

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Васильченко Людмила Олександрівна

Дипломна робота

на тему: **«Вплив психологічних тренінгів на розвиток
впевненості у собі»**

Група ТУбц-8-24-М₁ПС (1,6здс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: магістр

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

педагогічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

Л.О. Васильченко

(прізвище та ініціали)

А.В. Аносова

(прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

АНОТАЦІЯ

Васильченко Л.О. «Вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі» – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні аспекти дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі, а саме: розуміння впевненості у сучасних психологічних дослідженнях, психологічний тренінг як засіб розвитку впевненості у собі, механізми впливу психологічних тренінгів на особистість, тренінгові методи і техніки розвитку впевненості у собі.

Представлено результати експериментального дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі та описано його результати. Проаналізовано практичні аспекти використання психологічних тренінгів та їх вплив на розвиток впевненості у собі. Розроблено програму розвитку впевненості студентів у собі «Впевненість у дії» та перевірено ефективність її впровадження.

Ключові слова: впевненість у собі, самоповага, самооцінка, життєстійкість, волюва саморегуляція, психологічний тренінг, тренінгові технології, особистісний розвиток, психологічний вплив, психологічні механізми.

ANNOTATION

Vasylchenko L.O. «The influence of psychological training on the development of self-confidence» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical aspects of the study of the influence of psychological training on the development of self-confidence, namely: understanding confidence in modern psychological research, psychological training as a means of developing self-confidence, mechanisms of the influence of psychological training on the personality, training methods and techniques for developing self-confidence.

The results of an experimental study of the influence of psychological training on the development of self-confidence are presented and its results are described. The practical aspects of the use of psychological training and their influence on the development of self-confidence are analyzed. A program for developing students' self-confidence «Confidence in Action» has been developed and the effectiveness of its implementation has been tested.

Keywords: self-confidence, self-esteem, self-esteem, resilience, volitional self-regulation, psychological training, training technologies, personal development, psychological influence, psychological mechanisms.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ	9
1.1. Розуміння впевненості у сучасних психологічних дослідженнях.....	9
1.2. Психологічний тренінг як засіб розвитку впевненості у собі.....	16
1.3. Механізми впливу психологічних тренінгів на особистість.....	26
1.4. Тренінгові методи і техніки розвитку впевненості у собі.....	33
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ.....	45
2.1. Організація та методики дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі	45
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі.....	49
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ.....	56
3.1. Особливості використання тренінгових технологій у процесі розвитку впевненості студентів у собі.....	56
3.2. Обґрунтування програми розвитку впевненості студентів у собі «Впевненість у дії».....	58
3.3. Результати повторного психодіагностичного дослідження та ефективність впровадження тренінгової програми «Впевненість у дії».....	64
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	79
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних соціально-економічних та культурних умовах розвитку суспільства проблема впевненості у собі набуває особливої актуальності. Динамічні зміни у всіх сферах життя, зростання вимог до особистісної та професійної самореалізації, необхідність швидкої адаптації до нових умов діяльності висувають підвищені вимоги до психологічних ресурсів особистості. Одним із ключових таких ресурсів є впевненість у собі, яка забезпечує здатність людини приймати відповідальні рішення, ефективно взаємодіяти з оточенням, відстоювати власну позицію та досягати поставлених цілей [3].

Низький рівень впевненості у собі негативно позначається на психоемоційному стані особистості, сприяє розвитку тривожності, невпевненості, заниженої самооцінки, страху соціальної взаємодії та уникання відповідальності. Це, у свою чергу, може призводити до труднощів у навчальній, професійній діяльності, міжособистісних стосунках та процесі самореалізації загалом. Особливо гостро дана проблема проявляється у молодіжному середовищі, зокрема серед студентів та молодих фахівців, які перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності та професійного самовизначення [37].

