів, таких як досвід дитинства, активність на подальших етапах розвитку, стосунки у сім'ї та процес навчання [9, с. 52 – 53].

Дослідження Г. В. Чайки, В. П. Горпинюк звертають увагу на те, що серед зовнішніх факторів особливу роль відіграє соціальне оточення, яке значно впливає на рівень довіри та психологічне благополуччя. Сім'я, друзі, вчителі, колеги й інші соціальні групи можуть як сприяти розвитку довіри, так і перешкоджати цьому. Наприклад, у середовищі, де панує підтримка й відкритість у спілкуванні, рівень довіри буде вищим, що позитивно позначиться на психологічному стані людини [34; 4, с.162].

В роботі І. В. Кряж і Н. В. Левенець, де висвітлюються зв'язки довіри й емоційного інтелекту як предикторів суб'єктивного благополуччя [15], наголошується, що в якості показників особистісного благополуччя, пов'язаного з внутрішнім станом людини та її здатністю до успішної взаємодії з оточенням, варто зважати на такі фактори як емоційний інтелект і довіра. Емоційний інтелект дозволяє людині ефективно розпізнавати, розуміти та

управляти своїми емоціями, а також відчувати емоції інших людей, що сприяє гармонійним стосункам. Довіра ж, як ключовий компонент соціальної взаємодії, відіграє важливу роль у формуванні міцних і здорових міжособистісних зв'язків. А отже особистісне ставлення, довіра не тільки сприяє встановленню відкритих і чесних стосунків, але й підтримує загальне психологічне благополуччя. Відповідно, довіра допомагає створювати відчуття безпеки, знижує рівень стресу та сприяє емоційному зростанню, тим самим підвищуючи загальну якість життя та задоволення від соціальних взаємодій [15, с. 26 – 27].

На думку І. В. Кряж і Н. В. Левенець люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще розуміють емоції інших людей, що сприяє встановленню довірливих стосунків. Вони також здатні більш адекватно реагувати на виклики і стресові ситуації, що знижує ризик виникнення конфліктів і сприяє загальному психологічному благополуччю [15, с.27].

Довіра, у свою чергу, сприяє зростанню емоційного інтелекту, оскільки створює безпечне середовище для самовираження і взаємодії. У такому середовищі людина відчуває себе вільною від страху бути не зрозумілою або відчуженою, що стимулює її до кращого розуміння власних та чужих емоцій [30].

Загалом, для кращого розуміння взаємозв'язку між довірою і благополуччям, необхідно усвідомити, що психологічне благополуччя є складним станом внутрішнього задоволення, гармонії та емоційної стабільності, який формується на основі позитивних стосунків як із собою, так і з оточуючим середовищем, – зазначає у своїй роботі Зненацька О.М. [9]. Довіра, у свою чергу, є фундаментом цих взаємовідносин, без якого неможливе досягнення повного психологічного благополуччя.

Схематично взаємозв'язок між факторами довіри і психологічного благополуччя представлено на рисунку 1.2).

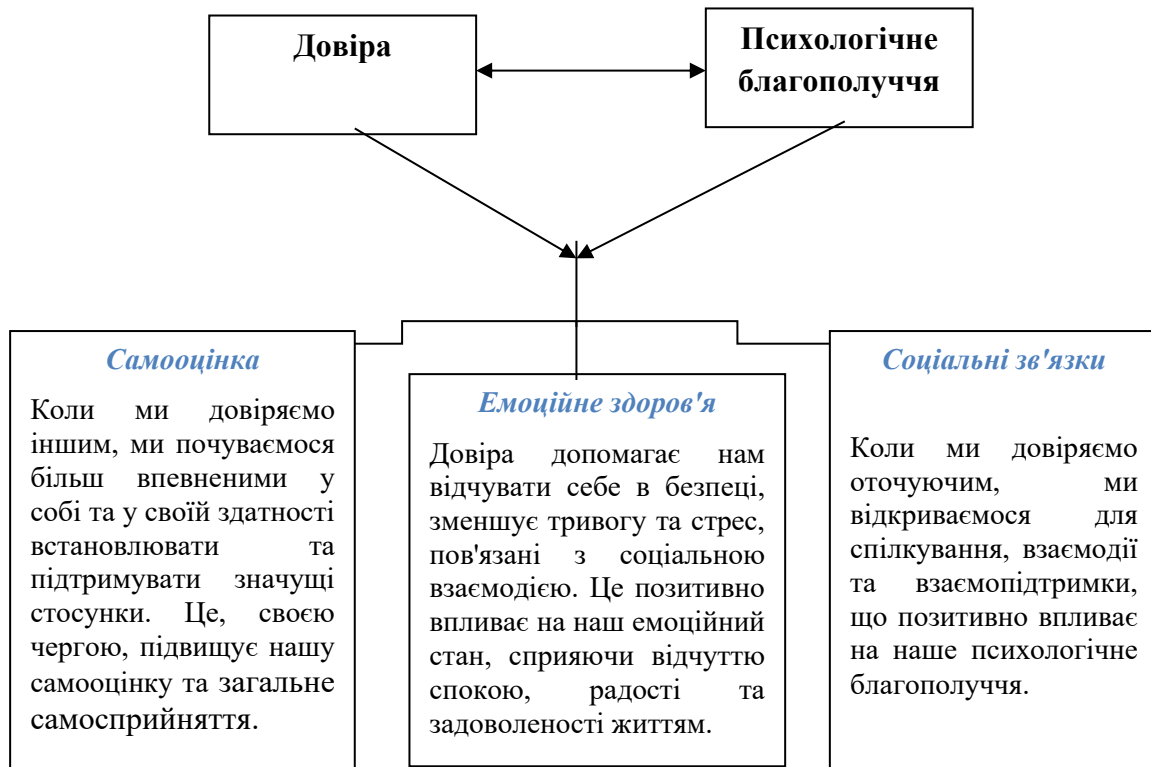


Рис.1.2. Взаємозв'язок між довірою та психологічним благополуччям

Таким чином, вважаємо доведеним, що довіра є одним із ключових маркерів психологічного благополуччя, який впливає на всі аспекти життя людини – від міжособистісних стосунків до внутрішнього світу. Вона сприяє розвитку емоційної стійкості, зниженню рівня стресу та тривожності, а також допомагає будувати здорові соціальні зв'язки. Внутрішня та зовнішня довіра є взаємозалежними, і разом вони створюють основу для стабільного і гармонійного психічного стану.

Розуміння важливості довіри та її підтримки є необхідним для забезпечення здорового психологічного розвитку і високого рівня життєвого задоволення. Вона невід'ємною складовою психологічного благополуччя, що впливає на всі аспекти життя людини. Довіра забезпечує внутрішню гармонію, сприяє розвитку здорових міжособистісних стосунків і допомагає ефективно справлятися з життєвими викликами.

1.3. Психологічні особливості довіри у підлітків та юнаків

Підлітково-юнацький вік – це період активної соціалізації, коли молоді люди набувають соціального досвіду і вчаться взаємодіяти з ширшим колом людей. Довіра відіграє важливу роль у цьому процесі, допомагаючи підліткам адаптуватися до нових соціальних середовищ, встановлювати зв'язки і брати участь у спільній діяльності.

Довіра, як психологічний феномен, формується на різних етапах життя людини [8; 10; 17; 31; 32; 38] (див. табл. 1.3.).

Таблиця 1.3.

Періоди розвитку довіри

Вікова категорія	Розвиток довіри
Раннє дитинство (0-1 рік)	Формування базової довіри до світу залежить від здатності батьків задовольняти фізичні та емоційні потреби дитини
Дошкільний вік (1-5 років)	У цьому періоді довіра розширюється за межі родини. Діти починають розвивати соціальні зв'язки з іншими дітьми та дорослими, що формує їхнє уявлення про довіру до інших людей
Шкільний вік (6-12 років)	Формування довіри до вчителів, однокласників та друзів є ключовим для успішної адаптації до шкільного середовища. У цей період діти вчаться, що довіра може бути взаємною і що вона є основою для побудови здорових соціальних зв'язків
Підлітковий вік (12-18 років)	Це період, коли довіра стає критично важливою для формування особистої ідентичності та встановлення незалежних соціальних зв'язків. Підлітки розширюють межі довіри, включаючи в неї не лише родину, але й друзів, романтичних партнерів та інших важливих осіб
Юнацький вік (18-24 роки)	На цьому етапі довіра стає основою для професійної та особистісної самореалізації. Юнаки та дівчата будують свої перші серйозні стосунки, формують кар'єрні плани та вибудовують власний життєвий шлях, спираючись на довіру до себе та оточуючих

Е. Еріксон у власній теорії психосоціального розвитку відзначав важливість довіри як базису для здорового психосоціального розвитку. У ранньому дитинстві довіра формується через взаємодію з батьками або

основними опікунами, коли дитина відчуває захищеність та любов. У підлітковому віці довіра до себе та оточуючих набуває особливого значення, оскільки цей період є критичним для формування самооцінки та особистісної ідентичності. У дорослому житті довіра стає основою для побудови стійких соціальних зв'язків, особистісного та професійного зростання [39].

У роботі Н. О. Єрмакової підкреслюється, що в у процесі дорослішання довіра залишається ключовим фактором для підтримки психологічного благополуччя. Вона сприяє адаптації до життєвих змін, зокрема пов'язаних з кар'єрними змінами, особистими стосунками або здоров'ям. Люди, які зберігають високий рівень довіри до себе та інших, легше долають ці виклики, зберігаючи оптимізм і знаходячи підтримку в оточенні. Тому важливо, щоб на критичних етапах розвитку особистості, таких як підлітковий та юнацький вік, довіра формувалася правильно і без вагань. [8, с. 360 – 364].

Н. В. Каргіна наголошує, що довіра є ключовим елементом психологічного розвитку, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Цей етап життя характеризується суттєвими змінами в особистісному становленні, формуванні ідентичності та інтеграції в соціальне середовище. Підлітково-юнацький вік відіграє важливу роль у розвитку довіри, яка закладається ще в ранньому дитинстві та продовжує формуватися протягом усього життя [10, с. 49 – 53].

Поняття довіри вперше систематично дослідив Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку. За Е. Еріксоном, перший етап розвитку, який охоплює перший рік життя, називається етапом базової довіри проти недовіри. На цьому етапі немовля вчиться довіряти своїм батькам чи іншим опікунам, які забезпечують його основні потреби. Якщо ці потреби задовольняються стабільно і надійно, дитина розвиває базову довіру до світу, що закладає основу для подальшого позитивного розвитку [39]. Якщо ж батьки не можуть забезпечити стабільну підтримку, дитина може розвинути недовіру, що в майбутньому може ускладнити її взаємодію з іншими людьми та вплинути на її психологічне благополуччя. Втрата або брак материнської любові, тепла і

присутності може призвести до дитячої депресії та постійного негативного настрою. Закріплена у дитинстві «базова недовіра» в дорослому віці спричиняє схильність замикатися в собі, відчужуватися від інших, уникати задоволення потреб, радощів життя, підтримки та допомоги у важкі моменти. Світ тоді сприймається як чужий, холодний і незатишний, коли немає турботи від оточуючих. У той же час байдужий і холодний світ не завжди є джерелом зла, оскільки зло активне. Життєвий досвід показує, що корінь сприйняття світу як джерела зла криється в жорстокості та насильстві, які людина пережила в ранньому дитинстві [39].

Згідно з висновками роботи В. П. Горпинюк, довіра, сформована в ранньому дитинстві, продовжує значно впливати на психологічне благополуччя підлітків. Її відсутність може спричинити підвищену тривожність, соціальну ізоляцію, низьку самооцінку і навіть призводити до розвитку депресивних станів. Навпаки, високий рівень довіри сприяє зміцненню здорової самооцінки, впевненості у власних можливостях та відкритості до нових життєвих досвідів [4, с.164 – 166].

У підлітково-юнацькому віці, – як наголошує В. П. Горпинюк, молоді люди активно шукають свою ідентичність, експериментують з різними ролями та цінностями. Довіра до батьків, наставників та однолітків допомагає підліткам відчувати підтримку у цьому процесі, що сприяє формуванню стабільної ідентичності [4, с. 162– 163]. У цей період підлітки прагнуть більшої самостійності, і довіра з боку дорослих є ключовою для цього процесу. Коли батьки та інші значущі дорослі довіряють підліткам приймати рішення і брати на себе відповідальність, це сприяє розвитку їхньої впевненості у власних силах і здатності до самостійного життя.

Загалом варто також враховувати те, що підлітково-юнацький період у розвитку особистості є одним із найважчих, критичних та переломних етапів. Фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, а також підвищена гормональна активність, істотно впливають на розвиток і поведінку підлітків. Це може призводити до нестабільності та імпульсивності в їхній поведінці.

Загалом, психічний розвиток у підлітковому віці супроводжується кризовими періодами, які зумовлені перебудовою особистості, руйнуванням попередніх цінностей і уявлень, сформованих у дитинстві.

Через велике фізичне та психологічне навантаження, у підлітково-юнацькому віці питання довіри набуває нового значення, оскільки цей період пов'язаний із важливими змінами в соціальній та особистісній сферах. У дослідженні І. Куліш підкреслюється, що підлітки починають активно формувати нові соціальні зв'язки за межами родини, прагнучи до самостійності, розвитку особистої ідентичності та встановлення незалежних від батьків відносин. На цьому етапі довіра стає ключовим чинником для успішного соціального та емоційного розвитку [17, с. 225 – 227].

В своїх роботах О. М. Знанецька відзначає, що міжособистісна довіра базується на взаємодії між двома людьми, де одна виступає суб'єктом довіри, а інша – її об'єктом. Важливим аспектом розуміння міжособистісної взаємодії є виявлення структури особистості, яка має значення для виникнення довіри [9, с.52]. У сімейній взаємодії довіра грає ключову роль, оскільки ситуація довіри є вирішальною і потребує від суб'єкта визначення рівня довіри. У цій ситуації зазвичай є головний фактор, втілений у конкретній людині, яка і формує специфіку ситуації. Визначення рівня довіри в такій ситуації означає визначення довіри до цього головного чинника. Однак не кожна ситуація передбачає довіру; існують байдужі, індіферентні до довіри ситуації: або тому, що рівень довіри в них уже встановлений і відомий (умовно-індіферентні ситуації), або тому, що довіра в них неактуальна (абсолютно індіферентні ситуації).

На важливість відчуття довіри з боку оточуючих, яке значно впливає на психологічне благополуччя підлітків, вказує й Г. В. Чайка, який зауважує, що довіра створює почуття безпеки та стабільності, знижує рівень тривожності та стресу, а також допомагає юнакам справлятися з викликами і труднощами [34; 35].

Ефективне формування довіри між підлітком і батьками або наставниками може служити захисним фактором проти ризикованої поведінки, такої як вживання алкоголю, наркотиків або участь у небезпечних активностях. Відкрите спілкування та взаємна довіра дозволяють юнакам звертатися за порадою та підтримкою у складних ситуаціях.

