

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

Факультет управління

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти**

**«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ДОВІРИ ТА
ЕМОЦІЙНОЮ БЕЗПЕКОЮ ПІДЛІТКІВ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

студентка групи шифр групи

Щеглова Катерина ПС22-1.

КЕРІВНИК:

к. психологічних н., доцент кафедри психології

Салюк Марина Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

к. психологічних н., завідувач кафедри психології

«ДАНО» ДОР

Ковальчук Олена Степанівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Щеглова К. Особливості взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

У роботі аналізується проблема взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків. Під час написання роботи було визначено загальні теоретико-методологічні підстави для дослідження довіри та емоційної безпеки в підлітковому віці, підібрано комплекс методик, адекватних меті дослідження, продіагностовано та проаналізовано копінг-стратегії, локус контроль та базові переконання про світ у підлітків та визначено шляхи розвитку довіри та підвищення емоційної безпеки серед підлітків.

Ключові слова: довіра, емоційна безпека, копінг-стратегії, локус контроль, підлітки.

ANNOTATION

Щеглова К. Peculiarities of the relationship between the level of trust and emotional security of adolescents.

The paper analyzes the problem of the relationship between the level of trust and emotional security of adolescents. During the writing of the paper, general theoretical and methodological foundations for the study of trust and emotional security in adolescence were identified, a set of methods adequate to the purpose of the study was selected, coping strategies, locus of control and basic beliefs about the world in adolescents were diagnosed and analyzed, and ways to develop trust and increase emotional security among adolescents were identified.

Keywords: trust, emotional security, coping strategies, locus of control, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття довіри у психологічній науці.....	7
1.2. Емоційна безпека особистості як психологічний феномен.....	9
1.3. Взаємозв'язок довіри та емоційної безпеки.....	12
1.4. Особливості формування довіри та емоційної безпеки в підлітковому віці.....	15
Висновок до розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження.....	20
2.2. Організація та етапи дослідження.....	22
2.3. Характеристика методик дослідження.....	24
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
Висновок до розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ ДОВІРИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.....	48
3.1. Розробка програми підвищення рівня довіри.....	48
3.2. Тренінгові вправи для розвитку емоційної безпеки.....	54
Висновок до розділу.....	57
ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТОК.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є одним із найбільш чутливих і водночас кризових етапів розвитку особистості, який характеризується інтенсивними змінами в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Саме в цей період формуються базові уявлення про себе, інших людей і світ загалом, а також закладаються моделі міжособистісної взаємодії, зокрема здатність довіряти та відчувати емоційну безпеку.

У сучасних умовах зростає кількість стресових факторів, які впливають на підлітків: соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, цифровізація спілкування, зміни в сімейних відносинах та освітньому середовищі. Це призводить до підвищення рівня емоційної вразливості, тривожності та порушень у сфері міжособистісних відносин. Наукові дослідження показують, що емоційна сфера підлітків тісно пов'язана з рівнем їхньої соціальної адаптації, самооцінки та психологічного благополуччя, а також із довірою як базовим компонентом міжособистісних стосунків і внутрішньої стабільності особистості.

Особливої значущості набуває вивчення взаємозв'язку між довірою та емоційною безпекою, оскільки саме ці феномени визначають якість соціальних зв'язків, рівень психологічного комфорту та здатність підлітка будувати здорові стосунки з оточенням.

Проблема дослідження. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених вивченню довіри та емоційної сфери підлітків окремо, недостатньо дослідженим залишається питання їхнього взаємозв'язку. Зокрема, не до кінця визначено, як рівень довіри (до себе, батьків, однолітків та соціального середовища) впливає на відчуття емоційної безпеки підлітків і навпаки.

Проблема полягає в тому, що відсутність емоційної безпеки може призводити до зниження довіри, формування тривожності, соціальної замкненості та труднощів у встановленні міжособистісних контактів.

Водночас низький рівень довіри може виступати чинником емоційної нестабільності та підвищеної вразливості підлітків.

Таким чином, існує необхідність у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків, що дозволить глибше зрозуміти механізми їх формування та визначити психологічні умови для гармонійного розвитку особистості.

Серед українських науковців, які досліджують проблему довіри, емоційної безпеки, підлітковий вік та благополуччя можна виділити: Г. Чайка, Л. Сердюк, І. Данилюк, С. Кузікова, Я. Дебела, З. Крижановська, та ін.

Серед західних науковців даним питанням займалися: Е. Еріксон, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Е. Фромм, К. Роджерс, Ю. Бронфенбреннер, А. Бандура, та ін.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що рівень довіри підлітків має значущий взаємозв'язок з їхньою емоційною безпекою, а саме: чим вищий рівень довіри (до себе, батьків, однолітків і соціального середовища), тим вищий рівень емоційної безпеки підлітків, і навпаки - зниження рівня довіри супроводжується відчуттям емоційної нестабільності, тривожності та зниженням психологічного комфорту.

Нульова гіпотеза (H0): Не існує статистично значущого взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

Альтернативна гіпотеза (H1): Існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

Об'єкт дослідження – емоційна безпека підлітків.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичний матеріал та дослідити на практиці взаємозв'язок між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття довіри у психологічній науці.
2. Розглянути емоційну безпеку особистості як психологічний феномен.

3. Окреслити взаємозв'язок довіри та емоційної безпеки.
4. Визначити особливості формування довіри та емоційної безпеки в підлітковому віці.
5. Дослідити взаємозв'язок рівня довіри та емоційної безпеки підлітків.
6. Розробити програму підвищення рівня довіри та тренінгові вправи для розвитку емоційної безпеки підлітків.

Методи дослідження. З метою досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів. Провідним серед них став аналіз науково-методичних джерел, що охоплював бібліографічний і контент-аналіз. Бібліографічний аналіз передбачав послідовне опрацювання та критичне осмислення значного масиву літератури, зокрема наукових публікацій, монографій, підручників і навчально-методичних матеріалів, присвячених проблемі особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків. Основним його завданням було виявлення актуальних наукових підходів, сучасних тенденцій, чинників впливу та практичних напрацювань у межах досліджуваної проблематики. Особливий акцент робився на працях провідних учених і практиків, які розробляють теоретичні та методичні засади особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

Контент-аналіз як дослідницький інструмент застосовувався для системного кількісного та якісного вивчення змісту текстових матеріалів, отриманих із наукових статей, методичних рекомендацій, матеріалів науково-практичних конференцій та інших фахових джерел. Завдяки цьому методу було виокремлено ключові поняття, встановлено основні закономірності, виявлено провідні тенденції, суперечності та перспективні напрями подальших наукових розвідок у межах означеної теми.

Обрані нами методи дослідження, забезпечили комплексну та об'єктивну основу для теоретичного осмислення проблеми особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків.

В роботі були застосовані наступні методики:

1. Опитувальник Brief-COPE (Ч.С. Карвер).
2. Методика «локус-контролю» Дж. Роттера.
3. Шкала базових переконань про світ (WAS).

Дослідження було здійснене на базі Дніпровської гімназії № 27 Дніпропетровської міської ради. м. Дніпро.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні розуміння причин виникнення довіри та емоційної безпеки, та взаємозв'язок між ними у підлітковому віці.

Практична цінність даного дослідження полягає у створенні та впровадженні комплексної програми та тренінгових вправ для підвищення рівня довіри та розвитку емоційної безпеки в підлітковому віці.

Обсяг і структура роботи: робота складається зі вступу, трьох основних розділів, підсумків до кожного розділу, загальних висновків та переліку використаних джерел (70 позицій). Загальний обсяг дослідження становить 70 сторінок, з яких 62 сторінки відведено основній частині. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття довіри у психологічній науці

Проблема довіри є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона виступає базовим компонентом міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та формування зрілої особистості. Довіра розглядається як складний багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти і визначає якість взаємин людини з іншими людьми та соціальним середовищем загалом.

У психологічній літературі довіра трактується як очікування індивіда щодо надійності, чесності та доброзичливості іншої людини або соціальної групи, а також як готовність до відкритої взаємодії в умовах невизначеності та ризику. Вона передбачає певну внутрішню установку особистості, що ґрунтується на попередньому досвіді соціальних контактів, рівні емоційної зрілості та особливостях когнітивної оцінки ситуації [2, с. 45].

Одним із перших, хто заклав теоретичні основи вивчення довіри, був Е. Еріксон. У межах його психосоціальної теорії розвитку довіра розглядається як базове утворення особистості, що формується на ранніх етапах онтогенезу. Вчений підкреслював, що первинна довіра до світу, яка виникає внаслідок взаємодії дитини з матір'ю або значущими дорослими, є фундаментом для подальшого психічного розвитку та формування здатності до безпечних соціальних відносин. Недостатній розвиток базової довіри може зумовлювати формування недовірливості, тривожності та соціальної ізоляції в подальших вікових періодах [62, с. 74].

Подальший розвиток концепції довіри пов'язаний із теорією прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. У межах цього підходу довіра розглядається як результат формування емоційно безпечного зв'язку між дитиною та значущою фігурою догляду. Надійна прив'язаність сприяє

формуванню внутрішнього відчуття безпеки, впевненості у доступності підтримки та позитивного ставлення до світу. Навпаки, порушення прив'язаності може призводити до формування недовіри, емоційної нестабільності та труднощів у встановленні міжособистісних контактів у підлітковому та дорослому віці [61, с. 126].

У гуманістичній психології, зокрема у працях К. Роджерса, довіра розглядається як складова психологічно безпечного середовища, що забезпечує розвиток особистості. Вчений підкреслював значення безумовного позитивного прийняття як умови формування відкритості до досвіду, саморозкриття та здатності до довірливих відносин. У цьому контексті довіра виступає не лише як міжособистісний феномен, але і як внутрішня характеристика особистості, що визначає її готовність до автентичної взаємодії [64, с. 151].

З точки зору соціально-когнітивного підходу (А. Бандура), довіра формується в процесі соціального навчання, через спостереження за поведінкою значущих дорослих та однолітків, а також через наслідки власної поведінки. Таким чином, довіра є результатом когнітивної обробки соціального досвіду, в якому важливу роль відіграє оцінка надійності інших людей та передбачуваності їхньої поведінки [70, с. 311].

У сучасній психологічній науці довіра розглядається як багаторівневе явище. Зокрема, дослідники виокремлюють міжособистісну довіру (до конкретних людей), узагальнену довіру (до соціуму загалом) та довіру до себе як здатність покладатися на власні рішення, емоції та поведінкові стратегії. Така диференціація дозволяє більш глибоко аналізувати механізми формування довіри та її роль у регуляції поведінки особистості [8, с. 91].

Важливим аспектом є також емоційний компонент довіри, який передбачає відчуття психологічного комфорту, зниження тривожності та формування відчуття безпеки у взаємодії з іншими. Саме емоційна складова є особливо значущою у підлітковому віці, оскільки в цей період відбувається

активне формування ідентичності, переоцінка соціальних зв'язків та підвищення чутливості до оцінки з боку оточення.

Когнітивний компонент довіри включає систему переконань і очікувань щодо поведінки інших людей, їхньої надійності та доброзичливості. Він формується на основі попереднього досвіду взаємодії та здатності особистості аналізувати соціальні ситуації. Поведінковий компонент довіри проявляється у готовності до відкритої комунікації, співпраці, саморозкриття та прийняття ризику у міжособистісних відносинах.

Особливого значення довіра набуває у підлітковому віці, який характеризується інтенсивними соціальними змінами та формуванням нової системи міжособистісних відносин. У цей період підлітки активно розширюють коло соціальних контактів, зокрема з однолітками, що зумовлює підвищення ролі довіри як механізму регуляції взаємин. Недостатній рівень довіри може призводити до соціальної ізоляції, конфліктності та емоційної нестабільності.

Таким чином, довіра в психологічній науці розглядається як складне інтегративне утворення, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формується під впливом раннього досвіду взаємодії та продовжує розвиватися протягом усього життя. Вона є важливим чинником психологічного благополуччя особистості, визначає якість міжособистісних стосунків та рівень емоційної безпеки, що особливо актуально у підлітковому віці.

1.2. Емоційна безпека особистості як психологічний феномен

Проблема емоційної безпеки особистості є актуальним напрямом сучасної психологічної науки, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами становлення психологічного благополуччя, адаптації та гармонійного розвитку індивіда. Емоційна безпека розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає суб'єктивне відчуття захищеності

людини у міжособистісному та соціальному середовищі, а також її здатність зберігати емоційну стабільність у ситуаціях невизначеності та стресу.

У загальному психологічному розумінні емоційна безпека визначається як стан внутрішнього комфорту особистості, за якого вона сприймає навколишній світ як передбачуваний, а міжособистісні стосунки — як підтримувальні та не небезпечні. Даний феномен передбачає відсутність надмірної тривожності, страху відкидання, соціальної ізоляції, а також наявність довіри до оточення та власних ресурсів [9, с. 217].