Сучасна психологічна наука та практика дедалі більше звертаються до пошуку ефективних методів розвитку впевненості у собі. Серед таких методів особливе місце займають психологічні тренінги, які поєднують елементи групової взаємодії, самопізнання, розвитку навичок саморегуляції, комунікативної компетентності та емоційної стабільності. Тренінгові програми створюють безпечний простір для особистісного зростання, сприяють усвідомленню власних сильних сторін, подоланню внутрішніх бар'єрів, формуванню позитивного образу «Я» та підвищенню рівня самоповаги [14].

Незважаючи на наявність значної кількості теоретичних досліджень, питання емпіричного вивчення впливу психологічних тренінгів на розвиток

впевненості у собі залишається актуальним і потребує подальшого наукового аналізу. Особливої уваги потребує оцінка ефективності тренінгових програм, визначення психологічних механізмів їхнього впливу, а також виявлення умов, за яких тренінг є найбільш результативним.

Таким чином, дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Результати такого дослідження можуть бути використані в освітній, консультативній та корекційно-розвивальній практиці психологів, соціальних педагогів і фахівців з особистісного розвитку, а також сприятимуть удосконаленню програм психологічного супроводу особистості в сучасних умовах.

Об'єкт дослідження – процес розвитку впевненості у собі особистості.

Предмет дослідження – вплив психологічних тренінгів як засобу психологічного розвитку на рівень впевненості у собі особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі, а саме: розуміння впевненості у сучасних психологічних дослідженнях, психологічний тренінг як засіб розвитку впевненості у собі, механізми впливу психологічних тренінгів на особистість, тренінгові методи і техніки розвитку впевненості у собі.

2. Здійснити емпіричне дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі та описати його результати.

3. Проаналізувати практичні аспекти використання психологічних тренінгів та їх вплив на розвиток впевненості у собі.

4. Розробити програму розвитку впевненості студентів у собі «Впевненість у дії» та перевірити ефективність її впровадження.

Для досягнення мети дослідження та всебічного вивчення впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі було використано

комплекс взаємодоповнювальних **методів**, що забезпечують цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів, а саме:

4. Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення науково-психологічної літератури з проблеми впевненості у собі, життєстійкості, вольової саморегуляції та тренінгових форм психологічного впливу; порівняльний аналіз наукових підходів до дослідження особистісних ресурсів та механізмів їх розвитку.

5. Емпіричні методи. З метою діагностики психологічних чинників, пов'язаних із впевненістю у собі, та оцінки ефективності психологічного тренінгу були застосовані такі психодіагностичні методики:

– тест життєстійкості (С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової), який використовувався для визначення загального рівня життєстійкості та її структурних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику як важливих ресурсів впевненості у собі;

– тест «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверков, Є. Ейдман), спрямований на виявлення рівня розвитку вольових якостей особистості, зокрема наполегливості та самоконтролю, що забезпечують здатність особистості діяти впевнено у складних життєвих ситуаціях;

– опитувальник самоповаги Розенберга, який застосовувався для оцінки рівня самоповаги як центрального компонента впевненості у собі та показника ставлення особистості до власного «Я».

6. Методи обробки та аналізу даних: кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностичного обстеження; математико-статистичні методи обробки даних (обчислення середніх значень, порівняльний аналіз показників до і після тренінгового впливу).

7. Організаційні методи: формувальний експеримент, що передбачав проведення психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток впевненості у собі; порівняльний аналіз результатів дослідження на констатувальному та контрольному етапах.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та

поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми розвитку впевненості у собі особистості в контексті тренінгових форм психологічного впливу; систематизації теоретичних підходів до розуміння впевненості у собі як інтегральної особистісної характеристики, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти; уточненні ролі життєстійкості, вольової саморегуляції та самоповаги як ключових психологічних ресурсів формування впевненої поведінки; теоретичному обґрунтуванні ефективності психологічних тренінгів як засобу розвитку особистісних ресурсів та активізації процесів саморозвитку особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, викладачів та фахівців з психологічного супроводу з метою розвитку впевненості у собі особистості; упровадженні та апробації психологічного тренінгу як ефективного засобу підвищення рівня впевненості у собі, життєстійкості та вольової саморегуляції; застосуванні використаного психодіагностичного інструментарію для оцінки ефективності тренінгових програм у навчальних, консультативних та корекційно-розвивальних умовах; можливості використання матеріалів дослідження при розробці програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та особистісного розвитку; інтеграції результатів дослідження у навчальний процес закладів вищої освіти під час викладання психологічних дисциплін, проведення практичних занять, тренінгів та індивідуального психологічного консультування.

Експериментальна база дослідження: Університет сучасних знань.

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 8 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

1.1. Розуміння впевненості у сучасних психологічних дослідженнях

Аналіз наукових джерел, присвячених проблемі впевненості, свідчить про її складний і багатовимірний характер. У психології впевненість розглядається не як ізольована риса, а як інтегральне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та особистісні аспекти функціонування людини. Саме тому в науковій традиції сформувалося декілька концептуальних підходів до її пояснення.

Найбільш усталеними є два провідні напрями інтерпретації впевненості. Перший – гедоністичний – акцентує увагу на переживанні задоволення та позитивних емоцій як ключових індикаторів внутрішнього благополуччя. Представники цього підходу (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Е. Дінер) вважають, що впевненість тісно пов'язана з балансом між приємними та неприємними переживаннями, а також із загальною оцінкою якості життя. Другий – евдемоністичний – зосереджується на ідеях самореалізації, особистісного розвитку та відчуття сенсу життя. У межах цього напрямку (А. Вотермен, Р. Райан, К. Ріфф, М. Селігман) впевненість трактується як результат повноцінного функціонування особистості та реалізації її потенціалу [17].

Особливе місце в сучасних дослідженнях посідає модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка поєднує гедоністичні та евдемоністичні уявлення. Запропонована нею шестикомпонентна структура дозволяє розглядати впевненість як комплексне утворення, що охоплює самоприйняття, автономію, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та ефективне опанування життєвого середовища. Такий підхід відкриває можливості для цілісного аналізу впевненості в контексті

позитивного функціонування особистості [16].

Е. Дінер, досліджуючи феномен впевненості, виокремив у його структурі три взаємопов'язані складові: суб'єктивне задоволення життям, частоту переживання позитивних емоцій та інтенсивність негативних емоцій. Учений підкреслює, що людина постійно оцінює події власного життя крізь призму «добре – погано», а будь-яка така оцінка супроводжується відповідним емоційним тлом. Високий рівень впевненості, за цим підходом, характерний для осіб, у житті яких домінують задоволення та позитивні переживання, тоді як негативні емоції мають епізодичний характер [32].

У сучасній соціальній психології проблема впевненості посідає одне з центральних місць. Це зумовлено як ускладненням соціального простору, так і розширенням можливостей особистості, що супроводжується зростанням відповідальності за власний вибір і життєвий шлях. Водночас спостерігається суперечлива динаміка відчуття щастя та смислової визначеності, що стимулює науковців до глибшого аналізу чинників і механізмів формування впевненості.

У зарубіжній психологічній літературі активно обговорюються структурні компоненти впевненості, її прояви в різних життєвих умовах, а також особливості функціонування в контексті міжособистісних і міжгрупових взаємин. Хоча кількість емпіричних досліджень у цій галузі постійно зростає, дедалі більше науковців наголошують на необхідності ґрунтовних теоретичних узагальнень. Такі дослідження мають виходити за межі поодиноких вимірів або міжгрупових порівнянь і сприяти формуванню цілісного уявлення про впевненість як складний психологічний феномен [33].

