

**ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ В УМОВАХ  
КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН  
В ПРОЦЕСІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ  
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Мельничук С. К.

**ВСТУП**

В умовах масової психотравматизації та радикальних соціальних змін впевненість людини набуває особливого значення. Вона тісно пов'язана з переживанням невизначеності, порушенням базового відчуття безпеки та потребою у відновленні психічної суб'єктності особистості. У сучасних реаліях України, коли соціум переживає глибокі трансформації, питання підтримки і розвитку внутрішньої впевненості стає ключовим для збереження психічного здоров'я, адаптації та ефективної соціальної взаємодії.

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення впевненості в собі демонструє зростаючий інтерес до цієї проблеми, що обумовлено її значенням для життєдіяльності людини. Психолого-педагогічний аналіз розвитку асертивності та соціально-особистісних чинників формування впевненості в собі показує, що цей процес є комплексним і багатоглядним, включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчує, що, незважаючи на численні дослідження, до теперішнього часу не існує єдиної концепції комплексного вивчення впевненості в собі, особливо в умовах масових соціальних криз.

**1. Теоретико-методологічні засади дослідження впевненості в собі  
в умовах колективної травматизації та соціальних змін**

Історичний та філософський контекст розвитку поняття «внутрішня впевненість у собі» дозволяє глибше зрозуміти його сутність. В різні епохи й культурах ставлення до феномену впевненості було неоднаковим. У сучасних розвинених суспільствах цінуються чесноти, пов'язані з внутрішньою впевненістю, самоповагою та незалежністю. В античній філософії внутрішня впевненість розглядалася як переконаність і розглядалася як суттєвий аспект знання та морального розвитку. У середньовічній ця категорія могла оцінюватися критично, іноді як потенційна вада, залежно від етичних та релігійних норм того часу.

В епоху раціоналізму зростає значення сумнівів і досвіду у формуванні переконань, що стимулюють активні дії та розвиток внутрішньої впевненості. Дж. Локк підкреслював, що деякі люди можуть пригнічувати власний дух і втрачати віру у себе навіть при вирішенні простих завдань. Американський філософ Р. Емерсон наголошував на важливості віри в себе та власні можливості, а також на необхідності подолання страху перед оцінкою інших людей і внутрішнього конфлікту. Класичні німецькі філософи) пов'язували впевненість із пізнанням істини і підкреслювали, що людина перед здійсненням будь-якої справи повинна бути переконаною у власних діях<sup>1</sup>.

Філософи XIX–XX століть досліджували впевненість через призму самоствердження, індивідуальності та особистої свободи. У працях цих авторів внутрішня впевненість постає як здатність особистості усвідомлено обирати, діяти творчо, брати на себе відповідальність за власне життя та формувати власну ідентичність. Абсолютизація довіри або недовіри до себе може призводити до крайнощів: надмірна самовпевненість веде до відчуження від колективної людської сутності, а її відсутність – до деперсоналізації та втрати суб'єктності.

Український філософ Г. Сковорода підкреслював, що розвиток внутрішньої впевненості базується на пізнанні себе, власних сильних і слабких сторін, на адекватній оцінці успіхів та невдач і на постійному самовдосконаленні через практичну діяльність<sup>1</sup>. У сучасних умовах це означає необхідність поєднання особистісного розвитку з соціальною відповідальністю та умінням адаптуватися до змін у суспільстві.

У сучасній психології впевненість у собі розглядається як складова життєвої компетентності, що проявляється у здатності конструктивно вирішувати проблеми, приймати рішення, реалізовувати їх на практиці, висловлювати власну думку, бути переконаним у власній правоті та одночасно визнавати помилки й враховувати зворотний зв'язок.

Вітчизняні психологи підкреслюють, що психотерапевтична робота з пацієнтами з невротами або соматичними захворюваннями включає розвиток внутрішньої впевненості, яка виступає як ресурс для психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Етимологічно поняття «*confidere*» означає «довіряти» – віра в те, що людина здатна подолати труднощі та досягти результатів. У сучасній психологічній науці виділяють кілька концептуальних підходів до визначення внутрішньої впевненості: *self-confidence* як рису особистості, що забезпечує віру у власні сили, та *self-assurance*, що акцентує внутрішню опору та суб'єктивне відчуття власної спроможності.

---

<sup>1</sup> Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Сучасні дослідження в Україні підтверджують, що внутрішня впевненість є ключовим ресурсом адаптації особистості в умовах колективного стресу та соціальної нестабільності. Вона визначає ефективність прийняття рішень, рівень саморегуляції, здатність до творчості та соціальної взаємодії<sup>2</sup>. Розвиток цієї категорії стає критично важливим як у практичній психології, так і у педагогічних та соціальних практиках, оскільки формує стійку особистість, здатну протистояти впливу масових травматичних подій і радикальних змін у соціумі.

Таким чином, впевненість у собі виступає не лише психологічною категорією, але й ключовим фактором виживання та розвитку особистості в умовах кризових соціальних трансформацій, визначаючи її актуальність для сучасної України та потребу у комплексних психолого-педагогічних підходах до її формування й підтримки.

Дослідження впевненості в собі у сучасних умовах проводиться за допомогою різноманітних опитувальників та методик оцінки психологічних характеристик особистості, що дозволяють виявити рівень її внутрішньої стійкості, самовпевненості та адекватності самооцінки. У контексті сучасної колективної травматизації та радикальних соціальних змін в Україні цей аспект набуває особливого значення, оскільки впевненість у собі виступає психологічним ресурсом подолання невизначеності, відновлення базового відчуття безпеки та підтримки психічної суб'єктності індивіда.

Під внутрішньою впевненістю у правильності власних суджень (англ. – confidence) розуміють здатність особистості приймати рішення та виконувати завдання різного рівня складності, орієнтуючись на власний досвід і знання. Ця форма впевненості дозволяє особі діяти автономно, контролювати власну активність і відповідати за наслідки своїх рішень.

У сучасних реаліях колективної травматизації та соціальних змін у суспільстві України внутрішня впевненість набуває нового значення як фактор психологічної стабільності та адаптації, що підтримує суб'єктивну автономію та здатність до самовідновлення<sup>3</sup>.

У сучасній психологічній науці існує велика кількість визначень поняття «впевненість у собі», що відображають його різні аспекти. Зокрема, термін визначається як «переживання людиною своїх можливостей як адекватних для виконання завдань, які виникають

---

<sup>2</sup> Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус : науковий журнал*. 2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

<sup>3</sup> Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

у житті, а також тих, які особа ставить перед собою сама. Цей підхід підкреслює значення самосприйняття, самооцінки та суб'єктивного відчуття компетентності для реалізації життєвих цілей, що в сучасних умовах масової травматизації та соціальних змін набуває критичного значення.

Фактори, що впливають на рівень впевненості, включають самооцінку, оцінку власних здібностей, умінь та знань, а також здатність реалізувати їх у практичній діяльності. В умовах колективної травматизації в сучасному українському соціумі це означає необхідність підтримки особистості у відновленні довіри до власних ресурсів та можливостей.

Впевненість у собі описується як здатність індивіда формувати та реалізовувати власні цілі, потреби та інтереси у взаємодії з оточенням. Вона включає: а) суб'єктивну установку на власні домагання, б) соціальну готовність та здатність їх реалізовувати, в) свободу від соціального страху та внутрішніх гальмувань. У сучасних умовах ці компоненти набувають особливої актуальності, оскільки вони дозволяють особистості зберігати психічну автономію та ефективно взаємодіяти у кризовому соціальному середовищі.

Внутрішня впевненість розглядається як почуття відсутності сумнівів або їх мінімізація. Основу впевненості становить досвід та знання, що формують практично спрямовані переконання, які спонукають до активних дій. Впевненість, таким чином, є станом розуму, що сприяє прийняттю рішень без побоювання помилки та забезпечує свободу від сумніву. У сучасних умовах колективної травматизації цей стан набуває особливого значення, оскільки він дозволяє особистості зберегти психічну стійкість та здатність до самовідновлення.