Аналіз наукової літератури [20; 21; 24] дає підстави щодо виділення джерел формування довіри в підлітково-юнацькому віці, серед яких домінують такі як:

1. Сім'я: довіра до батьків (або опікунів) залишається важливим фактором у підлітковому віці. Якщо батьки продовжують бути надійними та підтримуючими, підліток відчуває впевненість у собі та готовність до нових соціальних викликів. Відкрите спілкування та взаєморозуміння у родині сприяють підтримці довіри, що дозволяє підліткам безпечно досліджувати свої нові соціальні ролі та переживання.
2. Однолітки: соціальні зв'язки з однолітками стають критичними у підлітковому віці. Взаємна довіра між підлітками сприяє побудові міцних дружніх і романтичних стосунків. Довіра в цих стосунках дозволяє підліткам відчувати підтримку і прийняття, що є важливим для їхнього соціального і психологічного благополуччя.
3. Школа та наставники: вчителі та інші дорослі, які взаємодіють із підлітками в освітньому середовищі, також відіграють важливу роль у формуванні довіри. Підлітки, які відчувають довіру до своїх наставників, більш схильні до позитивного ставлення до навчання, демонструють вищий рівень мотивації та краще справляються з академічними викликами.

Аналіз робіт А. Б. Купрейченко, М. Мачикова допомагає зрозуміти, що довіра в сімейній або соціальній взаємодії підтримується завдяки багатьом психічним процесам, таким як сприйняття, мислення, емоції, пам'ять, тілесні та поведінкові реакції тощо. У ситуаціях, що вимагають довіри, виникає специфічний стан, який проходить через кілька етапів. Спочатку з'являється

напруженість, пов'язана з невизначеністю щодо того, який рівень довіри необхідний. Це викликає орієнтовну реакцію, що стимулює пошук і виділення важливих моментів в об'єкті довіри та ситуації, які є ключовими для оцінки довіри. Далі відбувається оцінка об'єкта довіри та обставин, що впливають на неї, після чого визначається відповідний рівень довіри. На завершення суб'єкт формує відповідну реакцію довіри, яка може бути як явною, так і прихованою [18; 24; 52; 53]. Таким чином, довіра в підлітково-юнацькому віці є фундаментальною умовою для здорового розвитку особистості, побудови позитивних соціальних зв'язків та забезпечення психологічного благополуччя.

Підлітково-юнацький вік є критичним для закріплення довіри як основи для успішної соціалізації, формування особистісної ідентичності та забезпечення психологічного благополуччя. Довіра є основою для розвитку дружби, романтичних стосунків і командної роботи. Вміння довіряти і бути довіреним допомагає підліткам та юнакам розвивати соціальні навички та емоційний інтелект.

Довіра також сприяє розвитку емоційної стійкості, допомагаючи особам на шляху дорослішання легше переживати стресові ситуації та нести відповідальність за свої вчинки. Відчуття, що є люди, які підтримають у важкий момент, допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

Відповідно, підтримка довіри у період складних соціо-культурних трансформацій школярів підлітково-юнацького віку беззаперечно є ключовою для гармонійного розвитку та адаптації молоді особистості до дорослого життя.

Висновок до розділу 1

Довіра є фундаментальним психологічним феноменом, який пронизує всі аспекти нашого життя. Вона постає основою для побудови стосунків, підтримує соціальну взаємодію та є ключовою у формуванні особистості.

Поняття довіри є багатограним, воно включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що разом створюють відчуття безпеки та впевненості

в міжособистісних відносинах. Коли людина довіряє, вона відкривається перед іншими, очікуючи взаєморозуміння та підтримку.

Довіра допомагає особистості зберігати гармонію у стосунках, виступає своєрідним цементом для міцного зв'язку між людьми.

Як маркер психологічного благополуччя, довіра відіграє особливу роль у життєтворенні людини. Високий рівень довіри, як до себе, так і до оточуючих, сприяє збереженню емоційної стабільності, знижує рівень тривожності та стресу. Люди, які довіряють собі та іншим, зазвичай демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, легше переживають життєві труднощі та мають позитивне самовідчуття. Відсутність довіри, навпаки, може призвести до ізоляції, внутрішньої напруги та негативних емоцій, що у свою чергу відображається на загальному психологічному стані особистості.

Особливо важливою довіра є у підлітково-юнацькому віці, коли особистість проходить через складні етапи формування та трансформації. Психологічний розвиток підлітка характеризується кризовістю, зумовленою руйнуванням старої структури особистості, зміною внутрішнього світу, системи цінностей і переживань дитинства. У цей період формування довіри є вразливим та залежить від багатьох чинників. Важливо, щоб підліток отримував підтримку та прийняття з боку близьких людей, оскільки це допомагає йому адаптуватися до нових соціальних умов, формувати здорові стосунки та розвивати позитивну самоповагу.

Таким чином, довіра виступає ключовим компонентом у житті людини, впливаючи на її психологічний стан, якість стосунків та загальне благополуччя. Розуміння та підтримка процесу формування довіри, особливо у підлітковому віці, є надзвичайно важливими для забезпечення здорового розвитку особистості та створення сприятливих умов для її гармонійного життя.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження показників довіри школярів підлітково-юнацького віку

2.1. Психодіагностичне вимірювання проявів довіри/ недовіри підлітків та юнаків із різним рівнем психологічного благополуччя

Виявлені за результатами теоретичного огляду літератури функціональні особливості довіри як маркера психологічного благополуччя особистості були покладені в основу емпіричного дослідження феноменології довіри/ недовіри у школярів підлітково-юнацького віку.

На етапі планування та організації процедури виконання емпіричного розділу кваліфікаційного магістерського дослідження **метою** дослідницького пошуку ми вважали конкретизацію особливостей виявлення довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку.

Реалізація методологічного задуму емпіричного дослідження передбачала виконання таких **завдань**:

- 1) проаналізувати доступні для українського наукового простору психодіагностичні методики вимірювання показників довіри/недовіри як маркера психологічного благополуччя;
- 2) за допомогою обраних психодіагностичних методик дослідити показники довіри як маркера психологічного благополуччя в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку;
- 3) розглянути статистично достовірні зв'язки між параметрами довіри та факторами психологічного благополуччя респондентів;
- 4) розробити корекційно-розвивальну програму унормування довіри до себе та до інших людей респондентів із різним рівнем психологічного благополуччя;
- 5) апробувати та оцінити ефективність програми розвитку та відновлення довіри у практиці психологічного супроводу дорослішання школярів підлітково-юнацького віку.

Емпіричне дослідження було здійснено на базі Криворізького ліцею №77 Криворізької міської ради (Дніпропетровської області, Україна) протягом березня – червня 2024 року.

Зважаючи на визнану науковцями (див., до прикладу: [39; 32]) умовність розмежування у часи стрімких змін підліткового та юнацького періодів вікового розвитку особистості (*adolescence*) й поділяючи ідею інтегративності генезису отроцтва і юності, у площині даного кваліфікаційного магістерського дослідження ми розглядаємо підлітково-юнацький вік «як цілісний віковий період від 11 років до 21 року, в контексті якого особистість прагне до самопізнання і самовираження» [32, с.33]. А отже вибірккову сукупність емпіричного дослідження ми виважено формували у межах означеної соціально-психологічної групи, представники якої відкривають неповторний світ своєї індивідуальності.

Формування вибіркової сукупності відбувалося із дотриманням правових та етичних норм психологічного супроводу неповнолітніх осіб, які зокрема є учнями закладів середньої та старшої школи. Передусім ми зважали на пункт 7 Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу» від 15.04.2008 року № 199, згідно з яким: «Методи психологічного і психотерапевтичного впливу можуть застосовуватися лише за усвідомленою згодою інформованої дієздатної особи, відносно якої вони застосовуються, або за згодою її законного представника» [25]. А тому відповідно робота психологічної служби закладів освіти (а також дотичних до її функціонування осіб) передбачає обов'язкове узгодження із батьками (або особами, які їх замінюють) процедур психологічного супроводу дітей та підлітків.

Для залучення школярів підлітково-юнацького віку до емпіричного дослідження нами були отримані дозволи від батьків (або інших відповідальних осіб) на участь підлітків та юнацтва у процедурних вимірах психологічного супроводу (Додаток А). Напрями та змістові модулі психологічного супроводу розвитку довіри школярів підлітково-юнацького

віку також були узгоджені із адміністрацією Криворізького ліцею №77 та із практичним психологом закладу освіти, суголосно з планом роботи якого і виконувалося емпіричне дослідження.

Із урахуванням означеного до емпіричного дослідження були запрошені учні 9 – 11-х класів Криворізького ліцею № 77 (42 особи). Відповідно до теми кваліфікаційного магістерського дослідження представники вибіркової сукупності належать до підлітково-юнацької вікової групи (14 – 17 років). Формування вибіркової сукупності відбувалося рандомно, взаємодія із школярами здійснювалася у дистанційному форматі із використанням інтернет-ресурсів. Вибіркову сукупність склали 14 учнів 9-х класів (підлітків старшої групи, 14 – 15 років) та 28 учнів 10 – 11-х класів (школярів раннього юнацького віку, 16 – 17 років).

Основними критеріями відбору школярів до вибіркової сукупності емпіричного дослідження на етапі психодіагностичного вимірювання показників довіри та психологічного благополуччя респондентів нами було визнано:

- добровільну згоду учнів підлітково-юнацького віку взяти участь в опитуванні за допомогою Google-форм;
- згода батьків щодо залучення їхніх дітей до емпіричного дослідження;
- наявність у респондентів технічних можливостей дистанційного опрацювання текстів психодіагностичних методик за допомогою Google-форм.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та розв'язання завдань психодіагностичного вимірювання показників довіри як маркера психологічного благополуччя в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку нами були обрані науково обґрунтовані, валідні методики:

- «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, в адаптації українською мовою В. Петренко, О. Савченко) [28];

- методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) R. Janoff–Bulman в адаптації українською мовою Г. В. Чайки [35];
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації українською мовою О. Калюк, О. Савченко [27];
- методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change readiness survey» A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull) в адаптації Н. А. Бажанової й Г. Л. Бардієр [5, с. 5–11].

«Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, в адаптації українською мовою В. Петренко, О. Савченко) [28] була використана нами для конкретизації предметного поля дослідження довіри респондентів. Авторський варіант методики був створений у 2008 році і адаптований на українській вибірці О. В. Савченко та В. В. Петренко у 2022 році.

В адаптованому варіанті методика складається з 12 тверджень, поєднаних у три субшкали:

- довіра до світу;
- довіра до інших людей,
- довіра до себе.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди/ незгоди із кожним твердженням. Для оцінювання відповідей респондентів в методиці застосована 5-бальна шкала оцінки Лайкерта у діапазоні: 1 – не вірно, 2 – скоріше не вірно, 3 – складно визначити, 4 – скоріше вірно, 5 – вірно. Кількісний показник довіри/ недовіри вираховується шляхом алгебраїчної суми значень за ключем опитувальника із урахуванням прямих і обернених відповідей.

Уточнення особистісних сенсів світосприймання школярів підлітково-юнацького віку було здійснено за допомогою *методики вивчення фундаментальних припущень* (базових переконань) R. Janoff-Bulman [35], субшкали якої висвітлюють показники ставлення особи до світу та до себе.

Методика була розроблена у площині когнітивної концепції базових переконань особистості і представлена українською мовою в адаптації Г. В. Чайки (2024). Автор методики, американська психологиня Ронні Янов-Бульман [42; 43], виділяє 8 сенсових категорій, що відображують сутнісні ознаки суб'єктивного світу людини. Надалі первинні категорії узагальнюються і поєднуються у три фундаментальні позиції світосприймання особистості, що обумовлюють узагальнені настанови людини:

- 1) загальне переконання, що у світі більше добра, ніж зла (поєднує сенс категорій, що увиразнюють ставлення людини до навколишнього світу – «Прихильність світу» і ставлення до інших людей – «Доброта людей»);
- 2) загальне уявлення про те, що світ сповнений сенсу: події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості (поєднує сенсові значення категорій «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивне (зворотнє) значення показника «Випадковість» як принципу розподілу подій, які відбуваються);
- 3) загальне переконання особи у цінності власного «Я» (в якому інтегровано сенс показників за категоріями «Цінність власного Я», «Ступінь самоконтролю» (контролю над подіями, що відбуваються у житті людини) та «Везіння» (ступінь удачі, талану особи).

Означені переконання утворюють три субшкали опитувальника, який складається із 32 тверджень (по 4 позиції щодо кожної із 8 ціннісних категорій). Респондентам пропонується оцінити твердження за 6-бальною шкалою оцінок Лайкерта у діапазоні від 1 – зовсім не згоден, до 6 – цілком згоден. У тлумаченні результатів опитування варто зважати, що усереднений нормативний показник за усіма шкалами має бути не менше 3,5 балів (крім показника «Випадковість», що має бути нижче). Дослідники вважають [34; 35], що більш оптимістичне довірливе ставлення особи до світу, до інших людей та до себе самої сприяє психологічній стабільності людини, її

успішності у повсякденні та позначається на суб'єктивних вимірах психологічного благополуччя.

Розглядаючи довіру як маркер психологічного благополуччя особистості, цілком логічним ми вважали використання *методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»* (О. Калюк, О. Савченко) [27], спрямованої на вимірювання автономних структурних (когнітивних) компонентів суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя розуміється авторами методики як «комплексне переживання, засноване на позитивному сприйнятті результатів своєї активності та оцінці свого актуального стану як успішного, піднесеного» [27, с. 90].

Використана нами адаптована і перевірена за показниками надійності та стійкості на українській вибірці версія методики «КОСБ-3» була оприлюднена авторами у 2022 році [27]. Методика містить 20 тверджень, які оцінюються респондентами за допомогою порядкової 5-бальної шкали Лайкерта у діапазоні від «повністю не погоджуюся» – 1 бал до «повністю погоджуюся» – 5 балів. Кількісні розрахунки здійснюються шляхом переведення арифметичної суми балів у стандартизовану шкалу станайнів [там само, с. 97]. Опитувальник «КОСБ-3» дозволяє виміряти три незалежні показники задоволеності особи життям, представлені 3 субшкалами когнітивно-рефлексивного профілю респондентів:

- задоволеність власним життям;
- невдоволеність собою і розчарування в житті;
- задоволеність відносинами з іншими [27, с. 91].

Також методика дозволяє оцінити загальний (інтегрований) показник задоволеності людини показниками життєтворення.

