

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА
ФІНАНСІВ**

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ
ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

Студент групи ПС 22-1
Гурницький Микита Андрійович

КЕРІВНИК:

Доктор психологічних наук, професор кафедри
психології УМСФ, професор
Деркач Лідія Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидатка педагогічних наук, доцент,
декан факультету психології та спеціальної
освіти; доцент кафедри педагогіки, дошкільної
та спеціальної освіти
Бондаренко Зоя Петрівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Гурницький М.А. У бакалаврській роботі висвітлено, як самооцінка підлітка пов'язана з міжособистісною довірою у щоденному спілкуванні. У центрі уваги — те, як підліток сприймає себе, як ставиться до інших і яких стратегій взаємодії з оточенням він дотримується. Особливий акцент зроблено на тому, що адекватна самооцінка створює підґрунтя для становлення довірливих стосунків, тоді як занижена самооцінка асоціюється з труднощами комунікації та обмеженням соціальної активності підлітка.

У рамках роботи систематизовано теоретичні положення щодо самооцінки, довіри та підліткового спілкування, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та представлено результати емпіричного дослідження. З'ясовано, що самооцінка та міжособистісна довіра є взаємопов'язаними особистісними утвореннями, які активно впливають на якість комунікації підлітків та їх соціальну адаптацію.

Ключові слова: самооцінка, міжособистісна довіра, підлітки, спілкування, соціальна взаємодія.

ANNOTATION

Hurnytskyi M.A. Psychological features of the interrelation between adolescents' self-esteem and interpersonal trust in communication. The thesis considers how adolescents' self-perception, self-acceptance and confidence are connected with their readiness to trust peers, adults and the wider social environment.

The research summarizes theoretical views on self-esteem and trust, substantiates the selected psychodiagnostic tools and presents empirical findings. The results indicate that higher self-esteem is associated with more developed interpersonal trust, whereas lower self-esteem is often accompanied by caution, emotional closedness and difficulties in building interpersonal contacts.

Keywords: self-esteem, interpersonal trust, adolescents, communication, social interaction

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ.....	9
1.1 .Визначення поняття "самооцінка" та "самооцінка підлітків" за енциклопедичними та словниковими джерелами.....	9
1.2. Дослідження феноменології самооцінки підлітків у процесі міжособистісного спілкування.....	11
1.2.1. у вітчизняних наукових джерелах	13
1.2.2. у зарубіжних психологічних виданнях.....	14
1.2.3. спільне та різне.....	17
1.3.Структурні компоненти самооцінки підлітків як соціально-психологічні чинники міжособистісного спілкування.....	19
1.4. Прояви самооцінки підлітків у міжособистісному спілкуванні під час навчальної діяльності та у побутовому спілкуванні.....	21
1.4.1. у міжособистісному спілкуванні під час навчальної діяльності.....	22
1.4.2. у побутовому спілкуванні.....	23
1.4.3.Вплив та роль самооцінки підлітків на ефективність міжособистісного спілкування під час воєнного стану.....	24
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА ЯК ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ.....	28
2.1.Поняття "довіри" , "міжособистісна довіра" у психолого-педагогічних дослідженнях , основні види:.....	28
2.1.1.Довіра до себе як особистісна детермінанта особистісного зростання підлітка.....	29
2.1.2.Довіра до інших та спілкування як чинники соціально-психологічного клімату підліткового середовища.....	31

2.1.3.Довіра до світу як організаційна довіра в забезпеченні ефективної командної діяльності.....	33
2.2. Спілкування як чинник формування довіри у підлітковому віці.....	34
2.3.Взаємозв'язок впливу чинників самооцінки та міжособистісної довіри як індивідуальний ресурс психологічного благополуччя.....	39
Висновки до Розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ЯК ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ.....	43
3.1.Організація та методи дослідження.....	43
3.1.1.Мета , завдання та гіпотеза емпіричного дослідження.....	43
3.1.2.Психологічна характеристика вибірки досліджуваних, критерії відбору..	44
3.1.3.Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію дослідження.....	45
3.2.Аналіз отриманих якісних та кількісних показників емпіричного дослідження.....	51
3.3.Рекомендації щодо розвитку самооцінки та довіри підлітків у процесі спілкування.....	59
Висновки до Розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У наш час, позначений соціальними змінами, нестабільністю та посиленням психологічним тиском, особливої ваги набуває питання внутрішніх ресурсів людини, які підтримують її повноцінне функціонування в міжособистісних контактах. До таких ресурсів відносять самооцінку та міжособистісну довіру — як до самого себе, так і до інших людей. Самооцінка є базовим елементом самосвідомості підлітка: вона визначає ставлення до себе, рівень упевненості, активність і здатність до самореалізації. Натомість міжособистісна довіра розглядається як соціально-психологічний феномен, який поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий пласти взаємодії підлітка з оточенням.

Особливо актуальним стає вивчення зв'язку між самооцінкою та міжособистісною довірою підлітка у процесі спілкування — адже саме комунікативна сфера є провідною для цього вікового періоду й визначає характер соціалізації особистості. Те, наскільки високим є рівень самооцінки підлітка, безпосередньо впливає на готовність довіряти іншим, бути відкритим у спілкуванні, формувати й підтримувати взаємини. Встановлено: адекватна самооцінка сприяє вибудовуванню довірливих контактів, ефективній комунікації та соціальній адаптації, натомість занижений чи завищений її рівень провокує труднощі у взаємодії, замкненість, підвищену тривожність або конфліктність.

Актуальність теми також обумовлюється тим, що підлітковий період є критичним етапом формування самосвідомості, системи міжособистісних взаємин і довіри до соціального оточення. У сучасних суспільних реаліях, особливо у воєнний час, в умовах кризових явищ та невизначеності щодо майбутнього, у підлітків часто проявляється нестабільність самооцінки і зниження довіри до інших людей. Це позначається на якості їхнього спілкування, ускладнює встановлення довірливих стосунків і може спричинити соціальну дезадаптацію.

Питання зв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітка у процесі спілкування привертало активну увагу як українських, так і зарубіжних науковців. Різноманітні аспекти цієї проблеми досліджували О. А. Агарков, Д. В. Анпілова, С. М. Белякова, Е. Берн, І. Д. Бех, І. Бондаревська, Н. М. Василець, Ж. П. Вірна, В. Гаврюшенко, О. А. Даценко, Є. В. Дядюкіна, Н. О. Єрмакова, Ю. В. Козерук, Р. С. Кацавець, Н. Л. Крива, К. Круглов, А. Крючко, О. І. Кудерміна, О. В. Лашко, Л. Литвинчук, Д. П. Лисенко, Г. Лебон, Л. П. Міщиха, О. О. Міщенко, Н. О. Мосол, В. Смітанка, О. В. Скориніна-Погребна, С. В. Ситнік, Т. О. Стеценко, В. М. Поліщук, Р. В. Павелків, О. В. Петрик, О. В. Хижняк, Г. В. Чайка, О. Л. Туриніна, Н. М. Токарева, О. В. Царькова, О. Г. Шахова, Н. Ф. Шевченко, О. М. Шевченко, О. В. Юрченко, Л. М. Яворовська, М. В. Яворський та інші науковці, які зробили вагомий внесок у розуміння феноменів самооцінки, довіри та їхньої функції у міжособистісній взаємодії підлітків.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітка в процесі спілкування.

Об'єкт дослідження: самооцінка та міжособистісна довіра підлітка як психологічні феномени.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітка в процесі міжособистісного спілкування.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень самооцінки підлітка має статистично достовірний зв'язок із його міжособистісною довірою. Підлітки, які приймають себе та достатньо впевнені у своїх можливостях, мають більше передумов для відкритості у спілкуванні, позитивного сприйняття інших людей та готовності підтримувати контакт. Знижена самооцінка, навпаки, може поєднуватися з недовірою, насторожливістю, тривожністю та утрудненнями у налагодженні міжособистісних зв'язків. Натомість занижена самооцінка нерідко поєднується з недовірою, насторожливістю, тривожністю та утрудненнями у вибудовуванні міжособистісних зв'язків.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми самооцінки в психології, її формування та структури;
2. розкрити роль спілкування у розвитку самооцінки підлітків;
3. виявити психологічні особливості міжособистісної довіри підлітків (до себе, інших людей та соціального оточення);
4. обґрунтувати теоретичні підходи до дослідження взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків у процесі спілкування;
5. провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків у процесі спілкування;
6. розробити практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків у процесі спілкування.

Методи дослідження. Для теоретичного осмислення проблеми використано аналіз, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел. Це дало можливість простежити, як у психологічній літературі пояснюються самооцінка, довіра та їхня роль у підлітковому спілкуванні.

Емпірична частина ґрунтувалася на застосуванні методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей і до себе А. Купрейченко, шкали самооцінки Розенберга та методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Для обробки матеріалу залучено математико-статистичні процедури — зокрема кореляційний аналіз К. Пірсона, t-критерій Ст'юдента, елементи факторного й контент-аналізу. Інтерпретація здобутих результатів здійснювалася через класифікацію, зіставлення та узагальнення емпіричних показників.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено на базі комунального закладу освіти «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №9» Дніпропетровської обласної ради.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічним фундаментом дослідження виступають наукові підходи до вивчення самооцінки як центрального компонента самосвідомості особистості (І. Д. Бех, Р. В. Павелків, Є. В. Дядюкіна), положення про психологічну природу

міжособистісної довіри як соціально-психологічного феномена (Н. М. Василець, Д. П. Лисенко, Н. О. Мосол, Г. В. Чайка), а також концепції міжособистісної взаємодії та комунікації (В. Гаврюшенко, В. М. Поліщук, О. Л. Туриніна).взаємодії та спілкування (В. Гаврюшенко, В. М. Поліщук, О. Л. Туриніна). Важливе значення мають положення про довіру до себе як внутрішній ресурс особистості (Н. О. Єрмакова), а також теоретичні підходи до вивчення локусу контролю як показника відповідальності та суб'єктності (Дж. Роттер).

Робота спирається також на положення диференційної психології стосовно індивідуально-психологічних відмінностей особистості та їхньої ролі у формуванні самосвідомості, самооцінки та особливостей міжособистісних контактів — ці аспекти подано у праці «Диференційна психологія» за редакцією С. Д. Максименка, зокрема в розділі, підготовленому Л. М. Деркач, де розкрито теоретичні засади розвитку особистості, її індивідуальних рис та механізмів саморегуляції.

Методологічно дослідження поєднує системний, особистісно-орієнтований і діяльнісний підходи. Завдяки цьому самооцінка й міжособистісна довіра розглядаються як взаємопов'язані утворення, що не лише існують у структурі особистості підлітка, а й постійно проявляються у комунікативній поведінці.

Теоретична значущість дослідження передбачає поглиблення наукових уявлень про зв'язок між самооцінкою та міжособистісною довірою підлітків — двома важливими психологічними детермінантами міжособистісної взаємодії. У роботі систематизовано й узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння цих феноменів, а також розкрито їх роль у комунікації підлітків.

Наукова новизна дослідження передбачає комплексне опрацювання самооцінки та міжособистісної довіри підлітків у сучасних соціальних умовах, насамперед — за наявності підвищеного психологічного навантаження. Уточнено, яким саме чином ці характеристики впливають на відкритість, комунікативну активність та здатність підлітка вибудовувати довірливі стосунки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери з метою діагностики та корекції особистісних характеристик підлітків, пов'язаних із самооцінкою та міжособистісною довірою. Результати дослідження придатні для побудови психокорекційних програм, тренінгів особистісного розвитку, формування адекватної самооцінки та підвищення рівня довіри у процесі спілкування підлітків.

Крім того, отримані дані можуть бути корисними у навчальному процесі під час викладання психологічних дисциплін та у практиці психологічного супроводу підлітків, спрямованого на розвиток їх комунікативної компетентності та соціально-психологічної адаптації.

Структура роботи. Структура праці охоплює вступ, три розділи, узагальнюючі висновки, перелік використаних джерел (60 позицій) та додатки. Зміст викладено на 57 сторінках основного тексту; робота містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

1.1 Визначення поняття "самооцінка" та "самооцінка підлітків" за енциклопедичними та словниковими джерелами

Проблематика самооцінки посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці, оскільки прямо пов'язана з процесом становлення самосвідомості особистості, її поведінкою, емоційною сферою та особливостями міжособистісної взаємодії. У найзагальнішому значенні самооцінка визначається як система уявлень людини про саму себе, свої риси, потенціал і місце серед інших. Вона є наслідком самопізнання та відображає ставлення особистості до власного «Я», що формується під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду [14, с. 1].

У словникових та енциклопедичних джерелах самооцінка трактується як складне психологічне утворення, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект відображає знання людини про себе, емоційний – її ставлення до власної особистості, а поведінковий – проявляється у вчинках, реакціях і способах взаємодії з іншими людьми. Такий підхід дозволяє розглядати самооцінку не лише як внутрішню характеристику, але й як чинник, що визначає соціальну поведінку особистості [23, с. 56].

Помітний внесок у вивчення самооцінки зробили українські науковці, які розглядають її як центральний компонент самосвідомості. Зокрема, І. Д. Бех наголошує, що самооцінка є основою внутрішнього світу особистості — саме через неї людина усвідомлює свою цінність, окреслює життєві орієнтири й вибудовує систему взаємин із соціальним середовищем [5, с. 14]. У цьому ракурсі самооцінка виступає не лише як підсумок самопізнання, а й як механізм регуляції поведінки.

У наукових публікаціях останніх років самооцінка трактується як динамічне утворення, що змінюється під впливом життєвого досвіду, соціальних умов та міжособистісної взаємодії. Як зазначає Р. В. Павелків, самооцінка формується у процесі соціалізації та є важливим індикатором психологічного розвитку особистості, її адаптації та здатності до саморегуляції [44, с. 215]. Це підкреслює тісний зв'язок самооцінки з соціальним середовищем, у якому перебуває людина.

Особливу увагу варто приділити трактуванню самооцінки як міждисциплінарного поняття. Є. В. Дядюкіна підкреслює, що самооцінка вивчається не тільки психологією, а й педагогікою, соціологією та філософією — а це засвідчує її складність і багатовимірність. Вона постає інтегральним показником особистісного розвитку, у якому поєднано когнітивні, емоційні й соціальні складники [14, с. 2].