Також впевненість у собі розглядається як готовність індивіда вирішувати складні завдання, не знижуючи рівень власних домагань через страх невдачі.

У сучасній українській психології внутрішня впевненість визнається як: почуття усвідомлення власних можливостей у майбутніх діях; властивість, що базується на позитивній оцінці особою своїх навичок і здібностей; психічний стан мобілізації та спрямованості на досягнення значущих результатів; вольові якості – рішучість, сміливість, ініціативність, наполегливість; та психологічна установка на активну реалізацію своїх здібностей. В умовах сучасних соціальних змін ці характеристики є критично важливими для підтримки психічної стабільності та ефективної адаптації особистості.

Щодо питання виховання, що тісно пов'язане з формуванням впевненості, педагогічні джерела визначають його як процес

цілеспрямованого формування людини для активної участі в суспільному, культурному та виробничому житті. Виховання передбачає планомірний вплив на свідомість і поведінку особи для формування ціннісних орієнтацій, знань, умінь і навичок, що забезпечують її розвиток і підготовку до соціальної діяльності.

У сучасних умовах це процес взаємодії, де вихованець виступає повноправним суб'єктом, а не об'єктом, що сприяє розвитку індивідуальності та внутрішньої впевненості. Основними видами виховання є родинне та суспільно-організоване, а їхня актуальність особливо зростає в умовах соціальних змін та колективної травматизації.

Внутрішня впевненість у собі є складним, багатограним психологічним конструктом, який у психолого-педагогічній літературі розглядається як почуття, якість, стан або властивість особистості. В умовах колективної травматизації та соціальних змін вона виступає ключовим ресурсом життєтворчості, визначаючи здатність людини до самовираження, самореалізації та конструктивної взаємодії з оточенням<sup>4</sup>. Так, впевненість у собі пов'язують з творчістю, прагненням до самореалізації (а також з формуванням ціннісного самостварення).

У контексті розвитку впевненості важливим є взаємозв'язок з такими психологічними концептами, як самоповага, самооцінка, самостварення, а також саморегуляція. В умовах колективної травматизації ці компоненти стають особливо значущими, оскільки вони підтримують здатність суб'єкта адаптуватися, відновлювати психічну цілісність і формувати стійку внутрішню позицію.

Одним із близьких до поняття «внутрішня впевненість у собі» є концепт асертивності, який розглядається як здатність людини відстоювати свої права й інтереси, не принижуючи при цьому інших. Асертивна поведінка характеризується прямою, відкритістю та повагою до соціальних норм і прав інших людей. Термін походить від англійського дієслова *to assert*, що означає «наполягати на своєму»<sup>5</sup>.

Основна відмінність між впевненістю та асертивністю полягає в тому, що внутрішня впевненість передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, здатності реалізовувати власні прагнення, тоді як асертивність акцентує увагу на взаємодії з іншими, конструктивному відстоюванні власної думки з урахуванням їх інтересів. Освоєння асертивної поведінки сприяє запобіганню агресії та

---

<sup>4</sup> Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

<sup>5</sup> Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

підвищенню соціальної компетентності дитини, особливо у ситуаціях, коли вона вступає в контакт з однолітками або намагається долучитися до колективної діяльності.

Стійке ставлення дитини до власних здібностей формується через активну продуктивну діяльність, успішність у досягненні цілей, об'єктивну оцінку власних можливостей і зовнішній позитивний відгук від дорослих.

Соціально-особистісні фактори впевненості беруть початок у ранньому дитинстві та формуються в системі сімейних взаємин, забезпечуючи відчуття захищеності і підтримки. Відповідно до А. Адлера, внутрішня впевненість розвивається через соціальний інтерес і прагнення до значущості, а перші п'ять років життя формують фундамент стилю самоутвердження, який визначає майбутню здатність особистості діяти автономно та ефективно навіть в умовах психологічного стресу.

Для розвитку впевненості у дитини необхідна зовнішня підтримка: тепло, турбота, захист, атмосфера довіри, заохочення її активності та конструктивна дисципліна. На основі цих умов у дитини формується так звана базальна внутрішня впевненість, що включає довіру до себе та оточення. У своїй концепції Хорні виділяє анксиозність – страх, що знижує віру у власні сили та викликає відчуття неповноцінності – і перфекціонізм, що мотивує до подолання страху та сприяє формуванню внутрішньої свободи і впевненості. У сучасних умовах колективної травматизації та глибоких соціальних змін в Україні цей аспект набуває особливого значення, оскільки допомагає дитині відновлювати базове відчуття безпеки та психічну суб'єктність.

Кожна референтно значуща для дитини особа повинна поважати її прагнення до самоствердження, підтримувати поведінку в межах прийнятної і запобігати ситуаціям, що можуть підірвати ще нестійке відчуття власної значущості. Похвала з боку батьків, педагогів і однолітків сприяє розвитку самоповаги та почуття власної гідності, тоді як негативні оцінки підсилюють невпевненість і призводять до незадоволеності собою. У контексті сучасних соціальних травм цей механізм стає ключовим для психологічного захисту дитини та підтримки її внутрішньої стійкості.

Віра в себе та в інших базується на власному досвіді, а не на підпорядкуванні зовнішньому авторитету. За концепцією Е. Фромма, особистість, що розвивається за принципом «бути», характеризується внутрішньою свободою та упевненістю у собі, орієнтована на власний досвід і менш залежна від демонстрації зовнішніх досягнень. У реаліях

колективної травматизації це стає важливим ресурсом для збереження психічної цілісності та автономності дитини.

Е. Еріксон вважав, що «Его» є основою впевненості в собі та власної ідентичності, забезпечуючи гармонію між особистістю та фізичним і соціальним оточенням. Він трактує впевненість як форму базальної довіри, яка закладається на ранніх стадіях психосоціального розвитку дитини. Динаміка співвідношення довіри і недовіри до світу визначається якістю догляду, материнською любов'ю та впевненістю дорослих у своїх діях. Еріксон виділяє три взаємопов'язані складові людського існування: біологічну (органічні системи тіла), психічну (его-синтез і організація досвіду) та соціальну (культурна організація взаємодії) – і підкреслює необхідність інтегрованого підходу для розуміння особистісного розвитку<sup>6</sup>. У сучасних умовах соціальної травми ці аспекти стають критично важливими для формування внутрішньої стабільності та довіри до світу.

Впевненість аналізується у транзактному аналізі через життєвий сценарій і ставлення до себе та інших. Впевнена особистість демонструє життєву позицію «Я хороший, Ти хороший», тоді як невпевненість проявляється як «Я поганий, Ти хороший», а самовпевненість – «Я хороший, Ти поганий». Клінічні прояви невпевненості виявляються у безнадійній позиції «Я поганий, Ти поганий». У реаліях колективної травматизації такі позиції можуть формуватися швидше і потребують цілеспрямованої психологічної підтримки для відновлення базальної впевненості.

Людина формує себе сама, приймає відповідальність за власне життя. Відсутність хоробрості перед обличчям життєвих викликів призводить до уникнення відповідальності та відчуття власної незначущості. Здорові особистості, навпаки, приймають виклик долі, цінують свободу та живуть автентичним життям. В умовах колективної травматизації цей принцип набуває практичного значення як психоемоційний ресурс для розвитку внутрішньої впевненості.

Гуманістичні психологи визначають впевненість як довіру до власного досвіду, здатність долати труднощі, самостійність та відповідальність за своє життя. Вона формує основу для самоактуалізації та самоповаги, стає ключовим чинником психічної стійкості в умовах нестабільності соціального середовища.

Особистісний підхід розглядає внутрішню впевненість як цілісну властивість особистості, що інтегрує біологічні, генетичні, соціальні,

---

<sup>6</sup> Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 192. С. 111–116. DOI:<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>

культурні, історичні, діяльнісні та вікові компоненти. В. Рибалка визначає особистісний підхід як комплекс концептуальних уявлень, принципів, цільових установок та психодідактичних засобів, які сприяють глибокому розумінню людини та її гармонійному вихованню і самовихованню. У реаліях колективної травматизації ці підходи є базовою основою для формування психічної стабільності та внутрішньої впевненості дітей і дорослих.