З метою уточнення показників особистісних ресурсів респондентів у ситуаціях невизначеного, сповненого стрес-факторами сьогодення нами була використана методика *«Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change-readiness survey»*, розроблена канадськими вченими – А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull); переклад і первинна апробація методики PCRS

були здійснені Н. А. Бажановою й Г. Л. Бардієр [5]. Методика дозволяє означити здатність особистості протистояти змінам і адаптивно реагувати на стрес-фактори, що є важливим ресурсом у становленні власного «Я» та в опануванні ідентифікаційних схем у підлітково-юнацькому віці. Методика складається із 35 тверджень, що мають бути оцінені респондентами за 6-бальною шкалою оцінок Лайкерта у діапазоні від 1 – зовсім не погоджуюся, до 6 – цілком згоден. Твердження опитувальника утворюють 7 субшкал, які увиразнюють показники особистісної готовності до змін:

- 1) пристрасність (passion), що розкривається у таких особистісних характеристиках особи як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус;
- 2) винахідливість (resourcefulness) як здатність знаходити вихід із складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем, здатність самотійно приймати відповідальні рішення;
- 3) оптимізм (optimism) – характерна ознака світосприймання, сповненого сподіванням на бажаний позитивний перебіг подій, вірою в краще майбутнє, що виявляється у прагненні людини фокусувати увагу не на проблемах, а на ресурсах їхнього вирішення;
- 4) сміливість, підприємливість (adventurousness) – особистісна властивість, що трактується як тяжіння людини до нового, невідомого і виявляється у готовності ризикувати, відмовляючись від усталених стереотипів життєтворення;
- 5) адаптивність (adaptability) – здатність особистості швидко і без фрустрації змінювати алгоритми свого функціонування (поведінкові реакції, опанувальні схеми, настанови) згідно із новими умовами і викликами соціального простору; адаптивна особистість готова гнучко модифікувати свою поведінку, оволодіваючи новим соціальним досвідом віднайдення нових рішень і створюючи нові сценарії поведінки у несталіх умовах буття;

- б) упевненість особистості (confidence) – особистісна характеристика, що ґрунтується на позитивному самоприйнятті, усвідомленні людиною власної сили, здібностей, можливостей; рішучість і твердість у діях для досягнення значущих цілей;
- 7) толерантність до невизначеності, двозначності (tolerance for ambiguity) – динамічна особистісна характеристика, що допомагає вирішувати дилеми, легко приймати факти, що суперечать попередньому досвіду особистості, зберігаючи психічну рівновагу, самовладання у суперечливих ситуаціях [5, с.7]; тим самим толерантність до двозначності позитивно корелює із феноменологією психологічного благополуччя.

Означені діагностичні маркери окреслюють основні тенденції особистісного розвитку та самоідентифікації особи. Кількісні показники за методикою вираховуються шляхом арифметичної суми балів по кожній із семи шкал; також за ключем опитувальника вираховується загальний (інтегративний) бал особистісної готовності до змін. Усереднені нормотипові показники за субшкалами методики увиразнюються у діапазоні 22 – 26 балів. Субшкали обраних для виконання психодіагностичного вимірювання показників довіри як маркера психологічного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку методик забезпечили отримання необхідного для емпіричного дослідження масиву даних. Надалі опрацьовані згідно зі шкалами методик кількісні показники сформованості у респондентів довіри та переживання ними психологічного благополуччя були піддані статистичному аналізу із використанням критерію Спірмена (*r-Spearman*), що є достатньо чутливим для виявлення взаємозв'язків між шкалами, не узгодженими з нормальним розподілом кількісних даних. До уваги бралися зв'язки, виділені при критичних значеннях коефіцієнта кореляції $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження довіри школярів підлітково-юнацького віку

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання індивідуальних показників довіри респондентів, отриманих за допомогою методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко, в адаптації В. Петренко, О. Савченко) [28], засвідчили домінування серед школярів підлітково-юнацького віку екзистенційних показників довіри до світу: усереднені показники по вибірковій сукупності виявляються на середньому рівні тестової норми $\bar{x} = 9,23$ (див. табл. 2.1.). А отже можна говорити про некритичність і посередній рівень толерантності у ставленні респондентів до навколишнього світу (зокрема й в умовах впливу стрес-факторів).

Таблиця 2.1.

Середні величини та рангові показники довіри до різних сегментів життя респондентів (за методикою А. Купрейченко)

Субшкали	Показники	Середній рівень тестової норми	Середні величини (\bar{x})	Ранговий показник
	Кількість респондентів у % (N = 42)			
Довіра до світу	9 – 12	$\bar{x} = 9,23$	I	
Довіра до інших людей	6 – 8	$\bar{x} = 3,82$	III	
Довіра до себе	22 – 26	$\bar{x} = 18,26$	II	

Разом з тим середні величини виявлення довіри до себе та до інших людей серед школярів підлітково-юнацького віку зафіксовано у діапазоні низького рівня значущості ($\bar{x} = 18,26$ та $\bar{x} = 3,82$ відповідно). Варто зауважити, що найбільш недовірливо і скептично школярі вибіркової сукупності ставляться до інших людей, сумніваються у їхній щирості, і як наслідок – усвідомлюють відсутність прийняттого соціального досвіду налагодження конструктивних взаємин з іншими людьми, не готові враховувати думку партнерів по комунікації, нечутливо ставляться до думок і позицій інших осіб, невпевнені у власних особистісних ресурсах.

Означену тенденцію підтверджують також і результати аналізу узагальнених маркерів індивідуального профілю опитаних школярів, що скеровують увагу на низький рівень (у 57% залучених до емпіричного дослідження осіб) інтегрованого (загального) показника довіри (табл.2.2.)

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники рівня довіри респондентів
(за методикою А. Купрейченко)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 42)		
Довіра до світу	29 % (12 осіб)	61% (26 осіб)	10% (4 особи)
Довіра до інших людей	74% (31 особа)	26% (11 осіб)	0
Довіра до себе	66% (28 осіб)	29% (12 осіб)	5% (2 особи)
Інтегрований показник довіри	57% (24 особи)	38% (16 осіб)	5% (2 особи)

Як видно із наведених у таблиці даних «оптимум довіри» (посередній рівень виявлення ознаки) характеризує школярів підлітково-юнацького віку лише у площині довіри до світу (виявлено за результатами опитування 61% респондентів). За іншими субшкалами – «Довіра до себе» і «Довіра до інших людей» – зафіксовано низький рівень довіри (радше – недовіра).

У ставленні до себе 66% школярів вибіркової сукупності констатують зневіру у власних компетентностях, особистісних ресурсах і значущості. Вони демонструють недостатність самоприйняття, у спілкуванні з однолітками і дорослими намагаються убезпечити себе, віднайти розуміння і підтримку. Лише третина учасників емпіричного дослідження (5% на високому рівні значущості, 29% – на середньому рівні) довіряють собі, позитивно оцінюють свої потенційні можливості, когнітивні і поведінкові схеми, у прийнятті рішень покладаються переважно на власні сили.

Довірливе ставлення до інших людей на рівні нормативного оптимуму за результатами психодіагностичного вимірювання притаманне 26% школярів підлітково-юнацького віку (хоча високий рівень виявлення показника й не спостерігається). Водночас викликає занепокоєння значна кількість

респондентів із низьким рівнем довіри до інших людей (це засвідчили 74% опитаних), що поза сумнівом потребують кваліфікованої підтримки та цілеспрямованої допомоги психолога.

Результати вимірювання довіри/недовіри школярів підлітково-юнацького віку до світу, до себе та до інших осіб унаочнено на рисунку 2.1.

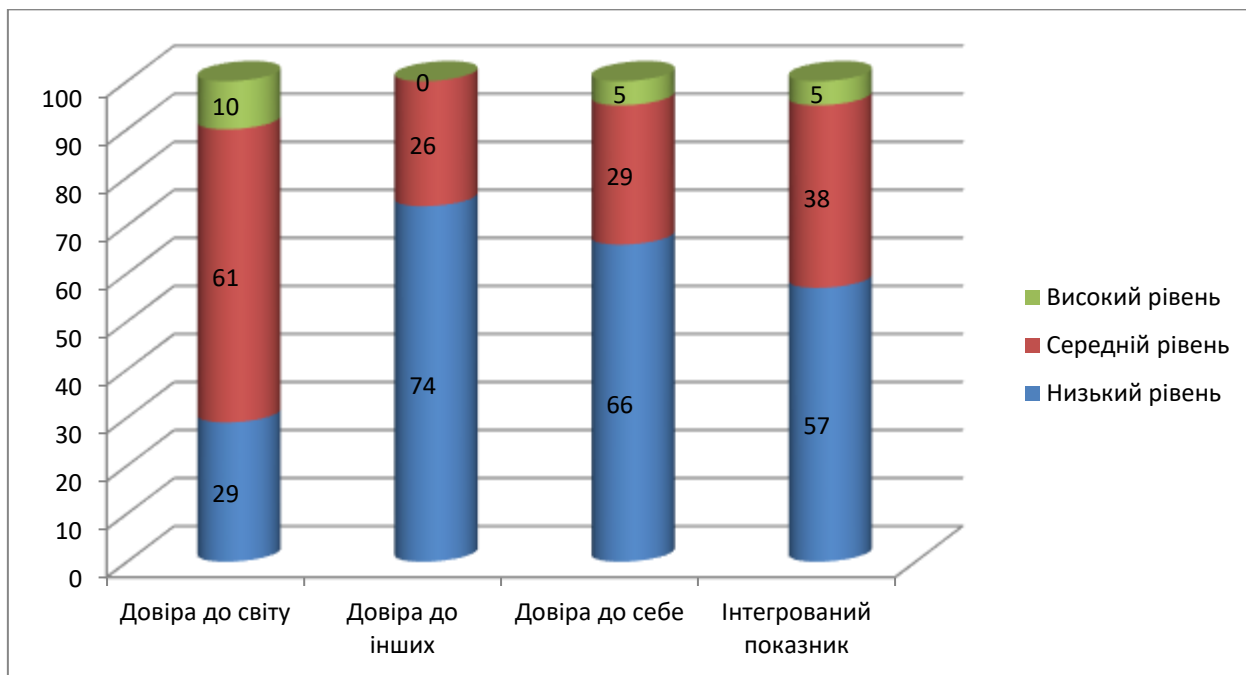


Рис.2.1. Графічне представлення результатів вимірювання показників довіри/ недовіри респондентів

Суголосними до теми даного кваліфікаційного магістерського дослідження ми вважали і субшкали методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) R. Janoff–Bulman (в адаптації українською мовою Г. В. Чайки [35]), що дозволили розглянути сподівання й когнітивні настанови респондентів у формуванні та розвитку довіри.

Згідно із умовиводами авторки методики саме глибоко вкорінені у ранньому досвіді фундаментальні переконання особистості надають людині почуття впевненості та довіри [42; 43]. Послугуючись науково-методологічними принципами діагностичної методики R. Janoff–Bulman і результатами психодіагностичного вимірювання базових переконань школярів вибіркової сукупності, ми розрахували усереднені показники даної ознаки за усіма субшкалами (беручи до уваги середній рівень тестової норми

3,5 балів). Усереднені величини досліджуваних показників представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Середні величини та рангові показники базових переконань респондентів (за методикою R. Janoff-Bulman)

Субшкали	Показники	Середні величини (\bar{x})	Ранговий показник
<i>Переконання у доброті світу</i>			
Прихильність світу		$\bar{x} = 4,10$	III
Доброта людей		$\bar{x} = 2,43$	VI
<i>Переконання у сенсі світу</i>			
Справедливість світу		$\bar{x} = 1,35$	VIII
Контрольованість світу		$\bar{x} = 2,82$	V
Випадковість (подій)		$\bar{x} = 5,22$	II
<i>Переконання особи у власній гідності та цінності свого існування</i>			
Цінність власного «Я»		$\bar{x} = 2,03$	VII
Ступінь самоконтролю		$\bar{x} = 3,50$	IV
Везіння		$\bar{x} = 6,14$	I

Ранжування усереднених даних за субшкалами методики виявили досить суперечливі тенденції когнітивних схем світосприймання школярів підлітково-юнацького віку, що разом з тим цілком відповідає закономірностям психічного розвитку особистості у перехідному періоді від дитинства до дорослості. Зокрема було виявлено:

- у ставленні до світу та до себе респонденти найбільш покладаються на везіння ($\bar{x} = 6,14$; I рангова позиція), випадковість подій ($\bar{x} = 5,22$; II рангова позиція) та прихильність світу ($\bar{x} = 4,10$; III рангова позиція), що засвідчує екстернальність респондентів, сподівання на зовнішню підтримку (й передусім абстраговану – віра у щасливий випадок, долю тощо);
- школярі підлітково-юнацького світу разом з тим усвідомлюють важливість самоконтролю ($\bar{x} = 3,50$; IV рангова позиція) та необхідність контрольованості світу ($\bar{x} = 2,82$; V рангова позиція);

- найменше респонденти вибіркової сукупності вірять у значущість таких базових категорій моделювання екзистенційної значущості світу як доброта людей ($\bar{x} = 2,43$; VI рангова позиція), цінність власних ресурсів самоздійснення, власного «Я» ($\bar{x} = 2,03$; VII рангова позиція) та справедливість світу ($\bar{x} = 1,35$; найнижча – VIII рангова позиція).

Деталізувати рівень сформованості фундаментальних поглядів школярів підлітково-юнацького віку в індивідуальних профілях респондентів нам дозволили відсоткові дані розподілу ознак у вибірковій сукупності (див. табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Узагальнені показники базових переконань респондентів
(за методикою R. Janoff-Bulman)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 42)		
<i>Переконання у доброті світу</i>			
Прихильність світу	29 % (12 осіб)	57% (24 особи)	14% (6 осіб)
Доброта людей	66% (28 осіб)	34% (14 осіб)	0
<i>Переконання у сенсі світу</i>			
Справедливість світу	71% (30 осіб)	29% (12 осіб)	0
Контрольованість світу	43% (18 осіб)	47% (20 осіб)	10% (4 особи)
Випадковість (подій)	14% (6 осіб)	64% (27 осіб)	22% (9 осіб)
<i>Переконання особи у власній гідності та цінності свого існування</i>			
Цінність власного «Я»	61% (26 осіб)	34% (14 осіб)	5% (2 особи)
Ступінь самоконтролю	38% (16 осіб)	52% (22 особи)	10% (4 особи)
Везіння	19% (8 осіб)	57% (24 особи)	24% (10 осіб)

Зважаючи на результати аналізу отриманих даних можемо констатувати:

- в узагальненому профілі фундаментальних переконань школярів вибіркової сукупності в межах усередненої тестової норми виявлені твердження за субшкалами «Випадковість подій» (у 64% респондентів), «Везіння» та «Прихильність світу» (притаманне 57% респондентів), а також «Ступінь самоконтролю» (спостерігається у відповідях 52%

респондентів). Варто при цьому зважати, що особи підлітково-юнацького віку ще недостатньо осягнули діалектичні закони світоустрою (принаймні вони мало розуміють причинно-наслідкові залежності у поведінкових сценаріях життя), а тому вони абсолютизують випадковість подій (розглядаючи життя як лотерею) і довіряють передусім малому колу інших людей (рідних та друзів), які радо приходять на допомогу у складних ситуаціях, увиразнюючи приязність світу до них;

- привертає увагу значна кількість школярів підлітково-юнацького віку, фундаментальні переконання яких зафіксовані на низькому рівні значущості. Це стосується передусім субшкал «Справедливість світу» (спостерігається в опитувальниках 71% респондентів), «Доброта людей» (представлено в опитувальниках 66% респондентів) та «Цінність власного «Я» (виявлено у 61% школярів). А отже школярі підлітково-юнацького світу сумніваються у щирих намірах соціального оточення та у своїх можливостях до самоздійснення;
- уявлення школярів вибіркової сукупності щодо контрольованості світу відносно рівно розподілені на середньому рівні (у 47% респондентів) та низькому рівні (у 43% респондентів) значущості ознаки. Школярі вибіркової сукупності зневірені (або сумніваються) у власних особистісних ресурсах при вирішенні конкретних завдань на шляху до мети, що спричиняє переконаність респондентів у неспроможності адекватно контролювати своє життя;
- фундаментальні уявлення залучених до емпіричного дослідження школярів на високому рівні значущості представлені статистично непереконливо, кількісно це підтверджено результатами опитування респондентів, що варіюються від 0 до 24% (максимальний показник у вибірці за субшкалою «Везіння»). Водночас дослідники вважають (див., наприклад, [42; 43; 35]), що більш довірливе, оптимістичне ставлення до

світу, до людей і власне до себе сприяє психологічній стабільності, успішності та усталеності психологічного благополуччя в цілому.