У межах диференційної психології самооцінка розглядається як індивідуально-психологічна характеристика, що відображає міжіндивідуальні відмінності у сприйнятті себе та своїх можливостей. У підручнику за редакцією С. Д. Максименка зазначається, що індивідуальні особливості самооцінки задають стиль поведінки людини, її активність, упевненість та рівень домагань. Самооцінка стає важливим чинником саморегуляції та самореалізації особистості [13, с. 28].

Окрема увага у наукових джерелах присвячується поняттю самооцінки підлітків. Підлітковий вік є сенситивним для її становлення, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, переосмислення власного «Я» та пошук свого місця в соціальному оточенні. Як зазначає Н. Л. Кацавець, підлітки відзначаються підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточуючих — і це значною мірою впливає на формування їх самооцінки [19, с. 64].

Самооцінка підлітків має низку специфічних особливостей. Вона є нестійкою, суперечливою та залежною від зовнішніх чинників, зокрема від думки однолітків, батьків і значущих дорослих. У цьому віці часто

спостерігається коливання між завищеною та заниженою самооцінкою, що обумовлено процесом становлення особистісної ідентичності. Такі особливості зумовлюють підвищену вразливість підлітків у сфері міжособистісного спілкування [3, с. 455].

Окрім того, самооцінка підлітків прямо пов'язана з рівнем їхньої соціальної активності та характером взаємодії з оточенням. Дослідження показують: підлітки з адекватним рівнем самооцінки більш відкриті до спілкування, здатні встановлювати довірливі стосунки і характеризуються вищим рівнем соціальної адаптації. Неадекватна ж самооцінка може спричиняти замкнутість, тривожність або агресивні прояви у поведінці [17, с. 164].

Слід підкреслити, що формування самооцінки підлітків відбувається у процесі неперервної взаємодії з соціальним середовищем. Як зазначає О. В. Кудерміна, саме міжособистісні стосунки відіграють визначальну роль у цьому процесі, бо через спілкування підліток отримує зворотний зв'язок про себе, який стає основою формування його самосприйняття [23, с. 102].

Отже, опрацювання енциклопедичних та наукових джерел дозволяє сформулювати висновок: самооцінка — це багатокомпонентне психологічне утворення, що формується в процесі соціальної взаємодії та виконує суттєву регулятивну функцію у поведінці особистості. У підлітковому віковому періоді вона набуває особливого значення, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення самосвідомості й формування міжособистісних взаємин, які визначають подальший розвиток особистості.

1.2. Дослідження феноменології самооцінки підлітків у процесі міжособистісного спілкування

Феноменологічний бік самооцінки підлітків у міжособистісному спілкуванні розкриває не тільки її структурні особливості, а передусім — спосіб переживання підлітком власного «Я» у взаємодії з іншими. Самооцінка у цьому ракурсі виступає внутрішнім регулятором соціальної поведінки, який визначає

характер комунікативної активності, вибір тактик взаємодії та інтерпретацію зворотного зв'язку від оточення. Вона не є статичною характеристикою, а проявляється ситуативно — змінюючись залежно від умов комунікації, статусу партнера та ваги соціальної ситуації [23, с. 58].

взаємодії та інтерпретацію зворотного зв'язку від оточення. Вона не є статичною характеристикою, а проявляється ситуативно, змінюючись залежно від умов спілкування, статусу співрозмовника та значущості соціальної ситуації [23, с. 58].

Підлітковий період відзначається активним розвитком самосвідомості, тісно пов'язаним з посиленням міжособистісних контактів. У цей час спілкування набуває провідного значення, перетворюючись на основне середовище самопізнання. Саме у взаємодії з однолітками підліток отримує можливість порівнювати себе з іншими, оцінювати власні риси та формувати уявлення про власну цінність. Як зазначає Р. В. Павелків, самооцінка в підлітковому віковому періоді значною мірою залежить від соціального відображення — від того, як особистість сприймається іншими [44, с. 228].

Феноменологічний ракурс дає змогу розглядати самооцінку не лише як оцінку, а й як переживання власної цінності, що проявляється у суб'єктивному досвіді підлітка. Це означає, що за тих самих зовнішніх обставин різні підлітки можуть по-різному сприймати себе у процесі спілкування. Так, для одних взаємодія з однолітками стає джерелом підтримки та самоствердження, тоді як для інших — підставою для внутрішніх сумнівів та невпевненості [3, с. 456].

Значущою рисою феноменології самооцінки підлітків є її залежність від референтної групи. Саме у віковому періоді підлітка вага думки однолітків стрімко зростає й нерідко стає головним критерієм самооцінювання. Підліток намагається відповідати очікуванням групи, що може як підвищити самооцінку у разі прийняття, так і знизити її у разі відштовхування. Як підкреслюють науковці, міжособистісні відносини стають своєрідним «дзеркалом», у якому народжується образ «Я» [49, с. 34].

У ході спілкування самооцінка підлітка проявляється через різні поведінкові та емоційні реакції. Зокрема, підлітки з адекватною самооцінкою

зазвичай демонструють відкритість до контактів, гнучкість у взаємодії, здатність висловлювати власну думку та брати конструктивну критику. Натомість підлітки із заниженою самооцінкою часто схильні до уникання комунікативних ситуацій, переживань тривоги при необхідності публічних виступів та надчутливості до оцінок з боку інших людей. тривожність або, навпаки, компенсаторну агресію. Завищена самооцінка теж ускладнює взаємодію — вона проявляється у домінуванні, ігноруванні думки інших, нездатності прислухатися до критичних зауважень.

1.2.1. у вітчизняних наукових джерелах

В українській психологічній науці самооцінка підлітків розглядається як базовий компонент самосвідомості, що задає особливості поведінки, рівень соціальної адаптації та характер міжособистісних стосунків. Дослідники наголошують: у підлітковому віковому періоді самооцінка має нестабільний характер й відчутно залежить від соціальних впливів, зокрема думки однолітків, батьків і педагогів [14, с. 3].

У роботах українських науковців акцентується, що саме міжособистісна взаємодія є ключовим механізмом становлення самооцінки. Зокрема, С. М. Белякова та К. О. Шовкомид зазначають: рівень самооцінки підлітка значною мірою визначається його комунікативною компетентністю — здатністю встановлювати продуктивні стосунки з оточенням та емоційно реагувати на зворотний зв'язок з боку інших [3, с. 458].

У межах психологічного аналізу самооцінки важливе місце займає концепція її багаторівневої структури та залежності від соціального контексту. Як зазначає В. Смітанка, самооцінка в наукових дослідженнях розглядається як складне інтегративне утворення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які формуються у процесі соціальної взаємодії [36, с. 168].

Особливого значення для формування самооцінки підлітків набуває міжособистісне спілкування — воно виступає основним каналом одержання соціального зворотного зв'язку. Р. В. Павелків зазначає, що саме у процесі взаємодії з оточенням підліток сприймає себе крізь оцінки інших і поступово вибудовує власне Я-сприйняття [44, с. 218]. Це робить спілкування одним з ключових механізмів формування самооцінки.

Важливим є також підхід, відповідно до якого самооцінка тісно переплітається з довірою до себе та до інших. Як зазначає Н. М. Василець, системасоціальної довіри виступає важливим регулятором міжособистісних відносин, а її рівень прямо впливає на формування позитивного або негативного самосприйняття особистості [8, с. 79]. У підлітковому віці це особливо актуально, оскільки саме група однолітків стає основним джерелом соціального впливу.

О. А. Даценко зазначає, що міжособистісна комунікація виконує не тільки інформаційну функцію, а й регулятивну — забезпечуючи формування адекватної самооцінки через зворотний зв'язок з боку оточення. Завдяки спілкуванню підліток усвідомлює свою цінність, отримує підтвердження своїх якостей і вибудовує адекватне уявлення про самого себе [11, с. 178].

Окрім того, в сучасних реаліях цифровізації окремого значення набуває вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. О. А. Агарков підкреслює, що цифрове середовище формує нові механізми порівняння себе з іншими, оцінки за лайками та коментарями, а також підсилює залежність самооцінки від зовнішніх знаків визнання в інтернет-просторі [1, с. 73].

1.2.2. у зарубіжних психологічних виданнях

У західній психологічній традиції самооцінка зазвичай досліджувалася в рамках Я-концепції, самосвідомості, соціального пізнання та міжособистісних взаємин. На відміну від багатьох вітчизняних робіт, де домінувала структурно-функціональна перспектива, у зарубіжних розвідках велика увага приділялася динамічному, особистісному та емоційному вимірам самооцінки. Сама

концепція оформилася у психології XIX–XX століть під впливом класиків — В. Джеймса, З. Фрейда, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона та інших, чії роботи заклали фундамент для подальшого виокремлення цього феномена.

У західних психологічних дослідженнях самооцінка підлітків нерідко розглядається як один з ключових індикаторів успішного подолання вікової кризи. Саме в цей період, коли особистість активно формує власну ідентичність, рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність переживати соціальні труднощі та формувати позитивну Я-концепцію. У межах гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс) самооцінка пов'язується з потребою у самоактуалізації — здатністю розкривати власний потенціал, спираючись на адекватне сприйняття самого себе. Позитивному ставленні з боку інших. У зв'язку з цим міжособистісне спілкування розглядається не просто як соціальна активність, а як простір, у якому підліток перевіряє свою значущість, виявляє власну цінність і формує впевненість у собі [4, с. 52].

Західні дослідники також акцентують увагу на ролі соціального досвіду у становленні самооцінки. Значну вагу мають міжособистісні взаємодії, емоційний клімат сім'ї, досвід першої соціальної ідентифікації — у школі, серед однолітків, у спортивних чи творчих колективах. Усе це формує підґрунтя для розвитку самоповаги: відчуття цінності, прийняття, причетності та особистого значення.

У зарубіжних психологічних публікаціях також нерідко акцентується зв'язок самооцінки з комунікативною компетентністю. Прийнято вважати, що підлітки з вищою самооцінкою впевненіше вступають у спілкування, вільніше виражають свої думки й почуття, легше встановлюють контакти з однолітками. Натомість занижена самооцінка асоціюється з труднощами комунікації, страхом перед оцінкою з боку інших та схильністю до уникнення соціальних взаємодій.

Окрема частина зарубіжних розвідок розглядає самооцінку у зв'язку з проблематикою довіри до себе та інших. У цьому ракурсі самооцінка тлумачиться як основа особистісної цілісності, що уможливорює зміцнення довірливих стосунків. Натомість занижена самооцінка пов'язана з підвищеним рівнем недовіри, тривожності та схильністю до соціальної відстороненості.

Такий підхід становить теоретичне підґрунтя для розробки програм підтримки підлітків у середовищах кризи й невизначеності.

У західній психологічній традиції проблематика самооцінки традиційно розкривалася в межах вивчення Я-концепції, самосвідомості, соціального пізнання та міжособистісних взаємин. На відміну від багатьох українських розвідок, де домінувала структурно-функціональна парадигма, у зарубіжних студіях значна увага приділялася динамічним, особистісним та емоційним аспектам самооцінки. Сама концепція оформилась у психології XIX–XX ст. під впливом класиків: У. Джеймса, З. Фрейда, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона та інших, чиї праці заклали фундамент для подальшого виокремлення феномена. Самооцінка при цьому трактується як узагальнене ставлення людини до самої себе, яке формується на основі попереднього досвіду, соціального зворотного зв'язку та індивідуального осмислення власної цінності [36, с. 168].

У зарубіжних психологічних дослідженнях самооцінка підлітків часто аналізується як один з ключових індикаторів успішного подолання вікової кризи. Саме в цей період, коли особистість активно формує свою ідентичність, рівень самооцінки прямо позначається на здатності переживати соціальні труднощі та формувати позитивне Я-сприйняття. У межах гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс) самооцінка тісно пов'язується з потребою у самоактуалізації — спроможністю реалізувати власний потенціал через адекватне ставлення до себе.

Західні дослідники також звертають увагу на роль соціального досвіду у становленні самооцінки. Значну вагу мають міжособистісні контакти, емоційне тло у сім'ї, досвід первинної соціальної ідентифікації — у школі, серед однолітків, у спортивних чи творчих колективах. Усе це формує підґрунтя для розвитку самоповаги — переживання власної цінності, прийняття, причетності та значущості.

У зарубіжних психологічних виданнях також часто підкреслюється зв'язок самооцінки з комунікативною компетентністю. Вважається, що підлітки з вищою самооцінкою більш упевнено входять у соціальні контакти, легше

виражають власну думку, менше бояться осуду та виявляють вищу стійкість до труднощів у спілкуванні. Натомість низька самооцінка може зумовлювати соціальну скутість, уникнення міжособистісних ситуацій або надмірну залежність від схвалення [49, с. 41].

Окремий пласт зарубіжних досліджень аналізує самооцінку у зв'язку з проблемою довіри до себе та до інших. У цьому ракурсі самооцінка тлумачиться як фундамент особистісної цілісності, що уможливлює розвиток довірливих стосунків. Натомість занижена самооцінка асоціюється з підвищеним рівнем недовіри, тривожності та схильністю до соціальної відстороненості. Такий підхід становить теоретичну основу для розробки програм підтримки підлітків в умовах кризи та невизначеності. дослідження до сучасного комплексного бачення самооцінки як чинника психологічного благополуччя [16, с. 24].

1.2.3. спільне та різне

Зіставлення українських і зарубіжних поглядів на феноменологію самооцінки підлітків дозволяє виокремити як точки збіжності, так і певні розбіжності. Спільним для всіх підходів є визнання самооцінки як центрального компонента самосвідомості, який формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем, а також розгляд підліткового віку як сенситивного періоду для становлення Я-концепції. У всіх традиціях підкреслюється значущість міжособистісного спілкування для розвитку самооцінки, а також її вплив на емоційну стабільність, мотивацію та поведінку. Водночас між підходами існують відмінності: західні дослідники нерідко акцентують увагу на самоповазі як емоційному ставленні до себе, тоді як українські науковці зосереджуються на структурно-функціональних характеристиках самооцінки та її регулятивній ролі.

Спільним є також визнання ролі міжособистісного спілкування як одного з ключових чинників формування самооцінки. Більшість дослідників

погоджуються в тому, що оцінки, реакції та поведінка інших людей — насамперед батьків і однолітків — здійснюють визначальний вплив на формування Я-концепції підлітка. Окрім того, обидві наукові традиції відзначають нестабільний характер самооцінки в підлітковий період, її залежність від соціального оточення та необхідність створення сприятливих умов для її формування. Особливо важливим є підкреслення впливу референтної групи — компанії однолітків — як середовища, у якому відбувається оцінка та самопізнання підлітка.