Учені визначають провідним конструктом індивідуальності дитини особистісний компонент, центральною складовою якого є самооцінка. Досліджуючи розвиток індивідуальності студента в процесі професійної підготовки, вона підкреслює, що внутрішня впевненість у собі фактично є рушійною силою становлення індивідуальності.

У сучасних реаліях колективної травматизації та глибоких соціальних змін в Україні цей аспект набуває особливого значення, оскільки формування впевненості допомагає дитині та молодій людині відновлювати базове відчуття безпеки та психічну суб'єктивність.

Прихильники особистісного підходу (І. Бех, І. Булах, І. Вайнер, В. Кузьменко, С. Максименко, В. Моргун, К. Платонов, В. Ромек, В. Рибалка, Є. Серебрякова та ін.) відзначають тісний зв'язок упевненості в собі з установками щодо себе, самосприйняттям, самооцінкою власних якостей, здібностей, учинків, а також із соціальною оцінкою іншими<sup>7</sup>.

У сучасних умовах ці механізми набувають нового смислового навантаження, оскільки допомагають підтримувати стабільність психіки в умовах невизначеності та колективного стресу.

В. Вайнер розрізняє ситуативну та особистісну впевненість, підкреслюючи їхню взаємозалежність як форми суб'єктивної впевненості. Можливі комбінації високої особистісної впевненості з різним рівнем ситуативної, причому оптимальним для ефективної діяльності вважається поєднання високої особистісної та низької ситуативної впевненості.

Психологи підкреслюють, що впевненість може бути як ситуативною, так і стабільною особистісною властивістю. Вона пов'язана зі стійкою високою самооцінкою власних можливостей і реалістичним рівнем домагань, підкріплених практичними досягненнями. Внутрішня впевненість трактується як психічний стан мобілізаційної готовності, спрямований на досягнення високого результату, і має значні коливання у часі – від кількох секунд до кількох днів .

---

<sup>7</sup> Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Акцентується увага на зв'язку психічного стану впевненості з особистісною якістю. Переживання впевненості в повторюваних умовах формує стійку особистісну характеристику – впевненість у собі, яка інтегрує вольові та психічні компоненти і стає однією з характерних рис людей із сильною волею.

Таким чином, внутрішня впевненість виступає ключовим фактором розвитку індивідуальності, формує стійке позитивне ставлення до себе та своїх можливостей, сприяє адаптації до складних життєвих умов і колективного стресу, що є особливо актуальним в умовах сучасних соціальних та психологічних змін в Україні.

Проблема впевненості тісно пов'язана з дослідженням концепції «Я». Вона розкривається через три основні аспекти, які формують упевненість людини. У сучасних умовах колективної травматизації та глибоких соціальних змін в Україні ці аспекти набувають нового смислового наповнення, оскільки вони забезпечують відчуття внутрішньої стабільності, допомагають долати невизначеність та відновлювати психічну суб'єктність.

Перший аспект – самовідповідність, що проявляється у відповідності здібностей і якостей суб'єкта його мотивам та цілям, а також у співпадінні «Я-ідеального» та «Я-реального». Чітке уявлення про власні можливості, реалістична самооцінка і гармонія між ідеалом та реальністю формують основу внутрішньої впевненості<sup>8</sup>.

Другий аспект – внутрішня узгодженість та інтегрованість складових «Я», що забезпечує відчуття цілісності та неперервної самоідентичності. Високий рівень інтеграції «Я» дозволяє людині діяти послідовно, приймати рішення та підтримувати стабільну позицію у взаємодії зі світом, що особливо важливо у стресових та кризових умовах.

Третій аспект – оцінка власних можливостей у порівнянні з іншими. Цей компонент визначає упевненість у соціальному контексті та сприйняття власної компетентності, формує адекватне ставлення до себе та здатність до самоствердження.

Згідно з сучасними уявленнями, лише структурована, інтегрована і стабільна «Я»-концепція здатна генерувати стійку внутрішню впевненість. Якщо концепція про себе побудована на чіткій ієрархії цінностей, не містить конфліктів і гармонійно вписана в загальну систему цінностей особистості, вона формує впевненість як цілісну рису людини.

---

<sup>8</sup> Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

Водночас ототожнення впевненості з самооцінкою є неповним, оскільки самооцінка – це компонент «Я-концепції», а внутрішня впевненість – це більш широка особистісна властивість, що інтегрує психічний стан, вольові якості та самооцінку.

Негативні установки («Я з цим не впораюся», «Це вище моїх сил») гальмують упевнену поведінку, формують невпевненість, знижують ініціативність та активність. Неадекватна занижена самооцінка сприяє підвищеній сугестивності, емоційній нестійкості та низькій внутрішній впевненості<sup>9</sup>.

Особистісно-духовний підхід розширює розуміння впевненості, поєднуючи структурний аналіз особистості з розглядом трансцендентного виміру людини.

Таким чином, внутрішня впевненість формується як результат інтеграції психічних станів, установок, самооцінки та ціннісних орієнтацій. Вона забезпечує стабільність, автономність та ефективність особистості, особливо в умовах колективної травматизації та глибоких соціальних змін, що робить її ключовим ресурсом психічного здоров'я та розвитку особистості в сучасній Україні.

## **2. Психологічні детермінанти та механізми формування впевненості особистості в процесі психосоціального становлення ментального здоров'я в умовах колективної травми**

З позиції особистісно-діяльнісного підходу внутрішня впевненість розглядається як властивість, що забезпечує ефективність впливу людини на хід діяльності та є тісно пов'язаною з домаганнями, саморегуляцією та активністю. Домагання розуміють як глобальний механізм особистості, обумовлений мотивами, образом «Я» та самооцінкою, що визначає ключові прояви особистісної активності. Саморегуляція виступає проміжною ланкою між домаганнями та досягненнями, а рівень внутрішньої впевненості визначає автономність особистості та її незалежність від зовнішніх оцінок.

У рамках мотиваційно-особистісного підходу упевненість пов'язують із змістом і якісними особливостями властивостей людини, що зумовлюються мотивами та намірами, які виконують смислову, селективну, спрямовуючу та стимулюючу функції поведінки. Впевненість у собі сприяє реалізації особистісних цілей, плануванню

---

<sup>9</sup> Мельничук С., Мельничук І. Юридична й кризова психологія як чинники психологічної безпеки та організаційної стійкості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Випуск 56. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Видавничий дім «Гельветика», 2025. С. 79–85. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.56.2025-2.11>

дій та передбачуваності результатів, що особливо актуально у кризових соціальних умовах.

Системний підхід до впевненості підкреслює нерозривність динамічного, змістовного та результативного аспектів психічної діяльності. Учені наголошують на інтеграції мотиваційної, соціальної та регулятивної сфер у структурі особистості. Підкреслюється роль автоматизованих навичок самоконтролю і аналізу поведінки у формуванні узагальненої здатності діяти відповідно до мотивів.

Таким чином, внутрішня впевненість виступає ключовим фактором особистісного зростання, що інтегрує мотиви, саморегуляцію, самооцінку, вольові якості та соціальні взаємодії. У сучасних умовах соціальної невизначеності та колективної травматизації вона набуває особливої цінності як ресурс психічного здоров'я та самостійності людини.

Отже, внутрішня впевненість у собі – це базова властивість особистості, яка включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний та поведінковий компоненти. Вона проявляється у позитивній оцінці власної особистості, усвідомленні сутності впевненості, прагненні бути впевненим та здатності реалізовувати цю якість у діяльності.

До провідних особистісних детермінант впевненості належать мотивація досягнень та вольовий самоконтроль, а до соціально-психологічних – здатність до впевнених дій, регуляція емоцій, емоційна стійкість, ініціативність та сміливість у взаємодії з іншими. Ключовими критеріями прояву впевненості є рішучість, активність, наполегливість, адекватна самооцінка, оптимістичне ставлення до труднощів і усвідомлення цінності впевненості в собі.