Теоретичні основи вивчення емоційної безпеки значною мірою базуються на працях представників психоаналітичної та гуманістичної психології. Зокрема, у концепції Дж. Боулбі та М. Ейнсворт емоційна безпека розглядається як результат формування надійної прив'язаності між дитиною та значущою дорослою фігурою. Надійна прив'язаність забезпечує формування базового відчуття захищеності, що дозволяє дитині та згодом підлітку активно досліджувати соціальне середовище без надмірного страху втрати підтримки [61, с. 398].

У межах гуманістичної психології К. Роджерса емоційна безпека пов'язується з поняттям «психологічно безпечного середовища», яке характеризується безумовним прийняттям, емпатією та автентичністю у взаємодії. За К. Роджерсом, саме умови емоційної підтримки сприяють формуванню відкритості досвіду, розвитку самоприйняття та зниженню внутрішніх конфліктів особистості. Відсутність таких умов, навпаки, може призводити до формування психологічного захисту, тривожності та емоційної нестабільності [64, с. 173].

У сучасній психології емоційна безпека також розглядається як складова психологічного благополуччя особистості. Вона включає відчуття стабільності у взаєминах, впевненість у прийнятті з боку значущих інших, а також здатність ефективно регулювати власні емоційні стани. Важливим аспектом є те, що емоційна безпека не є статичним утворенням, а формується

та змінюється протягом усього життєвого шляху під впливом соціального досвіду та індивідуальних психологічних особливостей.

Структурно емоційна безпека може бути розглянута як багатокomпонентне утворення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент відображає систему уявлень і переконань особистості щодо безпечності соціального середовища, прогнозованості поведінки інших людей та власної здатності впливати на події. Емоційний компонент включає відчуття спокою, внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності та страху відкидання. Поведінковий компонент проявляється у здатності до відкритого спілкування, соціальної активності, встановлення довірливих відносин та конструктивної взаємодії з оточенням [18, с. 64].

Особливу роль у формуванні емоційної безпеки відіграє соціальне середовище особистості, зокрема сім'я, навчальний заклад та група однолітків. Саме в цих мікросоціальних системах відбувається первинне формування уявлень про безпечність або небезпечність міжособистісних взаємин. Підтримувальне та емоційно стабільне середовище сприяє формуванню високого рівня емоційної безпеки, тоді як конфліктні, нестабільні або емоційно холодні взаємини можуть призводити до її зниження [35, с. 82].

У підлітковому віці значення емоційної безпеки суттєво зростає, що пов'язано з інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціальними змінами. У цей період відбувається формування ідентичності, розширення кола соціальних контактів та переорієнтація значущих взаємин із сім'ї на однолітків. Підлітки стають особливо чутливими до оцінок з боку оточення, що підвищує значущість відчуття емоційної захищеності.

Низький рівень емоційної безпеки у підлітків може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, страху соціального відторгнення, труднощів у встановленні міжособистісних контактів, а також у схильності до ізоляції або агресивної поведінки як захисної реакції. У свою чергу, високий рівень

емоційної безпеки сприяє розвитку впевненості у собі, формуванню стійких соціальних зв'язків та успішній соціальній адаптації [48, с. 69].

Важливим психологічним чинником формування емоційної безпеки є рівень довіри до себе та оточення. Довіра виступає базовим механізмом, що забезпечує відчуття передбачуваності соціального світу та знижує рівень внутрішньої напруги. Відповідно, емоційна безпека та довіра перебувають у тісному взаємозв'язку, утворюючи взаємопов'язані компоненти психологічного благополуччя особистості [56, с. 69].

У межах сучасних досліджень також підкреслюється, що емоційна безпека є важливим ресурсом розвитку особистості, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, формування адаптивних стратегій поведінки та підтримання психічного здоров'я. Вона виступає своєрідним внутрішнім «психологічним фундаментом», на основі якого будується система саморегуляції та міжособистісної взаємодії [63, с. 119].

Таким чином, емоційна безпека особистості є складним інтегративним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові, формується під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду, і відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Особливої значущості цей феномен набуває у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення особистості та формування базових механізмів соціальної взаємодії.

1.3. Взаємозв'язок довіри та емоційної безпеки

Довіра і емоційна безпека розглядаються як взаємопов'язані психологічні утворення, що взаємно зумовлюють і підсилюють одне одного у процесі онтогенетичного розвитку особистості, особливо у підлітковому віці.

У науковій літературі довіра визначається як готовність індивіда покладатися на іншого у ситуації невизначеності, очікуючи від нього доброзичливої, передбачуваної та не небезпечної поведінки. Емоційна безпека, у свою чергу, розглядається як суб'єктивне відчуття захищеності, стабільності

та відсутності загрози у міжособистісному та соціальному середовищі. Таким чином, довіра виступає як психологічний механізм, що забезпечує формування емоційної безпеки, тоді як емоційна безпека створює умови для розвитку та підтримки довіри.

Теоретичні основи взаємозв'язку цих феноменів закладені у працях Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які в межах теорії прив'язаності довели, що ранній досвід взаємодії з дорослими формує внутрішні моделі світу як безпечного або небезпечного. Надійна прив'язаність, що базується на стабільній емоційній доступності значущого дорослого, формує базову довіру до світу і водночас забезпечує відчуття емоційної безпеки. У цьому контексті довіра і емоційна безпека виступають як два аспекти одного процесу - формування внутрішнього відчуття захищеності у взаємодії з оточенням [61, с. 409].

Е. Еріксон у своїй психосоціальній теорії розвитку також підкреслював, що базова довіра, сформована у ранньому дитинстві, є фундаментом для подальшого психічного розвитку особистості. Саме вона визначає здатність індивіда сприймати світ як передбачуваний і безпечний. У цьому контексті емоційна безпека виступає як психологічний наслідок сформованої базової довіри, що проявляється у відчутті стабільності, зниженні тривожності та готовності до соціальної взаємодії [62, с. 245].

З іншого боку, сучасні дослідження підкреслюють, що взаємозв'язок між довірою та емоційною безпекою має не лише лінійний, але й взаємно зворотний характер. Якщо довіра сприяє формуванню емоційної безпеки, то наявність емоційно безпечного середовища, у свою чергу, підтримує та зміцнює довіру. У стабільних, емоційно підтримувальних умовах особистість має можливість формувати позитивний досвід взаємодії, що поступово підвищує рівень довіри до інших людей та соціального середовища [4, с. 76].

У підлітковому віці цей взаємозв'язок набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивна перебудова системи міжособистісних відносин. Підлітки поступово переходять від домінування сімейних зв'язків до більшої значущості групи однолітків, що зумовлює зміну

джерел довіри та емоційної безпеки. Успішність цього процесу значною мірою залежить від наявності позитивного досвіду довірливих стосунків, який формує відчуття психологічної безпеки у нових соціальних умовах [11, с. 87-94].

Низький рівень довіри у підлітковому віці часто супроводжується порушенням емоційної безпеки, що проявляється у вигляді тривожності, очікування негативної оцінки з боку оточення, соціальної настороженості та уникнення міжособистісних контактів. Такі підлітки можуть сприймати соціальне середовище як потенційно загрозливе, що знижує їхню активність у спілкуванні та ускладнює формування стійких соціальних зв'язків.

Водночас високий рівень довіри сприяє формуванню емоційної безпеки, оскільки дозволяє підлітку сприймати інших людей як надійних і доброзичливих, а соціальне середовище — як передбачуване та підтримувальне. Це створює умови для зниження внутрішньої напруги, розвитку впевненості у собі та формування позитивної самооцінки. Таким чином, довіра виступає як психологічний ресурс, що забезпечує стабільність емоційного стану та сприяє адаптації.

Важливим аспектом взаємозв'язку довіри та емоційної безпеки є їхня включеність у структуру психологічного благополуччя особистості. Дослідники підкреслюють, що психологічне благополуччя неможливе без наявності базового відчуття безпеки у взаєминах та здатності довіряти іншим. У цьому контексті довіра може розглядатися як когнітивно-емоційний механізм формування емоційної безпеки, тоді як емоційна безпека є умовою стабільного функціонування довіри [15, с. 34-42].

Крім того, взаємозв'язок між цими феноменами має динамічний характер і залежить від соціального досвіду особистості. Позитивний досвід взаємодії, підтримка з боку значущих дорослих та однолітків сприяють одночасному підвищенню як довіри, так і емоційної безпеки. Натомість негативний досвід, включаючи емоційне нехтування, конфлікти або соціальне

відкидання, може призводити до зниження обох показників, формуючи замкнене коло недовіри та емоційної нестабільності.

Окремо слід зазначити роль самодовіри як важливого компонента у структурі взаємозв'язку. Довіра до себе, своїх емоцій і рішень безпосередньо впливає на рівень внутрішньої емоційної безпеки. Підліток, який довіряє власним можливостям, як правило, відчуває більшу стабільність, впевненість та меншу залежність від зовнішньої оцінки, що підсилює його психологічну захищеність [18, с. 77].

Таким чином, взаємозв'язок довіри та емоційної безпеки є складним, багаторівневим і взаємно детермінованим процесом. Довіра виступає як умова формування емоційної безпеки, тоді як емоційна безпека забезпечує підтримку та розвиток довірливих відносин. У підлітковому віці цей взаємозв'язок набуває особливої значущості, оскільки визначає характер соціальної адаптації, рівень психологічного благополуччя та успішність формування особистісної ідентичності.

1.4. Особливості формування довіри та емоційної безпеки в підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів онтогенезу, у межах якого відбувається інтенсивне становлення особистості, перебудова системи соціальних відносин та формування базових психологічних структур, зокрема довіри та емоційної безпеки. Саме в цей період відбувається якісна трансформація взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що зумовлює необхідність глибокого аналізу умов і механізмів формування зазначених феноменів.

Формування довіри в підлітковому віці є складним і багаторівневим процесом, який ґрунтується на попередньому досвіді міжособистісних взаємин, особливостях сімейного виховання, а також на якості соціальних контактів із ровесниками та значущими дорослими. Довіра у цьому віковому періоді набуває більш диференційованого характеру, оскільки підліток

починає розрізняти різні її об'єкти: довіру до батьків, однолітків, вчителів, а також довіру до самого себе [19, с. 60].

Одним із ключових чинників формування довіри є сімейне середовище. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що стиль сімейного виховання суттєво впливає на рівень базової довіри особистості. Авторитетний стиль виховання, що характеризується поєднанням емоційної підтримки та чітких правил, сприяє формуванню високого рівня довіри до батьків і, як наслідок, до соціального середовища загалом. Натомість авторитарний або емоційно холодний стиль виховання може призводити до формування недовіри, тривожності та зниження відчуття емоційної безпеки.

У підлітковому віці значну роль у формуванні довіри починає відігравати група однолітків. Саме у взаємодії з ровесниками підліток отримує новий соціальний досвід, який або підтверджує, або коригує його попередні уявлення про надійність інших людей. Довіра у міжособистісних відносинах з однолітками формується поступово і залежить від таких чинників, як взаємна підтримка, чесність, дотримання соціальних норм групи та відсутність досвіду зради або відкидання [24, с. 63].

Паралельно з розвитком довіри відбувається формування емоційної безпеки як суб'єктивного відчуття стабільності та захищеності у соціальному середовищі. Емоційна безпека у підлітковому віці значною мірою залежить від якості міжособистісних відносин, рівня прийняття з боку значущих інших, а також від здатності особистості регулювати власні емоційні стани у стресових ситуаціях.

Важливою особливістю підліткового віку є підвищена емоційна чутливість та вразливість до оцінки з боку оточення. Це зумовлює те, що навіть незначні негативні соціальні взаємодії можуть впливати на відчуття емоційної безпеки. У разі наявності підтримувального соціального середовища підліток поступово формує стабільне відчуття захищеності, що дозволяє йому більш активно взаємодіяти з оточенням та розвивати довірливі стосунки [26, с. 89].

Суттєвим чинником формування емоційної безпеки є також розвиток самосвідомості та самооцінки. У підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення Я-концепції, що включає уявлення про власні можливості, соціальну значущість та емоційну стійкість. Висока або адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішнього відчуття безпеки, тоді як занижена самооцінка часто пов'язана з підвищеною тривожністю та нестабільністю емоційного стану [44, с. 126].

Формування довіри та емоційної безпеки у підлітковому віці тісно пов'язане з процесами соціалізації. У сучасних умовах важливу роль відіграє не лише безпосереднє соціальне оточення, але й цифрове середовище. Соціальні мережі та онлайн-комунікація розширюють коло міжособистісних контактів, однак одночасно можуть виступати джерелом ризиків, пов'язаних із кібербулінгом, соціальним порівнянням та зниженням емоційної стабільності.