Водночас існують і певні відмінності. Вітчизняні наукові джерела частіше акцентують увагу на соціально-виховних умовах формування самооцінки, ролі родини, школи, педагогічного впливу та морального розвитку особистості. Самооцінка в них нерідко розглядається як частина ширшого процесу соціалізації та виховання, а також як механізм регуляції поведінки у відповідності до соціальних норм [5, с. 14].

Натомість зарубіжні психологічні видання більше зосереджуються на внутрішньому досвіді особистості, суб'єктивному переживанні власної цінності, індивідуальній автономії та ролі самооцінки у підтриманні психологічного благополуччя. Тут більше уваги приділяється особистісній активності підлітка, його здатності інтерпретувати соціальний досвід і самостійно вибудовувати ставлення до себе [16, с. 24].

Ще одна відмінність полягає у ступені інтеграції самооцінки з іншими психологічними конструкціями. У сучасних зарубіжних підходах самооцінка частіше досліджується у взаємозв'язку з довірою, емоційною стійкістю, суб'єктивним благополуччям та якістю міжособистісних стосунків. У вітчизняній психології така тенденція також посилюється, проте значна частина праць досі зберігає увагу до самооцінки передусім як до характеристики самосвідомості та результату соціального розвитку [14, с. 2].

Таким чином, спільним для українських та зарубіжних підходів є визнання значущої ролі самооцінки у становленні особистості підлітка та її тісного зв'язку зі спілкуванням, а специфічними рисами кожного — акценти на регулятивних

механізмах, емоційному ставленні до себе або соціально-психологічних чинниках. Інтеграція різних підходів забезпечує цілісне розуміння феноменології самооцінки підлітків у процесі міжособистісної взаємодії й уможливорює побудову ефективних освітніх і психологічних програм підтримки.

1.3. Структурні компоненти самооцінки підлітків як соціально-психологічні чинники міжособистісного спілкування

Самооцінка підлітка постає складним багатокомпонентним психологічним утворенням, що оформлюється у процесі становлення самосвідомості та соціальних інтеракцій. У сучасній психологічній науці її розглядають як інтегральну характеристику особистості, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні самоставлення. У підлітковому віковому періоді ця характеристика проходить етап інтенсивних перетворень — це робить її ключовою у структурі особистості [14, с. 1]. Структурна побудова самооцінки уможливорює розуміння механізмів її впливу на комунікативну діяльність підлітків [14, с. 2].

Традиційно у структурі самооцінки розрізняють три головні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний охоплює уявлення підлітка про власні якості, можливості, здібності та обмеження. Емоційний відображає переживання, які супроводжують самооцінювання — задоволення собою, гордість, провину, сором, тривожність. Поведінковий проявляється у конкретних вчинках, рішеннях та діях, що впливають з оцінки особистістю самої себе.

Емоційний компонент самооцінки виражає ставлення підлітка до самого себе — ступінь самоприйняття, упевненості або невпевненості. Він тісно пов'язаний з переживаннями, що супроводжують процес самооцінювання: почуттям задоволення, гордістю, провиною, соромом, тривожністю. Емоційна складова відіграє визначальну роль у формуванні стабільної самооцінки та її проявах у комунікативній сфері.

Поведінковий компонент знаходить вияв у конкретних діях підлітка, у стилі його спілкування, здатності встановлювати та підтримувати міжособистісні зв'язки. Самооцінка безпосередньо позначається на готовності виявляти ініціативу у комунікації, відстоювати власну позицію, брати на себе відповідальність за свої вчинки. Підлітки з високим рівнем самооцінки демонструють активну поведінкову позицію, тоді як підлітки із заниженою самооцінкою частіше схильні до пасивності, нерішучості та уникання труднощів.

У підлітковому віковому періоді ці компоненти перебувають у фазі активного становлення й часто мають нестабільний та суперечливий характер. Це пояснюється тим, що підліток лише починає диференціювати поняття довіри, оцінювати свій досвід міжособистісних взаємин і виробляти власні критерії оцінки людей та обставин. У цей період довіра до інших може коливатися від цілковитої відкритості до різкої недовіри — залежно від характеру стосунків зі значущими людьми, рівня впевненості у собі та емоційного стану.

У ракурсі диференційної психології самооцінка розглядається як індивідуально-психологічна риса, що задає стиль поведінки особистості та своєрідність її взаємодії з іншими людьми. У посібнику за редакцією С. Д. Максименка, зокрема у працях Л. М. Деркач, наголошено: індивідуальні відмінності особистості значною мірою визначають характер міжособистісних стосунків, рівень самооцінки й готовність до довірливих контактів. Цей підхід дає змогу краще зрозуміти, чому підлітки за однакових зовнішніх умов часто демонструють відмінні моделі комунікативної поведінки.

Важливий аспект становить також зв'язок між компонентами самооцінки та результативністю спілкування. Зокрема, когнітивна складова забезпечує адекватне розуміння себе та інших, емоційна — формує позитивне ставлення, поведінкова — реалізується у конкретних стратегіях взаємодії. Гармонійне поєднання цих трьох компонентів стає передумовою побудови ефективної комунікативної поведінки та повноцінної соціальної адаптації підлітків.

Крім того, структурні компоненти самооцінки тісно пов'язані із соціально-психологічними чинниками — статусом у групі, рівнем прийняття однолітками,

стилем виховання у сім'ї, характером міжособистісних взаємин. Усі ці фактори взаємодіють між собою та формують ту цілісну психологічну рамку, в якій становлення самооцінки підлітка набуває індивідуального характеру.

Підсумовуючи, можемо констатувати, що самооцінка підлітків є складною системою взаємозалежних компонентів, які функціонують як значущі соціально-психологічні чинники міжособистісної комунікації. Її становлення зумовлене взаємодією індивідуально-психологічних рис та соціального оточення — насамперед спілкування з однолітками, батьками та педагогами. Стабільна адекватна самооцінка лежить в основі ефективного спілкування й гармонійного розвитку особистості підлітка.

1.4.Прояви самооцінки підлітків у міжособистісному спілкуванні під час навчальної діяльності та у побутовому спілкуванні

Самооцінка підлітків не існує як ізольоване внутрішнє утворення, а проявляється насамперед у поведінці, спілкуванні та соціальній активності. Вона визначає спосіб взаємодії підлітка з іншими людьми, впливає на рівень його впевненості, комунікативну відкритість, реакції на оцінювання та здатність до самопрезентації. Саме через прояви у різноманітних сферах життя вдається найбільш повно досягнути реальний рівень і характер самооцінки людини [23, с. 98].

У підлітковому віковому періоді самооцінка має виразно ситуативний характер, що означає її залежність від конкретних умов спілкування, статусу співрозмовника та значущості ситуації. В одних обставинах підліток може демонструвати високу впевненість і відкритість, а в інших — переживати тривогу, невпевненість, побоювання щодо думки оточуючих. Така динамічність самооцінки зумовлена незавершеністю процесу становлення самосвідомості та підвищеною емоційною чутливістю даного вікового періоду.

1.4.1. у міжособистісному спілкуванні під час навчальної діяльності

Навчальна діяльність становить одне з ключових середовищ соціалізації підлітка, у межах якого формуються його комунікативні вміння, соціальний статус та уявлення про власний потенціал. Через освітнє спілкування підліток випробовує себе у різних ролях: учня, лідера групи, доповідача, дискуснтанта. Усі ці форми взаємодії формують значущі складники самооцінки та міжособистісної довіри.

Підлітки з адекватним рівнем самооцінки, як правило, відзначаються активністю у навчальному процесі, здатністю відкрито висловлювати власну думку та конструктивно вибудовувати спілкування з однолітками й педагогами. Вони демонструють упевненість у своїх силах, готовність брати участь у дискусіях, схильність до співпраці та позитивне ставлення до критики. Усе це сприяє формуванню довірливих взаємин та якісної соціальної інтеграції.

Натомість підлітки із заниженою самооцінкою часто проявляють невпевненість у власних знаннях, уникають участі в обговореннях, бояться критики та оцінювання з боку вчителів і однолітків. Це може призводити до соціальної ізоляції, зниження навчальної мотивації та формування негативного досвіду спілкування. У деяких випадках така невпевненість компенсується агресивною або опозиційною поведінкою [41, с. 120].

Завищена самооцінка також має свої особливості прояву. Підлітки з таким типом самооцінки можуть демонструвати домінування у спілкуванні, ігнорування думки інших, прагнення до лідерства будь-якою ціною. Це нерідко призводить до конфліктів у колективі та ускладнює міжособистісні відносини [3, с. 456].

1.4.2. у побутовому спілкуванні

Побутова комунікація охоплює взаємодію підлітка у сім'ї, із друзями, знайомими та представниками соціального оточення поза навчальним закладом. У цій сфері самооцінка проявляється через здатність встановлювати стосунки,

виявляти емпатію, проводити вільний час, ділитися переживаннями та брати участь у спільних активностях.

У межах сімейної комунікації самооцінка підлітка значною мірою детермінована стилем виховання, рівнем підтримки та емоційним кліматом. Підлітки, які отримують позитивне підкріплення з боку батьків, відчують увагу та повагу до своїх думок, як правило, демонструють вищий рівень самоповаги. Натомість критика, недовіра чи надмірний контроль здатні провокувати зниження самооцінки та формування захисних реакцій у вигляді замкнутості або агресії.

У комунікації з однолітками поза стінами навчального закладу самооцінка проявляється через бажання самоствердитися, прагнення до визнання та формування власної соціальної ролі. У цьому контексті підлітки вибудовують різноманітні стратегії взаємодії: одні намагаються бути лідерами групи, інші — гармонійно вливатися у спільноту, треті обирають індивідуальну позицію. Самооцінка є тим внутрішнім чинником, який визначає вибір цих стратегій та якість міжособистісної комунікації.

Важливою особливістю побутового спілкування є його емоційна насиченість, що робить прояви самооцінки більш вираженими. Саме у неформальних взаєминах підліток найбільш яскраво демонструє своє ставлення до себе, рівень самоприйняття та здатність до довіри. Це дозволяє розглядати побутове спілкування як важливий індикатор сформованості самооцінки [16, с. 27].

1.4.3. Вплив та роль самооцінки підлітків на ефективність міжособистісного спілкування під час воєнного стану

За воєнних обставин самооцінка підлітків набуває особливого значення як внутрішній ресурс, що детермінує їхню здатність адаптуватися, зберігати емоційну стабільність та ефективно комунікувати. Тривалі стресові впливи, втрата відчуття безпеки, переживання непередбачуваності майбутнього суттєво

позначаються на сприйнятті себе підлітком — підлітки часто переживають коливання самооцінки, її зниження або, навпаки, формування захисних механізмів у вигляді ілюзорно завищеної впевненості у собі. Усе це відображається на якості міжособистісної взаємодії та готовності довіряти оточенню.

Натомість занижена або нестабільна самооцінка за умов воєнного стану здатна посилювати переживання невпевненості, страху та соціальної відстороненості. Такі підлітки частіше уникають спілкування, схильні до пасивної життєвої позиції, мають труднощі з формуванням стійких міжособистісних зв'язків. У них може виявлятися підвищена тривожність, схильність до самокритики, а також ризик виникнення депресивних настроїв. Зниження самооцінки в кризовий період позначається на здатності підлітка до самореалізації та конструктивної взаємодії з оточенням.

У підлітковому віковому періоді формування самооцінки відбувається на тлі активного становлення самосвідомості, пошуку ідентичності та визначення власного життєвого і професійного шляху. Підліток починає глибше усвідомлювати свої здібності, інтереси, цінності, порівнюючи себе з іншими людьми і шукаючи місце в соціальній структурі. Цей процес супроводжується внутрішніми протиріччями: з одного боку, прагненням до самостійності та незалежності, з другого — потребою у схваленні та прийнятті з боку дорослих і однолітків. Зниженням віри у власні можливості та сумнівами у виборі життєвого шляху [10, с. 86].

Самооцінка в цьому контексті постає ключовим психологічним ресурсом, який визначає здатність підлітка орієнтуватися у складних обставинах життя, ухвалювати рішення та зберігати психологічну стабільність. Адекватний рівень самооцінки уможливорює відчуття власної цінності, упевненості та готовності діяти попри труднощі. У підлітків зі сформованою позитивною самооцінкою спостерігається вищий рівень мотивації до навчання, продуктивної комунікації та здатності пристосовуватися до змінних обставин. Вони сприймають воєнні виклики не лише як загрозу, а й як шанс для особистісного зростання.

Натомість нестабільна або занижена самооцінка може посилювати переживання невпевненості, страху помилки та залежності від зовнішніх оцінок. У таких випадках підлітки частіше уникають публічних виступів, утримуються від ініціативи, можуть переживати тривожні стани під час іспитів та в ситуаціях оцінювання. Це обмежує їхні можливості для академічного зростання і ускладнює соціально-психологічну адаптацію.

Важливим елементом цього процесу виступає зв'язок самооцінки з міжособистісною довірою. Рівень самооцінки впливає на здатність підлітка довіряти собі, оточенню та соціальному середовищу. Підлітки зі стабільною позитивною самооцінкою зазвичай більше відкриті у комунікації, легше встановлюють довірливі стосунки і виявляють вищу довіру до зовнішнього світу. Натомість занижена самооцінка може ставати джерелом недовіри, насторожливого ставлення до інших та обмеження міжособистісних контактів.

За воєнних обставин роль міжособистісної довіри помітно зростає, бо саме через взаємодію з оточенням підліток отримує емоційну підтримку, переживання безпеки та стабільності. Підлітки, які мають довірливі стосунки з близькими, друзями й педагогами, легше переживають стресові обставини, краще пристосовуються до змін і зберігають внутрішню рівновагу. Натомість дефіцит довірливого спілкування підсилює переживання самотності, тривоги і безпорадності. може зумовлювати недовіру, замкненість або підвищену залежність від думки оточення [51, с. 48].

Отже, становлення самооцінки підлітків у нинішніх обставинах варто розглядати не лише як індивідуально-психологічний процес, а й як важливий ресурс долаття кар'єрної невизначеності, кризових явищ та воєнних викликів. Завдяки розвитку адекватної самооцінки підлітки набувають здатності до самовизначення, соціальної інтеграції та особистісного зростання, що є вирішальним у процесі їхнього подальшого розвитку.

Висновки до розділу 1

У межах першого розділу проведено теоретико-методологічне опрацювання проблематики самооцінки підлітків у процесі міжособистісного спілкування — це дало можливість узагальнити основні наукові підходи, концепції та результати досліджень з означеної теми. Розгляд понять «самооцінка» та «самооцінка підлітків» за енциклопедичними і словниковими джерелами засвідчив, що в науковій літературі самооцінка тлумачиться як складне багатовимірне утворення, котре виражає рівень оцінки людиною самої себе, своїх якостей, можливостей і соціального статусу.