Поняття «впевненість» є досить поширеним і ґрунтовно розробленим у зарубіжній психологічній науці, тоді як у вітчизняній психології воно тривалий час залишалося поза фокусом системних досліджень і лише відносно нещодавно стало предметом поглибленого теоретичного аналізу. Сучасні українські та пострадянські науковці дедалі частіше звертаються до цього феномену, намагаючись розкрити його психологічну природу, структуру та механізми формування [2].

Так, Р. Шаміонов розглядає впевненість як складне психологічне утворення, що відображає ставлення людини до самої себе, власної особистості, життєвого шляху та тих процесів і подій, які мають для неї суб'єктивно значущу цінність. У цьому розумінні впевненість формується на основі інтерналізованих нормативних уявлень про навколишній світ і внутрішній досвід особистості та супроводжується стійким відчуттям задоволеності життям [6].

Оскільки людина є соціальною істотою, наділеною особистісною унікальністю, її життєві цілі, цінності та сценарії розвитку не є ізольованими. Вони опосередковуються історичним досвідом людства, культурними традиціями та постійною взаємодією з іншими людьми в межах мікро- і макросоціального середовища. Саме тому впевненість нерозривно пов'язана із соціальними установками, уявленнями про ідеал, соціальні норми та інші феномени, притаманні соціалізованій особистості [38].

Як суб'єкт соціального буття, людина здатна узагальнювати й інтегрувати різноманітні аспекти власного досвіду та об'єктивні умови життєдіяльності. Хоча емоційно-оцінне ставлення до самореалізації може змінюватися залежно від конкретних життєвих сфер, у структурі впевненості зберігаються відносно стійкі, інваріантні компоненти, сформовані в процесі соціалізації.

Дослідження впевненості особистості ускладнюється тим, що вона виникає на перетині кількох психологічних вимірів: з одного боку – відносно стабільних стратегій оцінки власного буття (атрибуції причин і наслідків життєвих подій), з іншого – динамічних буттєвих відносин, зумовлених суб'єктною позицією, рівнем суб'єктності, рефлексивними механізмами та індивідуальними властивостями особистості. Крім того, різні життєві простори мають для людини неоднакову значущість і по-різному впливають на загальну картину впевненості. Нерідко цілісне переживання життя не збігається з окремими, фрагментарними оцінками конкретних подій чи сфер діяльності [11].

Важливою характеристикою особистості як суб'єкта є її здатність ініціювати власну активність, розширювати межі життєвого простору та свідомо вибудовувати траєкторію свого розвитку. Водночас ефективна життєдіяльність і система соціальних та соціально-психологічних відносин вимагають усвідомленої регуляції активності, орієнтації на цілі, процес і результати діяльності, а також здатності до саморегуляції [39].

Емоційно-оцінне ставлення людини до власної активності, взаємин з іншими, самореалізації та життя загалом виконує подвійну функцію: з одного боку, воно слугує показником успішності життєдіяльності, а з іншого – є внутрішнім стимулом подальшої активності. У цьому контексті впевненість постає як інтегральне й водночас динамічне утворення, що не передбачає одночасного позитивного розвитку всіх сфер життя. Вона формується поступово, характеризується нерівномірністю змін окремих компонентів і виникає внаслідок накопичення та рефлексивного осмислення життєвого досвіду [13].

Таким чином, впевненість є результатом складної взаємодії особистісного та суб'єктного вимірів. У цьому зв'язку особливо продуктивним у її дослідженні вважається суб'єктно-буттєвий підхід, представлений у працях В. Знакова, З. Рябікіної та інших науковців. У межах цього підходу ключова увага приділяється смисловим утворенням, які відображають ціннісне ставлення суб'єкта до світу, а також узгодженості знань про реальність із уявленнями про належне та бажане.