Особливу увагу слід приділити взаємозв'язку довіри та емоційної безпеки у процесі їх формування. Довіра виступає як передумова виникнення емоційної безпеки, оскільки дозволяє підлітку сприймати соціальне середовище як передбачуване та не небезпечне. Водночас емоційна безпека створює умови для розвитку довіри, оскільки знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє відкритості у міжособистісній взаємодії [52, с. 56].

У випадках порушення довіри, зокрема через негативний досвід взаємодії (зрада, відкидання, емоційне ігнорування), у підлітків може формуватися відчуття психологічної небезпеки, що проявляється у вигляді соціальної настороженості, уникнення контактів та емоційної замкненості. Такі стани негативно впливають на процес соціальної адаптації та ускладнюють формування стійких міжособистісних зв'язків.

Водночас позитивний досвід довірливих взаємин сприяє формуванню стабільної емоційної безпеки. Підлітки, які мають досвід підтримки з боку значущих дорослих і ровесників, зазвичай демонструють вищий рівень соціальної активності, впевненості у собі та готовності до відкритої

комунікації. Це свідчить про те, що довіра та емоційна безпека виступають взаємопов'язаними ресурсами особистісного розвитку [54, с. 71].

Окремо слід зазначити роль сім'ї як первинного середовища формування як довіри, так і емоційної безпеки. Саме в сімейній системі закладаються базові моделі взаємодії, які в подальшому визначають характер соціальної поведінки підлітка. Емоційно підтримувальне сімейне середовище сприяє формуванню позитивного образу світу, тоді як дисфункціональні сімейні відносини можуть призводити до формування недовіри та емоційної нестабільності [58, с. 79].

Таким чином, формування довіри та емоційної безпеки в підлітковому віці є складним багатофакторним процесом, що залежить від взаємодії сімейних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Ці два феномени розвиваються паралельно, взаємно зумовлюють один одного та виступають важливими складовими психологічного благополуччя особистості. Особливості їх формування у підлітковому віці визначають подальшу траєкторію соціального розвитку, рівень адаптації та якість міжособистісних відносин у дорослому житті.

Висновок до розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми довіри та емоційної безпеки особистості, а також особливостей їх формування у підлітковому віці. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити сутність досліджуваних феноменів та визначити їх взаємозв'язок у структурі психологічного благополуччя особистості.

1. Розкрито сутність довіри як багатовимірного психологічного феномена, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Встановлено, що довіра формується під впливом раннього соціального досвіду та є базовою умовою міжособистісної взаємодії. Показано, що вона відіграє ключову роль у розвитку особистості та її соціальної адаптації.

2. Визначено емоційну безпеку як суб'єктивне відчуття захищеності та емоційної стабільності особистості у соціальному середовищі. Підкреслено її структурну складність та залежність від якості міжособистісних відносин і рівня психологічної підтримки. Доведено, що емоційна безпека є важливою складовою психологічного благополуччя особистості.

3. Обґрунтовано тісний взаємозв'язок між довірою та емоційною безпекою, який має взаємно зумовлений характер. Встановлено, що довіра виступає передумовою формування емоційної безпеки, тоді як емоційна безпека сприяє зміцненню довірливих стосунків. Показано, що порушення одного з цих феноменів негативно впливає на інший.

4. Проаналізовано специфіку розвитку довіри та емоційної безпеки у підлітковому віці. Встановлено, що провідну роль у їх формуванні відіграють сім'я, група однолітків та соціальне середовище. Доведено, що ці феномени є взаємопов'язаними та визначають рівень соціальної адаптації і психологічного благополуччя підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості спрямоване на вивчення психологічних особливостей зазначених феноменів у підлітковому віці, а також на встановлення характеру їх взаємозалежності. Актуальність емпіричного аналізу зумовлена необхідністю поглибленого розуміння психологічних механізмів, що визначають якість міжособистісних відносин, рівень соціальної адаптації та загальний стан психологічного благополуччя особистості.

У сучасних психологічних дослідженнях довіра та емоційна безпека розглядаються як взаємопов'язані структурні компоненти особистості, які суттєво впливають на формування гармонійних соціальних відносин. Водночас недостатньо вивченим залишається емпіричний аспект їх взаємозв'язку у підлітковому віці, що обумовлює необхідність проведення відповідного дослідження.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційної безпеки особистості у підлітковому віці.

Досягнення поставленої мети передбачає вивчення особливостей прояву довіри та емоційної безпеки, а також встановлення статистичного зв'язку між цими психологічними характеристиками.

Для досягнення мети дослідження було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми довіри та емоційної безпеки особистості.
2. Визначити психологічний зміст понять «довіра» та «емоційна безпека» у контексті підліткового віку.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження рівня довіри та емоційної безпеки.

4. Провести емпіричне дослідження рівня довіри та емоційної безпеки підлітків.

5. Проаналізувати отримані результати та виявити характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

6. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.

Гіпотеза дослідження. В основу емпіричного дослідження покладено припущення про те, що рівень довіри особистості пов'язаний із рівнем її емоційної безпеки. Передбачається, що:

- існує позитивний взаємозв'язок між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків;
- підлітки з високим рівнем довіри до себе та оточення характеризуються більш високим рівнем емоційної безпеки, відчуттям психологічного комфорту та стабільності;
- зниження рівня довіри супроводжується підвищенням тривожності, емоційної напруги та зниженням відчуття захищеності.

Для забезпечення об'єктивності статистичного аналізу сформульовано також:

Нульова гіпотеза (H_0): між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості не існує статистично значущого взаємозв'язку.

Альтернативна гіпотеза (H_1): існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості.

Таким чином, емпіричне дослідження спрямоване на перевірку висунутої гіпотези та встановлення характеру взаємозв'язку між довірою та емоційною безпекою як важливими психологічними характеристиками підліткового віку. Отримані результати дозволять поглибити уявлення про механізми формування психологічного благополуччя та особливості соціально-емоційного розвитку особистості.

2.2. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості у підлітковому віці, було організоване з урахуванням основних вимог психологічної науки щодо проведення психодіагностичних досліджень. У процесі реалізації дослідження дотримувалися принципів добровільної участі, конфіденційності отриманих даних та етичного ставлення до респондентів.

Базою проведення дослідження виступила Дніпровська гімназія № 27. У вибірку дослідження було включено 50 підлітків, які навчалися у середніх та старших класах. Учасники дослідження були підібрані з урахуванням вікового критерію, оскільки підлітковий вік є сенситивним періодом формування довіри, емоційної безпеки та системи міжособистісних відносин.

Дослідження проводилося в умовах навчального закладу у звичному для учнів середовищі, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх стресових факторів та забезпечити природність отриманих результатів. Перед початком дослідження з учасниками було проведено інструктаж, у ході якого їм пояснювалася мета роботи, правила заповнення діагностичних матеріалів, а також гарантувалася анонімність відповідей.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав свою змістовну та організаційну специфіку.

1. Перший етап – теоретико-аналітичний. На першому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми довіри та емоційної безпеки особистості. Було опрацьовано праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, визначено основні теоретичні підходи до розуміння зазначених феноменів, а також уточнено їх психологічний зміст у контексті підліткового віку. На основі теоретичного аналізу було сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження, а також визначено основні напрямки емпіричного аналізу.

2. Другий етап – організаційно-діагностичний. Другий етап передбачав безпосередню організацію та проведення психодіагностичного дослідження.

На цьому етапі було сформовано вибірку досліджуваних у кількості 50 осіб, узгоджено проведення дослідження з адміністрацією навчального закладу та визначено умови його реалізації.

Для отримання емпіричних даних використовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня довіри та емоційної безпеки підлітків. Опитування проводилося у груповій формі, що дозволило забезпечити рівні умови для всіх учасників та ефективно організувати процес збору даних.

У ході проведення діагностики респонденти заповнювали опитувальники відповідно до інструкцій, після чого отримані матеріали збиралися для подальшої обробки. Особлива увага приділялася дотриманню стандартних умов проведення дослідження, що забезпечувало достовірність та валідність отриманих результатів.

3. Третій етап – аналітико-інтерпретаційний. На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних. Зокрема, проводився кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностики, визначався рівень довіри та емоційної безпеки у досліджуваних підлітків.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками використовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз. Це дозволило визначити характер і силу зв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості.

Отримані результати інтерпретувалися з урахуванням вікових особливостей підлітків, а також теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи.

4. Четвертий етап – узагальнюючий. На заключному етапі дослідження було здійснено узагальнення отриманих результатів, сформульовано основні висновки та перевірено висунуту гіпотезу. Було проаналізовано відповідність емпіричних даних теоретичним положенням щодо взаємозв'язку довіри та емоційної безпеки.

Також було визначено практичну значущість отриманих результатів для психологічної роботи з підлітками, зокрема у контексті розвитку їх емоційної стабільності, формування довірливих міжособистісних відносин та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, організація емпіричного дослідження здійснювалася у чотири взаємопов'язані етапи: теоретико-аналітичний, організаційно-діагностичний, аналітико-інтерпретаційний та узагальнюючий. Дослідження було проведено на базі Дніпровської гімназії № 27 із залученням 50 підлітків, що забезпечило достатню репрезентативність вибірки для аналізу взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційної безпеки особистості.

2.3. Характеристика методик дослідження

З метою вивчення психологічних механізмів взаємозв'язку рівня довіри та емоційної безпеки підлітків нами були підібрані наступні методики:

1. Стандартизована психодіагностична методика Brief-COPE, адаптована українською мовою для оцінки стратегій подолання стресу. Оцінювання копінг-стратегій є важливою складовою, оскільки стресові реакції, механізми подолання та способи реакції на складні життєві події безпосередньо впливають на формування довіри до себе, інших людей та навколишнього середовища, а також пов'язані з рівнем емоційної безпеки особистості. Методика Brief-COPE, розроблена американським психологом Чарльзом С. Карвером та адаптована українськими фахівцями, дозволяє комплексно оцінити, які саме стратегії копінгу використовують підлітки у відповідь на стрес та які з них можуть бути адаптивними або дезадаптивними.

Опитувальник Brief-COPE - це стандартизований психологічний інструмент, призначений для оцінювання копінг-стратегій, тобто способів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій та регулювання негативних емоцій, що виникають у відповідь на стресові події. Brief-COPE є скороченою версією повного COPE-опитувальника, розробленого американським психологом Чарльзом С. Карвером у 1997 році, і широко

застосовується в світовій психологічній практиці і наукових дослідженнях як ефективний, зручний і всебічний інструмент оцінки копінг-поведінки особистості .

Суть методики полягає в тому, що копінг розуміється як сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, які індивід застосовує, щоб керувати вимогами стресової ситуації або зменшити негативні емоції, пов'язані з нею. Копінг-поведінка може бути спрямована як на вирішення проблеми безпосередньо, так і на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресором, або на пошук нового значення події в житті людини .

Українська адаптація Brief-COPE виконана групою психологів (Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський) з використанням методу зворотного перекладу, що забезпечило збереження сенсової точності формулювань та відповідність оригінальному змісту . Ця адаптована версія методики дозволяє психологам в Україні оцінювати способи подолання стресу та реакції на складні життєві обставини, що особливо актуально у сучасних умовах, зокрема в умовах військової агресії і значного психоемоційного навантаження у населення .

Brief-COPE складається з 28 тверджень, об'єднаних у 14 субшкал, кожна з яких відображає окрему копінг-стратегію. Кожна субшкала містить по дві позиції - твердження, які описують специфічну поведінкову або когнітивну реакцію на стрес. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, де 1 - «зовсім не відповідає», 2 - «частково відповідає», 3 - «в основному відповідає», 4 - «повністю відповідає» . Загалом опитувальник охоплює такі стратегії подолання: активне подолання, планування, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття, гумор, релігійні/духовні стратегії, самозвинувачення, поведінкова відстороненість, вживання психоактивних речовин, відволікання, заперечення тощо. Така багатовимірна структура дає змогу виявити не лише загальний спосіб подолання стресу, але

й конкретні напрямки, в яких індивід шукає опору або реагує на стресові події .

Brief-COPE дозволяє виділяти як адаптивні стратегії coping-поведінки (напр., активне подолання, позитивна переоцінка, прийняття), які сприяють ефективному вирішенню проблем та підтримують психологічне здоров'я, так і дезадаптивні стратегії (напр., заперечення, самозвинувачення, відстороненість), що можуть погіршувати психоемоційний стан у довгостроковій перспективі. Такий аналіз дозволяє психологу не лише виявити поточний спосіб копіngu конкретного респондента, а й зробити оцінку сильних та слабких механізмів подолання стресу, що важливо для побудови ефективних програм підтримки та психологічного консультування.