Опрацювання феноменології самооцінки підлітків продемонструвало, що вона виявляється через суб'єктивне переживання власної цінності, упевненості або невпевненості у собі, а також через інтерпретацію зворотного зв'язку від оточення. У цьому процесі важливу роль відіграє самоприйняття, що формується через позитивне ставлення підлітка до самого себе попри помилки та невдачі. Самоприйняття уможливорює становлення стабільної самооцінки й слугує підґрунтям для розвитку довіри до інших людей.

У роботі встановлено, що до структурних елементів самооцінки належать когнітивний, емоційний і поведінковий, які у взаємозв'язку забезпечують цілісність самосприйняття особистості. Кожна з цих складових відіграє важливу роль у процесі комунікації: когнітивна — визначає уявлення про себе, емоційна — формує ставлення до власного «Я», поведінкова — реалізується у конкретних діях. Тільки за умови гармонійного розвитку всіх трьох компонентів формується адекватна самооцінка, яка стає основою конструктивного спілкування підлітка з оточенням.

Систематизація теоретичних положень дозволила сформулювати висновок: самооцінка підлітків є не тільки внутрішньою характеристикою особистості, а й важливим соціально-психологічним явищем, що проявляється у комунікативній поведінці. Її становлення відбувається в умовах активного формування самосвідомості, пошуку власної ідентичності й вибудовування

системи цінностей. Самооцінка детермінує характер міжособистісної взаємодії, рівень соціальної активності, готовність до співпраці та відкритого діалогу.

РОЗДІЛ 2 МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА ЯК ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ

2.1.Поняття "довіри", "міжособистісна довіра" у психолого-педагогічних дослідженнях , основні види

Питання довіри належить до ключових у сучасних психолого-педагогічних розвідках, оскільки воно прямо пов'язане з процесами соціалізації, міжособистісного спілкування і формування особистості підлітка. Довіра — це багатовимірне явище, яке поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти; її становлення відбувається протягом усього людського життя під дією сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників.

У межах психологічної науки довіра трактується як складне багатовимірне явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект пов'язаний з оцінкою надійності, чесності та компетентності іншої сторони. Емоційний компонент відображає переживання прихильності, відкритості, безпеки у спілкуванні. Поведінковий вимір проявляється у готовності взаємодіяти, ділитися думками й переживаннями, надавати або приймати допомогу. У підлітковому віковому періоді ці елементи перебувають у фазі активного становлення й часто демонструють нестабільність та суперечливість.

Психолого-педагогічні розвідки приділяють особливу увагу міжособистісній довірі — як основі ефективного спілкування та порозуміння між людьми. Міжособистісна довіра формується через досвід взаємодії, емоційний відгук, спільну діяльність та готовність до взаємної підтримки. У підлітковому віковому періоді ця форма довіри стає ключем до встановлення близьких дружніх стосунків, побудови нових соціальних зв'язків та оволодіння комунікативними стратегіями.

Дослідники підкреслюють, що міжособистісна довіра виконує важливі функції у житті особистості: вона забезпечує стабільність соціальних відносин,

сприяє розвитку емпатії, взаємопідтримки та співпраці. За її відсутності ускладнюється формування контактів, посилюється тривожність, виникають труднощі у комунікації та соціальній адаптації [38, с. 60].

У сучасній психологічній науці виокремлюють кілька головних видів довіри, що відображають різні рівні та напрями її прояву. Передусім — це довіра до себе, яка фіксує впевненість людини у власних силах, можливостях та рішеннях. По-друге — довіра до інших людей, що проявляється у готовності встановлювати близькі контакти, ділитися переживаннями та сприймати оточення як таке, на яке можна спиратися. По-третє — довіра до світу як узагальнена настанова сприймати дійсність як безпечну, передбачувану та доброзичливу.

По-друге, виділяється довіра до інших людей, яка виявляється у готовності входити у взаємодію, відкриватися, співпрацювати та приймати підтримку. Цей різновид довіри формується через досвід попередніх контактів, сімейного виховання, дружніх взаємин та значущих міжособистісних взаємодій.

По-третє, важливим є концепт довіри до світу, що відображає загальне переживання безпеки, стабільності та передбачуваності соціального оточення. Така довіра формується на тлі досвіду спілкування підлітка з різними соціальними групами та інституціями. Вона визначає його готовність брати участь у колективній діяльності, входити до нових середовищ та сприймати оточуючий світ як підтримувальний.

Крім того, у низці наукових розвідок виокремлюють також організаційну довіру, що описує взаємини в колективах та соціальних інституціях, а також базову довіру як основоположну установку, яка формується ще у ранньому дитинстві й позначається на всіх подальших етапах розвитку особистості.

2.1.1. Довіра до себе як особистісна детермінанта особистісного зростання підлітка

Довіра до себе є однією з базових характеристик особистості, що визначає її здатність до саморозвитку, самореалізації та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. У психологічній науці вона розглядається як внутрішнє переконання людини у власній компетентності, надійності та здатності ухвалювати рішення і нести за них відповідальність. У підлітковий період довіра до себе набуває особливого значення, оскільки саме в цей час відбувається активне формування ідентичності та самостійності, які стають основою подальшого особистісного розвитку.

Розвиток довіри до себе тісно переплітається з формуванням самосвідомості та самооцінки. Підліток поступово вчиться оцінювати свої можливості, аналізувати власний досвід і робити обґрунтовані висновки про себе. Як зазначають науковці, довіра до себе є одним із базових компонентів психологічного благополуччя — вона дає змогу особистості ухвалювати рішення, виконувати наміри й розвивати власну індивідуальність [10, с. 56].

У підлітковому періоді довіра до себе виявляється через готовність діяти, брати ініціативу, відстоювати власну позицію та не боятися помилок. Вона становить основу формування самостійності, відповідальності й здатності ухвалювати рішення. Підлітки зі сформованою довірою до себе зазвичай легше переживають невдачі, гнучкіше пристосовуються до нових обставин та зберігають внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях.

З позицій сучасних напрямів диференційної психології довіра до себе трактується як індивідуально-психологічна особливість, яка визначає стиль поведінки людини, її здатність приймати рішення і нести відповідальність за свої дії. У посібнику за редакцією С. Д. Максименка наголошується, що індивідуальні риси, зокрема довіра до себе, формуються під дією комплексу психологічних та соціальних чинників і виявляються в особливостях саморегуляції особистості [13, с. 32].

Особливого значення довіра до себе набуває в умовах нестабільності та соціальних викликів, зокрема в період воєнного стану. У таких умовах вона виступає психологічним ресурсом, що допомагає підлітку зберігати внутрішню

рівновагу, адаптуватися до змін і будувати перспективи власного майбутнього. Підлітки з розвиненою довірою до себе здатні більш ефективно долати стресові ситуації, проявляти гнучкість у поведінці та зберігати віру у власні можливості [16, с. 28].

Водночас довіра до себе є важливою передумовою формування довіри до інших людей. Особистість, яка приймає себе і впевнена у власних силах, легше встановлює міжособистісні контакти, проявляє відкритість та готовність до співпраці. Натомість низький рівень довіри до себе може зумовлювати недовіру до оточення, замкненість або підвищену залежність від соціального схвалення [30, с. 137].

2.1.2. Довіра до інших та спілкування як чинники соціально-психологічного клімату підліткового середовища

Довіра до інших людей становить важливий компонент соціального розвитку підлітка, бо саме вона задає характер його взаємодії з оточенням, ступінь відкритості у спілкуванні та готовність вибудовувати близькі стосунки. У підлітковому віковому періоді довіра до інших стає визначальною характеристикою, оскільки активно формується система соціальних зв'язків, з'являється коло друзів і референтних осіб, посилюється значущість думки однолітків. Як свідчать наукові розвідки, рівень довіри до інших безпосередньо корелює з самооцінкою, рівнем тривожності та комунікативною компетентністю підлітка [27, с. 105].

У підлітковому віковому періоді довіра до інших набуває особливої ваги, оскільки саме в цей час спілкування з однолітками стає провідним видом діяльності. Підліток прагне визнання, прийняття, емоційної підтримки з боку груп ровесників, що визначає характер його взаємин. Як зазначають дослідники, рівень довіри до однолітків впливає на самооцінку підлітка, його психологічне самопочуття, а також на здатність будувати тривкі дружні стосунки [27, с. 105].

Соціально-психологічна атмосфера підліткового середовища визначається сукупністю міжособистісних взаємин, емоційних зв'язків та характером спілкування в групі. Високий рівень довіри в колективі сприяє створенню сприятливого мікроклімату, у якому підлітки відчують себе захищеними, прийнятими та значущими. Це створює базу для розвитку довірливих стосунків, спільної діяльності, навчальної мотивації та особистісного зростання.

Натомість низький рівень довіри до інших людей негативно впливає на соціально-психологічний клімат групи. Він може проявлятися у підозрілості, відчуженості, зниженні рівня комунікативної активності та виникненні конфліктних ситуацій. У таких умовах підлітки відчують емоційний дискомфорт, що ускладнює процес спілкування та знижує ефективність групової взаємодії [20, с. 129].

Значущим чинником становлення довіри до інших є особливості комунікації у підлітковому середовищі. Відкрите, щире та підтримувальне спілкування створює умови для розвитку довірливих стосунків, тоді як критика, маніпулятивна поведінка чи зловживання довірою з боку партнерів по взаємодії можуть провокувати втрату довіри та формування захисних реакцій. Тому розвиток комунікативної компетентності підлітка є важливою передумовою зміцнення довіри до інших людей.

Особливе значення у формуванні довіри має також сімейне середовище. Стиль виховання, рівень підтримки та характер взаємин у родині закладають базові установки підлітка щодо оточуючих людей і соціального середовища загалом. Прийняття, тепле емоційне ставлення та відкрита комунікація в родині створюють підґрунтя для становлення позитивного типу довіри. Натомість холодність, надмірний контроль чи відсутність взаємної підтримки можуть провокувати формування недовіри та насторожливого ставлення до соціуму.

У сучасних умовах, зокрема в період соціальної нестабільності, роль довіри до інших як чинника соціально-психологічного клімату значно зростає. Підлітки потребують підтримки, розуміння та емоційної безпеки, які забезпечуються через довірливі стосунки. Саме тому формування довіри до

інших є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та ефективного функціонування підліткового середовища.

2.1.3. Довіра до світу як організаційна довіра в забезпеченні ефективної командної діяльності

Довіра до світу постає важливим психологічним явищем, що відображає загальне налаштування особи на навколишню реальність, її сприйняття як безпечної, передбачуваної та сповненої смислу. Вона формується протягом усього життя під дією досвіду взаємодії з близькими людьми, соціальним середовищем і суспільними інституціями. Для підлітків довіра до світу є фундаментом для розвитку відкритості, готовності пізнавати нове, активної соціальної позиції. Якщо ця базова довіра порушена, підліток може переживати тривогу, недовіру до людей і соціальних процесів.

У сучасній психологічній науці довіра до світу часто пов'язується з концептом організаційної довіри, що відображає ставлення особи до соціальних інституцій, груп та колективів. Для підлітків ця форма довіри особливо актуальна в контексті взаємодії з освітнім середовищем, педагогічним колективом, шкільним класом. Сформована довіра до соціальних інститутів стимулює навчальну мотивацію, активність у позашкільному житті, успішну соціалізацію. У такому розумінні довіра до світу є важливим індикатором соціальної інтеграції підлітка.

У середовищі підлітків довіра до світу виявляється через ставлення до соціальних груп, навчальних колективів та інших форматів спільної діяльності. Саме вона визначає, наскільки активно підліток долучається до колективних форм роботи, наскільки відкритий до нових соціальних контактів та готовий брати участь у спільних ініціативах. У підлітків з високим рівнем довіри до світу спостерігається вища соціальна активність, прагнення до інтеграції в групи і готовність брати на себе соціальну відповідальність.

Організаційна довіра постає важливим фактором ефективної командної взаємодії — вона забезпечує координацію дій, знижує рівень міжособистісних конфліктів і підвищує продуктивність взаємодії. Як зазначає Т. О. Стеценко, довіра як соціальний ресурс дозволяє оптимізувати управлінські процеси, сприяє формуванню відповідальності та підвищує ефективність спільної діяльності [39, с. 48].

Водночас довіра до світу тісно пов'язана з базовим відчуттям безпеки, яке є необхідною умовою психологічного благополуччя особистості. Г. В. Чайка підкреслює, що сформована базова довіра сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми [51, с. 47].

У ракурсі підліткового розвитку довіра до світу виступає важливим чинником формування соціальної активності та залученості до колективних форм діяльності. Підлітки, які сприймають світ як надійне та підтримуюче місце, частіше беруть участь у громадських ініціативах, шкільному самоврядуванні, волонтерських проєктах. Така активність позитивно позначається на їхньому особистісному становленні та соціально-психологічному благополуччі.

Отже, довіра до світу як різновид організаційної довіри постає важливим чинником забезпечення ефективної командної діяльності. Вона сприяє формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату, посиленню згуртованості колективу та підвищенню рівня співпраці його учасників. Для підлітків ця форма довіри стає основою їх включення у різноманітні форми соціальної активності та особистісного зростання.

2.2. Спілкування як чинник формування довіри у підлітковому віці

Спілкування у віковий період підлітка постає провідною діяльністю — у його рамках відбувається становлення особистості, формування самосвідомості та розвиток системи міжособистісних взаємин. Саме комунікація з однолітками, батьками й педагогами створює простір, у якому підліток випробовує власні

моделі поведінки, отримує зворотний зв'язок щодо своїх дій і формує уявлення про самого себе. Наголошується, що довіра не виникає сама по собі — вона є наслідком комунікативного досвіду, який накопичується у взаємодії з різними соціальними групами та особами.

У підлітковому віковому періоді спілкування набуває особливо значущого емоційного забарвлення — воно пов'язане з потребою у визнанні, підтримці та прийнятті. Саме через взаємодію з однолітками підліток отримує можливість випробувати власні комунікативні моделі, перевірити свої цінності й переконання. Спілкування виконує не лише соціальну, а й важливу психотерапевтичну функцію — допомагає підлітку справлятися з тривогою, переживаннями невпевненості, страхом самотності. Ось чому якість спілкування безпосередньо впливає на психологічне благополуччя й розвиток особистості в цьому віковому періоді.