Впевненість особистості передбачає наявність соціально зумовлених ціннісних орієнтацій і нормативних установок, реалізація яких визначається умовами соціалізації. Вона тісно пов'язана зі стереотипами, сформованими в суспільстві та засвоєними людиною в процесі входження в соціальне середовище. Приймаючи норми та правила певної соціальної спільноти, особистість поступово інтеріоризує притаманні їй риси, що знаходить відображення у рівні та змісті її впевненості.

У підсумку впевненість особистості проявляється через задоволеність

різними сферами життєдіяльності – навчанням, спілкуванням, міжособистісними та соціальними відносинами, професійною діяльністю, а також культурними, економічними, релігійними й політичними аспектами життя [2].

Уявлення про задоволеність і впевненість людини ґрунтується насамперед на суб'єктивному, емоційно забарвленому ставленні до змісту подій і явищ власного життя. Відчуття внутрішнього комфорту, психологічної рівноваги та гармонії, задоволеність якістю життя створюють умови, за яких людина переживає себе як щасливу. Саме завдяки цьому впевненість особистості набуває позитивного емоційного забарвлення і сприймається як важливий показник психологічного благополуччя [40].

Формування впевненості особистості нерозривно пов'язане з процесом соціалізації. Саме в його межах визначаються провідні риси особистості, її ціннісні орієнтації, життєві стратегії, а також різноманіття та специфіка життєвих умов, які можуть як сприяти розвитку впевненості, так і, навпаки, перешкоджати їй. Соціальний досвід, засвоєний індивідом, значною мірою зумовлює те, як він сприймає себе та своє місце у світі [15].

У цьому контексті суспільство та його соціальні інститути відіграють ключову роль у визначенні якісних характеристик упевненості особистості. Вони задають ті зразки, норми й цінності, які впливають на задоволення базових і вищих потреб людини та визначають, які саме аспекти життя стають для неї джерелом відчуття впевненості.

Водночас суб'єктивне переживання впевненості не завжди збігається з так званим об'єктивним щастям, яке зазвичай оцінюється за соціально значущими критеріями: рівнем досягнень, соціальним статусом, особливостями поведінки та діяльності, структурою особистості, а також внеском людини в життя групи чи суспільства загалом. Об'єктивні показники успішності не гарантують внутрішнього відчуття впевненості та задоволеності [41].

Поняття впевненості особистості є значно ширшим і складнішим, ніж просте відчуття матеріального або соціального добробуту. Нерідко воно може

бути слабо пов'язаним із зовнішніми умовами життя. Наприклад, людина з високим рівнем освіти, престижною роботою, стабільним доходом і комфортними умовами проживання може відчувати внутрішню невпевненість. Зовні така особа справляє враження успішної та благополучної, однак у її внутрішньому світі можуть бути незадоволеність професійним вибором, відсутність можливості самореалізації чи невідповідність способу життя власним цінностям [2].

Впевненість особистості є тонко організованим і глибоко індивідуальним переживанням, доступним лише внутрішньому досвіду конкретної людини. У багатьох випадках її складно чітко описати або пояснити за допомогою раціональних понять. Людина може просто відчувати себе задоволеною, внутрішньо цілісною та щасливою, не завжди усвідомлюючи причини цього стану. Саме тому точне визначення рівня впевненості особистості становить значну методологічну складність.

Як інтегральне соціально-психологічне утворення, впевненість особистості визначається системою уявлень людини про себе, власне життя, міжособистісні стосунки, емоційні стани та життєвий досвід загалом. Особливо важливу роль у формуванні цього феномену відіграє система смислових утворень особистості, характер і якість зв'язків між ними. Значущим чинником також є професійне самовизначення, яке в широкому розумінні постає як пошук людиною свого індивідуального способу життєдіяльності, що відповідає її цінностям, здібностям і внутрішнім потребам [42].

Якщо розглядати впевненість особистості як цілісну систему, доцільно виокремлювати в її структурі окремі взаємопов'язані підсистеми, кожна з яких виконує специфічну функцію у формуванні загального відчуття впевненості.