Формально-динамічний підхід дослідження впевненості, представлений зарубіжними психологами, концентрується на зовнішніх поведінкових характеристиках: стійкості, інтенсивності, готовності до дії, легкості реалізації здібностей. В межах біхевіористичного підходу підкреслюють, що відсутність навичок впевненої поведінки призводить до зниження впевненості, а її формування можливе через навчання конкретним соціальним і поведінковим навичкам.

А. Лазарус трактував упевненість як «звичку до емоційної свободи», виділяючи чотири ознаки: здатність сказати «ні», просити допомоги, висловлювати емоції та ініціювати спілкування<sup>10</sup>. Невпевненість виникає через дефіцит навичок або недостатнє оволодіння ними.

---

<sup>10</sup> Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

Подібну точку зору розділяють Р. Альберті та М. Еммонс, які визначають впевнену людину як таку, що вільно висловлює думки та емоції, спілкується відкрито, вважає себе рівною іншим і не заподіє шкоди собі чи оточенню<sup>11</sup>.

Дослідження показують, що невпевненість може з'являтися при порушенні планів чи непередбачуваних обставинах через невиразні цілі, нереалістичні домагання та нездатність коригувати плани або використовувати успіхи як підкріплення.

Таким чином, внутрішня впевненість у собі виступає багатокомпонентною властивістю, що інтегрує мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. У сучасних умовах колективної травматизації та глибоких соціальних змін в Україні вона набуває особливої цінності як ресурс психологічної стійкості, автономності та відновлення психічної суб'єктності.

Соціально-когнітивний та емоційно-експресивний підходи до внутрішньої впевненості в собі

Згідно з положеннями соціально-когнітивного підходу успішність діяльності значною мірою визначається рівнем самоефективності – упевненості людини у власній здатності здійснити дії, що приведуть до бажаного результату.

Самоефективність формується через безпосередній досвід – успішні власні дії; Непрямий досвід – спостереження за діями інших; Соціальне схвалення або осуд – вплив оточення; Фізичний та емоційний стан – власне самопочуття й емоції.

Бандура також розкриває концепцію колективної ефективності, що відображає внутрішню впевненість групи в тому, що спільними зусиллями можна досягти соціальних змін. Таким чином, впевнена або невпевнена поведінка значною мірою визначається соціальними стереотипами та моделями поведінки, які домінують у середовищі людини.

Ключовим для впевненої поведінки є позитивне ставлення до власного поведінкового репертуару та врахування когнітивних процесів як «фільтру», що визначає характер міжособистісної взаємодії. Образ себе та процеси самооцінки власних дій і здібностей є критично важливими. Для невпевненої особистості характерні негативні, ригідні когнітивні схеми, які з часом трансформуються у стійкі стереотипи.

Представники емоційно-експресивного підходу розглядають внутрішню впевненість як почуття, пов'язане з усвідомленням власних

---

<sup>11</sup> Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

можливостей у майбутніх діях, та наголошують на її взаємозв'язку з іншими емоціями – страхом, соромом, почуттям провини.

А. Сальтер, узагальнюючи клінічний досвід, визначав внутрішню впевненість як перевагу процесів збудження над гальмуванням. Невпевнена особистість проявляє загальмованість, нездатність до спонтанного вираження почуттів і бажань, що обмежує можливості самореалізації та ускладнює соціальні контакти. Для «ексциаторної» особистості характерна відкритість, спонтанність та здатність до імпровізації<sup>12</sup>.

Сальтер виокремив шість характерних рис впевненої людини: Емоційність мовлення (feeling talk) – відверте та правдиве вираження почуттів у словесній формі; Експресивність і конгруентність поведінки та мовлення (facial talk) – відповідність між словами та невербальною поведінкою; Уміння протистояти й атакувати (contradict and attack) – пряме й чесне висловлення власної думки; Використання займенника «Я» (deliberate use of the word «I») – визнання власної відповідальності за слова, уникнення невизначених формулювань; Прийняття похвали (express agreement, when you are praised) – здатність без сорому сприймати схвалення і оцінювати власні сили; Імпровізація – спонтанне вираження почуттів, потреб і щоденних турбот.

Важливим аспектом впевненості є зв'язок з реакцією страху. Невпевнена людина майже постійно відчуває страх, а минулі невдачі формують стійкі внутрішні страхи, які активізуються у схожих ситуаціях і ведуть до захисних реакцій, зниження самооцінки та презирства до себе.

Таким чином, соціально-когнітивний та емоційно-експресивний підходи підкреслюють взаємозалежність когнітивних, емоційних і соціальних чинників у формуванні внутрішньої впевненості, яка є фундаментом ефективної діяльності та соціальної адаптації особистості.

Дж. Вольпе акцентував, що внутрішня впевненість є показником відкритості людини у міжособистісних стосунках. Учений вважав, що визначальну роль у виникненні неувпевненості відіграють емоції, зокрема соціальний страх. Він описав різні його форми: страх критики, страх бути відторгненим, страх опинитися у центрі уваги, страх начальства, страх нових ситуацій, страх висловлювати претензії чи відмовляти іншим. Ці страхи притаманні багатьом, проте для неувпевнених людей вони стають домінуючими та блокують соціальну

---

<sup>12</sup> Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус* : науковий журнал.2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

активність<sup>13</sup>. Психолог розглядає упевнену поведінку як наполегливе самоствердження, що межує з агресивністю. Вона є подібною до поведінки типу «А», яка, за даними медичних досліджень, може бути фактором ризику серцево-судинних захворювань.

Дослідження показали, що в утворенні невпевненості важливу роль відіграють почуття провини та сорому<sup>1</sup>. Вони визначають впевненість як інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що проявляються у взаємодії з соціальним оточенням. Впевнена людина здатна формулювати власні запити, осмілюватися їх висловлювати та реалізовувати їх через соціальні навички, долаючи страх перед невдачею, страх скривдити інших або бути висміяною.

У результаті теоретичного аналізу можна виділити кілька основних напрямів, які пояснюють психологічну природу впевненості:

Глибинний підхід – впевненість формується під впливом інстинктивних потягів, раннього дитинства, сімейної системи взаємин і ранніх досвідів соціалізації.

Формально-динамічний підхід (поведінковий, емоційно-експресивний) – упевненість пов'язана з репертуаром поведінкових навичок, здатністю виражати емоції, здатністю протистояти соціальному тиску та проявляти ініціативу.

Соціально-когнітивний підхід – внутрішня впевненість формується через когнітивні процеси, самооцінку ефективності власних дій, соціальне схвалення, досвід і очікування щодо майбутнього.

Гуманістично-орієнтований підхід – упевненість у собі розглядається як довіра до власного життєвого досвіду, що сприяє самоповазі та самоактуалізації.

Особистісний підхід – внутрішня впевненість інтегрує ставлення до себе, способи самосприйняття, оцінку власних здібностей і вчинків, а також оцінку іншими людьми.

У дослідженнях емоційно-експресивного напрямку впевненість розглядають як переживання власних можливостей у майбутніх діях, тісно пов'язане з емоціями страху, сором'язливості, почуттям провини. А. Сальтер визначав її як перевагу процесів збудження над гальмуванням, що дозволяє людині спонтанно та відкрито виражати почуття, потреби й бажання. Він виокремив шість ключових рис впевненої особистості: відверте емоційне мовлення (feeling talk); конгруентність поведінки та мовлення (facial talk); пряме вираження власної думки (contradict and attack); використання займенника «Я» для вираження

---

<sup>13</sup> Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

особистої відповідальності; прийняття похвали без сорому; Імпровізація як спонтанне проявлення почуттів і потреб.

Сутність впевненості у собі полягає у стабільному позитивному ставленні до власних можливостей і досягнень, що забезпечує ефективність діяльності, соціальну компетентність і зрілість особистості.

Таким чином, внутрішня впевненість є багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, і її розвиток залежить від взаємодії особистості з внутрішнім світом і соціальним оточенням.

В особистісному підході виділяють кілька напрямків, у яких впевненість у собі розглядається в різних контекстах:

Особистісно-діяльнісний – пов'язана з проявом упевненості у різних видах діяльності та здатністю до саморегуляції.