Кількісні параметри поєднання категорійних уявлень школярів (за субшкалами) у виокремлені згідно із напрацюваннями Ронні Янов-Булман [42; 43] базові настанови світосприймання – «Переконання у приязності, доброті світу», «Переконання у сенсі світу», «Переконання особи у цінності свого існування» – унаочнені на рисунку 2.2.

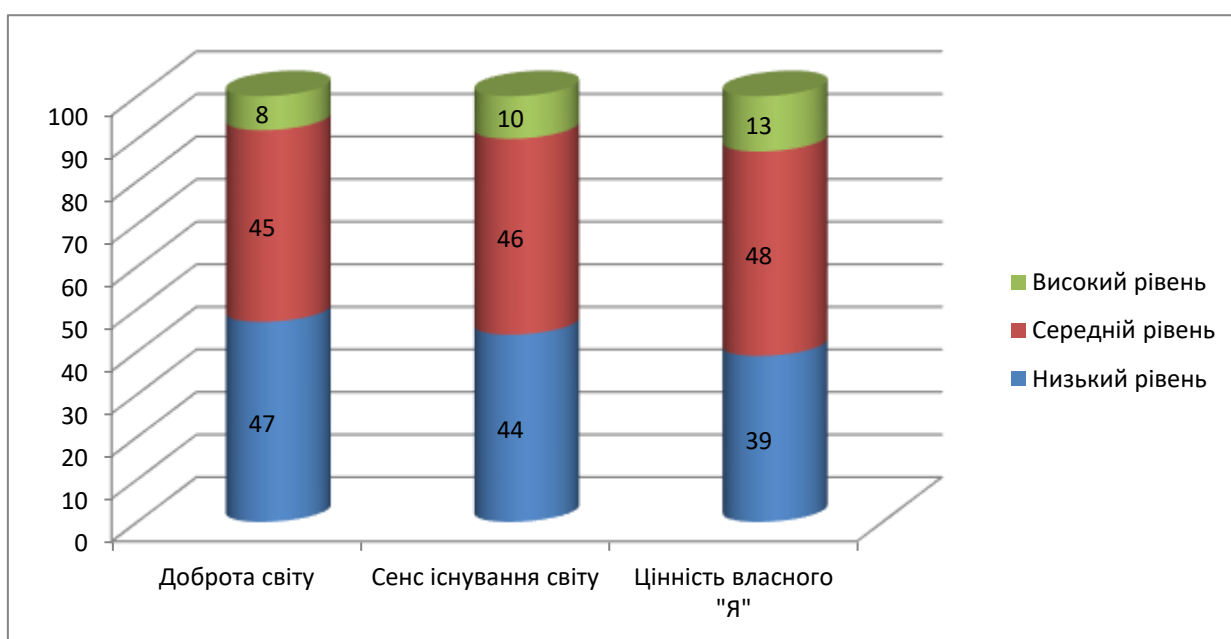


Рис.2.2. Графічне представлення результатів вимірювання базових переконань респондентів

Отже аналіз та узагальнення результатів вивчення базових настанов школярів підлітково-юнацького віку дають підстави стверджувати, що респонденти цієї вікової групи знаходяться лише на шляху утвердження фундаментальних переконань і системи світобачення й потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Значна кількість залучених до емпіричного дослідження осіб характеризується деформацією довірливого ставлення до світу, людей та до самих себе, зневірою у власних ресурсах оптимального самоздійснення. Часто це відбувається під впливом стрес-факторів, травмівних подій (зокрема й пов'язаних із війною на території

України), що має обов'язково бути врахованим при наданні психологічної підтримки особистості на шляху дорослішання.

Уточнення векторів дотичності когнітивних параметрів довіри/недовіри (до світу, до інших людей і власне особи до себе) та параметрів суб'єктивного благополуччя суб'єктів життєдіяльності потребувало психодіагностичного вивчення показників благополуччя. З цією метою була використана методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації українською мовою О. Калюк та О. Савченко [27].

Усереднені показники отриманих за допомогою цієї методики даних наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні величини та рангові показники довіри до різних сегментів життя респондентів (за методикою КОСБ-3)

Показники Субшкали	Середній рівень тестової норми	Середні величини (\bar{x})	Ранговий показник
	Кількість респондентів у % (N = 42)		
Задоволеність власним життям	20 – 28	$\bar{x} = 17,24$	III
Невдоволеність собою та розчарування в житті	17 – 22	$\bar{x} = 24,56$	I
Задоволеність відносинами з іншими	23 – 30	$\bar{x} = 18,23$	II
Загальний рівень задоволеності життям	24 – 38	$\bar{x} = 25,60$	–

Ранжування досліджуваних показників означило, що найбільше школярі підлітково-юнацького віку переймаються проблемністю власного образу «Я», невдоволення яким (на високому рівні значущості) обтяжене розчаруванням у житті ($\bar{x} = 24,56$; I рангова позиція). Власне особи із високим рівнем невдоволеності собою відзначаються переживанням суб'єктивного відчуження, недовірливим ставленням до своїх можливостей, зневірою у здатності подолання труднощів власними силами, що перешкоджає здійсненню абсолютної повноти буття. Це може бути спричинене переживанням ситуацій неспіху, невдалими способами опанувальної

поведінки, нездійсненими очікуваннями [цит. за: 27, с.93]. Турбує школярів вибіркової сукупності також стан відносин з іншими людьми, задоволеність яким вони означають низьким рівнем значущості ($\bar{x} = 18,23$; II рангова позиція). Означене свідчить передусім про суб'єктивну відстороненість досліджуваної вікової групи, недовіру до осіб, з якими вони взаємодіють у різних сегментах життя (сім'я, навчання, групи однолітків тощо), неготовність приймати і надавати підтримку та допомогу партнерам по спілкуванню. Це може бути пов'язано зокрема й із дистанційним форматом навчання, що суттєво ускладнює звичні з дитинства комунікативні схеми, змушує переосмислювати характер міжособистісних стосунків в умовах воєнного часу. На низькому рівні значущості оцінюють школярі вибіркової сукупності і задоволеність власним життям в цілому, якість своєї життєдіяльності ($\bar{x} = 17,24$; III рангова позиція).

Водночас загальний (інтегрований) рівень задоволеності життям, його умовами школярів підлітково-юнацького віку відповідає «усередненому оптимуму», хоча й зафіксованому на нижній межі показників середнього рівня значущості (усереднений показник: $\bar{x} = 25,60$ при діапазоні середньотипової норми 24 – 38 балів).

Розглядаючи, слідом за авторами методики КОСБ-3, суб'єктивне благополуччя як форму вираження психологічного благополуччя, що є «одним із показників успішності та умовою соціально-психологічної адаптації особистості до невизначених ситуацій, нестабільних соціальних відносин» [27, с.90], маємо визнати недостатній рівень психологічного благополуччя залучених до емпіричного дослідження осіб. Школярі підлітково-юнацького віку стримано оцінюють власні функціональні ресурси на шляху до мети і самоздійснення, невдоволені власною діяльністю і перспективами подальшого розвитку.

Результати опрацювання отриманих за допомогою методики КОСБ-3 індивідуальних даних у відсотковому діапазоні вияву наведені у таблиці 2.6.

Узагальнені показники когнітивної складової суб'єктивного благополуччя респондентів (за методикою КОСБ-3)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 42)		
Задоволеність власним життям	52% (22 особи)	34% (14 осіб)	14% (6 осіб)
Невдоволеність собою та розчарування в житті	14% (6 осіб)	29% (12 осіб)	57% (24 особи)
Задоволеність відносинами з іншими	61% (26 осіб)	32% (13 осіб)	7% (3 особи)
Загальний рівень задоволеності життям	32% (13 осіб)	45% (19 осіб)	23% (10 осіб)

Аналіз та узагальнення показників усвідомлення школярами підлітково-юнацького віку складників суб'єктивного благополуччя дають підстави стверджувати:

- значна кількість школярів 14 – 17 років фокусують увагу на негативних аспектах власного життя і відносин з іншими: 52% і 61% респондентів відповідно за результатами опитування продемонстрували низький рівень значущості цих ознак суб'єктивного благополуччя. Особи підлітково-юнацького віку цієї групи надмірно рефлексують щодо своїх невдач, з недовірою ставляться до більшості людей зі свого оточення, не покладаючись на їхню допомогу;
- реверсивні значення за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» засвідчили переважання високого рівня усвідомлюваної недовіри респондентів щодо себе (це простежується у відповідях 57% учасників дослідження). Школярі даної групи критично ставляться до себе і своїх особистісних ресурсів, усвідомлюють недостатність власних особистісних ресурсів, часто відчують спустошення і розчарування через співставлення себе з іншими особами. Варто також зважати, що негативні суб'єктивні переживання

респондентів ще більше посилюються на фоні симптомокомплексу вікової кризи ідентичності;

- загальний рівень задоволеності життям школярів підлітково-юнацького віку виражений рівнем суб'єктивного оптимуму, що засвідчили 68% респондентів (29 осіб): 45% опитаних констатували середній рівень значущості даної ознаки, 23% – високий рівень. Школярі цієї вікової групи достатньою мірою усвідомлюють конструктивні маркери суб'єктивного благополуччя, позитивно оцінюють власну здатність до функціонального відновлення у складних умовах воєнного часу. Разом з тим викликає занепокоєння, що 32% респондентів негативно (на низькому рівні суб'єктивної значущості) ставляться до травмівного досвіду реалій сучасності, відчувають зниження життєвого ресурсу і виявляють невпевненість на шляху до мети.

Узагальнені результати дослідження показників суб'єктивного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку унаочнені на рисунку 2.3.

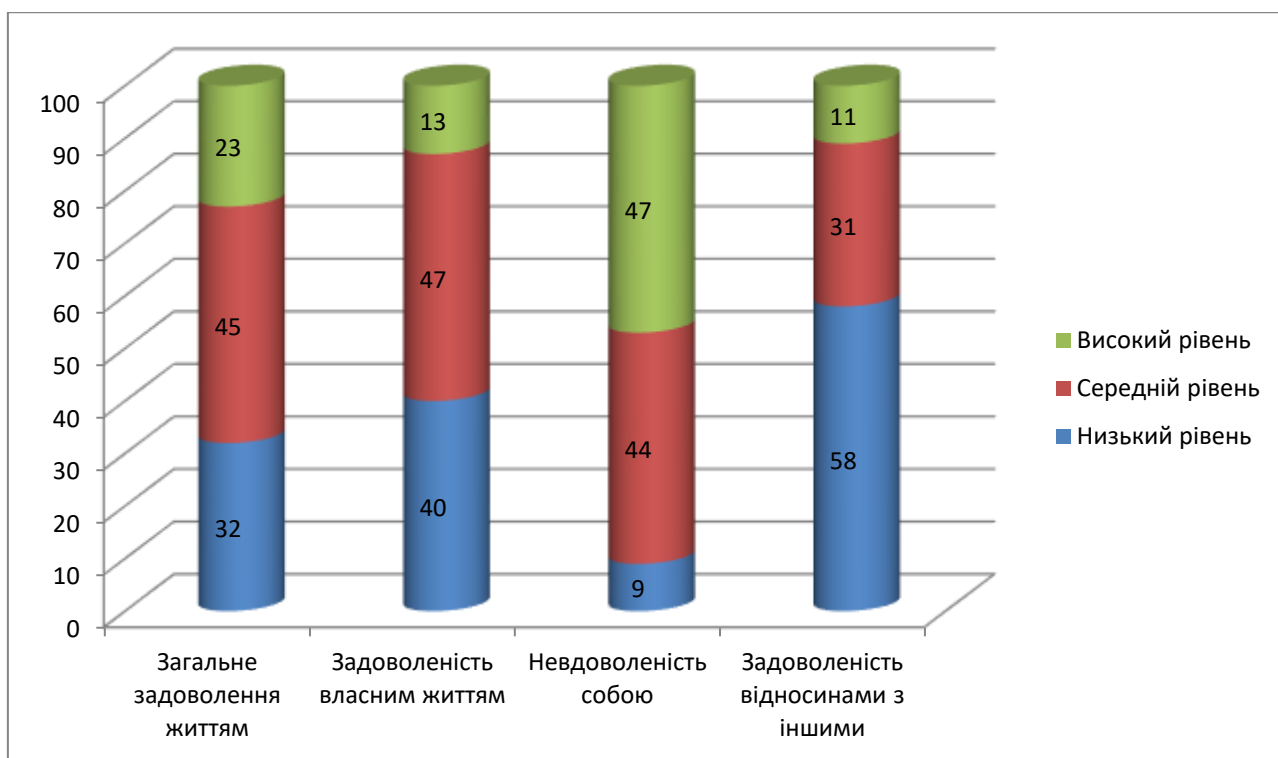


Рис.2.3. Графічне представлення рівнів усвідомлення респондентами показників суб'єктивного благополуччя (за методикою КОСБ-3)

Необхідність окреслення особистісних ресурсів школярів підлітково-юнацького віку зумовила використання методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change readiness survey» A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull) в адаптації Н. А. Бажанової й Г. Л. Бардієр [5, с. 5–11]. Методика призначена для оцінювання характерних особистісних властивостей респондентів, що виявляються зокрема й у несталих умовах воєнного часу. Середні величини отриманих психодіагностичних даних наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Середні величини та рангові показники готовності респондентів до змін
(за методикою PCRS)**

Субшкали	Показники	Середні величини (\bar{x})	Ранговий показник
	Кількість респондентів у % (N = 42)		
Пристрасність		$\bar{x} = 17,03$	VI
Винахідливість		$\bar{x} = 18,50$	IV
Оптимізм		$\bar{x} = 24,06$	I
Сміливість		$\bar{x} = 23,27$	II
Адаптивність		$\bar{x} = 22,14$	III
Впевненість		$\bar{x} = 17,16$	V
Толерантність до двозначності		$\bar{x} = 16,23$	VII

Результати первинного кількісного аналізу середніх величин за субшкалами методики PCRS дають підстави стверджувати сформованість особистісних ознак респондентів у діапазоні показників низького (≤ 21 балів) та середнього (у діапазоні 22 – 26 балів) рівнів значущості тестової норми. Найбільш представленими в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку є оптимізм ($\bar{x} = 24,06$; I рангова позиція), сміливість ($\bar{x} = 23,27$; II рангова позиція) та адаптивність ($\bar{x} = 22,14$; III рангова позиція). Означене відповідає віковій нормі психічного розвитку осіб цієї вікової групи: тяжіння до нового, орієнтованість не на проблеми генези буття, а на можливість їхнього вирішення, здатність сприймати мінливі умови життєтворення як норму, пристосовуючись до викликів сьогодення. Разом з тим найменш

увиразненою ознакою у профілі особистісних ресурсів респондентів стала толерантність до двозначності ($\bar{x} = 16,23$; VII рангова позиція), що свідчить про схильність школярів підлітково-юнацького віку вибіркової сукупності діяти згідно із засвоєними стандартами поведінки, уникаючи ризиків у нових (а особливо – у кризових, сповнених стрес-факторами) ситуаціях.