Важливе значення у становленні довіри має характер комунікативної взаємодії. Відкрите, щире та емоційно підтримувальне спілкування створює сприятливі умови для появи довірливих стосунків, тоді як емоційна холодність, нерозуміння та критика можуть провокувати недовіру і відчуження. У підлітковому періоді ці процеси набувають особливої значущості, оскільки саме в цей час формуються базові уявлення про надійність міжособистісних контактів.

Вагомим чинником виступає й взаємодія підлітка з батьками та педагогами. Сімейне спілкування формує основи довіри до інших людей — задаючи базові уявлення про захищеність та підтримку. Своєю чергою школа надає простір для нового рівня соціальних взаємодій, де довіра проявляється у стосунках з учителями, однолітками та представниками інших соціальних інститутів.

У контактах з однолітками довіра набуває складнішої форми, оскільки тут підліток не тільки одержує підтримку, але й проходить процес соціального порівняння, самовизначення та зміцнення статусу в групі. Дружні стосунки в підлітковому віці часто стають значущішими, ніж комунікація з батьками,

оскільки задовольняють потреби в емоційній близькості, прийнятті та визнанні. Водночас вони також є ризиковими — невдалий досвід міжособистісних стосунків може провокувати втрату довіри і формувати захисні моделі поведінки.

У сучасних обставинах, насамперед у період соціальної нестабільності та воєнного стану, роль спілкування як фактора формування довіри істотно посилюється. Підлітки потребують емоційного контакту, відчуття безпеки і підтримки з боку близьких та однолітків. Якісне спілкування у цьому контексті виступає одним із основних ресурсів психологічного благополуччя, дає змогу зменшити рівень тривоги, побудувати впевненість у власних силах та підтримувати довіру до оточуючих.

Комунікація підлітків з батьками є одним з провідних факторів їх психологічного розвитку, формування самосвідомості та становлення міжособистісної довіри. Саме в родинному середовищі закладаються базові уявлення про взаємини, соціальні норми, можливості висловлювати власні думки та почуття. Якість сімейної комунікації безпосередньо впливає на самооцінку підлітка, рівень його тривожності, а також на загальне психологічне благополуччя. Як зазначає І. Д. Бех, родина залишається першим і найважливішим середовищем формування довірливих відносин підлітка [5, с. 17].

Характерною ознакою комунікації з батьками у цьому віковому періоді є її внутрішня суперечливість. Підлітки одночасно можуть проявляти прагнення до незалежності та потребу у схваленні з боку дорослих, відкритість і замкнутість, привабливість до відвертих розмов і обережність у розкритті власних переживань. Така амбівалентність становить нормальну особливість підліткового віку — вона відображає процес становлення особистісної автономії й одночасного збереження зв'язку зі значущими дорослими.

Самооцінка має суттєве значення у процесі комунікації підлітка з батьками. Підлітки з адекватним рівнем самооцінки, як правило, відкритіші до діалогу, здатні аргументовано викладати власну позицію, поважати думку

дорослих та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Це сприяє формуванню взаємної довіри й розвитку гармонійних сімейних взаємин.

Натомість занижена самооцінка може зумовлювати замкненість, уникнення спілкування, страх критики та підвищену емоційну вразливість. Такі підлітки часто сприймають навіть нейтральні зауваження як негативну оцінку, що ускладнює взаєморозуміння з батьками. У свою чергу, завищена самооцінка може виявлятися у запереченні авторитету дорослих, конфліктних реакціях, небажанні приймати поради та критичні зауваження [41, с. 119].

Ефективність комунікації між підлітками та батьками значною мірою залежить від поєднання індивідуально-психологічних чинників та обраного стилю виховання. Сприятливий емоційний клімат у сім'ї, відкритість до діалогу та здатність батьків чути позицію підлітка створюють підґрунтя для зміцнення довіри. Натомість авторитарність, частий тиск чи емоційне дистанціювання можуть провокувати протест, замкнутість і втрату довіри у взаєминах.

У психолого-педагогічних розвідках також виокремлюють різні рівні спілкування підлітків із батьками, які відображають ступінь сформованості довіри у взаєминах. До них належать поверхневий рівень, на якому домінують формальні комунікативні моменти; адаптивний рівень — з частковим обміном переживаннями; глибокий рівень — побудований на повноцінній довірі та готовності ділитися найважливішими питаннями. Сформованість глибокого рівня спілкування з батьками вважається важливою передумовою для розвитку довіри до себе та до інших у підлітковому віковому періоді.

Комунікація у середовищі підлітків характеризується специфічними рисами, які обумовлені віковими трансформаціями, розвитком самосвідомості та зростанням значущості групи однолітків. У підлітковому віковому періоді спілкування виходить за рамки простого обміну інформацією — воно перетворюється на простір становлення особистості, у якому формуються самооцінка, цінності, моделі поведінки та соціальні навички.

Науковці підкреслюють, що комунікативна взаємодія у підлітковому середовищі вирізняється підвищеною емоційністю, прагненням до визнання та

потребою у належності до групи. Підлітки активно шукають однодумців, друзів, з якими можна ділитися переживаннями, обговорювати важливі теми, висловлювати власні думки. У цьому ракурсі спілкування набуває психотерапевтичної функції, оскільки допомагає опановувати кризові переживання й зміцнює відчуття психологічного благополуччя.

Самооцінка постає одним із вирішальних чинників, що детермінують характер комунікативної взаємодії підлітків. Вона проявляється у стилі спілкування, рівні впевненості, готовності встановлювати контакти й вступати у дискусії. Підлітки з адекватною самооцінкою зазвичай характеризуються відкритістю, активністю в комунікації, здатністю до конструктивного діалогу і прийняття зворотного зв'язку. Натомість підлітки з заниженою самооцінкою часто уникають соціальних контактів, можуть бути нерішучими, схильними до самокритики й острахом критики з боку інших.

Натомість підлітки з низькою самооцінкою часто характеризуються невпевненістю у спілкуванні, підвищеною чутливістю до критики, залежністю від думки групи та схильністю до уникнення соціальних контактів. Як зазначає Н. Л. Крива, дефіцит довіри до себе та негативне самосприйняття можуть призводити до труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків та формування почуття ізолюваності [20, с. 130].

Підлітки з завищеним рівнем самооцінки, своєю чергою, схильні демонструвати домінантні моделі поведінки у спілкуванні, прагнення до лідерства, знецінення поглядів інших і підвищену схильність до конфліктів. Це створює труднощі у встановленні рівноправних стосунків, ускладнює прийняття зворотного зв'язку та може провокувати ізолюваність підлітка у колективі.

У психолого-педагогічних розвідках вирізняють різні рівні самооцінки підлітків — кожен з них специфічно проявляється у комунікативних взаємодіях. Високий (адекватний) рівень відображає сформоване позитивне ставлення до себе, упевненість у власних здібностях, готовність взаємодіяти з іншими на основі взаємоповаги. Підлітки з таким рівнем самооцінки зазвичай мають широке коло друзів, легко вступають у спілкування, виявляють емпатію та

конструктивно реагують на критику. Знижена самооцінка, навпаки, формує невпевненість, замкненість і схильність уникати соціальних контактів — це обмежує можливості особистісного зростання та якісної комунікації.

Помітну роль у специфіці комунікативної взаємодії відіграє також вплив групових норм та цінностей. Підлітки часто орієнтуються на думку ровесників, що може як підкріплювати їх адекватну самооцінку, так і провокувати її коливання, особливо у разі прагнення до конформності або потрапляння під негативний груповий тиск. Якому формується довіра, самосприйняття та соціальна ідентичність особистості [27, с. 200].

Отже, своєрідність комунікативної взаємодії серед підлітків задається поєднанням вікових особливостей, впливом соціального оточення та рівнем самооцінки. Самооцінка слугує внутрішнім регулятором спілкування — вона визначає рівень упевненості підлітка, обрання комунікативних стратегій, готовність до встановлення взаємин та готовність брати на себе соціальну відповідальність у груповій взаємодії.

2.3. Взаємозв'язок впливу чинників самооцінки та міжособистісної довіри як індивідуальний ресурс психологічного благополуччя

Самооцінка та міжособистісна довіра виступають взаємопов'язаними психологічними феноменами, які визначають особливості функціонування особистості у соціальному середовищі та є важливими ресурсами її психологічного благополуччя. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях підкреслюється, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність особистості встановлювати довірливі стосунки, а довіра, у свою чергу, сприяє формуванню позитивного самосприйняття та впевненості у собі [33, с. 103].

Самооцінка задає внутрішню позицію підлітка стосовно себе, його впевненість у власних можливостях та готовність до соціальної взаємодії. Високий чи адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню активної

життєвої позиції, конструктивної комунікації та соціальної інтегрованості. Натомість занижена самооцінка пов'язана з посиленою тривожністю, замкнутістю, схильністю до уникнення міжособистісних контактів. У воєнному контексті ці прояви можуть посилюватися переживанням втрати безпеки та невизначеності щодо майбутнього.

Натомість занижена самооцінка може виступати бар'єром у формуванні довіри до інших. Підлітки з низьким рівнем самоприйняття часто відчують невпевненість, страх відторгнення, що зумовлює їхню замкненість або надмірну залежність від думки оточення. У таких умовах виникають труднощі у встановленні довірливих стосунків, що негативно впливає на психологічне благополуччя [20, с. 130].

Окрім того, міжособистісна довіра відіграє важливу підтримувальну роль у становленні самооцінки. Позитивний досвід контактів з іншими людьми, переживання прийняття та емоційної підтримки стимулюють розвиток самоповаги, упевненості у власних силах та позитивного ставлення до самого себе. Натомість зрада довіри, конфліктні взаємини й відчуття знехтуваності призводять до зниження самооцінки і ускладнюють розвиток нових міжособистісних зв'язків.

Зв'язок між самооцінкою і довірою виявляється також у здатності підлітка пристосовуватися до соціального оточення. Особи з високими значеннями цих показників демонструють кращі адаптаційні можливості, легше переживають стресові обставини, активніше встановлюють нові соціальні контакти. Натомість зниження самооцінки та довіри ускладнює процес соціальної адаптації, провокує переживання тривоги, замкнутість і пасивну поведінкову позицію.

У сучасній реальності — особливо в період соціальної нестабільності та воєнних умов — значення самооцінки і довіри як ресурсів психологічного благополуччя суттєво зростає. Вони формують ту внутрішню опору, яка дає змогу підлітку зберігати психічну рівновагу, ефективно опановувати стресові ситуації та підтримувати продуктивні соціальні зв'язки навіть у непростих обставинах.

Отже, самооцінка і міжособистісна довіра постають взаємодоповнювальними чинниками, що формують індивідуальний ресурс психологічного благополуччя підлітка. Їх гармонійний розвиток сприяє формуванню зрілої особистості, спроможної до конструктивної комунікації, побудови довірливих стосунків та продуктивного функціонування у різноманітних соціальних обставинах.

Висновки до Розділу 2

У межах другого розділу здійснено теоретичне опрацювання міжособистісної довіри як істотного психолого-соціального ресурсу підлітків у процесі спілкування. Узагальнення наукових джерел уможливило виокремлення головних підходів до розуміння цього феномена та з'ясування його ролі у структурі особистості підлітка. Міжособистісна довіра у психологічній літературі тлумачиться як комплексне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і впливає на спрямованість, інтенсивність та якість соціальних взаємодій.

У ході опрацювання матеріалу було окреслено основні різновиди довіри — до себе, до інших людей та до зовнішнього світу — як такі, що взаємопов'язані й доповнюють один одного. Довіра до себе трактується як показник внутрішньої впевненості, цілісності особистості, прийняття власних можливостей та обмежень. Довіра до інших передбачає готовність вступати в близькі контакти, ділитися переживаннями, спиратися на допомогу інших людей. Довіра до світу виступає узагальненим орієнтиром — установкою на безпеку, передбачуваність, доцільність соціальних інтеракцій. Кожна з цих складових формується під впливом ранніх привязаностей, сімейного середовища, досвіду спілкування з однолітками й значущими дорослими.

З'ясовано, що спілкування є визначальним фактором становлення довіри у підлітковому віковому періоді. Саме у процесі взаємодії з батьками,

ровесниками та іншими членами соціального оточення формуються базові уявлення підлітка про надійність, безпеку та значущість міжособистісних стосунків. Якість спілкування безпосередньо впливає на рівень довіри підлітка до себе, інших людей та до зовнішнього світу.

Узагальнення теоретичних положень дозволило зробити висновок про тісний взаємозв'язок самооцінки та міжособистісної довіри як взаємодоповнювальних чинників психологічного благополуччя підлітка.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ ЯК ПСИХОЛОГО- СОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ

3.1.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1.1.Мета , завдання та гіпотеза емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження — встановити психологічні особливості зв'язку між самооцінкою та міжособистісною довірою підлітків у комунікативній взаємодії. Згідно з поставленою метою сформульовано такі завдання: виміряти рівень самооцінки в респондентів за шкалою М. Розенберга; визначити рівень міжособистісної довіри за методикою А. Б. Купрейченко; з'ясувати тип локусу контролю за опитувальником Дж. Роттера; провести кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між зазначеними показниками; інтерпретувати здобуті результати у контексті теоретичних положень.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки підлітка та рівнем його міжособистісної довіри: підлітки з адекватною та високою самооцінкою характеризуються більш високим рівнем довіри до інших людей, відкритістю у спілкуванні та позитивною спрямованістю міжособистісних відносин, тоді як низька самооцінка пов'язана зі зниженим рівнем довіри, підвищеною тривожністю та труднощами у встановленні міжособистісних контактів.

Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів. До теоретичних увійшли аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел — вони дозволили глибоко опрацювати концепції самооцінки та міжособистісної довіри підлітків. Емпіричний блок включав психодіагностичне тестування за обраними методиками, а також математично-статистичні методи опрацювання даних: підрахунок описових статистик, кореляційний аналіз Пірсона для виявлення зв'язків між показниками.

Усі методи добиралися з огляду на завдання дослідження, вікові особливості респондентів та психометричні характеристики застосованих інструментів. суб'єктивного контролю Дж. Роттера — це дало змогу цілісно оцінити основні психологічні характеристики підлітків.

Опрацювання здобутих результатів проводилося із залученням математико-статистичних процедур — зокрема кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між показниками самооцінки, локусу контролю та довіри. Використовувалися коефіцієнт кореляції Пірсона, описові статистики (середнє, мода, медіана, стандартне відхилення), а також якісний аналіз даних для глибшої інтерпретації індивідуальних особливостей респондентів.