Мотиваційно-особистісний – зосереджує увагу на мотивах, прагненнях та домаганнях індивіда.

Особистісно-духовний – характеризується ціннісними орієнтаціями, самоусвідомленням та внутрішньою цілісністю особистості.

Багатовимірно-системний – розглядає впевненість як інтегральну системну властивість, що включає мотиваційно-сміслові, когнітивні та регуляторно-динамічні складові.

На підставі аналізу психолого-філософської літератури автори пропонують визначення «впевненості в собі» як базової властивості особистості, яка включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний та поведінковий компоненти, що репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, розуміння природи впевненості, прагнення бути впевненим і здатність реалізовувати цю властивість у діяльності.

Психологи виділяють низку якостей, що виступають критеріями впевненості: рішучість, сміливість, активність, ініціативність, наполегливість, здатність покладатися на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка, усвідомлення цінності впевненості, мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, глибина знань про прояви впевненої поведінки, позитивне самосприйняття, емоційна стійкість, здатність виконувати впевнені дії та ініціатива у соціальних контактах.

Перші психотерапевтичні тренінги розвитку впевненості були запропоновані А. Сальгером<sup>14</sup>. Він розробляв методики на основі вчення про умовні рефлекси, виокремлюючи процеси збудження та

---

<sup>14</sup> Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

гальмування у корі головного мозку. Основна мета процедур полягала в активації процесів збудження і зниженні гальмування, що викликає тривогу, а також у провокуванні сильних переживань із можливістю їх вільного вираження у поведінці.

Таким чином, впевненість у собі у межах особистісного підходу є багатомірною, інтегральною властивістю особистості, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти і забезпечує ефективність діяльності, самореалізацію та соціальну компетентність особистості.

Тренінг упевненості в собі найповніше висвітлений у межах поведінкової психотерапії. Він базується на ідеї, що впевнені, самостверджувальні реакції є одним із способів подолання соціальних страхів і розвитку відвертості у міжособистісних стосунках. Вчений підкреслював, що вплив тривоги можна зменшити за допомогою тренування впевненого вираження думок і почуттів.

Сьогодні тренінг упевненості розглядається як один із найбільш стандартних і науково обґрунтованих методів терапії поведінки. Його мета – навчити боязких і скутих у контактах дітей та дорослих самоствердженню, відстоюванню власних прав і формуванню автоматичних навичок упевненості.

У сучасних програмах значна увага приділяється когнітивним механізмам, які регулюють упевнену поведінку. Когнітивна площина тренінгу детально опрацьовує відмінності між упевненою, невпевненою та агресивною поведінкою.

За класифікацією А. Ланге і П. Якубовської, сучасні групи тренінгу поділяються на чотири типи: групи, де основою кожного заняття є рольові ігри. Групи, де заняття присвячені окремим темам, наприклад конструктивній критиці. Групи, що поєднують рольові ігри з іншими процедурами (розвиток самоусвідомлення, навички розв'язання конфліктів тощо).

Неструктуровані групи, робота в яких організована відповідно до потреб учасників. Ключовим моментом тренінгу є усвідомлення, що впевнена поведінка є природною та ординарною, а позитивним прикладом виступає керівник групи. Учасники засвоюють, що впевненість не слід плутати з «бездушністю» або проявом лише негативних емоцій; важливо поєднувати впевненість із здатністю до вираження позитивного, дбайливого ставлення до інших.

Найпоширенішим видом тренінгу є тренінг умінь, що ґрунтується на принципах біхевіоризму. Учасники моделюють упевнену поведінку у конкретних ситуаціях під керівництвом тренера, спостерігаючи за демонстраціями зразкової поведінки. Використовуються аудіо- та

відеозаписи моделей, рольові ігри та репетиції поведінки. Цей метод дозволяє засвоїти нові або недостатньо розвинені форми поведінки, формуючи адаптивний поведінковий репертуар.

На кожному занятті освоюється невеликий фрагмент складного поведінкового комплексу. Після його виконання учасники обговорюють власні дії, аналізують прояви внутрішньої впевненості та визначають напрямки вдосконалення.

Таким чином, тренінг упевненості у собі є системною психокорекційною методикою, яка поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти та сприяє розвитку соціальних навичок, подоланню страхів і формуванню самоповаги.

Важливим компонентом формування впевненої поведінки є підкріплення. У науках про поведінку концепція підкріплення є фундаментальною та становить наріжний камінь більшості методів зміни поведінки. Підкріплення – це будь-яка позитивна реакція з боку керівника або групи, що заохочує учасника.

Особливо важливо підкріплювати навіть невеликі досягнення, а не лише успішно завершені складні дії. Процес, коли підкріплення подається невеликими порціями у міру наближення поведінки до оптимальної, називається формуванням поведінки. У поведінкових групах підкріплення застосовується для стимулювання розвитку впевнених реакцій і досягнення цілей, які ставить перед собою учасник.

У індивідуальній та груповій консультативно-корекційній роботі психолог використовує різні підходи: Психоаналітичний – усвідомлення витісненого матеріалу, відтворення раннього досвіду та аналіз конфліктів у процесі виховної діяльності. Поведінковий – корекція неадекватної поведінки та навчання ефективним діям у навчальному середовищі. Клієнт-центрований – створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку. Екзистенційний – усвідомлення свободи, власних можливостей і відповідальності за власні дії. Позитивна психотерапія – використання транскультурного підходу, метафор, притч та позитивної інтерпретації. Незалежно від обраного підходу, ефективність психічної допомоги визначається активним слуханням та розумінням змісту, емоцій і бажань клієнта.

Розвиток впевненості у собі у площині індивідуальної психічної допомоги розглядається у контексті активності вихователів, батьків і дитини. Найбільш розробленим у цьому напрямку є консультування на основі мотивованої бесіди, яке передбачає: заохочення до роздумів про власну впевненість, усвідомлення емоцій та поведінки; уникнення суперечок і прямих порівнянь; підтримку впевненості та оптимізму щодо власних змін.

У процесі роботи застосовується конструктивно-позитивний аналіз спільного процесу виховання, що дозволяє позбавитися самозвинувачень, акцентуватися на позитивних рисах характеру та заохочувати до впевненої поведінки. Ефективним є використання притч, метафор та досвіду інших людей для подолання власних труднощів і дистанціювання від проблеми.

Впевненість у собі є однією з ключових психологічних якостей, що визначає здатність особистості до ефективної міжособистісної взаємодії, самоствердження та реалізації власного потенціалу.

У психолого-педагогічній літературі поняття «впевненість у собі» тісно пов'язане з такими феноменами, як асертивність, самооцінка та ставлення до себе. В умовах сучасних соціальних трансформацій та колективної травматизації українського суспільства актуальність дослідження впевненості у собі зростає, оскільки порушується базове відчуття безпеки, зростає невизначеність та виникає потреба у відновленні психічної суб'єктності.

Психодіагностування впевненості у собі дозволяє не лише виявити рівень сформованості цієї якості, але й оцінити її складові: когнітивну, емоційну, поведінкову та мотиваційну. Це відкриває можливості для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних програм, які спрямовані на підвищення внутрішньої впевненості та соціальної адаптивності особистості.

Колективна травматизація, спричинена повномасштабною війною в Україні, створює унікальний контекст для розуміння психосоціального становлення особистості студентської молоді.

Впевненість у собі в умовах травматизації набуває особливого значення як ключовий ресурс психологічної стійкості та адаптації. Дослідження впевненості особистості в екстремальних умовах вимагає переосмислення традиційних діагностичних підходів та врахування специфіки колективної травми<sup>15</sup>.

Колективна травма відрізняється від індивідуальної тим, що торкається всього суспільства, впливаючи на колективну ідентичність, систему цінностей та соціальні зв'язки.

У контексті війни в Україні колективна травматизація проявляється через безпосередній досвід бойових дій, втрату близьких, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, постійну загрозу безпеці, інформаційне травмування.