Узагальнені показники особистісної готовності долучених до емпіричного дослідження осіб у відсотковому співвідношенні представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати дослідження ознак особистісної готовності до змін школярів підлітково-юнацького віку (за методикою PCRS)

Показники	Рівень прояву	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень		
	Кількість респондентів у % (N = 42)					
Пристрасність	66%	(28 особа)	34%	(14 осіб)	0	
Винахідливість	69%	(29 особи)	24%	(10 осіб)	7%	(3 особи)
Оптимізм	24%	(10 осіб)	57%	(24 особи)	19%	(8 осіб)
Сміливість	32%	(13 осіб)	54%	(23 особи)	14%	(6 осіб)
Адаптивність	45%	(19 осіб)	45%	(19 осіб)	10%	(4 особи)
Впевненість	64%	(27 осіб)	26%	(11 осіб)	10%	(4 особи)
Толерантність до двозначності	81%	(34 особи)	19%	(8 осіб)	0	

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати такі характерні ознаки особистісного профілю респондентів як-от:

- 1) розвиток на рівні статистичного оптимуму показників оптимізму (засвідчено у відповідях 76% респондентів: 57% на середньому рівні та 19 % – на високому рівні значущості) та сміливості (підприємництва, готовності до ризику, що спостерігається у відповідях 68% школярів вибіркової сукупності: 54% на середньому рівні та 14 % – на високому рівні значущості). Респонденти розраховують на розвиток конструктивної життєвої позиції, однак мають сумніви у достатньому

рівні розвитку власних ресурсів самодійснення й уникають ризикованих експериментів життєтворення;

2) значна кількість школярів підлітково-юнацького віку демонструє особистісні ресурси готовності до змін на низькому рівні сформованості. Це передусім показники толерантності до двозначності, винахідливості, пристрасності (або активності, енергійності) та впевненості:

- низький рівень толерантності школярів підлітково-юнацького віку до двозначності (у відповідях 81% респондентів) свідчить про недостатність досвіду респондентів у збереженні психічної рівноваги, самовладання у суперечливих ситуаціях; вони не відчують задоволення від опанування нових способів реагування у складних ситуаціях;
- недостатній рівень розвитку винахідливості (властивий 69% респондентів) означає труднощі школярів досліджуваної вікової групи у віднайденні нових джерел інформації при вирішенні проблемних питань, труднощі у налагодженні нових аспектів взаємодії;
- домінування низького рівня пристрасності (простежується у відповідях 66% опитаних) свідчить про неготовність школярів приймати відповідальні рішення в умовах недостатності інформації, недостатність віри у власні ресурси та можливості їхнього відновлення;
- впевненість особистості у собі ґрунтується на вірі в себе, у свої можливості адекватної самоідентифікації, тому значна кількість респондентів із низьким рівнем впевненості (спостерігається у 64% опитаних осіб) є підставою для надання психологічної допомоги школярам;

3) суперечливий формат розвитку адаптивності школярів підлітково-юнацького віку: засвідчено нарівно показники низького і середнього рівнів виявлення ознаки (по 45% респондентів). А отже особи

досліджуваної вікової групи здатні за необхідності підлаштовувати свої дії й рішення під вимоги реалій життя, проте це все ще не є для них характерологічною нормою.

Більш наочно результати психодіагностичного вимірювання показників особистісної готовності респондентів до змін представлено на рисунку 2.4.

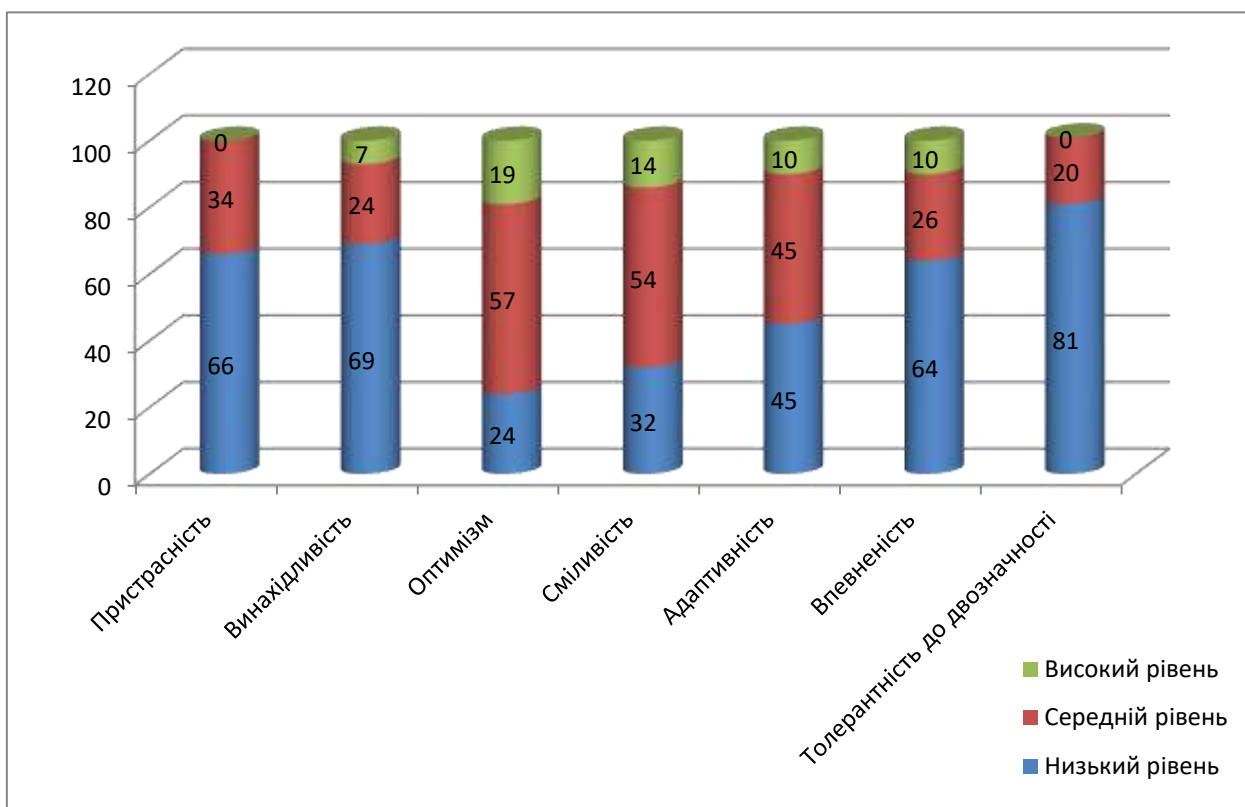


Рис. 2.4. Графічне представлення ознак особистісної готовності до змін школярів підлітково-юнацького віку (за методикою PCRS)

Таким чином аналіз і результати психодіагностичного вимірювання показників особистісної готовності респондентів до змін доводять домінування передусім низького рівня вияву показників, що можуть розглядатися як ресурс довірливого ставлення особистості до світу, до інших людей та до себе. Можна припустити, що школярі підлітково-юнацького віку лише потенційно готові до позитивного сприйняття навколишнього світу й вибудовування довірливих стосунків з оточенням в умовах відсутності чітких орієнтирів прийняття відповідальних рішень, а тому потребують психологічної підтримки. Їм складно об'єктивно оцінювати свої можливості

у площині самоздійснення й відновлювати особистісний ресурс, вони сумніваються у своїх можливостях. А отже у системі психологічного супроводу дорослішання осіб підлітково-юнацького віку обов'язково має бути врахований вимір плекання довіри до світу, до інших людей та до себе.

Наступним завданням констатувального етапу емпіричного дослідження ми вважали опис статистично достовірних зв'язків між параметрами довіри, психологічного благополуччя та особистісних властивостей у персонологічному профілі респондентів. Зважаючи на особливості не нормативного розподілу значень досліджуваних показників, для виконання завдання було обрано кореляційний аналіз за методом Спірмена. Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників зведено у кореляційну матрицю (див. табл. 2.9.)

Таблиця 2.9

Показники коефіцієнтів кореляції Спірмена для маркерів довіри та психологічного благополуччя

Критерії аналізу	Довіра до світу	Довіра до інших людей	Довіра до себе	Інтегрований показник довіри
Задоволеність власним життям	0,206	0,348*	0,475*	0,586**
Невдоволеність собою	-0,274*	-0,493*	-0,782**	-0,434**
Задоволеність відносинами з іншими	0,456*	0,667**	0,506*	0,577**
Загальний рівень задоволеності життям	0,547**	0,632**	0,528*	0,722**
Пристрасність	0,388	0,283	0,421*	0,342
Винахідливість	0,325	0,128	0,363*	0,435*
Оптимізм	0,598**	0,632**	0,521*	0,548**
Сміливість, схильність до ризику	0,472*	0,348	0,523**	0,512*
Адаптивність	0,336	0,432	0,504*	0,578*
Впевненість	0,322	0,234	0,518*	0,328*
Толерантність до двозначності	0,304*	0,504*	0,488*	0,569*

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; **для $p \leq 0,01$

Аналіз та узагальнення отриманих даних дозволяють констатувати існування прямих та зворотних (для реверсійних показників за субшкалою «Невдоволеність собою») зв'язків між маркерами довіри, психологічного благополуччя та особистісними ресурсами школярів підлітково-юнацького віку.

Виконуючи статистичний аналіз отриманих показників кореляції, ми брали до уваги передусім зв'язки високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$). Зокрема було з'ясовано:

- показники довіри респондентів до різних сегментів життєздійснення на рівні високої статистичної значущості корелюють із когнітивно усвідомлюваним рівнем задоволеності життям: довіра до світу ($r = 0,547$ при $p \leq 0,01$), довіра до інших людей ($r = 0,632$ при $p \leq 0,01$), довіра до себе ($r = 0,528$ при $p \leq 0,05$). Корелюють також інтегративний показник довіри та загальний показник психологічного благополуччя (задоволеності життям) респондентів ($r = 0,722$ при $p \leq 0,01$), а отже, чим вищим є рівень довіри школярів підлітково-юнацького віку, тим більше вони усвідомлюють сенси світоустрою та більше задоволені реаліями свого життя;
- на підставі деталізації означеного засвідчено кореляційний зв'язок на високому рівні статистичної значущості між показниками довіри до інших людей, довіри до себе та задоволеністю особистості відносинами з іншими ($r = 0,7667$ при $p \leq 0,01$ та $r = 0,506$ при $p \leq 0,05$ відповідно). Крім того довіра особи до себе зворотно корелює із показником невдоволеності респондентів собою ($r = - 0,782$ при $p \leq 0,01$);
- інтегрований показник довіри кореляційним зв'язком пов'язаний із задоволеністю особи власним життям ($r = 0,586$ при $p \leq 0,01$) та задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0,577$ при $p \leq 0,01$). А отже вважаємо доведеним, що довіра є важливим маркером психологічного благополуччя особистості у підлітково-юнацькому віці: при зростанні

довіри у школярів збільшується рівень психологічного благополуччя, а рівень незадоволеності собою – знижується.

Кореляційні зв'язки також виявлено між довірою та особистісними характеристиками респондентів, що можна розглядати як продуктивний особистісний ресурс школярів підлітково-юнацького віку у змінних умовах життя. Найбільш виразно пов'язано із показниками довіри оптимістичне ставлення до життя: із довірою до світу ($r = 0,598$ при $p \leq 0,01$), довірою до інших людей ($r = 0,632$ при $p \leq 0,01$), довірою респондентів до себе ($r = 0,521$ при $p \leq 0,05$), що узагальнено кореляційним зв'язком оптимізму та інтегративного показника довіри ($r = 0,548$ при $p \leq 0,01$).

Довіра до інших людей корелює також на високому рівні статистичної значущості із толерантністю до двозначності ($r = 0,504$ при $p \leq 0,05$), а довіра до себе – із сміливістю, схильністю особи до ризику ($r = 0,523$ при $p \leq 0,01$), адаптивністю ($r = 0,504$ при $p \leq 0,05$) та впевненістю школярів підлітково-юнацького віку ($r = 0,518$ при $p \leq 0,05$). Означені особистісні ресурси також корелюють із інтегративним показником довіри респондентів: із сміливістю ($r = 0,512$ при $p \leq 0,05$), адаптивністю ($r = 0,578$ при $p \leq 0,05$) та толерантністю до двозначності школярів підлітково-юнацького віку ($r = 0,569$ при $p \leq 0,05$). Загалом це свідчить про їхню ресурсність у розвитку довірливих стосунків школярів та у відновленні психологічного благополуччя осіб у період дорослішання. Кореляційні зв'язки меншої значущості також означають інші властивості особистісного профілю респондентів та довіри школярів до різних сегментів життя, що становить особистісний резерв ідентичності та самоздійснення суб'єктів життєдіяльності.

Результати емпіричного дослідження ми вважаємо доказовим підґрунтям планування й здійснення цілеспрямованого психологічного супроводу плекання та/або відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку як маркера психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу.

Висновок до розділу 2

Емпіричний розділ (констатувальна частина) даного кваліфікаційного магістерського дослідження був орієнтований на психодіагностичне вимірювання особливостей виявлення довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку. Дотичними векторами дослідження також стали показники психологічного благополуччя та характерологічні ресурси респондентів на шляху до змін.

Емпіричне дослідження було виконане на базі Криворізького ліцею №77 Криворізької міської ради протягом березня – червня 2024 року. Вибіркову сукупність склали 42 особи підлітково-юнацького віку, який ми розуміємо як цілісний віковий період від 11 років до 21 року, в контексті якого особистість прагне до самопізнання і самовираження. Критеріями залучення школярів до емпіричного дослідження ми вважали добровільну згоду учнів взяти участь в опитуванні за допомогою Google-форм; згоду батьків щодо залучення їхніх дітей до емпіричного дослідження та наявність у респондентів технічних можливостей дистанційного опрацювання текстів психодіагностичних методик за допомогою Google-форм.

В якості психодіагностичного інструментарію були використані науково обґрунтовані, валідні методики: «Методика довіри/ недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, в адаптації українською мовою В. Петренко, О. Савченко) [28]; методика вивчення базових переконань R. Janoff–Bulman в адаптації українською мовою Г. В. Чайки [35]; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації українською мовою О. Калюк, О. Савченко [27]; методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change readiness survey» А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull) в адаптації Н. А. Бажанової й Г. Л. Бардієр [5, с. 5–11].