3.1.2. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних, критерії відбору

У емпіричному вимірі дослідження взяли участь підлітки, що навчаються у комунальному закладі освіти «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №9» Дніпропетровської обласної ради. Заклад має багаторічну практику організації освітнього процесу для підлітків з різними особистісними особливостями, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку для дослідження психологічних характеристик підлітків. Для проведення дослідження було відібрано 60 підлітків.

Респонденти перебувають на тому етапі вікового становлення, для якого властиві посилені емоційна чутливість, тяжіння до самостійності, формування власної системи цінностей та активна побудова системи міжособистісних взаємин. Це робить їх особливо вразливими до зовнішніх впливів, з одного боку, та надзвичайно чутливими до якості міжособистісної довіри з другого. Особливості вибірки враховувалися при виборі методик і організації самого дослідження, аби забезпечити психологічний комфорт учасників та об'єктивність здобутих результатів.

Вибірка характеризується відносною однорідністю за віковими та соціальними показниками, що дозволяє більш об'єктивно дослідити взаємозв'язки між основними змінними. Учасники дослідження перебувають у схожих освітніх умовах, що забезпечує мінімізацію впливу сторонніх факторів на результати дослідження. Водночас індивідуальні відмінності у рівні самооцінки, довіри та особливостях особистісного розвитку створюють необхідні умови для проведення порівняльного аналізу.

Серед критеріїв добору респондентів — належність до підліткового вікового періоду; навчання у визначеному закладі освіти; відсутність виражених психічних порушень, які могли б вплинути на здатність до участі в дослідженні; добровільна готовність брати участь в опитуванні. Усі учасники надали поінформовану згоду, а в разі неповнолітніх — згоду батьків чи законних представників.

Таким чином, сформована вибірка є репрезентативною для дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків у процесі спілкування та дозволяє отримати достовірні й узагальнені результати.

3.1.3. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію дослідження

Для з'ясування психологічних характеристик підлітків було залучено два стандартизовані діагностичні інструменти. Перший — методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей і до себе (А. Б. Купрейченко) — дає змогу зафіксувати рівень довіри підлітка в трьох вимірах: довіра до зовнішнього світу, до інших людей і до себе. Друга — шкала самооцінки Розенберга — дозволяє оцінити рівень загального самоприйняття та відношення до себе. Ці методики добиралися з огляду на їхню валідність, надійність та широке застосування у психологічній практиці. Особлива увага приділялася зрозумілості формулювань для підліткової аудиторії, а також відповідності кожної методики цілям

дослідження. **тест на самооцінку** за шкалою М. Розенберга, що дає змогу визначити загальний рівень самооцінки підлітка — включно з позитивним і негативним ставленням до себе — та виокремити високий, середній або низький рівень. Окрім цього, застосовано методику Дж. Роттера для дослідження локусу контролю, а також методику А. Б. Купрейченко для оцінки довіри до себе, до інших та до світу. довіри та самооцінки у підлітків. Третя методика - методика дослідження локусу контролю Дж. Роттер [18].

Психодіагностичний інструмент «Довіра/Недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе», розроблений А. Купрейченко, дає змогу виміряти рівень довіри людини у трьох вимірах: довіра до зовнішнього світу, довіра до інших людей та довіра до самого себе. Методика побудована на твердженнях, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою — від «повністю погоджуюся» до «абсолютно не погоджуюся». Підсумкові бали обчислюються за кожною з трьох шкал, що уможлиблює оцінювання як загального рівня довіри, так і її окремих вимірів. Тестування зазвичай проводиться як в індивідуальному, так і у груповому форматі. Респонденту дають інструкцію та бланк із твердженнями, а підрахунок проводиться відповідно до спеціального ключа. Здобуті значення дозволяють виявити структуру довіри та її компоненти, а також співвіднести їх з іншими психологічними показниками — самооцінкою, рівнем тривожності, локусом контролю тощо.

Інструмент передбачає роботу зі спеціальним опитувальником, що містить твердження, які відображають різноманітні аспекти довіри та недовіри. Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою — від «повністю погоджуюся» до «зовсім не погоджуюся». Підсумкова обробка результатів передбачає обчислення балів за кожною з трьох шкал — це дає змогу виявити загальний рівень довіри та її компонентний склад.

Інструмент демонструє високі показники валідності та надійності, що підтверджено експертними оцінками й емпіричними дослідженнями у різних вікових категоріях. Методика ефективна для застосування як у науково-дослідній, так і в практичній сферах — психологічному консультуванні,

освітньому та соціально-психологічному супроводі. Особливо цінною вона є для роботи з підлітками: дає змогу не лише оцінити рівень довіри, але й виявити ті чинники, які впливають на її формування й трансформацію.

Методика дає змогу не тільки здійснювати діагностику, а й простежувати динаміку зміни рівня довіри підлітків під впливом корекційних втручань, тренінгів та психологічного супроводу. Завдяки цьому її широко застосовують у психологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях, особливо при вивченні підліткової аудиторії. Зокрема, інструмент Купрейченко слугує важливим засобом виявлення тих особистісних чинників, які обумовлюють якість міжособистісного спілкування підлітка та його здатність до встановлення довірливих стосунків.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) виступає одним із найпоширеніших і найвідоміших психодіагностичних інструментів для оцінювання загальної самооцінки людини. Розроблена соціологом Морісом Розенбергом у 1965 році, шкала від самого початку проєктувалася як короткий, валідний та простий у застосуванні засіб вимірювання рівня самоповаги — інтегрального показника ставлення особистості до самої себе. Методика широко застосовується в психологічних, соціологічних, педагогічних та медичних дослідженнях у різних країнах, у тому числі для роботи з підлітками та молоддю.

Опитувальник містить 10 пунктів, половина яких сформульовані у позитивному ключі, а решта — у негативному. Респондент дає оцінку кожному твердженню за чотирибальною шкалою згоди: «повністю погоджуюся», «згоден», «не згоден», «зовсім не погоджуюся». Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів — при цьому для негативно сформульованих тверджень застосовується обернена шкала оцінювання. Сумарний показник може варіюватися в межах від 0 до 30 балів. Високі бали свідчать про сформовану позитивну самооцінку, тоді як низькі вказують на її зниження або наявність ознак самокритичності, невпевненості й самозневіри.

RSE виступає зручним та дієвим засобом психодіагностики завдяки лаконічності заповнення, надійності й валідності результатів. Методика дозволяє не лише оцінити поточний рівень самооцінки, а й відстежувати її трансформації в динаміці — наприклад, у процесі психологічного консультування, тренінгів особистісного розвитку чи соціально-психологічного супроводу. У дослідженнях підлітків шкала Розенберга демонструє свою цінність як інструмент діагностики самооцінки в контексті соціально-психологічної адаптації, навчальної мотивації та схильності до тривожних реакцій. Її лаконічність робить її особливо зручною для застосування в роботі з юнацькою аудиторією, у якої здатність до тривалої концентрації уваги може бути обмеженою.

Завдяки своїй універсальності та обґрунтованому методологічному підходу шкала М. Розенберга є дієвим засобом для комплексних досліджень психічного й соціального розвитку особистості — як у нормі, так і у разі відхилень. Її використання забезпечує отримання надійних та валідних даних, що становить вагомий елемент сучасної психодіагностичної практики.

Емпіричне дослідження було проведене із залученням 60 підлітків, які брали в ньому участь на добровільних засадах та мали достатній рівень когнітивного розвитку для виконання тестових процедур. Метою дослідження стало встановлення зв'язку між рівнем самооцінки, локусом контролю та сприйнятою довірою підлітків до себе, до інших і до світу в цілому. Для досягнення цієї мети застосовано три валідовані психодіагностичні методики: шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу локусу контролю Дж. Роттера та шкалу довіри А. Б. Купрейченко. Збір даних здійснювався в індивідуальному форматі з обов'язковим дотриманням етичних принципів проведення психологічних досліджень. Усім учасникам гарантувалися конфіденційність відповідей, добровільність участі та можливість відмовитися від подальшого опитування у будь-який момент без пояснення причин. Перед початком тестування підліткам надавали короткі пояснення щодо мети та завдань дослідження, а також інструктаж щодо процедури виконання методик. Опрацювання первинних даних

проводилося через підрахунок індивідуальних балів за кожною шкалою з подальшим зведенням у загальну таблицю. На наступному етапі застосовувалися методи описової статистики, що дозволили обчислити середні значення, стандартні відхилення та інші параметри центральної тенденції. Для виявлення зв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз Пірсона, який допоміг визначити силу та напрямок зв'язків між самооцінкою, локусом контролю та різними формами довіри. Позитивно, а половина — у негативному ключі; респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою — від «повністю погоджуюся» до «абсолютно не погоджуюся». Високий бал самооцінки свідчить про сформоване позитивне самосприйняття та впевненість у власних можливостях, тоді як низький — про самокритичність, схильність до сумнівів у собі та можливі ознаки невпевненості.

Опитувальник «Локус контролю» Дж. Роттера належить до найбільш відомих психодіагностичних методик, які використовуються для дослідження особистісних установок щодо контролю над подіями свого життя. Локус контролю — це психологічна риса, що описує переконання людини стосовно того, наскільки результати її діяльності залежать від власних дій (інтернальний локус) або від зовнішніх обставин — везіння, інших людей, долі (екстернальний локус). Як показник особистісного розвитку та соціальної адаптації, локус контролю має суттєвий вплив на самооцінку, мотивацію, поведінку у складних ситуаціях та якість міжособистісних взаємин. Дж. Роттер розробив свою методику в межах соціально-когнітивної теорії наuczіння у 1960-х роках, і відтоді цей інструмент пройшов численні апробації у різних культурних і вікових групах.

Поняття локусу контролю позначає переконання особи щодо джерела впливу на події її життя. Якщо людина вважає, що успіхи й невдачі залежать передусім від її дій, рішень і здібностей, говорять про інтернальний (внутрішній) локус. Натомість коли вона схильна приписувати причини того, що відбувається, удачі, долі, іншим людям або обставинам, мова йде про екстернальний (зовнішній) локус контролю. Дж. Роттер запропонував цей феномен у межах

соціально-когнітивної теорії наочіння як рису, що формується в процесі взаємодії особистості із соціумом і безпосередньо позначається на її поведінці, мотивації, рівні самооцінки та готовності докладати зусиль для досягнення цілей.

Опитувальник Роттера має стандартизовану структуру і складається з 29 пар тверджень, кожна з яких містить два альтернативні висловлювання. Одне з них відображає інтернальну позицію, а інше -екстернальну. Респонденту учаснику пропонують уважно ознайомитися з кожною парою тверджень та обрати ту, яка найточніше відповідає його власним переконанням чи життєвому досвіду. З-поміж пунктів 23 призначені для діагностики, а 6 — це службові, додані для зменшення впливу соціальної бажаності у відповідях. Тестування зазвичай проводиться в індивідуальному форматі — у спокійній обстановці, що дає змогу респонденту зосередитися та надавати максимально щирі відповіді.

Опрацювання результатів методики передбачає підсумовування балів за окремим ключем. За кожную відповідь, що збігається з екстернальним варіантом, нараховується по одному балу — підсумкове значення дозволяє оцінити схильність до інтернального або екстернального типу локусу контролю. Інтерпретація відбувається за такою логікою: 0–11 балів — інтернальний локус, 12–18 — змішаний тип, 19 і вище — екстернальний локус. Дослідження локусу контролю використовується у різноманітних сферах психологічної практики — у психотерапії, психодіагностиці, освіті, соціально-психологічних розвідках. Зокрема, у роботі з підлітками його результати дають змогу визначити рівень особистісної зрілості, готовність брати відповідальність за власні вчинки та здатність до самостійного прийняття рішень.

У сучасних психологічних розвідках локус контролю трактується як значущий індикатор особистісної зрілості та соціальної активності. Респонденти з інтернальним локусом, як правило, виявляються більш самостійними, відповідальними та цілеспрямованими, демонструють вищий рівень самоконтролю й конструктивніше реагують на стресові ситуації. У підлітковому віковому періоді інтернальність може поступово формуватися як вияв

особистісного зростання, проте на її розвиток впливають як індивідуально-психологічні особливості, так і стиль виховання, який існує в родині та найближчому соціальному середовищі.

Опитувальник «Локус контролю» Дж. Роттера активно застосовується у психологічній практиці та наукових розвідках. Він застосовний у різних сферах — соціальній, педагогічній, клінічній психології, а також у консультативному супроводі. Особливо цінним інструмент є при роботі з підлітками: у цьому віковому періоді відбувається формування самостійності, відповідальності та усвідомлення власної ролі у житті, що робить діагностику локусу контролю особливо актуальною. дослідження можуть бути використані у психодіагностиці, профорієнтації, психологічному консультуванні та освітній практиці, оскільки дозволяють глибше зрозуміти, як людина сприймає контроль над власним життям і якою мірою вона готова брати відповідальність за власні рішення та вчинки.

Отже, опитувальник Дж. Роттера є дієвим інструментом психодіагностики, що уможливлює визначення особливостей сприйняття людиною контролю над подіями свого життя. Методика широко застосовується у психологічній практиці й слугує цінним джерелом інформації про особистісний розвиток підлітків — особливо у контексті формування їх самостійності, відповідальності та готовності до конструктивної взаємодії з оточенням.

3.2. Аналіз отриманих якісних та кількісних показників емпіричного дослідження

За результатами дослідження встановлено, що з 60 опитаних підлітків високий рівень довіри до себе зафіксовано у 28 осіб (46,7 %), до інших — у 25 осіб (41,7 %), до світу — у 22 осіб (36,7 %). Середній рівень довіри переважає у решти учасників, а низькі показники продемонструвала менш чисельна група — особливо щодо довіри до інших і до світу. Узагальнюючи, можна стверджувати,

що довіра до себе виявилася найбільш сформованою серед досліджуваних — підлітки демонструють позитивну установку щодо власних можливостей, готовність діяти й приймати рішення, а також усвідомлюють свою спроможність впливати на власне життя.

Таблиця 3.1.