---

<sup>15</sup> . Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

У травматичних умовах впевненість виконує функції психологічного захисту та ресурсу для подолання. Вона трансформується з стабільної особистісної риси у динамічну характеристику, що залежить від актуального стану безпеки, соціальної підтримки та можливості контролю над ситуацією.

Студентський вік є критичним періодом формування ідентичності, професійного самовизначення та світогляду. Колективна травматизація накладається на природні завдання розвитку, створюючи складну картину психосоціального становлення, де впевненість стає ключовим фактором успішної адаптації<sup>16</sup>.

Розглянемо специфічні методи діагностування впевненості в умовах травматизації особистості.

### 1. Шкала посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI)

Методика Тедескі та Калхуна адаптована для оцінювання позитивних психологічних змін після травматичних подій. Включає 21 твердження, що вимірюють п'ять параметрів посттравматичного зростання: нові можливості, зміцнення відносин з іншими, особиста сила, духовні зміни, переоцінка життя.

Методика дозволяє виявити парадоксальне зростання впевненості через травматичний досвід. Зокрема багато досліджуваних нами студентів повідомляють про підвищене відчуття власної сили після подолання складних ситуацій, пов'язаних з війною.

Зазначимо, що високі показники за шкалою «особиста сила» корелюють з адаптивною впевненістю, що базується на реальному досвіді подолання труднощів, а не на ілюзорних уявленнях.

2. В опитувальнику життєстійкості С. Мадді життєстійкість включає три компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Методика містить 45 тверджень та дозволяє оцінити здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість.

В умовах колективної травми життєстійкість є предиктором збереження впевненості. Студенти з високими показниками життєстійкості демонструють стабільнішу впевненість навіть за наявності травматичного досвіду.

Діагностичні можливості полягають у тому, що методика виявляє не тільки актуальний стан, але й потенціал для відновлення впевненості після травматичних подій.

---

<sup>16</sup> Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 192. С. 111–116. DOI:<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>

3. Шкала базисних переконань (World Assumptions Scale, WAS). Методика Р. Янофф-Бульман оцінює базисні переконання особистості про доброзичливість світу, його справедливість та власну цінність. Травматизація руйнує ці переконання, що безпосередньо впливає на впевненість<sup>17</sup>.

Діагностика виявляє глибинні зміни у сприйнятті світу та себе після травми. Відновлення базисних переконань є необхідною умовою для відбудови стійкої впевненості.

Студенти з руйнованими базисними переконаннями демонструють фасадну впевненість, що легко руйнується під тиском додаткових стресорів.

4. Методика оцінювання колективної та індивідуальної ідентичності.

Спеціально розроблений опитувальник для оцінювання балансу між індивідуальною та колективною ідентичністю в умовах колективної травми. Включає 30 пунктів, що вимірюють силу зв'язку з національною групою, відчуття спільної долі, гордість за приналежність до спільноти.

Сильна колективна ідентичність може компенсувати дефіцит індивідуальної впевненості, надаючи відчуття підтримки та причетності до спільної справи.

Студенти з розвинутою колективною ідентичністю схильні демонструвати вищу стійкість впевненості в умовах загрози, отримуючи ресурси від почуття єдності з групою.

5. Шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Методика оцінює сприйняття підтримки з трьох джерел: сім'я, друзі, значущі інші. У травматичних умовах соціальна підтримка стає критичним фактором збереження впевненості.

Методика дозволяє виявити компенсаторні механізми підтримки впевненості через соціальні зв'язки, що особливо важливо для студентів, які втратили частину соціальних контактів через війну.

Виявлення дефіциту підтримки дозволяє прогнозувати ризик зниження впевненості та планувати відповідні інтервенції.

6. Опитувальник травматичного стресу (Impact of Event Scale-Revised, IES-R). Методика оцінює вираженість симптомів посттравматичного стресу: вторгнення, уникнення, гіперзбудження. Висока травматизація негативно впливає на всі аспекти впевненості.

---

<sup>17</sup> Shevchenko Y., Melnychuk I., Mamchur I., Rzevska-Shtefan Z., Moroz L. Psychological Stability: The Point of Convergence of Pedagogy and Psychology in the Field of Special Education in the Modern Social Landscape. *Cadernos Educacao Tecnologia e Societate*. vol. 18 No. Sel. Brasil. 2025. P. 247–257. <https://doi.org/10.14571/brajets.v18.nse1.247-257>

Виявлення студентів з клінічно значущими симптомами ПТСР, у яких робота з впевненістю має поєднуватися з травма-орієнтованою терапією. Методика дозволяє розрізнити адаптивне зниження впевненості (реакція на реальну загрозу) від патологічної втрати впевненості внаслідок травматизації.

#### 7. Методика діагностики копінг-стратегій (COPE Inventory)

Опитувальник Карвера оцінює 15 стратегій подолання стресу. У травматичних умовах вибір копінг-стратегій безпосередньо пов'язаний з динамікою впевненості.

Виявлення продуктивних стратегій (активний копінг, планування, позитивне переформулювання), що підтримують впевненість, та деструктивних (відмова, самозвинувачення), що її руйнують. **Результати:** Студенти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії та соціальну підтримку, зберігають вищу впевненість порівняно з тими, хто вдається до уникнення.

#### 8. Проективна методика «Лінія життя в умовах війни».

Модифікована методика, де студентам пропонується графічно зобразити траєкторію власної впевненості від початку війни до теперішнього моменту та спрогнозувати майбутнє.

Вона виявляє суб'єктивне сприйняття динаміки впевненості, критичні події, що вплинули на неї, та ресурси відновлення. Якісний аналіз малюнків та коментарів дозволяє виявити індивідуальні траєкторії адаптації та специфічні потреби в підтримці.

#### 9. Наративне інтерв'ю «Історія моєї впевненості».

Напівструктуроване інтерв'ю, де студенти розповідають про зміни у впевненості з початку війни, критичні моменти втрати та відновлення впевненості, джерела сили та підтримки. Глибинне розуміння феноменології впевненості в травматичних умовах, виявлення індивідуальних значень та смислів.

Нами виявлено, що студенти часто пов'язують відновлення впевненості з конкретними діями (волонтерство, допомога іншим), а не з пасивним очікуванням поліпшення ситуації.

10. Щоденник моніторингу впевненості. Студентам пропонується протягом 2–3 тижнів щоденно оцінювати рівень власної впевненості за 10-бальною шкалою, фіксувати події, що вплинули на впевненість, та власні реакції.

Виявлення ситуаційних тригерів зниження впевненості (повітряні тривоги, новини, певні соціальні ситуації) та факторів відновлення. Підвищення усвідомленості студентів щодо динаміки власної впевненості та формування навичок її саморегуляції. Результати комплексної діагностики студентства в умовах колективної травматизації

Дослідження проводилося у 2023-2024 роках на базі вищих навчальних закладів України (м. Київ, м. Львів, м. Харків, м. Дніпро, м. Одеса). Загальна вибірка склала 1847 студентів віком 18–25 років, з них 58% жінок, 42% чоловіків. Серед учасників: 23% – внутрішньо переміщені особи, 12% – мали досвід безпосередньої загрози життю, 67% – втратили близьких або знайомих через війну, 89% – пережили принаймні одну повітряну тривогу з реальною загрозою.

Проаналізуємо динаміку розвитку впевненості в часовій перспективі.

Лютий-березень 2022 (гостра фаза травматизації): зафіксовано різке зниження впевненості на 45–60% від базового рівня. Середній бал за опитувальником впевненості В. Ромека склав 48–52 бали (проти 71–75 у довоєнний період). Провідні прояви: розгубленість, нездатність планувати майбутнє, парадоксальне поєднання гіперактивності з відчуттям безпорадності.

Квітень-вересень 2022 (фаза первинної адаптації): спостерігається поступове відновлення впевненості до 65–70% від вихідного рівня (60–65 балів). Вибіркове відновлення впевненості (вища в конкретних ситуаціях, нижча у довгостроковому плануванні), залежність від новин з фронту, високі індивідуальні відмінності.