За результатами психодіагностичного дослідження нами були виявлені змістовні ознаки довіри респондентів, а саме:

- усереднені показники довіри до світу по вибірковій сукупності виявляються на середньому рівні тестової норми $\bar{x} = 9,23$, показники довіри до себе та до інших людей – у діапазоні низького рівня значущості ($\bar{x} = 18,26$ та $\bar{x} = 3,82$ відповідно);
- у ставленні до світу та до себе респонденти найбільш покладаються на везіння ($\bar{x} = 6,14$; I рангова позиція), випадковість подій ($\bar{x} = 5,22$; II рангова позиція) та прихильність світу ($\bar{x} = 4,10$; III рангова позиція), що засвідчує екстернальність респондентів, сподівання на зовнішню підтримку (й передусім абстраговану – віра у щасливий випадок, долю тощо). Найменше респонденти вибіркової сукупності вірять у значущість таких базових категорій моделювання екзистенційної значущості світу як доброта людей ($\bar{x} = 2,43$; VI рангова позиція), цінність власних ресурсів самоздійснення, власного «Я» ($\bar{x} = 2,03$; VII рангова позиція) та справедливість світу ($\bar{x} = 1,35$; найнижча – VIII рангова позиція);
- загальний (інтегрований) рівень задоволеності життям, його умовами школярів підлітково-юнацького віку відповідає «усередненому оптимуму», хоча й зафіксованому на нижній межі показників середнього рівня значущості (усереднений показник: $\bar{x} = 25,60$ при діапазоні середньотипової норми 24 – 38 балів);
- найбільш представленими в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку є оптимізм ($\bar{x} = 24,06$; I рангова позиція), сміливість ($\bar{x} = 23,27$; II рангова позиція) та адаптивність ($\bar{x} = 22,14$; III рангова позиція), що можуть тлумачитися як особистісні ресурси суб'єктів життєдіяльності.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена (із урахуванням передусім зв'язків високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$)) засвідчив існування прямих та зворотних зв'язків між маркерами довіри, психологічного благополуччя та особистісними ресурсами школярів підлітково-юнацького віку.

РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку

3.1. Організаційні засади психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри особистості у підлітково-юнацькому віці

Результати емпіричного (констатувально-психодіагностичного) дослідження переконливо доводять необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу процесів розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку. Адже здатність контролювати та ефективно узгоджувати полюси довіри визнається науковцями (див., наприклад: [3; 8; 29; 30; 36; 37]) ознакою зрілої особистості, тоді як на шляху дорослішання підлітково-юнацька спільнота лише опановує досвід довірливих стосунків. Тому серед осіб цієї вікової групи спостерігаються чисельні прояви деформації довіри. Дослідження кризи довіри юнацтва у роботах Н. О. Єрмакової засвідчує існування таких варіативних сценаріїв деформації довіри:

- переважання рівня довіри до себе над проявами довіри до інших і світу в цілому, що спричиняє звуження кола довірливих взаємин;
- абсолютизація довіри до інших й самозречення особистості, що призводить до втрати особою довіри до себе, фрустрованості або й невротизації через прагнення відповідати очікуванням інших;
- криза довіри внаслідок пережитого травмивного досвіду, недовіра як до себе, так і до інших людей, що виявляється у гострих емоційних переживаннях тривоги, відчуженості особистості, небажанні спілкуватися [8, с. 11].

Відповідно, розвиток (унормування) та відновлення довіри особистості підлітково-юнацького віку потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з питань довіри й довірливого ставлення людини до себе та до інших осіб дозволяє сприймати як доведений факт, що у психологічному супроводі розвитку та відновлення

довіри особистості, і зокрема – школярів підлітково-юнацького віку, передусім необхідно враховувати та залучати психологічні ресурси суб'єктів розвитку [3; 4; 8; 17; 32; 33; 36; 38 та ін.].

Суголосно до теми даного кваліфікаційного магістерського дослідження важливими психологічними ресурсами розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе й до інших осіб, психологічної рівноваги та усвідомлюваного суб'єктивного благополуччя у мінливих, сповнених стрес-факторами умовах воєнного часу були визнані:

- *особистісні ресурси (внутрішні)*, у складі яких вирізняються індивідуально-типологічні характеристики та життєвий досвід респондентів: оптимізм, комунікативна толерантність та толерантність до ситуацій невизначеності, адаптивність, адекватність самооцінки та інші компоненти особистісного профілю. Вагому роль у психологічному профілі школярів середньої та старшої школи також відіграють онтогенетичні потреби у самовизначенні та ідентифікації, прагнення до самовираження у групах однолітків;
- *соціально-психологічні (зовнішні) ресурси* – психологічна підтримка (фаховий психологічний супровід особистості), зорієнтована на послаблення впливу стресорів і оптимізацію розвитку та відновлення довіри респондентів до себе та до інших; форматування довірливих взаєностосунків між учасниками процесу самовизначення та між суб'єктами психологічного супроводу.

Поєднання ресурсів у цілісному комплексі ми розглядали як необхідну умову оптимального психологічного супроводу школярів підлітково-юнацького віку на шляху дорослішання. Адже, згідно із твердженням професора С. Б. Кузікової, людина – цілісна психологічна реальність. Тому, «впливаючи на дискретні характеристики внутрішнього світу людини, розв'язуючи її конкретні проблеми (емоційні, поведінкові, характерологічні та ін.), ми впливаємо на її особистість в цілому» [16, с. 11]. Відповідно, реалізація задуму розвитку та/або відновлення довіри учнів середньої та старшої школи

передбачає перш за все корекційно-розвивальний вплив на ставлення особи до власної особистості та соціального оточення, «відкриття нових шляхів для розв'язання проблемних ситуацій», «досягнення нового погляду, нового усвідомлення» [там само].

Із урахуванням результатів теоретичного (розділ 1 даної кваліфікаційної магістерської роботи) та емпіричного психодіагностичного (розділ 2 даної магістерської роботи) дослідження нами була розроблена логічна схема плекання та/або відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку як маркера психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу.

Мету корекційно-розвивального етапу кваліфікаційного магістерського дослідження ми вбачали в уточненні корекційно-розвивального ресурсу психологічного супроводу розвитку довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку.

Досягнення мети потребувало виконання низки завдань корекційно-розвивального етапу:

- 1) розробити програму розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе та до інших людей із використанням засобів корекційно-розвивального сегменту діяльності практичного психолога закладу освіти;
- 2) при складанні програми зважати на індивідуально-типологічні та онтогенетичні характеристики респондентів: тип деформації довіри, різний рівень психологічного благополуччя, відмінності особистісних властивостей, пошуки власної ідентичності, експериментування з межами самовираження тощо;
- 3) апробувати та оцінити ефективність запропонованої нами програми розвитку та відновлення довіри у практиці психологічного супроводу дорослішання школярів підлітково-юнацького віку.

Корекційно-розвивальний етап емпіричного дослідження був реалізований на базі Криворізького ліцею № 77 Криворізької міської ради (Дніпропетровської області, Україна) протягом квітня – червня 2024 року. До

участі у корекційно-розвивальному етапі емпіричного дослідження були відібрані 14 осіб підлітково-юнацького віку (14 – 17 років), які є учнями 9 – 11-х класів ліцею № 77.

При формуванні вибіркової сукупності корекційно-розвивального етапу емпіричного дослідження ми передусім зважали на таке:

- добровільна згода батьків (або інших відповідальних осіб) на участь школярів у програмі корекційно-розвивального дослідження можливостей унормування довіри респондентів (Додаток А);
- добровільна згода респондентів щодо залучення до корекційно-розвивальної програми розвитку та відновлення довіри до себе та до інших осіб. Це у перспективі забезпечує можливість «не лише корегувати окремі психологічні структури, а й формувати навички саморозвитку особистості загалом» [16, с. 11];
- об'єктивні покази щодо залучення до програми психологічного супроводу за результатами психодіагностичного вимірювання – показники довіри до себе, до інших та до світу у діапазоні низького рівня значущості, занижений рівень усвідомленого суб'єктивного благополуччя.

Суголосно до означених на етапі психодіагностичного вимірювання параметрів особистісного профілю респондентів до вибіркової сукупності на корекційно-розвивальному етапі кваліфікаційного магістерського дослідження були долучені учні середньої та старшої школи (особи підлітково-юнацького віку). Обрані до участі у корекційно-розвивальній програмі респонденти за результатами психодіагностичного вимірювання довіри та психологічного благополуччя критично потребували психологічної допомоги:

- особи із низьким рівнем інтегрованого показника довіри та низьким рівнем переживання суб'єктивного благополуччя (6 осіб – 43% залучених до дослідження);

- особи із низьким рівнем інтегрованого показника довіри та середнім рівнем переживання суб'єктивного благополуччя (4 особи – 28,5% учасників дослідження);
- особи із середнім рівнем інтегрованого показника довіри та низьким рівнем переживання суб'єктивного благополуччя (4 особи – 28,5% учасників дослідження).

Означене структурування вибіркової сукупності дозволило розглянути тенденції розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку із різним рівнем психологічного благополуччя.

Напрями та змістові модулі психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку були узгоджені із адміністрацією Криворізького ліцею № 77 та із практичним психологом закладу освіти, суголосно з планом роботи якого і відбувалася апробація корекційно-розвивальної програми дослідження.

Взаємодія із школярами здійснювалася у змішаному форматі:

- реалізація інформаційно-просвітницького блоку програми, індивідуальні консультації учасників програми та посттренінговий моніторинг відбувалися у дистанційному форматі із використанням інтернет-ресурсів (зокрема на платформі ZOOM-конференції та за допомогою Google-форм);
- групова тренінгова робота щодо розвитку та відновлення довіри респондентів була спланована в очному форматі та реалізована у приміщенні Криворізького ліцею № 77.

Форматування психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку зумовило висунення таких припущень:

- 1) цілеспрямоване впровадження корекційно-розвивальної програми розвитку та відновлення довіри особистості й надання своєчасної психологічної підтримки школярам підлітково-юнацького віку

сприятиме оптимізації рівня довіри респондентів до себе та до інших людей;

- 2) психологічний супровід розвитку та відновлення довіри школярів досліджуваної групи буде більш ефективним за умов актуалізації особистісних ресурсів респондентів;
- 3) оптимізація рівня довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе та інших осіб конструктивно позначиться на відновленні психологічного благополуччя респондентів.

Структура програми вибудовувалася нами за традиційним алгоритмом [див., наприклад: 16; 31; 38 та ін.], що зумовлює виокремлення трьох блоків:

- 1) інформаційно-просвітницький блок, призначенням якого є висвітлення основних тенденцій формування та розвитку довіри як психологічного феномену, роз'яснення сутнісних вимірів налагодження довірливих стосунків між людьми;
- 2) блок корекційно-розвивального втручання (психологічної допомоги), форматом якого був обраний соціально-психологічний тренінг, спрямований на віднайдення шляхів оптимізації довіри до себе та до інших людей, усвідомлення респондентами власних ресурсів самоздійснення. Також було передбачено надання респондентам індивідуальних психологічних консультацій (очних, дистанційних із використанням різних технічних засобів: телефоном, Zoom-конференції, форум тощо);
- 3) блок рефлексії, що передбачав моніторинг ефективності напрацьованого учасниками тренінгу досвіду (самоаналіз, ведення щоденника самопостереження, самозвіт) й закріплення набутих навичок у реаліях повсякденного життя.

Вибір для корекційно-розвивальної роботи форми тренінгу був зумовлений визнанням продуктивності групової діяльності школярів підлітково-юнацького віку, що надає можливість активного спілкування із однолітками, які мають суголосні проблеми у вибудовуванні життєвих

стратегій. Крім того тренінг визнано практичними психологами як один із найбільш ефективних методів психологічної допомоги у групових сценаріях здійснення: на тренінгових заняттях у школярів формуються або удосконалюються уміння та навички вибудовування довірливих стосунків, зміцнення та збереження психологічного благополуччя, вони опановують техніки психічної саморегуляції та активування особистісних ресурсів, розвивають впевненість у власних силах на шляху до мети [цит. за: 31]. Тренінги сприяють контрольованому переструктуруванню особистісного досвіду. Як наголошує С. Б. Кузікова, «перевагою групової психокорекції є одержання різноманітного зворотного зв'язку, апробація набутих навичок спілкування, альтернативної поведінки та соціальної взаємодії, а також сам факт спільного переживання емоційно насичених подій у групі» [16, с. 34].

Формування програми розвитку та відновлення довіри учнів середньої та старшої школи ґрунтувалося на чисельних дослідженнях практичних психологів та методистів корекційної роботи (К. Роджерс, С. Б. Кузікова, С. Д. Максименко, Н. М. Токарева, Т. А. Подольська, Н. О. Хупавцева та ін.) [47 – 49; 16; 23; 26; 31; 33]. Планування та розробка програми розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку відбувалася у системі роботи Психологічної лабораторії особистісного розвитку (проект кафедри загальної та вікової психології КДПУ).

В основу корекційно-розвивальної програми розвитку та відновлення довіри до себе та до інших людей нами були покладені ключові засади гуманістичної психології, і передусім – фасилітативної взаємодії (від англ. *facilitate* – полегшувати, створювати сприятливі умови) [33, с.17]. Для розуміння сутнісних векторів фасилітативної взаємодії варто звернутися до принципів недирективної особистісно орієнтованої психотерапії К. Роджерса [47; 48]: віра в оригінальну конструктивну мудрість людини, в її соціально-особистісний потенціал (особистісні ресурси); визнання «необхідних і достатніх умов» міжособистісного спілкування, що сприяють розвитку особистості та зумовлюють конструктивні особистісні зміни («безумовне

позитивне сприйняття іншої людини», «конгруентне самовираження у спілкуванні», «активне емпатійне слухання» «забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку»); розуміння реальних механізмів групових процесів в центрованих на особистості умовах [49].

Важливою особливістю фасилітативного підходу є формування довіри до людини, визнання її ресурсів щодо самопізнання, зміни власної Я-концепції, цілеспрямованої поведінки, а «цілковите опанування цими ресурсами, – як наголошує Н. О. Хупавцева, – постає можливим лише в тому випадку, якщо в суспільній групі створюється позитивний мікроклімат, що фасилітуватиме становлення психологічних настановлень» [33, с.22].

Загалом ключові ідеї К. Роджерса щодо необхідності адекватної психологічної та соціальної підтримки самовизначення школярів у підлітковому та старшому шкільному віці, розвитку їхнього довірливого ставлення до себе та до інших розглядалися нами як орієнтири створення програми розвитку та відновлення довіри суб'єктів дорослішання.

Виконання корекційно-розвивальної роботи потребувало застосування ефективних психокорекційних технік [26]. Послугуючись принципом інтегративності, у своєму дослідженні ми поєднали такі групи технік:

- базові техніки когнітивної психології: реструктуризації соціального досвіду, розвитку позитивного мислення та адаптивних настанов за допомогою практик когнітивно-поведінкової терапії та схема-терапії;
- техніки психодрами (зокрема – техніки драматичної імпровізації, рольові ігри), спрямовані на усвідомлення респондентами власних ресурсів;
- техніки арт-терапії, зокрема – практики зображувальної терапії: спонтанне та групове малювання, доповнювальне малювання, ліплення, символічно-творча діяльність (колажування) тощо
- техніки-релаксації, що використовуються для зняття напруги, тривоги (наприклад, дихальні техніки).