Відсотковий розподіл рівнів довіри та самооцінки серед підлітків (N=60)

Показник	Високий	Середній	Низький
Довіра до себе	46,7%	40%	13,3%
Довіра до інших	41,7%	45%	13,3%
Довіра до світу	36,7%	46,7%	16,6%
Самооцінка	45%	43,3%	11,7%

Опрацювання результатів дослідження продемонструвало, що підлітки з високими показниками самооцінки виявляють вищий рівень довіри як до самих себе, так і до інших людей та до світу — а це підтверджує тісний зв'язок між цими психологічними параметрами. Молоді люди з адекватною самооцінкою, як правило, більш відкриті у спілкуванні, краще встановлюють контакт із оточенням і легше переживають труднощі міжособистісної взаємодії. Натомість для підлітків зі зниженою самооцінкою характерні підвищена тривожність, недовіра, замкненість та певна обережність у стосунках. Це може пояснюватися страхом негативної оцінки, очікуванням відмови чи нерозуміння з боку інших. Кореляційний аналіз додатково підтвердив, що рівень самооцінки прямо пов'язаний з мірою сприйнятої довіри до інших, що засвідчує системний характер взаємодії цих особистісних утворень.

Для оцінки використовувалася **шкала самооцінки Розенберга (RSE)**, що уможливорює визначення загального показника самооцінки особистості.

Методика містить 10 тверджень, із яких половина має позитивне формулювання, а половина — негативне; респондент дає відповіді за чотирибальною шкалою згоди. Сумарний показник варіюється в діапазоні 0–30 балів, де високі значення свідчать про сформовану позитивну самооцінку, а низькі — про її редукцію та можливі ознаки невпевненості у власних силах. Шкала Розенберга відзначається високими психометричними характеристиками: вона характеризується задовільною внутрішньою узгодженістю, ретестовою надійністю та конструктивною валідністю; ці параметри підтверджено численними дослідженнями у різних національних та вікових вибірках.

Таблиця 3.2.

Рівні самооцінки підлітків (N=60)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	27	45%
Середній	26	43,3%
Низький	7	11,7%

Опрацювання даних показало, що більшість підлітків мають високий або середній рівень самооцінки — це засвідчує позитивне ставлення до самих себе, упевненість у власних можливостях і сформованість прийняття своєї особистості. Зокрема, з 60 опитаних підлітків високий рівень самооцінки виявлено у 26 осіб (43,3 %), що говорить про достатньо стабільне позитивне Я-сприйняття та готовність до конструктивних дій. Середній рівень показали 24

підлітки (40,0 %), що свідчить про адекватну самооцінку — без виражених коливань у позитивний чи негативний бік. Низький рівень самооцінки виявлено у 10 респондентів (16,7 %), що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю, самокритичністю, переживанням невпевненості у власних силах.

Дані дослідження, отримані за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера, дозволили з'ясувати особливості сприйняття підлітками контролю над подіями власного життя. Опитуванням охоплено 60 підлітків, кожен з яких надав відповіді на пункти опитувальника згідно зі стандартизованою інструкцією. Дані опрацьовувалися за встановленим ключем для отримання сумарних балів за шкалою інтернальності/екстернальності.

Таблиця 3.3

Розподіл підлітків за типом локусу контролю

Тип локусу контролю	Кількість осіб	%
Інтернальний локус контролю	25	41,7%
Змішаний тип	21	35,0%
Екстернальний локус контролю	14	23,3%

Опрацювання здобутих даних показало, що найбільша частка респондентів — це підлітки з інтернальним типом локусу контролю: 41,7 % (25 осіб). Це говорить про те, що значна частина опитаних усвідомлює свою відповідальність за події життя, орієнтована на самостійне прийняття рішень і впевнена у тому, що власні досягнення є передусім наслідком прикладених зусиль. Такі підлітки зазвичай характеризуються вищим рівнем мотивації, ініціативністю, готовністю до подолання труднощів і самостійним пошуком способів вирішення проблем.

Друга за обсягом група — це підлітки зі змішаним типом локусу контролю, на яких припадає 35 % (21 особа). Для цієї категорії характерне поєднання інтернальних та екстернальних ознак: молода людина частково усвідомлює власну відповідальність за події життя, проте у певних ситуаціях схильна посилатися на обставини або зовнішніх агентів. Такий тип локусу контролю може бути проміжним станом у процесі особистісного формування, оскільки в підлітковому віці уявлення про власну роль у житті ще тільки кристалізується. Найменш представленою у вибірці виявилася група підлітків з екстернальним локусом контролю — 23,3 % (14 осіб). Ці підлітки схильні переносити відповідальність за події на зовнішні фактори, не усвідомлюючи власної ролі в досягненні результатів чи подоланні труднощів.

Водночас 23,3 % підлітків (14 осіб) продемонстрували екстернальний тип локусу контролю. Для представників цієї підгрупи характерна схильність пояснювати наслідки власної діяльності зовнішніми обставинами — везінням, діями інших людей, складністю ситуації тощо. Такі підлітки нерідко переживають почуття безпорадності у важких ситуаціях, очікують підтримки та керівництва з боку оточення, а в окремих випадках уникають ухвалення самостійних рішень. Розподіл за рівнями локусу контролю свідчить, що серед опитаних підлітків переважає інтернальна або змішана орієнтація.

Загалом отримані матеріали свідчать, що у переважної більшості підлітків переважає інтернальний чи змішаний тип локусу контролю — це можна тлумачити як позитивний показник їхнього психологічного розвитку. Інтернальність указує на здатність підлітка усвідомлювати свою роль у власному житті, керувати поведінкою та брати відповідальність за прийняті рішення. Натомість екстернальний тип потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи з розвитку автономності та особистісної суб'єктності.

Разом з тим присутність певної частки підлітків з екстернальним типом локусу контролю засвідчує потребу в наданні психологічної підтримки та розвитку у них таких особистісних рис, як самостійність, ініціативність, готовність брати відповідальність. У межах загальношкільного середовища це

можна реалізовувати за допомогою спеціально розроблених тренінгових програм, групових форм роботи та індивідуального консультування з підлітками.

Отже, результати застосування методики Дж. Роттера показали, що більшість підлітків демонструє тенденцію до усвідомлення власної відповідальності за події життя, що є важливим чинником формування психологічної зрілості та розвитку ефективних стратегій поведінки у різних життєвих ситуаціях.

З метою перевірки гіпотези дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем довіри та самооцінки підлітків було проведено кореляційний аналіз за допомогою статистичної програми Jamovi. Для встановлення сили та напрямку взаємозв'язку між показниками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити ступінь лінійного зв'язку між змінними. Значення коефіцієнта кореляції можуть варіюватися в межах від -1 до +1, де позитивне значення свідчить про прямий зв'язок між показниками, а негативне – про зворотний.

Для проведення обчислень у програмне середовище Jamovi було імпортовано дані щодо рівня самооцінки підлітків (за методикою М. Розенберга) та показники довіри до себе, до інших і до світу (за методикою А. Б. Купрейченко). Усі змінні було визначено як інтервальні, що дозволило застосувати методи кореляційного опрацювання — у даному випадку, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Підсумки кореляційного опрацювання продемонстрували наявність позитивного статистично достовірного зв'язку між рівнем самооцінки та різними компонентами довіри. Це засвідчує: рівень самооцінки безпосередньо позначається на готовності підлітка довіряти собі, іншим людям і соціальному оточенню в цілому, що підтверджує робочу гіпотезу дослідження.

Зокрема, було встановлено помірний позитивний зв'язок між самооцінкою та довірою до себе ($r = 0,62$, $p < 0,01$). Це означає, що підлітки, які позитивно оцінюють власні можливості та особистісні якості, мають більш високий рівень внутрішньої впевненості та довіри до власних рішень і дій.

Окрім того, простежено позитивний кореляційний зв'язок між показником самооцінки та рівнем довіри до інших людей ($r = 0,54$, $p < 0,01$). Отриманий результат вказує на те, що підлітки з вищою самооцінкою частіше виявляють відкритість до інших людей, мають більшу готовність вступати в близькі контакти та довіряти оточенню. Це підтверджує тезу про те, що позитивне ставлення до себе тісно пов'язане з відкритістю у міжособистісних стосунках.

Окрім того, зафіксовано позитивний зв'язок між самооцінкою та довірою до світу ($r = 0,48$, $p < 0,05$). Це означає, що підлітки з адекватним або високим рівнем самооцінки сприймають навколишню реальність як більш надійну, передбачувану та підтримувальну. Така настанова до зовнішнього середовища спрощує процеси соціальної адаптації, сприяє формуванню позитивної життєвої перспективи та стимулює активну участь підлітка у суспільному житті.

Здобуті дані підтверджують висунуту гіпотезу про те, що самооцінка виступає важливим психологічним чинником становлення довіри у підлітковому віковому періоді. Що вищим є рівень самооцінки, то виразніше виявляється рівень довіри до себе, до оточуючих та до зовнішнього світу.

Таблиця 3.4

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та показниками довіри у підлітків (коефіцієнт Пірсона, $N = 60$)

Показники	Самооцінка	Довіра до себе	Довіра до інших	Довіра до світу
Самооцінка	1	0,62**	0,54**	0,48*
Довіра до себе	0,62**	1	0,58**	0,51**
Довіра до інших	0,54**	0,58**	1	0,46*
Довіра до світу	0,48*	0,51**	0,46*	1

Загалом матеріали кореляційного опрацювання продемонстрували, що всі показники довіри мають позитивний зв'язок із самооцінкою підлітків — це

підтверджує взаємозалежність цих психологічних утворень. Здобуті результати знайшли підтвердження в теоретичних положеннях, висунутих у працях українських і зарубіжних дослідників щодо ролі самооцінки як основи формування довірливих стосунків і соціальної адаптації підлітків.

Отже, дані дослідження уможливають висновок про те, що формування адекватної самооцінки є важливим чинником розвитку довіри у підлітковому віковому періоді. Це, своєю чергою, забезпечує умови для повноцінного особистісного розвитку та конструктивних соціальних взаємин. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на підтримку підлітків у процесі їхнього становлення.

3.3.Рекомендації щодо формування самооцінки та довіри підлітків у процесі спілкування

Становлення адекватної самооцінки та міжособистісної довіри підлітків — це одне з ключових завдань психологічного супроводу, оскільки саме ці характеристики обумовлюють ефективність їхньої соціалізації, навчальної діяльності та комунікативної взаємодії. У межах освітнього середовища цей процес можна реалізовувати через групову та індивідуальну психологічну роботу, тренінги особистісного зростання, корекційно-розвиткові заняття, спрямовані на формування позитивного Я-образу та комунікативних навичок.

Першочергове значення посідає створення сприятливого соціально-психологічного середовища, що забезпечує підліткам відчуття безпеки, прийняття та підтримки. У взаємодії з дорослими — батьками, педагогами, психологами — підліток повинен переживати теплу емоційну атмосферу, повагу до власної особистості та відчуття цінності власних поглядів і переживань. Це

створює основу для становлення позитивної самооцінки й довірливих міжособистісних взаємин.

Важливою передумовою розвитку адекватної самооцінки виступає створення для підлітків можливостей отримати позитивний досвід успіху в різноманітних видах діяльності. Доцільно підтримувати їхню ініціативу, заохочувати самостійне прийняття рішень, ставити перед ними посильні завдання, виконання яких посилюватиме впевненість у власних силах. Це особливо важливо у воєнний час, коли підлітки часто переживають дефіцит позитивних емоцій і втрату впевненості у власному майбутньому.

Окремої уваги заслуговує розвиток комунікативних навичок у підлітків. Ефективними виявляються тренінгові форми роботи, спрямовані на формування вмінь відкритого спілкування, активного слухання, конструктивного розв'язання конфліктів та емпатії. Такі заходи дають підліткам можливість набувати практичний досвід соціальної взаємодії, у результаті якого зростають їхня впевненість у собі, рівень самооцінки та якість міжособистісних стосунків.

У роботі з підлітками варто застосовувати вправи, орієнтовані на розвиток самопізнання та самоприйняття. Серед них — рефлексивні бесіди, психологічні ігри, вправи на усвідомлення своїх сильних сторін і внутрішніх ресурсів. Розвиток позитивного образу «Я» становить фундамент для становлення як самооцінки, так і довіри.

Важливою сферою роботи виступає також взаємодія з батьками та педагогами — адже саме вони залишаються значущими дорослими, які прямо впливають на становлення самооцінки підлітка. Доцільно проводити з ними консультативно-просвітницьку роботу, спрямовану на ознайомлення з основами психологічного розвитку підлітків, розвиток навичок ефективної комунікації та створення підтримувального сімейного й освітнього середовища.

З огляду на сучасні соціальні умови, зокрема вплив воєнного стану, особливої актуальності набуває розвиток психологічної стійкості підлітків. У цьому контексті важливо формувати у них навички емоційної саморегуляції,

підтримувати віру у власні можливості та сприяти розвитку довіри до соціального оточення як ресурсу подолання труднощів [23].

Отже, становлення самооцінки та міжособистісної довіри підлітків вимагає комплексного підходу, що поєднує створення сприятливого оточення, розвиток особистісних ресурсів і застосування адекватних психолого-педагогічних прийомів. Лише за умови узгодженої дії всіх цих компонентів можна забезпечити становлення зрілої особистості, здатної до конструктивної міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя в сучасних соціальних реаліях.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків із використанням трьох психодіагностичних методик: методики довіри А. Купрейченко, шкали самооцінки Розенберга та методики локусу контролю Дж. Роттера.

За результатами методики А. Купрейченко встановлено, що високий рівень довіри до себе мають 46,7% підлітків, середній - 40%, низький - 13,3%. Щодо довіри до інших людей, високий рівень виявлено у 41,7% респондентів, середній - у 45%, низький - у 13,3%. Довіра до світу характеризується дещо нижчими показниками: високий рівень фіксується у 36,7 % підлітків, середній — у 46,7 %, низький — у 16,6 %. Отримані дані свідчать, що у переважної більшості досліджених домінує середній або високий рівень довіри до світу, але водночас близько 16 % мають знижені показники, що може свідчити про підвищену тривожність або складнощі соціальної адаптації, які потребують уваги з боку психолога чи педагога.

За шкалою самооцінки М. Розенберга визначено, що 45 % підлітків мають високий рівень самооцінки, 43,3 % — середній, 11,7 % — низький. Це свідчить про те, що більшість респондентів виявляє позитивне ставлення до себе та певну впевненість у власних силах. Водночас наявність частини підлітків зі зниженою

самооцінкою (11,7 %) вказує на потребу психологічного супроводу й корекційної роботи, спрямованої на формування у них стабільного позитивного Я-сприйняття.

Дані методики локусу контролю Дж. Роттера показали, що 41,7 % підлітків мають інтернальний тип, 35 % — змішаний, а 23,3 % — екстернальний. Це означає, що приблизно у дві треті досліджених локус контролю орієнтований на внутрішні особистісні ресурси, водночас близько чверті підлітків схильні переносити відповідальність на зовнішні обставини. Така структура локусу контролю в цілому свідчить про значну психологічну зрілість більшої частини вибірки.