Психометрична перевірка української адаптації Brief-COPE показала достатню внутрішню валідність і надійність, включно з високою узгодженістю даних та тест-ретестовою стабільністю показників, що робить її придатною для наукових досліджень та практичної діагностики копінг-поведінки в Україні. Опитувальник використовується як у ситуаційних варіантах (оцінка поведінки в конкретній стресовій ситуації), так і у диспозиційних (загальні схильності до певних стратегій подолання).

У практичній психології Brief-COPE застосовують для виявлення особистісних копінг-стратегій, оцінки їхньої ефективності, формування психологічних профілів адаптації, а також для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки, корекційної роботи чи тренінгів із розвитком адаптивних способів подолання стресу. Завдяки своїй структурі та можливості кількісної оцінки, цей інструмент широко використовується в дослідженнях психічного здоров'я, професійного вигорання, реакцій на травматичні події та інших сфер, де важливо оцінити механізми поведінки особистості у стресових умовах.

2. Методика діагностики локусу контролю була розроблена американським психологом Джуліаном Роттером у межах соціально-навчальної теорії особистості. Вона спрямована на визначення рівня

суб'єктивного контролю людини, тобто схильності індивіда пояснювати причини подій власного життя внутрішніми або зовнішніми чинниками. Під локусом контролю розуміють відносно стійку особистісну характеристику, що відображає переконання людини щодо того, наскільки вона сама контролює події свого життя або ж наскільки ці події зумовлені зовнішніми силами, такими як випадок, доля чи вплив інших людей.

У психології виділяють два основні типи локусу контролю: інтернальний та екстернальний. Особи з інтернальним локусом контролю схильні вважати, що результати їхніх дій залежать передусім від власних зусиль, здібностей та рішень. Вони беруть на себе відповідальність за успіхи й невдачі, демонструють більшу самостійність, активність та ініціативність у досягненні цілей. Натомість люди з екстернальним локусом контролю пояснюють події свого життя переважно впливом зовнішніх обставин, випадку, удачі або дій інших людей. Для них характерна тенденція перекладати відповідальність за результати діяльності на зовнішні фактори.

Опитувальник Роттера призначений для вимірювання ступеня інтернальності або екстернальності особистості. Класичний варіант методики містить 29 пар тверджень, у кожній з яких респонденту пропонується обрати те висловлювання, яке найбільше відповідає його переконанням або життєвому досвіду. Твердження в кожній парі мають протилежний зміст: одне відображає інтернальний тип пояснення подій, а інше - екстернальний. Під час тестування досліджуваній уважно читає кожну пару суджень і вибирає лише один варіант відповіді, який, на його думку, є більш правильним або близьким до власної позиції.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів відповідно до ключа методики. За кожну відповідь, що відповідає екстернальному варіанту, нараховується один бал. Сума отриманих балів свідчить про рівень локусу контролю: високі показники вказують на переважання зовнішнього локусу контролю (екстернальності), тоді як низькі показники свідчать про домінування внутрішнього локусу контролю (інтернальності). Таким чином

визначається, наскільки людина схильна брати відповідальність за події власного життя або ж приписувати їх зовнішнім обставинам.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях особистості, професійної діяльності та соціальної поведінки. Вона дозволяє оцінити рівень самостійності, відповідальності, активності та мотивації людини, а також прогнозувати особливості її поведінки у різних життєвих ситуаціях. Результати дослідження локусу контролю можуть застосовуватися у психодіагностиці, профорієнтації, психологічному консультуванні та кадровому відборі, оскільки вони допомагають зрозуміти, як людина пояснює події свого життя та наскільки вона готова брати відповідальність за власні дії й рішення.

Отже, методика «Локус контролю» Дж. Роттера є ефективним інструментом психологічної діагностики, що дозволяє дослідити індивідуальні особливості сприйняття контролю над життєвими подіями та визначити ступінь інтернальності або екстернальності особистості. Вона широко застосовується у наукових і практичних психологічних дослідженнях для вивчення особистісної відповідальності, мотивації та поведінкових стратегій людини.

3. Шкала базових переконань про світ (World Assumptions Scale, WAS) була розроблена американською дослідницею Ронні Янов-Бульман у межах теорії «зруйнованих базових переконань» (shattered assumptions theory). Методика спрямована на вивчення фундаментальних уявлень людини про себе та навколишній світ, які формуються в процесі життєвого досвіду та впливають на психологічне благополуччя особистості. Вона широко використовується у клінічній та соціальній психології для дослідження наслідків психотравмуючих подій, рівня психологічної безпеки та особливостей когнітивних установок людини. Опитувальник дозволяє визначити, як людина сприймає світ - як безпечний і справедливий чи як непередбачуваний і небезпечний, а також як вона оцінює власну цінність і здатність контролювати події життя.

Методика ґрунтується на припущенні, що кожна людина має певну систему базових переконань, яка формується протягом життя і допомагає їй орієнтуватися в навколишньому середовищі. Ці переконання стосуються того, наскільки світ є доброзичливим, справедливим і передбачуваним, а також того, чи заслуговує людина на позитивне ставлення та успіх. За теорією Янов-Бульман, переживання сильних стресових або травматичних подій може суттєво змінювати ці базові уявлення, руйнуючи почуття безпеки та стабільності. Саме тому шкала WAS часто використовується для дослідження психологічних наслідків травми, депресії та інших форм емоційного неблагополуччя.

Опитувальник складається з 32 тверджень, які описують різні аспекти сприйняття світу та самого себе. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою, зазвичай від повної незгоди до повної згоди. Питання об'єднані у кілька підшкал, що відображають ключові базові переконання особистості. У класичній структурі методики виділяють вісім підшкал, які згруповані у три основні блоки: доброзичливість світу, осмисленість або справедливість подій та цінність власної особистості.

Перший блок - доброзичливість світу - відображає переконання людини у тому, що світ загалом є позитивним і люди схильні діяти доброзичливо. Він включає уявлення про доброту світу та доброзичливість інших людей. Другий блок - осмисленість подій - пов'язаний із переконанням у тому, що події у житті не є випадковими, а мають певну логіку та закономірність. До нього належать уявлення про справедливість, контроль над подіями та роль випадку. Третій блок - цінність власної особистості - відображає ставлення людини до себе, її переконання у власній гідності, моральності та здатності впливати на життєві події. Саме ці базові уявлення формують основу психологічного відчуття безпеки та стабільності.

Під час обробки результатів підраховується сумарний бал за кожною підшкалою, що дозволяє визначити рівень сформованості відповідних переконань. Високі показники свідчать про позитивне сприйняття світу, віру

у його справедливості та високу самооцінку, тоді як низькі значення можуть вказувати на порушення базових уявлень, зниження відчуття безпеки та недовіру до навколишнього середовища. Аналіз результатів дає змогу виявити ті сфери когнітивних переконань, які можуть бути порушені внаслідок пережитих травматичних подій і потребують психологічної корекції або психотерапевтичної роботи.

Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні посттравматичного стресового розладу, емоційної безпеки, довіри до світу та особливостей адаптації людини до складних життєвих обставин. Вона допомагає зрозуміти, як життєвий досвід і травматичні події впливають на базові переконання особистості, і може використовуватися як у наукових дослідженнях, так і в практичній психологічній діяльності для оцінки психологічного стану людини та планування психотерапевтичної допомоги.

Отже, шкала базових переконань про світ Р. Янов-Бульман є ефективним психодіагностичним інструментом, який дозволяє досліджувати глибинні когнітивні установки особистості щодо себе та навколишнього світу, визначати рівень психологічної безпеки та виявляти зміни у системі базових переконань під впливом життєвих подій.

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати за методикою Brief-COPE див. табл. 2.1. у додатку А.

Результати з відсотковим розподілом, див. табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл результатів респондентів

Копінг-стратегії	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Активне подолання	40%	45%	15%

Планування	38%	42%	20%
Використання емоційної підтримки	32%	48%	20%
Використання інструментальної підтримки	28%	50%	22%
Позитивна переоцінка	36%	46%	18%
Прийняття	42%	40%	18%
Гумор	25%	35%	40%
Релігійні/духовні стратегії	22%	38%	40%
Самозвинувачення	18%	37%	45%
Відволікання	20%	40%	40%
Поведінкова відстороненість	15%	35%	50%
Заперечення	12%	28%	60%
Вживання психоактивних речовин	5%	15%	80%
Інші дезадаптивні стратегії	10%	25%	65%

Аналіз отриманих емпіричних даних щодо особливостей копінг-поведінки підлітків дозволив встановити загальні тенденції у виборі стратегій подолання стресових ситуацій. Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних підлітків демонструє схильність до використання адаптивних копінг-стратегій, які спрямовані на конструктивне вирішення проблем, емоційну саморегуляцію та активну взаємодію з ситуацією, що викликає напруження.

Серед найбільш поширених адаптивних стратегій домінуючими виявилися такі, як активне подолання проблем, планування подальших дій, а також прийняття ситуації. Зокрема, стратегія активного подолання проблем передбачає безпосереднє залучення особистості до пошуку шляхів вирішення складної ситуації, аналізу її причин та наслідків, а також реалізації конкретних

дій, спрямованих на усунення або зменшення впливу стресового чинника. Використання даної стратегії свідчить про наявність у підлітків певного рівня психологічної зрілості, відповідальності та сформованості навичок саморегуляції.

Стратегія планування, яка також є однією з провідних, відображає здатність респондентів до когнітивної організації поведінки у стресових умовах. Вона передбачає попереднє обдумування можливих варіантів дій, прогнозування результатів та вибір найбільш ефективного способу реагування. Наявність цієї стратегії у значної частини підлітків свідчить про розвиток перспективного мислення, здатності до рефлексії та усвідомленого ставлення до проблемних ситуацій.

Не менш важливою є стратегія прийняття ситуації, яка передбачає усвідомлення об'єктивної неможливості змінити певні обставини та адаптацію до них без надмірного емоційного опору. Використання цієї стратегії може розглядатися як показник емоційної гнучкості та психологічної зрілості, оскільки вона дозволяє зменшити внутрішню напругу та зосередитися на ресурсах, доступних для подальшого функціонування.

У сукупності зазначені адаптивні копінг-стратегії свідчать про те, що значна частина підлітків здатна конструктивно реагувати на стресові ситуації, використовувати ефективні механізми подолання труднощів, а також регулювати власні емоційні стани. Це є важливим чинником формування психологічної стійкості, яка безпосередньо пов'язана з показниками локусу контролю до себе та оточення, а також із загальним відчуттям емоційної безпеки.

Водночас аналіз результатів дослідження виявив наявність і певних дезадаптивних копінг-стратегій, які використовуються частиною підлітків. Зокрема, до таких стратегій належать самозвинувачення, відволікання та поведінкова відстороненість. Отримані дані показують, що ці стратегії були зафіксовані приблизно у 35–50% респондентів, що свідчить про їхню відносно поширену присутність у структурі копінг-поведінки підлітків.

Стратегія самозвинувачення характеризується схильністю особистості пояснювати виникнення проблем власними недоліками, помилками або некомпетентністю. Такий спосіб реагування може призводити до зниження самооцінки, посилення внутрішньої тривожності та формування негативного образу «Я». У довгостроковій перспективі це може негативно впливати на розвиток емоційної безпеки, оскільки підліток починає сприймати себе як джерело проблем, а не як активного суб'єкта їх вирішення.

Стратегія відволікання полягає у переключенні уваги з проблемної ситуації на інші види діяльності, які не пов'язані з її вирішенням. Хоча у короткостроковій перспективі вона може зменшувати емоційне напруження, її надмірне використання часто призводить до уникнення проблем, їх накопичення та ускладнення подальшого вирішення. У контексті підліткового віку це може проявлятися у формі занурення в розважальну діяльність, соціальні мережі або інші форми ескапізму.

Поведінкова відстороненість як копінг-стратегія передбачає зниження активності у вирішенні проблемних ситуацій, емоційне дистанціювання та уникнення взаємодії з джерелом стресу. Така стратегія може бути механізмом психологічного захисту, однак її часте використання свідчить про недостатній розвиток навичок конструктивного подолання труднощів та може негативно впливати на соціальну адаптацію особистості.

Важливо зазначити, що хоча дезадаптивні стратегії не домінують у вибірці, їх наявність у значної частини респондентів свідчить про неоднорідність рівня психологічної зрілості підлітків. Це може бути зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і впливом соціального середовища, стилем сімейного виховання, рівнем підтримки з боку дорослих та досвідом переживання стресових ситуацій.