3.2. Програма психологічного супроводу розвитку та відновлення довіри як маркера психологічного благополуччя особистості у період дорослішання

Із урахуванням означених теоретико-методологічних та організаційних засад була розроблена комплексна корекційно-розвивальна програма плекання та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку як маркера психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу (Додаток Б). У структурі програми було передбачено три змістових блоки психологічного супроводу школярів, долучених до роботи за програмою (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Структура програми розвитку та відновлення довіри респондентів

Змістові блоки корекційно-розвивальної програми	Змістова траєкторія	Методичні форми психологічного супроводу
Інформаційно-просвітницький	Вивчення довіри як властивості особистості Усвідомлення показників довірливого ставлення до себе та до інших осіб	Лекторій із елементами психологічного практикуму
Корекційно-розвивальний	Мотивування позитивного світосприймання Унормування довіри до себе та до інших людей Напрацювання навичок вибудовування довірливих стосунків Формування досвіду довірливої поведінки	Соціально-психологічний тренінг Психологічний (розвивальний) коучинг Психологічне консультування
Рефлексивний	Рефлексія та закріплення нового репертуару конструктивної довіри та довірливої поведінки	Щоденник самоспостереження Психологічне консультування

Інформаційно-просвітницька складова програми була реалізована у форматі лекторію із елементами психологічного практикуму (загальний обсяг – 6 годин: 4 заняття тривалістю 1,5 години кожне). Змістові характеристики інформаційно-просвітницького сегменту корекційно-розвивальної програми

були виписані з метою розширення знань учасників програми щодо психологічних ознак феномену довіри та правил вибудовування довірливих стосунків у міжособистісному спілкуванні. Водночас було передбачено під час лекцій осмислення особистісних ресурсів та показників довірливого ставлення суб'єктів життєтворення до себе, до інших та до світу в цілому.

Корекційно-розвивальний блок програми був центрований на принципах організації соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток та відновлення довіри як маркера психологічного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку. Тренінгові заняття (див. до прикладу Додаток В) відбувалися протягом квітня – червня 2024 року (8 тижнів, із періодичністю один раз на тиждень) на базі Криворізького ліцею № 77. Було проведено 8 занять тривалістю 2 години кожне із використанням технік фасилітативної взаємодії та тренінгових вправ різних психологічних напрямів.

Робота тренінгової групи супроводжувалася також елементами психологічного коучингу, що стимулює активність учасників тренінгу і сприяє усвідомленому розкриттю особистісних резервів. Крім того залученим до корекційно-розвивальної програми школярам підлітково-юнацького віку системно надавалися індивідуальні консультації, скеровані на психологічну підтримку на шляху розвитку, реконструкцію соціального досвіду, відновлення довіри до себе та до інших осіб.

Реалізація рефлексивного сегменту корекційно-розвивальної програми розвитку і відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку була центрована на посттренінговому супроводі осіб, залучених до тренінгової програми. Учасники тренінгу систематично робили записи у «Щоденнику самостереження», занотовуючи свої роздуми та переживання щодо нового досвіду довірливих стосунків. Респонденти також мали можливість звернутися до психолога за консультацією, орієнтованою на осмислення нового досвіду довірливих стосунків, закріплення набутих навичок та усвідомлення маркерів психологічного благополуччя.

Після завершення активної фази тренінгової програми нами було виконане ретестування (контрольне психодіагностичне вимірювання) показників довіри та психологічного суб'єктивного благополуччя респондентів з метою визначення передбачуваної динаміки змін. Для ретестування нами були обрані такі психодіагностичні методики:

- «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, в адаптації українською мовою В. Петренко, О. Савченко) [28];
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в адаптації українською мовою О. Калюк, О. Савченко [27].

Результати аналізу та узагальнення отриманих на етапі ретестування показників довіри/недовіри учнів середньої та старшої школи засвідчили помірну позитивну динаміку досліджуваних явищ після тренінгу (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Динаміка показників довіри респондентів до світу, до інших та до себе (до і після тренінгу)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз
	Кількість респондентів у % (N = 14)					
Довіра до світу	57% (8 осіб)	29% (4 особи)	43% (6 осіб)	57% (8 осіб)	0	14% (2 особи)
Довіра до інших людей	71% (10 осіб)	36% (5 осіб)	29% (4 особи)	50% (7 осіб)	0	14% (2 особи)
Довіра до себе	79% (11 осіб)	14% (2 особи)	21% (3 особи)	65% (9 осіб)	0	21% (3 особи)
Інтегрований показник довіри	71% (10 осіб)	29% (4 особи)	29% (4 особи)	57% (8 осіб)	0	14% (2 особи)

Конкретизація результатів ретестування свідчить про зменшення кількості школярів підлітково-юнацького віку вибіркової сукупності із низьким рівнем інтегрованого показника довіри (Δ 42%), що позначилося на збільшенні кількості учасників тренінгу із середнім рівнем значущості загального показника довіри (Δ 28%) та із високим рівнем (Δ 14%) інтегративного маркера довіри.

Результати вимірювання інтегрованого показника довіри/недовіри респондентів унаочнено на рисунку 3.1.

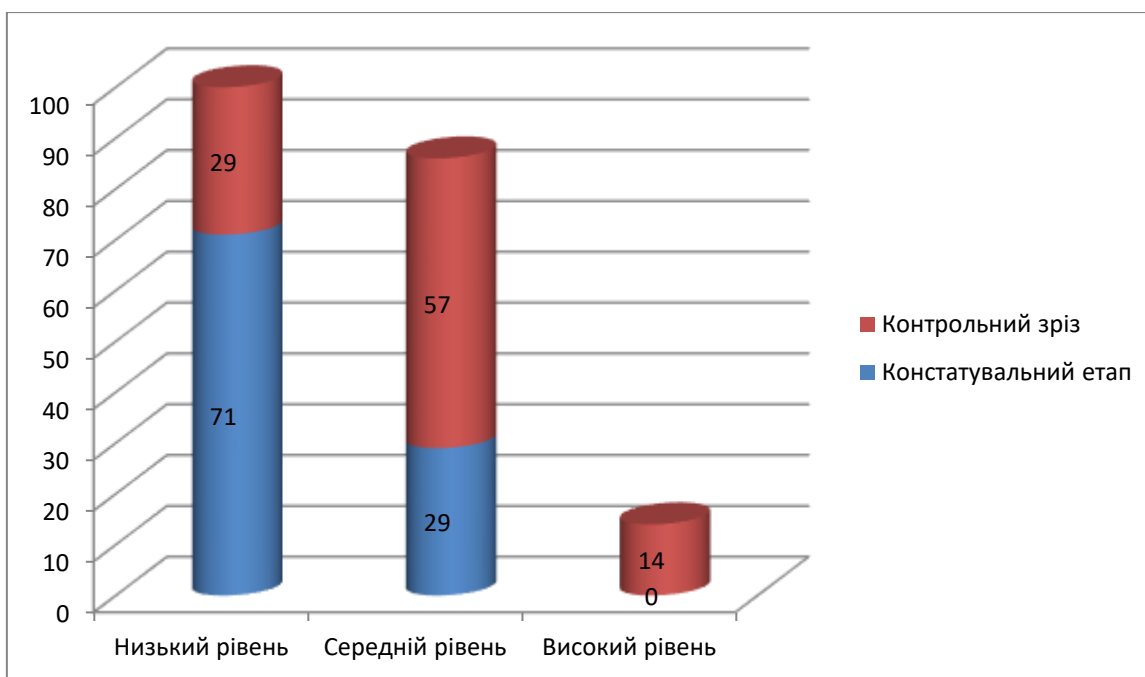


Рис.3.1. Графічне представлення результатів вимірювання інтегрованого показника довіри респондентів до і після тренінгу

Найбільш суттєві зміни за результатами контрольного зрізу відбулися у сегменті довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе: на 65% зменшилася кількість осіб із низьким рівнем значущості даної ознаки і разом з цим – збільшилася кількість респондентів із середнім (Δ 45%) та високим (Δ 21%) рівнем виявлення довіри до себе.

Таким чином за результатами ретестування ми пересвідчилися, що довіра до себе у підлітково-юнацькому віці піддається корекційно-розвивальному впливу. Це може бути пов'язане із онтогенетичними процесами ідентифікації та самовизначення школярів даної вікової групи. Вагоме значення також має центрованість тренінгових занять на розвитку позитивної Я-концепції та усвідомленні школярами підлітково-юнацького віку особистісних ресурсів самоздійснення.

Тенденції унормування характеризують також динаміку довіри до інших людей (зниження низького рівня і, відповідно, зростання середнього та високого рівнів значущості ознаки становить Δ 35%) та до світу в цілому (Δ

28%). Отримані результати чітко означають позитивний рух змін, а тому можна констатувати, що цілеспрямований психологічний супровід особистісного розвитку школярів підлітково-юнацького віку (і зокрема – у вимірах розвитку та відновлення довіри до себе, до інших людей і до світу в цілому) сприяє оптимізації даної ознаки в особистісному профілі респондентів.

Розглядаючи довіру як маркер психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці (що зафіксовано темою даної магістерської роботи), ми припустили, що оптимізація рівня довіри учнів середньої та старшої школи до себе та до інших осіб конструктивно позначиться на відновленні психологічного благополуччя респондентів. Для перевірки даного припущення було здійснено ретестування показників психологічного благополуччя респондентів. Результати аналізу та співставлення отриманих у форматі контрольного зрізу даних представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Динаміка показників когнітивної складової суб'єктивного благополуччя респондентів (до і після тренінгу)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз
	Кількість респондентів у % (N = 14)					
Задоволеність власним життям	64% (9 осіб)	29% (4 особи)	36% (5 осіб)	71% (10 осіб)	0	0
Невдоволеність собою та розчарування в житті	14% (2 особи)	36% (5 осіб)	14% (2 особи)	43% (6 осіб)	71% (10 осіб)	21% (3 особи)
Задоволеність відносинами з іншими	86% (12 осіб)	57% (8 осіб)	14% (2 особи)	29% (4 особи)	0	14% (2 особи)
Загальний рівень задоволеності життям	71% (10 осіб)	36% (5 осіб)	29% (4 особи)	50% (7 осіб)	0	14% (2 особи)

Аналіз результатів контрольного зрізу та співставлення показників усвідомлюваних учасниками тренінгу аспектів суб'єктивного благополуччя до і після тренінгу підтвердили наше припущення. У сегменті загального рівня

задоволеності життям респондентів простежується зменшення кількості осіб із низьким рівнем значущості ознаки (Δ 35%), усвідомлювані показники суб'єктивного благополуччя яких змістилися у бік середнього (Δ 21%) та високого (Δ 14%) рівнів (див. *Рис.3.2.*).

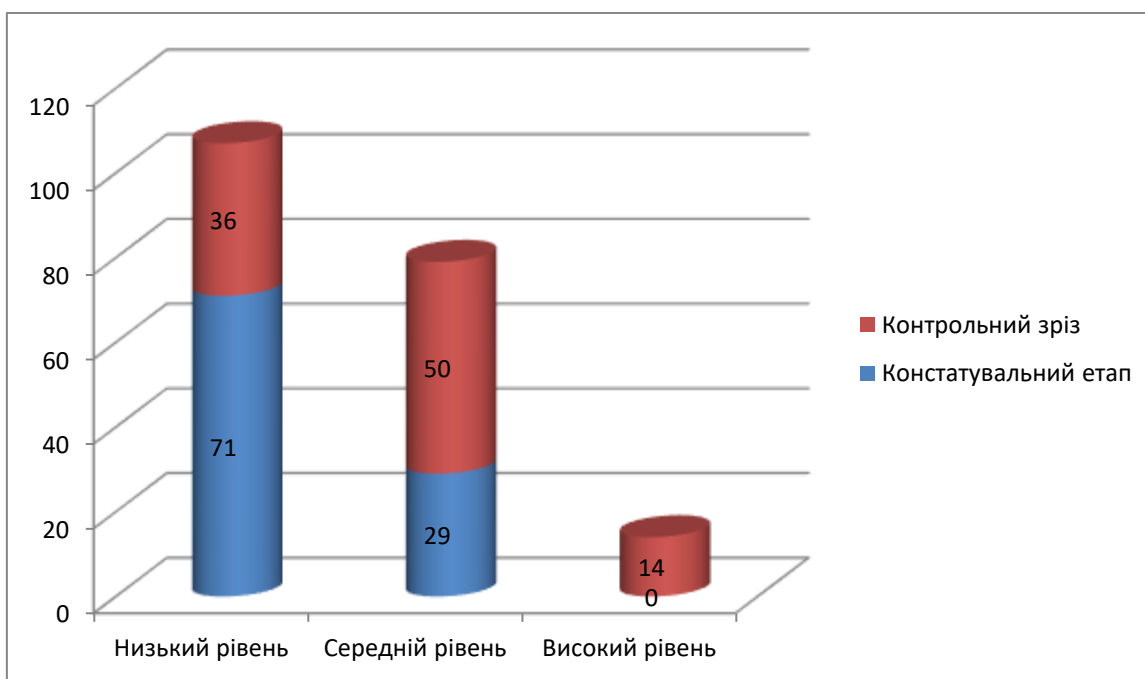


Рис.3.2. Графічне представлення результатів вимірювання загального рівня задоволеності життям респондентів до і після тренінгу

Найбільш значущою постала динаміка змін за шкалою невдоволеності суб'єктів життєдіяльності собою, що засвідчила зменшення розчарованих власним життям осіб на 50%. Водночас під впливом цілеспрямованого корекційно-розвивального супроводу розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку зросла кількість задоволених власним життям осіб (Δ 35%) та задоволених відносинами з іншими (Δ 29%).

В цілому ж виявлені зрушення у показниках довіри та психологічного благополуччя школярів підлітково-юнацького віку є ознакою переосмислення учасниками тренінг-груп свого ставлення до контекстів життєтворення.

Висновок до розділу 3

Корекційно-розвивальний етап емпіричного дослідження феномену довіри як маркера психологічного благополуччя особистості мав за мету уточнення векторів психологічного супроводу розвитку довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку. Було зокрема здійснено розробку й апробацію програми розвитку та відновлення довіри респондентів до себе та до інших людей, перевірено її ефективність.

Апробація програми розвитку та відновлення довіри школярів підлітково-юнацького віку була здійснена на базі Криворізького ліцею № 77 (м.Кривий Ріг, Україна) протягом квітня – червня 2024 року. До участі у корекційно-розвивальному етапі емпіричного дослідження були відібрані 14 осіб підлітково-юнацького віку (14 – 17 років), які потребували психологічної допомоги через низький рівень показників довіри та рівня переживання суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до логічної послідовності емпіричного дослідження були реалізовані три блоки програми: інформаційно-просвітницький, корекційно-розвивальної (із використанням ресурсу соціально-психологічного тренінгу) та рефлексійний. Програма розрахована на 8 занять тривалістю 2 години кожне.

Результати контрольного зрізу (ретестування) засвідчили позитивну динаміку зрушень у виявленні показників довіри (довіри до себе, до інших осіб та до світу в цілому) та психологічного благополуччя респондентів. Це стало підставою для визнання ефективності запропонованої нами програми психологічного супроводу розвитку довіри особистості та її ресурсності у відновленні психологічного благополуччя учасників тренінгової групи.

В цілому результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що завдання кваліфікаційного магістерського дослідження виконані, гіпотеза – підтверджена: оптимізація рівня довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе та інших осіб сприяє відновленню психологічного благополуччя респондентів.

ВИСНОВКИ

Теоретико-емпіричний формат кваліфікаційного магістерського дослідження з теми «Довіра як маркер психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці» зумовив три розділи дослідницької процедури: теоретичний, емпірико-діагностичний та корекційно-розвивальний.