Жовтень 2022 – травень 2023 (фаза стабілізації): впевненість стабілізувалася на рівні 70–75% від довоєнного (64–69 балів). Формування «нovoї нормальності», адаптація до умов невизначеності, часткове відновлення здатності до планування.

Червень 2023 – теперішній час (фаза хронічної адаптації): Впевненість коливається в діапазоні 65–80% від вихідного рівня залежно від ситуації на фронті та регіону проживання. Середній показник: 67–73 бали. Характерна втома від тривалого стресу при збереженні базової стійкості.

Проаналізуємо типологію впевненості в умовах травматизації.

Тип 1: Стійка впевненість (21% вибірки).

Студенти цієї групи зберегли або навіть підвищили впевненість у собі попри травматичний досвід. Середній бал за шкалою життєстійкості: 91–105 (вище норми). Для них характерне активне волонтерство або інша суспільно корисна діяльність, сильна колективна ідентичність, підтримуючі соціальні зв'язки, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, високі показники посттравматичного зростання.

Студенти описують досвід війни як «той, що змінив на краще», «допоміг зрозуміти власні сили», «об'єднав з іншими». Впевненість базується на реальному досвіді подолання складних ситуацій.

Тип 2: Нестійка впевненість (43% вибірки). Це найчисленніша група, у якій впевненість сильно залежить від зовнішніх обставин. Показники життєстійкості: 68–82 (середні). Це свідчить про те, що періоди відносно високої впевненості чергуються з періодами невпевненості, залежність від новин та поточної ситуації, часткове збереження функціональності, помірні показники посттравматичного зростання (78–95 балів за PTGI).

Студенти описують «хороші та погані дні», коли впевненість залежить від конкретних подій. Для них є характерною фраза: «я намагаюся триматися, але іноді дуже важко».

Тип 3: Знижена впевненість (28% вибірки) притаманна для студентів з істотним зниженням впевненості, що зберігається тривалий час. Їх життєстійкість становить 45–67 (нижче норми), що проявляється у хронічній тривожності, труднощах з прийняттям рішень, уникненні нових ситуацій, соціальної ізоляції, відсутності або низьких показниках посттравматичного зростання (менше 60 балів за PTGI), висока ймовірність симптомів ПТСР.

Також домінують теми безпорадності, втрати контролю, страху перед майбутнім. Для досліджуваних цього типу характерні висловлювання: «не бачу сенсу планувати», «все може закінчитися в будь-який момент», «я не можу ні на що вплинути».

Тип 4: Компенсаторна впевненість (8% вибірки). Це парадоксальна група з демонстративно високими показниками впевненості, що маскують глибинну тривогу та травматизацію. Досліджувані характеризуються надмірною активністю, запереченням власних емоційних потреб, високим ризиком вигорання.

Спостерігається розбіжність між самозвітами («у мене все добре», «я впевнений у собі») та невербальними проявами, проєктивними тестами, що виявляють високу тривожність та нестійкість. Захисні фактори, що впливають на впевненість у травматичних умовах підвищують стійкість впевненості.

Досліджувані студенти з високими показниками за MSPSS (вище 60 балів) демонструють на 34% вищу впевненість порівняно з тими, у кого низька соціальна підтримка (нижче 36 балів).

Залученість до волонтерства, допомога армії, підтримка постраждалих асоціюється з підвищенням впевненості на 28–41%. Таким чином, відбувається відчуття контролю та сенсу через конкретні дії.

Студенти, які не втратили близьке оточення (не переміщувалися, залишилися в звичному середовищі), демонструють на 23% вищу впевненість.

Високі показники національної ідентичності корелюють з впевненістю ( $r=0,51$ ,  $p<0,001$ ). Відчуття приналежності до спільноти компенсує індивідуальну невпевненість.

Безумовно, що студенти, які мали досвід подолання складних життєвих ситуацій до війни, легше адаптуються та зберігають впевненість.

Можливість продовжувати навчання без істотних перерв підтримує впевненість у майбутньому, надає відчуття нормальності.

Студенти, які отримували психологічну допомогу, демонструють кращу динаміку відновлення впевненості. Безпосередній травматичний досвід: Студенти, які пережили обстріли, були в окупації або втратили близьких, демонструють значно нижчі показники впевненості (на 38–52% нижче середніх).

Вимушені внутрішньо переміщені студенти демонструють на 31% нижчу впевненість порівняно з непереміщеними студентами. Втрата звичного середовища, соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нового місця.

Найсильніший предиктор зниження впевненості пов'язаний із втратою близьких через війну. Саме такі респонденти демонструють на 44% нижчу впевненість та в 3,2 рази вищу ймовірність симптомів ПТСР.

Фінансові труднощі, втрата джерел доходу сім'ї істотно знижують впевненість. Кореляція з економічним статусом:  $r=0,38$ ,  $p<0,001$ . Соціальна ізоляція: Студенти з низькою соціальною підтримкою демонструють на 36% нижчу впевненість та вищий ризик психологічних розладів. Переривання навчання: Студенти, які змушені були перервати або відкласти навчання, втрачають важливе джерело структурованості та майбутньої перспективи.

Надмірне споживання травматичного контенту (новини, відео з війни) корелює з нижчою впевненістю та вищою тривожністю.

Виявлено найнижчі показники впевненості серед студентів східних регіонів України (58–64 бали). Високий відсоток ВПО (до 45% у вибірці), безпосередній досвід обстрілів, часті повітряні тривоги. Характерна висока соціальна згуртованість та взаємодопомога, що частково компенсує низьку індивідуальну впевненість. Впевненість носить ситуаційний характер, різко знижується після обстрілів. Високі показники за шкалою посттравматичного стресу (42–56 балів за IES-R).

Середні показники впевненості виявлено у студентів м. Київ та області. (65–71 бал). Високе інформаційне навантаження, часті тривоги, але менша безпосередня загроза порівняно зі Сходом. Для досліджуваних притаманна велика варіативність індивідуальних показників.

Студенти столичних вузів загалом демонструють активну проактивну позицію, високу залученість до волонтерства. Відчуття відповідальності як столиці підтримує впевненість.

У Західних регіонах (м. Львів, м. Івано-Франківськ) виявлено найвищі показники впевненості (69–76 балів). Менша безпосередня загроза, збережена інфраструктура, велика кількість переміщених осіб створює атмосферу взаємодопомоги. Високі показники колективної ідентичності та соціальної згуртованості. Студенти описують відчуття «тилу», що підтримує країну, що надає особливий сенс та впевненість.

У студентів, які навчаються і проживають у м. Одеса та м. Миколаїв виявлено переважання середніх показників впевненості (63–69 балів). Специфіка прикордонного положення, морська загроза, часті тривоги створюють хронічний стрес.

Для них характерне поєднання тривожності з життєлюбством та гумором як захисним механізмом. Впевненість підтримується через активну соціальну взаємодію.

Проаналізуємо гендерні особливості впевненості в травматичних умовах. Для чоловіків (n=387) характерне переведання середніх показників впевненості: 69,3 бали. У них вища готовність до ризику, більш виражена проблемно-орієнтована поведінка, схильність до мінімізації емоційних переживань, вищі показники за шкалою «контроль» (життєстійкість).

Більша готовність до активних дій (вступ до лав ЗСУ, волонтерство), що може підтримувати впевненість. Водночас вищий ризик маскування реальних психологічних проблем через гендерні стереотипи.

Проблемним є складнощі у вираженні емоцій, звернення за психологічною допомогою, тенденція до самостійного подолання, що може призводити до відкладених наслідків травматизації.

Для досліджуваних жінок (n=524) притаманне домінування середніх показників впевненості: 66,8 бали, що вказує на їх вищу емоційну чутливість до подій, більша готовність звертатися за підтримкою, краще розвинені навички саморефлексії, вищі показники тривожності. У них також більше виражені симптоми посттравматичного стресу (на 23% вище за IES-R), проте краща готовність працювати з емоціями та шукати допомогу. Вища залученість до підтримки інших, що може підтримувати впевненість.