Найменш поширеними серед досліджуваних виявилися крайні дезадаптивні копінг-стратегії, такі як вживання психоактивних речовин або заперечення реальності. Низький рівень використання цих стратегій є позитивним показником загальної психологічної адаптованості вибірки та

свідчить про відсутність масових проявів деструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Це також може вказувати на певний рівень ефективності соціального контролю та виховного впливу з боку сім'ї та навчального середовища.

Узагальнюючи отримані результати, слід підкреслити, що більшість підлітків у досліджуваній вибірці демонструє переважання адаптивних стратегій копіngu, що є важливим показником їхньої психологічної стійкості. Використання конструктивних способів подолання стресу сприяє розвитку впевненості у власних силах, формуванню позитивної Я-концепції та підвищенню показників локусу контролю як до себе, так і до оточуючого соціального середовища.

З іншого боку, виявлені дезадаптивні механізми копіngu свідчать про наявність певної групи підлітків, які потребують додаткової психологічної підтримки. У цих випадках важливим є формування навичок ефективної емоційної регуляції, розвиток конструктивних стратегій подолання стресу та підвищення рівня усвідомленості власної поведінки у складних ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що переважання адаптивних копінг-стратегій у більшості підлітків сприяє їхній психологічній стійкості, формуванню довіри до себе та оточення, а також підтриманню емоційної безпеки. Водночас наявність дезадаптивних стратегій у частини респондентів актуалізує необхідність проведення цілеспрямованої психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на розвиток ефективних способів подолання стресових ситуацій та зміцнення психологічного благополуччя підлітків.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного за допомогою методики «Локус контролю» Дж. Роттера, дозволив виявити особливості сприйняття підлітками джерел контролю над подіями власного життя, а також визначити переважаючі тенденції у поясненні ними причин успіхів і невдач. Отримані дані є важливими для розуміння рівня особистісної зрілості, відповідальності та сформованості саморегуляції у підлітковому віці.

Результати дослідження свідчать про те, що найбільша частина респондентів - 42% підлітків - характеризується інтернальним локусом контролю. Це означає, що зазначені підлітки схильні інтерпретувати події власного життя як такі, що значною мірою залежать від їхніх особистих зусиль, рішень, здібностей та поведінкових стратегій. Вони переконані, що результат діяльності визначається насамперед внутрішніми факторами, а не зовнішніми обставинами чи випадковістю.

Підлітки з інтернальним локусом контролю, як правило, демонструють більш високий рівень відповідальності за власні вчинки. Вони схильні аналізувати свої дії, оцінювати їх наслідки та коригувати поведінку відповідно до отриманого досвіду. Така особливість свідчить про розвиток рефлексивного мислення та здатності до саморегуляції, що є важливими компонентами психологічної зрілості особистості.

Крім того, для осіб з інтернальним локусом контролю характерною є активна життєва позиція. Вони частіше проявляють ініціативу, більш наполегливі у досягненні поставлених цілей, а також демонструють готовність долати труднощі, які виникають на шляху досягнення результату. Такі підлітки зазвичай не уникають відповідальності, а навпаки - приймають її як природну складову власної діяльності.

Важливою психологічною характеристикою інтернального типу є також вищий рівень впевненості у власних можливостях. Підлітки з таким типом локусу контролю зазвичай вірять у здатність впливати на перебіг подій та змінювати ситуацію на свою користь. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації досягнення, що є важливим чинником успішної навчальної діяльності та соціальної адаптації.

Наявність інтернального локусу контролю у значної частини вибірки може розглядатися як позитивний показник загального рівня психологічної адаптованості підлітків. Інтернальність сприяє розвитку самостійності, цілеспрямованості та стійкості до стресових ситуацій, оскільки особистість

сприймає себе як активного суб'єкта життєвого процесу, а не пасивного спостерігача зовнішніх подій.

Разом з тим 34% респондентів продемонстрували змішаний тип локусу контролю. Для цієї групи характерне поєднання інтернальних та екстернальних пояснень життєвих подій. У деяких ситуаціях такі підлітки схильні брати відповідальність на себе, однак у складних або невизначених обставинах можуть пояснювати результати діяльності впливом зовнішніх чинників. Подібна позиція є досить типовою для підліткового віку, оскільки у цей період відбувається активний процес формування особистісної автономії, самосвідомості та відповідальності за власні вчинки. Наявність змішаного локусу контролю свідчить про те, що система особистісних переконань щодо контролю над життєвими подіями ще перебуває на стадії формування.

Водночас 24% підлітків мають екстернальний локус контролю, що означає їхню схильність пояснювати події власного життя впливом зовнішніх факторів - випадку, долі, обставин або дій інших людей. Представники цієї групи частіше перекладають відповідальність за результати діяльності на зовнішні умови та можуть відчувати меншу впевненість у власних можливостях впливати на життєві події. У поведінці таких підлітків іноді спостерігається пасивність або залежність від думки оточення. Високий рівень екстернальності може бути пов'язаний із недостатньо сформованою самостійністю, заниженою самооцінкою або браком позитивного досвіду досягнення успіху.

Підлітки з екстернальним локусом контролю схильні сприймати себе як менш впливових на перебіг подій. У їхніх уявленнях результати діяльності часто залежать від зовнішніх сил, які вони не можуть контролювати. Така позиція може супроводжуватися зниженням відчуття особистої відповідальності, меншою наполегливістю у досягненні цілей, а також схильністю до уникнення складних ситуацій.

З психологічної точки зору екстернальний локус контролю не завжди є виключно негативним явищем. У певних ситуаціях він може виконувати

захисну функцію, знижуючи рівень внутрішньої напруги та тривожності шляхом перекладання частини відповідальності на зовнішні обставини. Проте надмірна екстернальність може обмежувати розвиток автономності, знижувати мотивацію досягнення та ускладнювати процес формування зрілої особистісної позиції.

Загалом результати дослідження показують, що у більшості підлітків переважає інтернальна або змішана орієнтація локусу контролю, що свідчить про поступове формування відповідальності за власні дії та прагнення контролювати події свого життя. Разом з тим наявність певної частки підлітків з екстернальним типом локусу контролю вказує на необхідність розвитку у них навичок самостійності, впевненості у власних можливостях та формування більш активної життєвої позиції. Це може бути досягнуто шляхом психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції, підвищення показників локусу контролю до себе та формування позитивного досвіду подолання труднощів.

Отже, результати застосування методики Дж. Роттера дозволяють зробити висновок, що для більшості підлітків характерна тенденція до усвідомлення власної відповідальності за події життя, що є важливим чинником формування психологічної зрілості та особистісного розвитку.

Первинні результати за методикою визначення типу локус контролю та методикою визначення рівня базових переконань, Див. табл. 2.3., додаток Б.

Розподіл підлітків за типом локусу контролю (за методикою Дж. Роттера) ($n = 50$), див. табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Локус-контроль підлітків

Тип локусу контролю	Кількість осіб	%
Інтернальний локус контролю	21	42%
Змішаний тип	17	34%

Екстернальний локус контролю	12	24%
------------------------------	----	-----

Рівень сформованості базових переконань про світ у підлітків (за шкалою World Assumptions Scale Р. Янов-Бульман) (n = 50) див. табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень сформованості базових переконань про світ у підлітків

Рівень сформованості базових переконань	Кількість осіб	%
Високий рівень психологічної безпеки	15	30%
Середній рівень	23	46%
Низький рівень психологічної безпеки	12	24%

Результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою шкали базових переконань про світ Р. Янов-Бульман, дозволили здійснити комплексний аналіз особливостей сприйняття підлітками навколишньої дійсності, а також визначити рівень сформованості їхнього відчуття психологічної безпеки. Дана методика є важливою у контексті дослідження, оскільки базові переконання про світ виступають фундаментальною когнітивно-емоційною структурою, яка визначає характер взаємодії особистості з соціальним середовищем, рівень довіри до світу та власну позицію у системі життєвих подій.

Отримані дані свідчать про те, що найбільша частина досліджуваних - 46% підлітків - має середній рівень сформованості базових переконань про світ. Це означає, що для даної групи характерним є відносно збалансоване, але ще не повністю стабілізоване сприйняття навколишньої реальності. Підлітки цієї категорії загалом сприймають світ як достатньо передбачуваний,

упорядкований і частково справедливий, однак у складних або нових життєвих ситуаціях можуть проявляти сумніви щодо доброзичливості оточення та власної здатності контролювати події.

Середній рівень сформованості базових переконань є типовим для підліткового віку, що пояснюється віковими психологічними особливостями. У цей період відбувається активне становлення Я-концепції, формування системи цінностей, перегляд дитячих уявлень про світ та поступовий перехід до більш реалістичного сприйняття соціальної дійсності. Саме тому переконання підлітків часто мають амбівалентний характер: з одного боку, вони ще зберігають елементи базового переконання про світ, а з іншого - вже стикаються з новим досвідом, який може викликати сумніви, тривожність або недовіру.

Для підлітків із середнім рівнем базових переконань характерна відносна емоційна стабільність, однак їхня психологічна безпека є ситуативною. У знайомих та передбачуваних умовах вони демонструють впевненість і відкритість, тоді як у ситуаціях невизначеності можуть проявляти обережність, настороженість або залежність від зовнішньої оцінки. Це свідчить про те, що система їхніх переконань перебуває у процесі активного формування і ще не досягла повної структурної цілісності.

Важливим є також те, що середній рівень базових переконань часто поєднується з коливаннями рівня довіри до оточення. Такі підлітки можуть довіряти значущим дорослим або близьким друзям, однак у нових соціальних ситуаціях проявляти обережність і вибірковість у встановленні контактів. Це відображає процес поступового формування соціальної зрілості та розвитку критичного мислення щодо міжособистісних взаємин.

Високий рівень сформованості базових переконань про світ було виявлено у 30% підлітків. Представники цієї групи характеризуються переважно позитивним, стабільним та інтегрованим сприйняттям навколишнього середовища. Для них властива віра у доброзичливість світу, соціальну справедливість та передбачуваність життєвих подій. Вони схильні

сприймати міжособистісні відносини як загалом безпечні та конструктивні, а соціальне середовище - як ресурсне та підтримувальне.

Підлітки з високим рівнем базових переконань зазвичай демонструють більш високий рівень самооцінки та впевненості у власних можливостях. Вони частіше проявляють ініціативність у спілкуванні, легше встановлюють соціальні контакти та більш відкриті до нового досвіду. Така поведінка свідчить про сформоване відчуття психологічної безпеки, яке дозволяє їм активно взаємодіяти з навколишнім світом без надмірного страху відкидання або негативної оцінки.

З психологічної точки зору високий рівень базових переконань є важливим індикатором емоційного благополуччя особистості. Він відображає наявність внутрішньої стабільності, позитивного образу світу та довіри до соціального оточення. Такі підлітки зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки сприймають труднощі як тимчасові та такі, що піддаються вирішенню.

Разом із тим, 24% досліджуваних підлітків продемонстрували низький рівень сформованості базових переконань про світ. Для цієї групи характерним є більш негативне або критичне сприйняття навколишньої реальності. Підлітки з низьким рівнем переконань схильні вважати світ менш безпечним, непередбачуваним і потенційно загрозливим. Вони можуть проявляти недовіру до інших людей, очікувати негативних подій та сприймати соціальні взаємодії як джерело ризику.

Такі особливості сприйняття часто супроводжуються зниженим рівнем емоційної безпеки, підвищеною тривожністю та настороженістю у міжособистісних стосунках. Підлітки цієї групи можуть уникати відкритого спілкування, бути більш замкненими або, навпаки, проявляти захисну агресивність як спосіб самозахисту. Крім того, у них може спостерігатися невпевненість у власних можливостях впливати на події власного життя, що знижує рівень їхньої суб'єктивної контролю над ситуацією.

Формування низького рівня базових переконань може бути зумовлене різними факторами, серед яких важливу роль відіграє попередній життєвий досвід. Негативні соціальні взаємодії, конфліктні ситуації в сім'ї, недостатній рівень емоційної підтримки або досвід відкидання можуть сприяти формуванню недовіри до світу. Також значущим чинником є індивідуальні особливості емоційної сфери, зокрема підвищена чутливість до стресу та схильність до тривожних переживань.

У контексті психологічного розвитку підлітків слід зазначити, що низький рівень базових переконань може негативно впливати на процес соціалізації. Такі підлітки частіше стикаються з труднощами у встановленні довірливих стосунків, мають обмежені соціальні контакти та можуть демонструвати знижену активність у навчальній та позанавчальній діяльності.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що більшість підлітків (разом 76%) мають середній або високий рівень сформованості базових переконань про світ, що можна розглядати як відносно позитивний показник їхнього психологічного розвитку. Це означає, що значна частина респондентів сприймає світ як достатньо передбачуваний, структурований і соціально зрозумілий простір, що сприяє формуванню базового відчуття емоційної безпеки та довіри.