У першому розділі нами були окреслені межі теоретичного аналізу феноменології довіри. Зокрема було з'ясовано:

- більшість дослідників визначають довіру як впевнено позитивні та/або оптимістичні очікування щодо поведінки інших осіб, а недовіра – як впевнено негативні очікування. При вивченні довіри науковці диференціюють довіру до світу, до себе, до інших людей;
- основними функціями довіри є пізнання, обмін і забезпечення взаємодії, а функціями недовіри – самозбереження і уособлення. Довіра сприяє інтеграції і гармонізації стосунків людини із самою собою, іншими людьми та світом в цілому, регулює міжособистісні та міжгрупові відносини;
- готовність людини до довірливих стосунків зумовлюють такі компоненти як емоційна готовність довіряти, раціональне (критичне) сприймання ситуації та оцінювання ступеня надійності інформації або інших осіб;
- сенситивним періодом для формування внутрішнього інтегративного утворення – довіри до себе як надважливої умови становлення суб'єктності – визнано підлітково-юнацький вік, протягом якого вибудовується взаємодія молодшої людини зі світом та із самою собою. Довіра до себе формується на підставі довіри до осіб підлітково-юнацького віку референтних інших людей (батьків, вчителів, однолітків); саме довіра сприяє усвідомленню ресурсів саморегуляції і самоорганізації власних сценаріїв життєтворення.

Другий (емпірико-діагностичний) розділ кваліфікаційного магістерського дослідження був орієнтований на психодіагностичне вимірювання показників виявлення довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-юнацького віку. Також досліджувалися маркери психологічного благополуччя та характерологічні ресурси респондентів на шляху до змін.

Емпіричне дослідження було виконане на базі Криворізького ліцею №77 Криворізької міської ради протягом березня – червня 2024 року. Вибіркову сукупність склали 42 особи підлітково-юнацького віку (14 – 17 років).

Результати психодіагностичного вимірювання засвідчили:

- показники довіри респондентів до світу фіксуються на середньому рівні тестової норми $\bar{x} = 9,23$, показники довіри до себе та до інших людей – у діапазоні низького рівня значущості ($\bar{x} = 18,26$ та $\bar{x} = 3,82$ відповідно);
- у ставленні до світу та до себе респонденти найбільш покладаються на везіння ($\bar{x} = 6,14$; I рангова позиція), випадковість подій ($\bar{x} = 5,22$; II рангова позиція) та прихильність світу ($\bar{x} = 4,10$; III рангова позиція), що засвідчує екстернальність осіб підлітково-юнацького віку;
- загальний рівень задоволеності життям респондентів відповідає «усередненому оптимуму»;
- найбільш представленими в особистісному профілі школярів підлітково-юнацького віку є оптимізм ($\bar{x} = 24,06$; I рангова позиція), сміливість ($\bar{x} = 23,27$; II рангова позиція) та адаптивність ($\bar{x} = 22,14$; III рангова позиція), що можуть тлумачитися як особистісні ресурси суб'єктів життєдіяльності;
- між маркерами довіри, психологічного благополуччя та особистісними ресурсами школярів підлітково-юнацького віку існують значущі кореляційні зв'язки (при $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$), що підтверджено кореляційним аналізом із залученням методу Спірмена.

Третій, корекційно-розвивальний розділ кваліфікаційного магістерського дослідження мав за мету уточнення векторів психологічного супроводу розвитку довіри до себе та інших осіб школярів підлітково-

юнацького віку. Для цього нами була розроблена й апробована програма розвитку та відновлення довіри респондентів до себе та до інших людей, перевірено її ефективність у практиці психологічного супроводу школярів.

До участі у корекційно-розвивальному етапі емпіричного дослідження серед респондентів вибіркової сукупності були відібрані 14 осіб підлітково-юнацького віку, які (згідно із результатами психодіагностичного вимірювання) потребували психологічної допомоги через низький рівень показників довіри та рівня переживання суб'єктивного благополуччя.

Корекційно-розвивальна програма розвитку довіри респондентів із різним рівнем психологічного благополуччя передбачала здійснення трьох етапів: інформаційно-просвітницького, корекційно-розвивального (із використанням ресурсу соціально-психологічного тренінгу) та рефлексійного. Програма була розрахована на 8 занять тривалістю 2 години кожне, були застосовані техніки фасилітативної взаємодії та тренінгові вправи різних психологічних напрямів.

Посттренінговий моніторинг даних (ретестування) засвідчив позитивну динаміку зрушень у виявленні показників довіри (довіри до себе, до інших осіб та до світу в цілому) та психологічного благополуччя респондентів, що дало підстави констатувати ефективність запропонованої нами програми психологічного супроводу розвитку довіри особистості та її ресурсності у відновленні психологічного благополуччя учасників тренінгової групи.

Вважаємо, що завдання кваліфікаційного магістерського дослідження довіри як маркера психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці виконані, гіпотеза – підтверджена: оптимізація рівня довіри школярів підлітково-юнацького віку до себе та інших осіб сприяє відновленню психологічного благополуччя респондентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко Г. І. Походження та особливості формування довіри в сучасних суспільних системах. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики* : зб. наук. праць. Запоріжжя, 2012. Вип. 53. С. 9–15.
2. Андрущенко Г. І. Інформаційно-змістовне наповнення понять «соціальна довіра», «узагальнена довіра», та «інституціональна довіра»: соціологічний аналіз. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики* : зб. наук. праць. Запоріжжя, 2016. Вип. 69–70. С. 7–15.
3. Вірна Ж. П. Мікросоціальна довіра у структурно-функціональній організації соціально-психологічного капіталу людини. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології : матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 93 – 96.
4. Горпинюк В. П. Соціально свідоме становлення особистості молодшого підлітка в системі «довіра – недовіра». *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2014. Вип. 18 (1). С. 161–169
5. Готовність учнів і педагогів до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності. Психологічний практикум: методичні рекомендації / Укл. : В. В. Білецька. Миколаїв : ОППО, 2013. 18 с.
6. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 33 – 37.
7. Гурлева Т. С. Журавльова Н. Ю Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 76 – 82.
8. 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.

9. Знанецька О. М. Експериментальне дослідження взаємозв'язку характеристик Я-концепції особистості та її психологічного благополуччя: результати та їх опис. *Вісник Дніпропетровського університету : науковий журнал. Серія : Педагогіка і психологія.* 2007. Вип. 13. С. 51–57.
10. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* 2015. № 3. С. 48–55.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 1. С.1–9.
12. Кожем'якіна О. Генеалогія феномена довіри : історико-філософський екскурс. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки».* 2017. Вип. 19. С. 19–26.
13. Кравців В. В., Тавровецька Н. І. Теоретична модель розвитку міжособистісної довіри. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2024. Вип.1. С.10 – 17.
14. 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.
15. Кряж І. В., Левенець Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2018. Вип. 64. С. 26 – 32.
16. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
17. Куліш І. Формування довіри дітей до дорослих в умовах війни. *Наукові записки Бердянського ДПУ. Педагогічні науки.* 2023. № 3. С. 220 – 230.

18. Купрейченко А. Б. Концептуальні основи дослідження феноменів довіри і недовіри. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 5. С.1–9
19. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 31 – 36.
20. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 196 – 208.
21. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 135 – 139.
22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
23. Максименко С. Д. Методологічні принципи конструювання модульного психологічного супроводу і психічного здоров'я: навч. посіб. Т.1. Київ : Вид –во Людмила, 2014. 718 с.
24. Мачикова М. Ретроспективний аналіз дослідження феномену довіри психологічної наукою. *Психолінгвістика*. 2016. Вип. 20 (1). С. 162–173.
25. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу» від 15.04.2008 року № 199
ULR: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08#Text>
26. Подольська Т. А. Теоретичні підходи до розгляду проблеми довіри в контексті різних психокорекційних та психотерапевтичних практик. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 15–18.
27. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 1(25), С. 89–101.

28. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 16 – 22.
29. Саранчук Д. Психологічна роль довіри в розвитку особистості. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, 24 листопада 2021 р.*, м. Миколаїв. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 388–392.
30. 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.
31. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2015. 448 с.
32. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.
33. Хупавцева Н. О. Теоретико-методологічні основи фасилітативної взаємодії в педагогічному процесі закладів середньої освіти: монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2020. 400 с.
34. 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.
35. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2024. Т. 35 (74) № 1. С. 18 –24.
36. Штепа О. Психологічні ресурси особистісної конфіденції: можливості довіри людини до себе й інших. *Проблеми сучасної психології: збірник*

наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2020. № 50. С. 352–374.

37. Штуца О. В. Довіра як аспект соціально-психологічного благополуччя особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2013. Вип. 1. С. 71–73.
38. Яблонська Т. М. Розвиток позитивної ідентичності старшокласників засобами тренінгу. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2011. Випуск 14. С. 879 – 887
39. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York : Norton & Company, Inc; 1971. 368 p.
40. Fromm E. The Art of Loving. New York : Harper & Brothers, 1956. 180 p.
41. Giddens A. Modernity and self-identity. Stanford (Col.) Stanford University Press, 1991. 256 p.
42. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 1988. Vol. 7, P. 113–136.
43. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions. Simon and Schuster, 2010. 272 p
44. Kokun O. The Ukrainian Population’s War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*, 2023. Vol. 28:5, P. 434–447.
45. Luhmann N. Trust and Power. Chichester, England : Wiley, 1979. 208 p.
46. Myers David G. Exploring social psychology. McGraw Hill: connect, learn, succeed. 2012. Is. 6. 544 p.
47. Rogers C. R. *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton-Mifflin. 1951. 560 p.
48. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context; S. Koch (Ed.)*. New York: McGraw Hill. 1959. № 3. P. 184 – 256.

49. Rogers C. R. A psychologist looks at nuclear war. *Journal of Humanistic Psychology*. 1982. № 2. P. 21 – 28.
50. Seligman A. Trust and Civil Society . Trust and Civil Society / Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.
51. Sztopka P. Trust: A Sociological Theory. Cambridge : Cambridge, UK : University Press, 2008. 228 p.
52. 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.
53. Williams T. The psychology of interpersonal trust. *How people feel when it comes to trusting someone*. McKendree University, 2014. № 22, 1–17.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗАЯВА-ДОЗВІЛ батьків (або інших законних представників школяра) на роботу з практичним психологом

ПІБ школяра _____

Дата народження _____

Клас (група) _____

ПІП батька, матері або опікунів

Я, _____, що нижче підписався (-лась), підтверджую свою згоду на групову та в разі потреби індивідуальну роботу практичного психолога з моєю дитиною в рамках чинного законодавства.

Я поінформований (-на) що Я. В. Дебелою здійснюється дослідження особливостей довірливого ставлення школярів підлітково-юнацького віку до себе та інших осіб. Мені відомо, що психологічний супровід залучених до дослідження школярів передбачає такі форми роботи як-от:

- психологічне спостереження та психодіагностика;
- психологічне консультування;
- участь школярів у розвивальних заняттях;
- відвідування школярами корекційно-розвивальних занять (за необхідності).

Я погоджуюсь на співпрацю з психологом і розумію, що психолог зобов'язується:

- надавати інформацію про результати психологічного обстеження дитини в разі звернення батьків (законних представників);
- не розголошувати особисту інформацію конфіденційного характеру, отриману під час індивідуальної бесіди з дитиною та її батьками (законними представниками).

Дата _____

Підпис _____

**Програма розвитку та відновлення довіри школярів
підлітково-юнацького віку**

Назви змістових модулів і тем
<p>Модуль I: інформаційно-просвітницький Змістовий модуль «Довіра і довірливість як психологічні феномени» Мета: інформування учасників програми про феномен довіри та особистісні ресурси вибудовування довірливих стосунків як умову ефективного спілкування. Розширення діапазону виявлення довіри у спілкуванні.</p>
<p>Тема 1. Довіра і довірливість як чинники конструктивної поведінки. Довіра та її маркери. Довірливість/недовірливість як особистісні характеристики</p>
<p>Тема 2. Регулятивно-особистісні ресурси довірливої поведінки Ресурси особистісного та професійного самовизначення суб'єктів життєтворення. Механізми позитивного самоприйняття і усвідомленого життєтворення. Розширення уявлень та усвідомлення різних аспектів власного «Я»</p>
<p>Тема 3. Довіра та її роль у переживанні психологічного благополуччя Усвідомлення рівня розвитку довіри як ресурсу життєтворення. Психологічне та суб'єктивне благополуччя особистості. Застороги надмірної довірливості</p>
<p>Тема 4. Ресурси опанування досвідом довірливої поведінки Шляхи і механізми формування і розвитку готовності до фасилітативної поведінки. Ресурси довіри до себе, до інших і до світу в цілому.</p>
Усього за модулем: 6 годин
<p>Модуль II: корекційно-розвивальний (соціально-психологічний тренінг) Змістовий модуль «Школа довірливих стосунків» Мета: розширення рольового репертуару довірливої поведінки учасників тренінгу як умови реструктуризації досвіду довірливих стосунків та відновлення психологічного благополуччя. Надання психологічної підтримки у формуванні і розвитку навичок оптимальної соціальної взаємодії та фасилітативної поведінки</p>
<p>Тема 1. Генератор довіри: напрацювання особистістю досвіду довірливого ставлення до світу</p>
<p>Тема 2. Я в ситуації – ситуація у мені (діапазон довіри до себе). Відновлення довіри до себе: формування позитивного образу «Я»</p>
<p>Тема 3. Я в ситуації – ситуація у мені (діапазон довіри до інших)</p>
<p>Тема 4. Довіра до світу і «міст співробітництва» (досвід діалогічного партнерства і фасилітативної поведінки)</p>
<p>Тема 5. Усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів та можливостей їхнього збагачення. Я у минулому – теперішньому – майбутньому</p>
Усього за модулем: 10 годин
<p>Модуль III: рефлексивний Змістовий модуль «Все в моїх руках» Мета: закріплення алгоритму вибудовування довірливої поведінки в реаліях сьогодення. Усвідомлення досвіду довірливих стосунків. Надання максимального зворотного зв'язку про динаміку змін у проявах довіри</p>

Тема 1. Поле регулятивно-особистісних ресурсів довіри та можливості його розширення. Досвід самопідтримки довіри
Тема 2. Рефлексування життєвих планів та коригування ціннісних орієнтацій у вимірах самоздійснення (перенесення досвіду вияву довіри в реальне життя). Створення позитивних образів і перспектив особистісного майбутнього
Усього за модулем: 6 години
Усього за програмою: 22 години

Додаток В

Приклад плану тренінгового заняття

Тема: Відновлення довіри до себе: формування позитивного образу Я			
Етап роботи	Завдання	Зміст заняття	Час
Вступна частина	Налаштування групи на конструктивну взаємодію. Актуалізація досвіду позитивного ставлення до себе	Привітання. Вправа «Комплімент»	15 хвилин
Основна частина	Формування (відновлення) довірливого ставлення до себе та інших	Вправа «Я довіряю собі – я довіряю тобі»	20 хвилин
	Унормування впевненості в собі, довіри та відповідальності за себе	Вправа «Я хочу – я зможу»	20 хвилин
	Сприяння розвитку впевненості в собі, готовності до довірливих стосунків у взаєминах	Вправа «Звуки»	15 хвилин
	Зняття емоційного напруження, сприяння розвитку позитивного образу Я	Релаксаційна вправа «Джерельце»	20 хвилин
	Конструктивне вираження учасниками тренінгу власних міркувань та емоцій відносно нового досвіду позитивного самоставлення	Рефлексія (відверта розмова)	20 хвилин
Заклучна частина	Інформування про продуктивні способи вибудовування довіри до себе. Надання учасникам тренінгу максимального зворотного зв'язку про його особистісні прояви		10 хвилин