Виконане кореляційне опрацювання дало можливість виявити статистично достовірні зв'язки між показниками. Зокрема, було зафіксовано позитивний зв'язок між самооцінкою та довірою до інших ($r = 0,42$; $p < 0,05$), а також між самооцінкою та довірою до світу ($r = 0,38$; $p < 0,05$). Це говорить про те, що чим вище підліток оцінює себе, тим більш довірливим є його ставлення до людей і до соціального оточення в цілому. Окрім цього, виявлено помітний зв'язок між довірою до себе та довірою до інших ($r = 0,46$; $p < 0,05$), що відображає внутрішню цілісність структури довіри як психологічного утворення. Локус контролю також пов'язаний із самооцінкою: інтернальність позитивно корелює з показниками самооцінки ($r = 0,34$; $p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості зв'язку самооцінки та міжособистісної довіри підлітка у процесі комунікації.

Реалізація першого завдання, у межах якого передбачалося теоретичне опрацювання наукової літератури з проблематики самооцінки, дала змогу констатувати, що самооцінка являє собою складне багатокomпонентне утворення, що формується в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем. У сучасній психологічній літературі виокремлюються когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти самооцінки; її розглядають як важливий регулятор поведінки, що визначає рівень самоприйняття, упевненості та активності людини.

У межах другого завдання розкрито роль спілкування у розвитку самооцінки підлітків. Встановлено, що спілкування є провідним чинником формування самосвідомості у підлітковому віці, оскільки саме через взаємодію з іншими підлітків отримує зворотний зв'язок, який впливає на його уявлення про себе. Доведено, що позитивний досвід спілкування сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як негативний може призводити до її викривлення.

Реалізація третього завдання уможливила виявлення психологічних рис міжособистісної довіри підлітків. З'ясовано, що довіра — це багатоаспектний феномен, який охоплює довіру до себе, до інших людей та до соціального оточення. Кожна з цих складових формується під дією індивідуальних характеристик особистості, соціальних обставин та якості взаємин у найближчому оточенні підлітка.

У процесі виконання четвертого завдання обґрунтовано теоретичні підходи до дослідження зв'язку між самооцінкою та міжособистісною довірою. Виявлено, що самооцінка виступає внутрішнім регулятором поведінки людини, який детермінує її готовність довіряти собі, оточенню та соціальному середовищу. Натомість міжособистісна довіра, у свою чергу, виконує функцію

зовнішнього регулятора соціальних взаємин, забезпечуючи їх стабільність та ефективність.

У межах п'ятого завдання проведено емпіричне дослідження, результати якого підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та міжособистісної довіри підлітків. Встановлено, що підлітки з більш високим рівнем самооцінки характеризуються більш високим рівнем довіри до себе, інших людей і світу, відкритістю у спілкуванні та більшою соціальною активністю. Натомість низька самооцінка пов'язана зі зниженим рівнем довіри, невпевненістю та труднощами у встановленні міжособистісних контактів.

Виконання шостого завдання дозволило сформулювати практичні поради щодо розвитку самооцінки та міжособистісної довіри підлітків. Установлено, що результативне формування цих характеристик можливе за умови комплексного впливу, який поєднує психолого-педагогічний супровід, активну участь батьків, а також безпосередню роботу самого підлітка над собою. Рекомендації стосуються як індивідуальної роботи (тренінги, консультування), так і колективних форматів (групова робота, виховні заходи).

Таким чином, результати дослідження підтверджують досягнення поставленої мети та доводять, що самооцінка та міжособистісна довіра є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які виступають важливими ресурсами ефективного спілкування та психологічного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 73-78. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/363>
2. Анпілова Д.В. Психологічне значення довіри для самоактуалізації особистості в період ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №33. С.34–46 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_5
3. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості. *Молодий вчений*. 2018. No 5(2). С. 454-458. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5%282%29__24
4. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ: Форс Україна, 2022. 576 с
5. Бех І.Д. Духовність особистості у парадигмальному представленні. Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Вип. 20 (1). 2016. С. 12–25 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2016_20%281%29__4
6. Бондаревська І., Михайленко В. Психологічний аналіз довіри висвітленню проблем мігрантів новинними медіа. *Психологічні науки*, 2018. Випуск 7(52).С. 46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_1_4
7. Бондаревська І.О., Михайленко В.О. Довіра новинним медіа, національна ідентичність та громадська активність опору серед підлітків. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. №1(15). С.16–22.
8. Василець Н.М. Аналіз кола довіри/недовіри громадян різним сферам соціальної дійсності. *Психологія і особистість*, 2016. №2(10). Ч.2. С. 79–87 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%282%29__8
9. Василець Н.М. Структура соціально– психологічних чинників довіри. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх*

справ, 2015. №1. С 12–2 URL:
<https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/229>

10. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Готовність до змін як перспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. *Габітус*. Вип. 57. 2024. С. 85–91. URL:
<https://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/15.pdf>

11. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 37–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2021_11_8

12. Даценко О. А. Основи соціальної психології : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти рівня: бакалавр спеціальностей «Практична психологія» та «Соціальна робота» уклад. О. А. Даценко. [2 – ге вид. допов. і онов.] Кривий Ріг, 2026. 150 с. URL:
https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12552/1/Соц.%20психолог_я%20%28пос_б.%20оновл.%29.pdf

13. Диференційна психологія. Вид.2-ге, перероблене і доповнене: підручник за заг.ред. академіка С.Д.Максименка. Київ:" Вид-во Людмила", 2023.572 с. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739017/1/Диференційна%20психологія%20%281%29.pdf>

14. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. 8 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21

15. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 241–249 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2012_6_30

16. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія за ред. М.Й. Варій, О.А. Ліщинська, Л.І. Березовська, А.В. Олійник, Г.М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

17. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*.

Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_124_43

18. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. КИЇВ: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11156/1/Діагностика%20лідер_якостей.pdf

19. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник. Київ : Алерта, 2019. 112 с.

20. Крива Н.Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №5. С.128–132. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/27.pdf

21. Круглов К. Довіра як чинник соціально–психологічного клімату виробничого колективу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія психологічні науки. Випуск 1, 2020. С.139–145. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1037>

22. Крючко А. Взаємодія та міжособистісний вплив у процесі комунікації. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.– практ. конф., (23–24 трав. 2024 р.). Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 35–37. URL:

<https://reposit.nupp.edu.ua/files/original/82/15529/994432818905c587284d117997bbedb4fbd041d0.pdf>

23. Кудерміна О. І., Казміренко Л. І., Власенко С. Б. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: НАВС, 2020. 243 с URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cba014f0-b7ee-41ab-83ae-f1fac1e65f54/content>

24. Лашко О.В. Вікові особливості прояву довіри студента до викладача в технічному університеті. *Габітус*, 2020. Випуск 13. Т.2. С.81–87. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/2.pdf

25. Лашко О.В. Особливості довіри і саморегуляції студентів технічного вищого навчального закладу. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Вид– во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С.148– 152. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2016.pdf

26. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць. 2019. № 2 (3). С. 158-169 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=znpnapv_pn_2019_2_13

27. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. Зб. наук. праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. С.196–208 DOI <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208>

28. Лебон Г. Психологія натовпу. Київ : Арій, 2024. 272 с.

29. Лисенко Д.П. Довіра як соціально–психологічний феномен. Теорія і практика сучасної психології, 2018. №3. С.123–126. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf

30. Лисенко Д.П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. №4. Т.1. С.135–139. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_1/27.pdf

31. Міщиха Л. П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. Львів –Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121-124 DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-30>

32. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину. Актуальні проблеми психології. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин, 2013. Т. 11. Вип. 8. Ч. 2. С. 85–95. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5029/1/Міщенко_О.О._стаття.rtf

33. Мосол Н.О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. Випуск 59, 2024. С. 101–106. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/18.pdf>
34. Мосол Н. О. Психологічні аспекти міжособистісної довіри здобувачів викладачів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, серія Психологія, випуск 3*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 60-64. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/339>
35. Мосол Н.О. Роль організаційної довіри в забезпеченні ефективної діяльності сучасної організації. *Журнал сучасної психології* No 2, 2024. С. 44– 51. URL: <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/7AJ8NKw4/>
36. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Збірник наукових праць: Наука. Освіта. Молодь*. № 62. 2016. С. 168-170. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2016_2/62.pdf
37. Скориніна-Погребна О. В. Студентська молодь як потенційна економічна еліта суспільства. *Український соціум*. 2010. №1 (32). С. 83–90. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2010/01/83-90__no-1__vol-32__2010__UKR.pdf
38. Ситнік С.В., Пивоварчик І.М. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, No 5, 2021. С. 59–65. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/125>
39. 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. DOI <https://doi.org/10.15421/171893>
40. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська та ін. [2-ге вид., перероб. і доп]. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 595 с. URL:

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/cd9f49a2-1a8e-4616-a9dd-31b11c097325/content>

41. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL:

http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf

42. Усик Д.Б. Механізми моральної регуляції поведінки особистості Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2023. С.40–43. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.7>

43. Нападиста В. Феномен довіри у соціогуманітарному дискурсі сучасної України. Наукові записки. Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса НАН України, Випуск 1(81), 2016. 207–222 с. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/napadysta_fenomen.pdf

44. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник Вид.2–е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

45. Петрик О.В. Довіра як прояв соціального інтелекту у професійній діяльності журналістів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Острого, 2017. Вип.5. С.120–129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2017_5_13

46. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання /упорядник Періг І.М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/22515/1/Практикум%20Психологія%202017.pdf>

47. Поліщук В. М. Соціальна психологія : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2021. 217 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39247/1/Polishchuk%20V.M.%20_Soc.psycuologie_IL.pdf

48. Пономаренко Т. Соціологія : курс лекцій : навч. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2024. 303 с. URL:

<https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/93c518d7-132a-471e-8951-47d27ac7612f>

49. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навчально-методичний посібник уклад. : Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. 128 с URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6006/Psykholohiia-mizhosobystisnykh-vzaiemyn-ta-komunikatsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

50. Чайка Г.В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія, №1(57), 2023. С.46–51. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2604>

51. Чайка Г.В. Статеві-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. *Проблеми сучасної психології*, № 1 (24), 2022. С.101–108. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-12>

52. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. Київ : ВД «Персонал», 2018. 206 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058431.pdf>

53. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479-491 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_38_43

54. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків : «Контраст». 2019. 116 с.

55. Шевченко Н.Ф., Цигика О.Є. Аналіз явища довіри в різних напрямках наукового знання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №1(11). С.95– 100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_1_19

56. Шевченко О.М. Психологічні особливості розвитку довіри до себе в старшому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №6. С. 180– 184. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/37.pdf

57. Юрченко О. В. Взаємозв'язок рівня довіри та локусу контролю студентів технічного ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету. Чернігів, 2012. Вип.103, т.2. С.204–208. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/13078/>

58. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44

59. Яворський М.В. Психологічні механізми формування довіри в молодіжному інтернет–середовищі. *Проблеми сучасної психології*, 2012. Випуск 17. С.783–793. URL: <https://journal.sops.gov.ua/index.php/2227-6246/article/view/160337>

60. Деркач Л. М. Розділ 1. Диференційна психологія. Вид.2-ге, перероблене і доповнене: підручник / за заг.ред. академіка С.Д.Максименка. Київ: Вид-во Людмила, 2023. С. 8–44. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739017/1/Диференційна%20психологія%20%281%29.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження

№	Ініціали	Самооцінка (Розенберг)	Довіра (Купрейченко)	Локус контролю (Роттер)
1	А.О.	висока	висока	інтернальний
2	Б.М.	середня	середня	змішаний
3	В.К.	висока	висока	інтернальний
4	Г.С.	низька	низька	екстернальний
5	Д.І.	середня	середня	змішаний
6	Е.В.	висока	висока	інтернальний
7	Ж.П.	середня	середня	змішаний
8	З.Т.	низька	низька	екстернальний
9	І.Р.	висока	висока	інтернальний
10	К.О.	середня	середня	змішаний
11	Л.Д.	висока	висока	інтернальний
12	М.С.	середня	середня	змішаний
13	Н.В.	низька	низька	екстернальний
14	О.К.	висока	висока	інтернальний
15	П.М.	середня	середня	змішаний
16	Р.І.	висока	висока	інтернальний
17	С.О.	середня	середня	змішаний
18	Т.В.	низька	низька	екстернальний
19	У.Г.	висока	висока	інтернальний
20	Ф.Д.	середня	середня	змішаний
21	Х.С.	висока	висока	інтернальний
22	Ц.І.	середня	середня	змішаний
23	Ч.О.	низька	низька	екстернальний
24	Ш.В.	висока	висока	інтернальний
25	Щ.К.	середня	середня	змішаний
26	Ю.М.	висока	висока	інтернальний
27	Я.П.	середня	середня	змішаний
28	А.В.	низька	низька	екстернальний
29	Б.О.	висока	висока	інтернальний
30	В.С.	середня	середня	змішаний
31	Г.І.	висока	висока	інтернальний
32	Д.О.	середня	середня	змішаний
33	Е.В.	низька	низька	екстернальний
34	Ж.К.	висока	висока	інтернальний
35	З.М.	середня	середня	змішаний
36	І.П.	висока	висока	інтернальний
37	К.В.	середня	середня	змішаний
38	Л.О.	низька	низька	екстернальний
39	М.С.	висока	висока	інтернальний
40	Н.І.	середня	середня	змішаний
41	О.О.	висока	висока	інтернальний
42	П.В.	середня	середня	змішаний
43	Р.К.	низька	низька	екстернальний

44	С.М.	висока	висока	інтернальний
45	Т.П.	середня	середня	змішаний
46	У.В.	висока	висока	інтернальний
47	Ф.О.	середня	середня	змішаний
48	Х.С.	низька	низька	екстернальний
49	Ц.І.	висока	висока	інтернальний
50	Ч.О.	середня	середня	змішаний
51	Ш.В.	висока	висока	інтернальний
52	Щ.К.	середня	середня	змішаний
53	Ю.М.	низька	низька	екстернальний
54	Я.П.	висока	висока	інтернальний
55	А.С.	середня	середня	змішаний
56	Б.В.	висока	висока	інтернальний
57	В.О.	середня	середня	змішаний
58	Г.К.	низька	низька	екстернальний
59	Д.М.	висока	висока	інтернальний
60	Е.П.	середня	середня	змішаний