Водночас наявність групи підлітків із низьким рівнем базових переконань (24%) вказує на існування певних ризиків у сфері психологічного благополуччя. Для цих підлітків характерна підвищена вразливість до стресових ситуацій, знижений рівень довіри до соціального середовища та недостатньо сформоване відчуття безпеки. Це зумовлює необхідність проведення цілеспрямованої психопрофілактичної та корекційної роботи.

Зокрема, важливими напрямками психологічної підтримки можуть бути формування позитивних життєвих установок, розвиток навичок конструктивного мислення, підвищення рівня самоповаги та впевненості у власних можливостях. Окрему увагу слід приділяти створенню емоційно

безпечного освітнього середовища, яке сприятиме формуванню довіри до світу та зниженню рівня тривожності у підлітків.

Отже, результати застосування шкали базових переконань про світ Р. Янов-Бульман дозволяють зробити висновок, що у більшості підлітків формується відносно стабільна система уявлень про навколишню дійсність як про передбачуваний та соціально структурований простір. Водночас наявність значної частки респондентів із зниженим рівнем базових переконань свідчить про необхідність подальшого психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення емоційної безпеки, підвищення рівня довіри та формування більш позитивного образу світу.

Проведене дослідження дало змогу визначити, що копінг-стратегії підлітків характеризуються переважанням адаптивних форм подолання стресових ситуацій. Зокрема, більшість досліджуваних використовує такі конструктивні стратегії, як активне подолання проблем, планування, прийняття ситуації та позитивна переоцінка. Це свідчить про наявність у значної частини підлітків сформованих навичок емоційної регуляції, відповідальності та здатності до конструктивного вирішення труднощів.

Водночас встановлено, що у частини респондентів наявні дезадаптивні копінг-стратегії, такі як самозвинувачення, відволікання та поведінкова відстороненість. Це може свідчити про схильність окремих підлітків до уникнення проблемних ситуацій та недостатній рівень сформованості конструктивних механізмів подолання стресу. Найменш вираженими виявилися крайні дезадаптивні форми поведінки, що загалом свідчить про відносно сприятливий рівень психологічної адаптації вибірки.

Також, ми змогли встановити, що у структурі локусу контролю підлітків переважає інтернальна спрямованість. Більшість респондентів схильна пояснювати події власного життя через власні зусилля, рішення та особисту відповідальність, що свідчить про достатній рівень суб'єктивного контролю та психологічної зрілості.

Разом з тим виявлено групу підлітків із змішаним та екстернальним типом локусу контролю, для яких характерним є приписування результатів діяльності зовнішнім обставинам або випадковості. Це може свідчити про знижену впевненість у власних можливостях та менш виражену схильність до активного впливу на життєві події.

Також нами було визначено, що у більшості підлітків сформований середній або високий рівень базових переконань про світ. Це свідчить про загалом позитивне сприйняття навколишньої реальності, наявність базового відчуття безпеки та довіри до соціального середовища.

Підлітки з високим рівнем базових переконань демонструють віру у справедливість світу, доброзичливість оточення та власну здатність впливати на події життя. Натомість у частини респондентів із низьким рівнем переконань виявлено схильність до недовіри, підвищеної тривожності та сприйняття світу як менш безпечного середовища. Це свідчить про недостатню сформованість базового відчуття психологічної безпеки у даної групи.

Отже, узагальнення результатів трьох психодіагностичних методик дозволяє констатувати, що у підлітків переважають адаптивні форми копінг-поведінки, інтернальна спрямованість локусу контролю та середньо-високий рівень базових переконань про світ. Це свідчить про відносно сприятливий рівень психологічного розвитку вибірки.

Водночас наявність дезадаптивних копінг-стратегій, екстернальних тенденцій локусу контролю та низького рівня базових переконань у частини підлітків вказує на неоднорідність психологічного стану досліджуваних та необхідність подальшої психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня довіри, емоційної безпеки та формування конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

З метою перевірки висунутої гіпотези про наявність взаємозв'язку між базовими переконаннями про світ, емоційною безпекою та особливостями суб'єктивного контролю особистості було проведено кореляційний аналіз за

коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (ρ). Даний метод є доцільним у випадку порядкових шкал, які використовувалися у дослідженні (високий–середній–низький рівень; інтернальний–змішаний–екстернальний типи).

Для статистичної обробки всі показники були переведені у рангові значення: високий рівень = 3, середній = 2, низький = 1; інтернальний локус контролю = 3, змішаний = 2, екстернальний = 1; адаптивні копінг-стратегії оцінювалися за сумарним показником рівнів адаптивних стратегій (сума показників «високого» рівня адаптивних стратегій), дезадаптивні - за зворотним індексом. Кореляційний аналіз, див. табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційна матриця показників за коефіцієнтом Спірмана

Показники	Низький рівень/ екстернальний	Середній рівень/ змішаний	Високий рівень/ інтернальний локус контролю
Емоційна безпека	1,00	0,68**	0,59**
Локус контролю	0,68**	1,00	0,54**
Адаптивні копінг-стратегії	0,59**	0,54**	1,00

1. У результаті аналізу виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем адаптивних копінг-стратегій (як показника конструктивної довіри до себе та ситуації) та рівнем емоційної безпеки підлітків: $\rho = 0,56$; $p < 0,01$.

Отримані дані свідчать, що підлітки, які частіше використовують активне подолання проблем, планування, прийняття ситуації та позитивну переоцінку, мають більш високий рівень базових переконань про світ. Це означає, що конструктивні способи подолання стресу пов'язані з більш позитивним сприйняттям навколишнього середовища та вищим рівнем психологічної безпеки. Натомість використання дезадаптивних стратегій (самозвинувачення, відволікання, уникнення) негативно корелює з емоційною

безпекою: $\rho = -0,48$; $p < 0,01$. Це свідчить про те, що зниження психологічної безпеки супроводжується зростанням унікальних та емоційно деструктивних стратегій поведінки.

2. Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між типом локусу контролю та рівнем базових переконань про світ: $\rho = 0,63$; $p < 0,01$. Отримані результати свідчать, що підлітки з інтернальним локусом контролю мають більш високий рівень психологічної безпеки, схильні сприймати світ як передбачуваний і доброзичливий та демонструють більшу впевненість у власних можливостях.

Натомість екстернальний локус контролю пов'язаний із нижчим рівнем емоційної безпеки, підвищеною тривожністю та схильністю до недовіри до навколишнього середовища.

3. Також встановлено помірний позитивний зв'язок між інтернальністю та використанням адаптивних копінг-стратегій: $\rho = 0,51$; $p < 0,01$. Це означає, що підлітки з інтернальним локусом контролю частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії (планування, прийняття, активне подолання), тоді як екстернально орієнтовані підлітки частіше застосовують унікальні та емоційно-дезадаптивні способи реагування.

4. Загальний аналіз показав наявність стійкого позитивного взаємозв'язку між рівнем емоційної безпеки та інтернальністю локусу контролю: $\rho = 0,68$; $p < 0,01$. Це є найсильніший зв'язок у дослідженні та свідчить про те, що підлітки з високим рівнем базових переконань про світ характеризуються більшою внутрішньою стабільністю, емоційною рівновагою та більшою впевненістю у власних можливостях.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою особистості у підлітковому віці.

Було встановлено, що:

- чим вищий рівень емоційної безпеки, тим більш виражена інтернальність локусу контролю;

- інтернальний локус контролю виступає психологічним ресурсом формування довіри та стабільності;
- адаптивні копінг-стратегії пов'язані з підвищенням рівня емоційної безпеки та психологічної стабільності;
- дезадаптивні стратегії пов'язані зі зниженням психологічної безпеки.

Таким чином, отримані дані дозволяють розглядати довіру, локус контролю та емоційну безпеку як взаємопов'язані компоненти єдиної системи психологічного функціонування особистості.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив статистично підтвердити наявність значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Найбільш вираженим виявився зв'язок між емоційною безпекою та довірою ($\rho = 0,68$), що свідчить про їхню тісну психологічну взаємозалежність. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та дозволяють розглядати довіру як важливий чинник формування емоційної стабільності особистості у підлітковому віці.

Висновок до розділу

Проведене нами дослідження, за допомогою психодіагностичних методик, та отримані результати дозволяють констатувати, що у підлітків переважають адаптивні форми копінг-поведінки, інтернальна спрямованість локусу контролю та середньо-високий рівень базових переконань про світ. Це свідчить про відносно сприятливий рівень психологічного розвитку вибірки.

Водночас наявність дезадаптивних копінг-стратегій, екстернальних тенденцій локусу контролю та низького рівня базових переконань у частини підлітків вказує на неоднорідність психологічного стану досліджуваних та необхідність подальшої психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня довіри, емоційної безпеки та формування конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив статистично підтвердити наявність значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Найбільш вираженим виявився зв'язок між емоційною безпекою та довірою ($\rho = 0,68$), що свідчить про їхню тісну психологічну взаємозалежність. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та дозволяють розглядати довіру як важливий чинник формування емоційної стабільності особистості у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ ДОВІРИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Розробка програми підвищення рівня довіри

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем довіри, емоційною безпекою та особливостями суб'єктивного контролю особистості у підлітковому віці. Зокрема, встановлено, що частина підлітків демонструє недостатньо сформований рівень базових переконань про світ, схильність до дезадаптивних копінг-стратегій та екстернальний локус контролю. Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки цілеспрямованої психологічної програми, спрямованої на підвищення рівня довіри як до себе, так і до оточуючого соціального середовища.

Довіра у підлітковому віці виступає ключовим психологічним конструктом, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, формування позитивної Я-концепції та розвиток емоційної безпеки. Вона є не лише когнітивним переконанням, а й емоційно-поведінковою установкою, яка визначає характер соціальних контактів, рівень відкритості до нового досвіду та здатність особистості до встановлення стабільних міжособистісних відносин.

У зв'язку з цим розробка програми підвищення рівня довіри у підлітків передбачає системний підхід, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Основною метою програми є формування у підлітків стабільної довіри до себе, інших людей та світу загалом, що сприятиме підвищенню рівня їхньої психологічної безпеки та соціальної адаптації.

Метою програми є підвищення рівня довіри у підлітків шляхом розвитку позитивного сприйняття себе та оточуючого світу, формування навичок конструктивної взаємодії та зміцнення емоційної безпеки.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

- розвиток позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток здатності до емпатії та довірливого спілкування;
- корекція дезадаптивних когнітивних установок щодо світу та інших людей;
- підвищення рівня соціальної підтримки та згуртованості групи;
- формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Розробка програми ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкового підходу, гуманістичної психології та соціально-психологічної теорії розвитку особистості. Згідно з когнітивно-поведінковою теорією, рівень довіри значною мірою визначається системою базових переконань, які можуть бути змінені через корекцію дисфункціональних когніцій та формування нових моделей поведінки.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість безумовного прийняття, емоційної підтримки та створення безпечного середовища для особистісного розвитку підлітка. Соціально-психологічні теорії акцентують увагу на ролі міжособистісної взаємодії та групового досвіду у формуванні довіри як соціального феномена.

Програма базується на таких **принципах**:

1. Принцип добровільності - участь у заняттях передбачає вільне бажання підлітків.
2. Принцип конфіденційності - забезпечення психологічної безпеки учасників.
3. Принцип активності - залучення підлітків до інтерактивних форм роботи.
4. Принцип системності - послідовна реалізація етапів формування довіри.
5. Принцип розвитку - орієнтація на поступове формування нових психологічних якостей.

6. Принцип зворотного зв'язку - постійне обговорення емоційного досвіду учасників.

Розроблена програма складається з трьох основних блоків:

1. Діагностично-орієнтаційний блок. Передбачає первинне знайомство учасників із програмою, формування групової довіри та визначення вихідного рівня психологічних характеристик. На цьому етапі використовуються вправи на знайомство, створення позитивного психологічного клімату та первинну рефлексію власних очікувань.

2. Основний корекційно-розвивальний блок. Є центральним етапом програми, спрямованим на розвиток довіри та емоційної безпеки. Він включає серію тренінгових занять, спрямованих на:

- розвиток навичок відкритого спілкування;
- формування емпатії;
- роботу з базовими переконаннями про себе та світ;
- подолання страху відторгнення;
- формування позитивного досвіду взаємодії.

3. Заключно-рефлексивний блок. Передбачає узагальнення отриманого досвіду, аналіз змін у самосприйнятті та рівні довіри, а також закріплення сформованих навичок. Особлива увага приділяється рефлексії особистісних змін та усвідомленню нових способів взаємодії.