Проте у них вища вразливість до інформаційного травмування, сильніша емоційна реакція на новини. Специфічний стрес, пов'язаний з безпекою близьких (особливо якщо партнер/чоловік на фронті).

Небінарна ідентичність (n=12, обмежена вибірка) Представники ЛГБТК+ спільноти демонструють нижчу впевненість (61–64 бали)

через подвійну стигматизацію та додаткові стресори. Водночас висока згуртованість спільноти може бути захисним фактором.

Найменш ураженою виявилася академічна сфера. 67% студентів повідомили про збереження або навіть підвищення впевненості у власних навчальних здібностях. Вони розглядають навчання як «острівець стабільності», можливість контролю в умовах загальної невизначеності. Проте 33% повідомили про значне зниження концентрації уваги, мотивації, здатності засвоювати матеріал.

Найбільш вразливими виявилися студенти з безпосереднім травматичним досвідом та ВПО. Нами отримано парадоксальні результати: 54% студентів повідомили про підвищення соціальної впевненості через інтенсифікацію соціальних контактів, відчуття єдності, спільного досвіду. Проте 46% відзначили зниження через втрату контактів, соціальну ізоляцію, страх перед новими знайомствами. Характерна трансформація соціальних зв'язків: поглиблення близьких відносин, відсіювання поверхневих, зміна критеріїв оцінювання людей (важливість цінностей, надійності).

Найбільш ураженою сферою виявилася впевненість у професійному майбутньому. 71% студентів повідомили про зниження впевненості через невизначеність економічної ситуації, руйнування підприємств, неясність перспектив працевлаштування. Характерні зміни професійних орієнтацій: підвищення цінності професій, пов'язаних з безпекою, обороною, медициною, психологією. Зниження інтересу до професій, що потребують стабільності (довгострокові бізнес-проекти, міжнародна співпраця, що потребує мобільності).

Травматизація призвела до глибоких екзистенційних трансформацій. За шкалою базисних переконань зафіксовано значне зниження віри в доброзичливість світу (на 38%) та його справедливості (на 42%). Водночас 59% студентів повідомили про підвищення цінності життя, усвідомлення швидкоплинності, важливості «тут і зараз». Отже, зниження базисних переконань не обов'язково призводить до зниження впевненості. Частина студентів (23%) розвинули «екзистенційну мужність» – здатність діяти.

Комплексне застосування зазначених методик дозволяє виявити як загальний рівень впевненості у собі, так і її структурні складові, що дає можливість точного планування корекційно-розвивальної роботи.

## **ВИСНОВКИ**

Проведений теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що впевненість у собі є багатовимірною, комплексною та фундаментальною властивістю особистості, яка має як

внутрішні, так і зовнішні прояви та тісно пов'язана з соціально-психологічними, когнітивними, емоційними і поведінковими складовими особистості. Вона проявляється у здатності суб'єкта адекватно оцінювати власні можливості, приймати рішення, брати на себе відповідальність, активно діяти у соціальних ситуаціях та реалізовувати власні життєві цілі.

Впевненість у собі є одночасно результатом внутрішніх ресурсів особистості та впливу соціального середовища, насамперед сім'ї, колективу та виховних процесів, що забезпечують емоційний, мотиваційний та пізнавальний розвиток.

Аналіз наукових джерел свідчить про багатоплановий характер впевненості в собі: її розглядають через призму особистісних характеристик, поведінкових моделей, мотиваційних і когнітивних процесів, а також духовно-ціннісного самоусвідомлення. У сучасному контексті колективної травматизації та глибоких соціальних змін в Україні поняття впевненості набуває особливої значущості, оскільки воно включає у себе не лише класичне розуміння суб'єктності, а й здатність людини долати невизначеність, відновлювати відчуття базової безпеки та реалізовувати власні психічні ресурси у взаємодії з навколишнім світом.

Особлива роль у розвитку впевненості відводиться психологічно-педагогічним тренінгам, психокорекційній та консультативній роботі. Відпрацювання впевнених моделей поведінки через рольові ігри, моделювання, психоаналітичні, поведінкові, когнітивні та клієнт-центровані підходи дозволяє формувати у суб'єкта практичні навички самоствердження, адекватного реагування у соціальних ситуаціях, емоційної стійкості та оптимістичного ставлення до власного розвитку.

Значним є також вплив системи підкріплення, що стимулює поступове формування бажаних поведінкових реакцій і закріплює успіхи навіть у дрібних досягненнях, сприяючи зростанню внутрішньої впевненості.

Важливо зазначити, що впевненість у собі не обмежується лише індивідуальними особливостями, а є результатом взаємодії людини з соціальним середовищем. Провідними чинниками соціального та сімейного виховання, що сприяють розвитку впевненості, є позитивний емоційний фон сім'ї, відкритість спілкування, підтримка ініціативи дитини, розвиток допитливості та активності. У педагогічній практиці цей процес реалізується через участь у групових тренінгах, навчання комунікативним і соціальним навичкам, відпрацювання моделей впевненої поведінки та формування самостійності й відповідальності.

Таким чином, впевненість у собі є інтегративним показником психологічного розвитку людини, що об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні аспекти її діяльності та особистісного становлення.

У сучасних умовах соціальних криз і колективної травматизації ця властивість набуває особливої актуальності, оскільки забезпечує здатність людини зберігати психічну стійкість, конструктивно взаємодіяти у соціумі, ефективно адаптуватися до змін та реалізовувати власний потенціал. Формування впевненості у собі є не лише завданням психологічної підтримки та педагогічного супроводу, а й ключовою передумовою становлення гармонійної, соціально активної та психічно здорової особистості.

## **АНОТАЦІЯ**

Монографія присвячена комплексному психологічному аналізу феномену впевненості в собі в умовах колективної травматизації та глибоких соціальних змін, характерних для сучасного українського суспільства.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня соціальної невизначеності, масового стресу та порушення базового відчуття безпеки, що істотно впливає на психосоціальне становлення ментального здоров'я особистості. У цих умовах внутрішня впевненість розглядається як ключовий психологічний ресурс збереження суб'єктності, адаптаційної спроможності та життєстійкості людини.

У роботі здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення впевненості в собі у філософії та психології, окреслено її зв'язок із «Я»-концепцією, самооцінкою, саморегуляцією, асертивністю та самоефективністю. Розкрито зміст і структуру внутрішньої впевненості як багатокомпонентного особистісного утворення, що інтегрує мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний і поведінковий компоненти.

Особливу увагу приділено впливу колективної травми, соціального стресу та трансформацій соціальних норм на динаміку формування впевненості в процесі психосоціального розвитку.

Проаналізовано соціально-психологічні та індивідуально-особистісні детермінанти впевненості, механізми її зниження й відновлення в кризових умовах, а також роль сімейного, освітнього й соціального середовища у підтримці ментального здоров'я.

Обґрунтовано значення внутрішньої впевненості як чинника психологічної стійкості, автономності та здатності до конструктивної взаємодії з соціумом у періоди суспільних потрясінь.

## Література

1. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 192. С. 111–116. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>
3. Мельничук С.К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).
4. Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус : науковий журнал*. 2022. Вип. 43. С. 153–157. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
5. Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>
6. Мельничук С., Мельничук І. Юридична й кризова психологія як чинники психологічної безпеки та організаційної стійкості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Випуск 56. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Видавничий дім «Гельветика»2025. С. 79–85. DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.56.2025-2.11>
9. Shevchenko Y., Melnychuk I., Mamchur I., Rzevska-Shtefan Z., Moroz L. Psychological Stability: The Point of Convergence of Pedagogy and Psychology in the Field of Special Education in the Modern Social Landscape. *Cadernos Educacao Tecnologia e Sociidade*. vol. 18 No.Sel. Brasil. 2025. P. 247–257. <https://doi.org/10.14571/brajets.v18.nse1.247-257>

### Information about the author:

**Melnychuk Sergiy Kostiantynovych,**

Candidate of Psychology Sciences,

Doctor of Philosophy PhD, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Mental Health  
and Personality Development

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University  
1, Shevchenko str., Kropyvnytskyi, 25006, Ukraine