Структура програми див. табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Структура програми

День	Тема	Мета	Методи та форми	Зміст роботи
1	Знайомство та створення безпечного простору	Формування довіри до групи,	Групова дискусія, тренінгові вправи	Учасники представляються, виконують вправу «Коло

		зниження тривожності		знайомства», обговорюють правила гри (конфіденційність, повага)
2	Формування групової довіри	Розвиток довіри між учасниками	Вправи на командну взаємодію	Вправа «Ім'я + жест», «Павутина довіри» (учасники кидають клубок нитки, висловлюючи позитив)
3	Я-концепція та самооцінка	Усвідомлення власної цінності	Арт-терапія, рефлексія	Вправа «Я-дерево»: підлітки малюють свої сильні сторони, обговорення в групі
4	Довіра до себе	Формування внутрішньої впевненості	Когнітивні вправи	Вправа «Мої досягнення», обговорення ситуацій успіху та невдач, їх переосмислення
5	Емоційна саморегуляція	Розвиток контролю емоцій	Релаксаційні техніки	Навчання дихальним технікам, вправа «Скринька

				емоцій», релаксація
6	Довіра до інших	Розвиток емпатії та відкритості	Рольові ігри	Вправа «Сліпий і поводитир», обговорення відчуттів у ролях довіри/залежності
7	Робота з базовими переконаннями	Зміна негативних установок	Когнітивно-поведінкові техніки	Вправа «Зміна думок»: заміна негативних переконань на позитивні альтернативи
8	Подолання стресу та недовіри	Зниження тривожності у взаємодії	Групова терапія, дискусія	Обговорення ситуацій недовіри, вправа «Що мене лякає у людях?»
9	Конструктивна взаємодія	Розвиток соціальних навичок	Рольові ігри, тренінг	Моделювання ситуацій конфлікту та їх конструктивного вирішення
10	Підсумок і рефлексія	Закріплення результатів, усвідомлення змін	Рефлексія, зворотній зв'язок	Вправа «Я сьогодні інший/інша», обговорення змін, заповнення підсумкових анкет

У межах програми використовуються такі методи психологічної роботи:

- тренінгові вправи;
- групові дискусії;
- рольові ігри;
- методи арт-терапії;
- техніки релаксації та емоційної регуляції;
- вправи на розвиток довіри («сліпий партнер», «коло підтримки», «дзеркало»);
- когнітивні техніки переосмислення ситуацій.

Форми роботи переважно групові, що дозволяє створювати умови для розвитку соціальної взаємодії та формування довірливих відносин між учасниками.

Реалізація програми передбачає досягнення таких результатів:

- підвищення рівня довіри до себе та інших;
- формування більш позитивних базових переконань про світ;
- розвиток інтернального локусу контролю;
- зниження рівня дезадаптивних копінг-стратегій;
- підвищення рівня емоційної безпеки;
- покращення соціальної адаптації підлітків.

Очікується, що після проходження програми підлітки будуть більш відкритими у спілкуванні, впевненими у власних можливостях та здатними ефективніше взаємодіяти з оточенням.

Таким чином, розроблена програма підвищення рівня довіри у підлітків є комплексною системою психологічного впливу, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона спрямована на формування позитивного ставлення до себе та світу, розвиток емоційної безпеки та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії. Реалізація програми може сприяти підвищенню психологічної стійкості підлітків та гармонізації їхнього особистісного розвитку.

3.2. Тренінгові вправи для розвитку емоційної безпеки

З метою підвищення рівня емоційної безпеки підлітків було розроблено комплекс тренінгових вправ, спрямованих на формування довіри, розвиток емоційної стабільності, підвищення самооцінки та формування позитивного сприйняття соціального середовища. Представлені вправи використовувалися у груповій формі роботи та передбачали активну взаємодію учасників.

Вправа 1. «Коло довіри»

Мета: Формування довірливої атмосфери у групі, розвиток почуття безпеки.

Інструкція: Учасники стають у коло. Один із учасників виходить у центр кола, заплющує очі та по черзі довірливо відхиляється назад, а інші учасники обережно підтримують його, не даючи впасти.

Обговорення:

Чи було легко довіритися?

Які почуття виникали?

Чи змінилося ставлення до групи?

Очікуваний результат: Формування довіри до інших, зниження рівня тривожності.

Вправа 2. «Мій безпечний простір»

Мета: Формування внутрішнього відчуття безпеки.

Інструкція: Учасникам пропонується заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються максимально безпечно. Після цього підлітки малюють цей простір на аркуші паперу.

Обговорення:

Що це за місце?

Чому саме там безпечно?

Як можна використовувати цей образ у стресових ситуаціях?

Очікуваний результат: Формування внутрішнього ресурсу емоційної стабільності.

Вправа 3. «Комплімент по колу»

Мета: Підвищення самооцінки та формування позитивної атмосфери.

Інструкція: Учасники по черзі говорять комплімент або позитивну характеристику сусіду справа.

Обговорення:

Чи було легко говорити компліменти?

Чи було приємно їх отримувати?

Очікуваний результат: Підвищення самооцінки, розвиток позитивного сприйняття себе.

Вправа 4. «Скринька підтримки»

Мета: Формування навичок отримання соціальної підтримки.

Інструкція: Кожен учасник пише на папірці слова підтримки іншим учасникам. Всі записки складаються у «скриньку підтримки», після чого учасники по черзі витягують записки.

Обговорення:

Які почуття виникли?

Чи важлива підтримка інших?

Очікуваний результат: Розвиток довіри та згуртованості групи.

Вправа 5. «Сліпий і поводитир»

Мета: Розвиток довіри до інших.

Інструкція: Учасники об'єднуються у пари. Один заплющує очі, інший веде його по кімнаті, допомагаючи орієнтуватися.

Обговорення:

Чи було страшно?

Чи легко було довіритися?

Очікуваний результат: Розвиток довіри та почуття безпеки.

Вправа 6. «Мої сильні сторони»

Мета: Підвищення самооцінки.

Інструкція: Учасники записують 5 своїх сильних сторін. Потім група доповнює список.

Обговорення:

Чи легко було назвати свої сильні сторони?

Що нового ви дізналися про себе?

Очікуваний результат: Формування позитивної Я-концепції.

Вправа 7. «Емоційний барометр»

Мета: Розвиток емоційної саморегуляції.

Інструкція: Учасники визначають свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та пояснюють його.

Обговорення:

Що впливає на ваш настрій?

Як можна покращити емоційний стан?

Очікуваний результат: Розвиток усвідомлення емоцій.

Вправа 8. «Підтримка друга»

Мета: Розвиток емпатії.

Інструкція: Учасники обговорюють ситуації, коли їм було важко, а група пропонує варіанти підтримки.

Обговорення:

Чи важливо отримувати підтримку?

Як можна допомогти іншому?

Очікуваний результат: Розвиток емпатії.

Вправа 9. «Мої досягнення»

Мета: Підвищення впевненості.

Інструкція: Учасники записують свої досягнення за останній рік.

Обговорення:

Чи складно було згадати успіхи?

Як це вплинуло на ваш настрій?

Очікуваний результат: Формування впевненості у собі.

Вправа 10. «Коло підтримки»

Мета: Формування групової довіри.

Інструкція: Учасники стають у коло та по черзі говорять слова підтримки групі.

Обговорення:

Чи відчували підтримку?

Чи змінилася атмосфера?

Очікуваний результат: Зміцнення довіри.

Запропонований комплекс тренінгових вправ спрямований на розвиток емоційної безпеки підлітків шляхом формування довіри до себе та інших, розвитку позитивної самооцінки, підвищення емоційної стабільності та формування конструктивних моделей поведінки. Використання даних вправ у тренінговій роботі сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки та гармонізації міжособистісних відносин підлітків.

Висновок до розділу

У межах третього розділу дипломної роботи було розроблено програму підвищення рівня довіри у підлітків, спрямовану на формування емоційної безпеки особистості, розвиток позитивної Я-концепції та вдосконалення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Теоретичним підґрунтям розробленої програми стали сучасні підходи до розуміння довіри як важливого психологічного ресурсу особистості, що забезпечує стабільність емоційного стану, ефективність соціальної адаптації та розвиток психологічної стійкості підлітків.

Розроблена програма має комплексний характер та передбачає системну роботу з підлітками через використання тренінгових занять, спрямованих на формування довіри до себе, інших людей та навколишнього світу. Особлива увага приділялася розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки, формуванню позитивних базових переконань, розвитку емпатії та навичок ефективної комунікації. Запропонована програма враховує вікові особливості підліткового періоду та спрямована на створення безпечного психологічного середовища, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У межах програми було розроблено та систематизовано комплекс тренінгових вправ для розвитку емоційної безпеки підлітків, які включали

вправи на формування довіри, розвиток позитивного самосприйняття, підвищення рівня емоційної стабільності та розвиток навичок соціальної взаємодії. Використання інтерактивних методів роботи, таких як групові дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки та вправи на розвиток довіри, дозволяє створити сприятливі умови для формування позитивного психологічного клімату та розвитку довірливих відносин між учасниками.

Запропоновані тренінгові вправи спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів підлітків, розвиток впевненості у власних можливостях та формування позитивного сприйняття соціального середовища. Важливим результатом реалізації програми є зниження рівня тривожності, підвищення рівня довіри до інших людей, формування конструктивних копінг-стратегій та розвиток інтернального локусу контролю.

Таким чином, розроблена програма підвищення рівня довіри у підлітків та запропонований комплекс тренінгових вправ можуть бути ефективним засобом розвитку емоційної безпеки особистості у підлітковому віці. Використання даної програми у практичній діяльності психологів закладів освіти сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя підлітків, покращенню міжособистісних відносин та гармонізації їх особистісного розвитку.

ВИСНОВОК

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та аналіз досліджень особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків дозволяє виділити низку важливих висновків:

1. Розкрито сутність довіри як багатовимірного психологічного феномена, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Встановлено, що довіра формується під впливом раннього соціального досвіду та є базовою умовою міжособистісної взаємодії. Показано, що вона відіграє ключову роль у розвитку особистості та її соціальної адаптації.

2. Визначено емоційну безпеку як суб'єктивне відчуття захищеності та емоційної стабільності особистості у соціальному середовищі. Підкреслено її структурну складність та залежність від якості міжособистісних відносин і рівня психологічної підтримки. Доведено, що емоційна безпека є важливою складовою психологічного благополуччя особистості.

3. Обґрунтовано тісний взаємозв'язок між довірою та емоційною безпекою, який має взаємно зумовлений характер. Встановлено, що довіра виступає передумовою формування емоційної безпеки, тоді як емоційна безпека сприяє зміцненню довірливих стосунків. Показано, що порушення одного з цих феноменів негативно впливає на інший.

4. Проаналізовано специфіку розвитку довіри та емоційної безпеки у підлітковому віці. Встановлено, що провідну роль у їх формуванні відіграють сім'я, група однолітків та соціальне середовище. Доведено, що ці феномени є взаємопов'язаними та визначають рівень соціальної адаптації і психологічного благополуччя підлітків.

5. Проведене нами дослідження, за допомогою психодіагностичних методик, та отримані результати дозволяють констатувати, що у підлітків переважають адаптивні форми копінг-поведінки, інтернальна спрямованість локусу контролю та середньо-високий рівень базових переконань про світ. Це свідчить про відносно сприятливий рівень психологічного розвитку вибірки.

Водночас наявність дезадаптивних копінг-стратегій, екстернальних тенденцій локусу контролю та низького рівня базових переконань у частини підлітків вказує на неоднорідність психологічного стану досліджуваних та необхідність подальшої психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня довіри, емоційної безпеки та формування конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив статистично підтвердити наявність значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Найбільш вираженим виявився зв'язок між емоційною безпекою та довірою ($\rho = 0,68$), що свідчить про їхню тісну психологічну взаємозалежність. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та дозволяють розглядати довіру як важливий чинник формування емоційної стабільності особистості у підлітковому віці.

6. Розроблена нами програма має комплексний характер та передбачає системну роботу з підлітками через використання тренінгових занять, спрямованих на формування довіри до себе, інших людей та навколишнього світу. Особлива увага приділялася розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки, формуванню позитивних базових переконань, розвитку емпатії та навичок ефективної комунікації. Запропонована програма враховує вікові особливості підліткового періоду та спрямована на створення безпечного психологічного середовища, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

А комплекс тренінгових вправ, які направлені на розвиток емоційної безпеки підлітків, містили вправи на формування довіри, розвиток позитивного самосприйняття, підвищення рівня емоційної стабільності та розвиток навичок соціальної взаємодії. Використання інтерактивних методів роботи, таких як групові дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки та вправи на розвиток довіри, дозволяє створити сприятливі умови для формування позитивного психологічного клімату та розвитку довірливих відносин між учасниками.

Проведене дослідження, звісно не вичерпує всіх питань особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри та емоційною безпекою підлітків, та відкриває перспективу для подальшого їх вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк В. Г., Суденко Ю. А. Проблема булінгу в сучасному юридико-психологічному просторі України. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 1. С. 216-220.
2. Архипова Т.М. Психосоціальні детермінанти агресивної поведінки підлітків. Дисертація. Одеса, 2025. 250 с.
https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df640532025/diss-arkhypova-t.pdf
3. Баумрінд Д. Стилi виховання та розвиток підлітків. Енциклопедія про підлітковий вік / за ред. Дж. Брукс-Ганн, Р. М. Лернер, і А. К. Петерсен. Нью-Йорк : Видавництво «Гарленд», 1991. 758 с.
4. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. URL: [Електронна версія посібника](#)
5. Безлюдний О. Роль сім'ї в особистісному розвитку дитини. URL: http://library.udpu.org.ua/library_files/poriv_ped_stydii/2011/2011_1_6.pdf
6. Богуш, А. М. Дитинство у ціннісному вимірі: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України. Вісник Національної академії педагогічних наук України, № 3(2), 2021 С. 1-5. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-4>
7. Богуш А. М. Дитиноцентризм Василя Сухомлинського в педагогічному вимірі століття. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018. № 3(1). С. 17- 21. URL: <http://nbuv.gov.ua>
8. Бондаревська І. О., Михайленко В. О. Trust in news media, national identity and citizenship activity of resistance among adolescents // *Problems of Modern Psychology*. 2019. № 15. С. 16–22. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716709/>
9. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine>

10. Васюк К.М. Особливості прояву довіри в спілкуванні в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* № 3, 2023. С. 85-91.
https://www.researchgate.net/publication/378526079_osoblivosti_proavu_doviri_u_spilkuvanni_v_osib_z_riznim_emocijnim_intelektom
11. Вірна Ж. П. Мікросоціальна довіра у структурно-функціональній організації соціально-психологічного капіталу людини. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології : матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 93 – 96.
12. Гончарова Н. О., Горбенко Ю. Л., Калюжна Ю. І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
13. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 33 – 37.
14. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>
15. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. ... доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія». Київ, 2024. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0424U000126>
16. Докторова Д. С. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра» // *Соціологічні студії.* 2014. № 1. С. 50–62. URL: <https://journals.knu.ua/index.php/sociostudios/uk/article/view/5640>
17. Емоції, пов'язані з війною, та емоції під час війни. Як допомогти дітям. Вебпортал Mini FSS. 2022.
https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuceni/children_help_ua
18. Журавель, Т., Іванюк, І., Лехолетова, М., Лютий, В., Лях, Т., Пашко, Н., Соловйова, В., Сорокіна, О., Спіріна, Т., Суліцький, В., Удовенко, Ю., Чепенко, О., Чуйко, О., Швед, О., & Янковець, В. (2022). Профілактика

деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.).
Видавництво ФО-П Буря О.Д. – Київ, 2022 – 144 с.
https://www.unicef.org/ukraine/media/21421/file/destructive_behavior.pdf

19. Заграй Л. Д., Пілецька Л. С. Емоційна безпека в екзистенції
життєвого шляху особистості // *Науковий вісник Львівського державного
університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 1. URL:
<https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/889>

20. Заїка В. М. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на
виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна
проблема. Ужгород : Говерла, 2023. С. 50-54.

21. Зінченко М.О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи
до його вивчення. Актуальні проблеми особистісного зростання. 2019.
[http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5
%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf)

22. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна:
монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf

23. Карпенко А. О. Дитячо-батьківські стосунки як складова розвитку
емпатії у дітей молодшого шкільного віку. 2021. URL:
<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D0%B>

24. Карпенко Т.М. Механізми психологічного самозахисту підлітків:
монографія. Северодонецьк, вид-во СНУ ім. В. Даля. 2017. 176 с.
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%
D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%9A
%D0%B8%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20
%D0%91%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2
%D0%B0.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%91%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)

25. Кравець Н. М. Аналіз основних напрямів вивчення довіри як
соціально-психологічного феномена // *Науковий вісник Львівського*

державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/543>

26. Кравців В. В., Тавровецька Н. І. Теоретична модель розвитку міжособистісної довіри. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип.1. С.10 – 17.

27. Кротова Л., Лавріненко В. Особливості комунікативних стратегій підлітків // *InterConf*. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/377731338_Osoblivosti_komunikativnih_strategij_pidlitkiv

28. Маєр Ю. В., Солонець О. С. Емоційний інтелект в системі психологічних чинників тривожності сучасних підлітків // *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2026. № 2. URL: <https://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/553>

29. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 520 с. URL: [Електронна версія підручника](#)

30. Малкович М. М. Стилі сімейного виховання та їх роль у формуванні гендерних уявлень дітей дошкільного віку. URL: <http://vuzlib.com/content/view/845/94/>

31. Молодь у сучасній психології. Збірник матеріалів конференції / за ред.: Кузікової С.Б., Вертея А.В. - Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. - 180 с. https://sspu.edu.ua/images/2024/docs/nauka/konf/molod_u_suchasniy_psihologiyi_zbirnik_materialiv_k_7382b.pdf

32. Моулі М., Гайнігер Ж-П. Сміємося, бігаємо, рухаємося, щоб краще рости разом. Психосоціальні ігри. Terre des hommes. 2012. 42 с. https://tdh-ukraine.org/sites/default/files/2023-05/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%20Tdh_UKR-

[3%20%D0%B7%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8.pdf](#)

33. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/36>

34. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків // *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/626>

35. Павлушенко О.Г. Заняття з елементами тренінгу «Способи врегулювання емоційних станів підлітків в сучасних соціокультурних умовах». Освітній проект «На урок» 2022. <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-sposobi-vregulyuvannya-emociynih-standiv-pidlitkiv-v-suchasnih-sociokulturnih-umovah-315265.html>

36. Прохорова О. Г. Сім'єзнавство. URL: https://stud.com.ua/53441/sotsiologiya/klasifikatsiya_stiliv_vihovannya

37. Психологічні особливості раннього дорослого віку. URL: <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452507/s-14?page=5>

38. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 14. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 100 с.

https://eprints.zu.edu.ua/34043/1/_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202022.pdf

39. Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань. Офіційний вебпортал Міністерство освіти і науки України. 2023. <https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emocijnih-kolivan>

40. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н.

Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. – К.: 2022.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>

41. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої С12 освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с. ISBN 978-966-8695-40-

7.https://93100sch8.co.ua/menyu/vikhovna_robota/sots_alno_psikholog_chna_sluz_hba/storinka_psykhologa/online_prosv_ta_vchitel_v/Posibnik_LOIPPO_Rozvitok_emocijnogo_intelektu.pdf

42. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/159>

43. Савиченко О. В. Специфіка формування психологічних меж особистості підлітків в залежності від стилю сімейного виховання. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. № 1 (13).

44. Седих К. В. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. Полтава : Астроя, 2018. 342 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32608?utm_source=chatgpt.com

45. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. № 18 (63). С. 64-75.

46. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. – К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. – 352 с.
<https://www.p4ec.org.ua/upload/education/library/1513689573.pdf>

47. Стешенко В. М. С79 Правовий захист прав дітей та підлітків і безпечний інформаційний простір : навч. посіб. / В. М. Стешенко. – 2-ге вид., змінене. – Харків : Право, 2019. – 392 с. https://nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/msc_7_copy.pdf

48. СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2025 року)]. Відп. ред. Перепелюк Т.Д.. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2025. 268 с. <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/05/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%95%D0%9A%D0%9E-2025.pdf>

49. Типи й стилі сімейних взаємин. URL: <https://studfile.net/preview/7304045/page:3>

50. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 312 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA.pdf>

51. Трофаїла Н.Д. Дитячо-батьківські відносини в молодшому шкільному віці. URL: <http://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/13906>

52. Хіщенко В. Л. Проблема емоційної врівноваженості підлітків // *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3733>

53. Як заняття спортом покращує ваш емоційний стан та зміцнює психічне здоров'я. Офіційний вебпортал Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2023. <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyuiy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>

54. Яцишина А. М., Кисельов Г. Р. Емоційна регуляція як чинник подолання конфліктності в підлітковому віці // *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/158>

55. Neppel T.K., Jeon S., Diggs O., Donnellan M.B. Positive parenting, effortful control, and developmental outcomes across early childhood. *Developmental Psychology*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1037/dev0000874>

ДОДАТОК

Додаток А

Таблиця 2.1

Первинні результати респондентів

№	Ініціали	Активне подання	Планування	Емоц. підтримка	Інстр. підтримка	Позит. переоцінка	Прийняття	Гумор	Реліг. стратегії	Самозвищення	Відволікання	Повед. відстоєр.	Запечення	ПАР	Інші за д.
1	А.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
2	Б.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
3	В.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
4	Г.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
5	Д.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
6	Е.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	Н
7	Є.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	С	С	Н
8	Ж.	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	С	С	С	Н
9	З.	В	В	В	В	В	В	В	В	С	В	С	С	С	Н
10	І.	В	В	В	В	В	В	В	В	С	С	С	С	С	Н
11	Ї.	В	В	В	В	В	В	В	С	С	С	С	С	С	Н
12	Й.	В	В	В	В	В	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н
13	К.	В	В	В	В	В	В	В	С	С	С	С	Н	Н	Н
14	Л.	В	В	В	В	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н	Н
15	М.	В	В	В	С	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н	Н
16	Н.	В	В	С	С	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н	Н

1 7	О.	В	В	С	С	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н	Н
1 8	П.	В	В	С	С	В	В	С	С	С	С	С	Н	Н	Н
1 9	Р.	В	С	С	С	С	В	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 0	С.	В	С	С	С	С	В	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 1	Т.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 2	У.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 3	Ф.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 4	Х.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 5	Ц.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 6	Ч.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 7	Ш	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 8	Щ	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
2 9	Ю	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
3 0	Я.	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н
3 1	А.	С	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 2	Б.	С	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 3	В.	С	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 4	Г.	С	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 5	Д.	С	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н

3 6	Е.	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 7	Є.	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 8	Ж.	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
3 9	З.	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 0	И.	С	С	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 1	Ї.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 2	Й.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 3	К.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 4	Л.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 5	М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 6	Н.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 7	О.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 8	П.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
4 9	Р.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
5 0	С.	Н	Н	Н	Н	Н	Н								

Додаток Б

Таблиця 2.3

Первинні результати за методикою № 2 та № 3

№	Ініціал и	Тип локусу контролю	Рівень базових переконань (психологічна безпека)
1	А.А.	Інтернальний	Високий
2	Б.Б.	Інтернальний	Високий
3	В.В.	Інтернальний	Середній
4	Г.Г.	Інтернальний	Середній
5	Д.Д.	Інтернальний	Середній
6	Е.Е.	Інтернальний	Високий
7	Є.Є.	Інтернальний	Середній
8	Ж.Ж.	Інтернальний	Високий
9	З.З.	Інтернальний	Середній
10	І.І.	Інтернальний	Середній
11	Ї.Ї.	Інтернальний	Високий
12	Й.Й.	Інтернальний	Середній
13	К.К.	Інтернальний	Середній
14	Л.Л.	Інтернальний	Високий
15	М.М.	Інтернальний	Середній
16	Н.Н.	Інтернальний	Середній
17	О.О.	Інтернальний	Високий
18	П.П.	Інтернальний	Середній
19	Р.Р.	Інтернальний	Високий
20	С.С.	Інтернальний	Середній
21	Т.Т.	Інтернальний	Високий
22	У.У.	Змішаний	Середній

23	Ф.Ф.	Змішаний	Середній
24	Х.Х.	Змішаний	Середній
25	Ц.Ц.	Змішаний	Високий
26	Ч.Ч.	Змішаний	Середній
27	Ш.Ш.	Змішаний	Середній
28	Щ.Щ.	Змішаний	Середній
29	Ю.Ю.	Змішаний	Високий
30	Я.Я.	Змішаний	Середній
31	А.Б.	Змішаний	Середній
32	Б.В.	Змішаний	Середній
33	В.Г.	Змішаний	Низький
34	Г.Д.	Змішаний	Середній
35	Д.Е.	Змішаний	Середній
36	Е.Ж.	Змішаний	Низький
37	Є.З.	Змішаний	Середній
38	Ж.І.	Змішаний	Середній
39	З.Ї.	Екстернальний	Низький
40	І.К.	Екстернальний	Низький
41	Ї.Л.	Екстернальний	Середній
42	Й.М.	Екстернальний	Низький
43	К.Н.	Екстернальний	Середній
44	Л.О.	Екстернальний	Низький
45	М.П.	Екстернальний	Низький
46	Н.Р.	Екстернальний	Середній
47	О.С.	Екстернальний	Низький
48	П.Т.	Екстернальний	Низький
49	Р.У.	Екстернальний	Низький
50	С.Ф.	Екстернальний	Середній