Першою з таких складових є когнітивна підсистема. Вона охоплює сукупність уявлень людини про різні сторони власного буття та базується на наявності відносно цілісної й внутрішньо узгодженої картини світу. Саме завдяки цій підсистемі особистість осмислює поточну життєву ситуацію, визначає її значущість і прогнозує можливі наслідки. За умови когнітивної

узгодженості життєві події сприймаються як зрозумілі та контрольовані, тоді як суперечливі уявлення або невизначеність породжують когнітивний дисонанс і підривають відчуття впевненості.

Другою важливою складовою є емоційна підсистема, яка проявляється через домінантний емоційний фон ставлення людини до різних сфер життя. Її компоненти можна розглядати як систему переживань, що інтегрує емоції, пов'язані з успішним або неуспішним функціонуванням особистості. Порушення гармонії хоча б в одній життєвій сфері спричиняє емоційний дискомфорт і почуття незадоволеності, що поширюється і на інші аспекти життя. Натомість стабільний позитивний емоційний настрій є свідченням внутрішньої впевненості та водночас ззовні сприймається як ознака загальної задоволеності життям [17].

Рівень впевненості або невпевненості конкретної людини формується на основі сукупності її власних оцінок різних сфер життєдіяльності. Ці часткові оцінки інтегруються у цілісне суб'єктивне переживання впевненості або, навпаки, сумніву в собі та своєму життєвому шляху.

Важливими чинниками формування впевненості є наявність зрозумілих і значущих життєвих цілей, реальних умов для їх досягнення, достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також загальна успішність реалізації планів поведінки та діяльності. Суттєву роль відіграють і конструктивні міжособистісні відносини, можливість повноцінного спілкування, отримання позитивних емоцій та задоволення потреби в соціальній взаємодії [43].

Для більш глибокого розуміння феномену впевненості особистості доцільно звернутися до багатовимірної моделі, створеної на основі провідних теоретичних концепцій позитивного психологічного функціонування. У межах цієї моделі виокремлюється шість ключових життєвих стратегій, які становлять основу впевненості особистості:

- цільова стратегія, що передбачає наявність чітких життєвих цілей;
- стратегія самоприйняття;
- стратегія особистісного зростання;

- стратегія позитивних взаємин з оточуючими;
- стратегія автономії;
- стратегія ефективного управління навколишнім середовищем [31; 44].

Зазначені стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно доповнюють одна одну. Водночас віднесення окремих психологічних феноменів до тієї чи іншої складової є певною мірою умовним. Наприклад, відчуття спільності з іншими людьми або усвідомлення сенсу життя можуть одночасно виступати як джерелами душевного комфорту, так і чинниками формування впевненості.

Отже, впевненість особистості має складну, багаторівневу структуру, в якій узагальнюється успішність поведінки й діяльності, задоволеність спілкуванням, якість міжособистісних зв'язків і суб'єктивна оцінка власного життєвого досвіду. У цьому сенсі вона постає як індивідуально забарвлена характеристика, притаманна лише конкретній людині.

Впевненість особистості, поряд із фізичним добробутом, слід розглядати як одну з фундаментальних якостей людини. Від того, наскільки комфортно й упевнено вона почувається у світі, чи усвідомлює своє покликання та життєву мету, значною мірою залежить напрям і якість її подальшої життєдіяльності [45].

1.2. Психологічний тренінг як засіб розвитку впевненості у собі

У сучасній психологічній науці психологічний тренінг розглядається як один із найбільш ефективних та універсальних засобів цілеспрямованого розвитку особистості. Особливу значущість тренінгові технології набувають у контексті формування та підвищення впевненості у собі, оскільки вони поєднують у собі когнітивний, емоційний і поведінковий вплив на особистість, забезпечуючи можливість не лише усвідомлення власних психологічних

труднощів, а й практичного відпрацювання нових способів взаємодії зі світом.

Психологічний тренінг – це спеціально організована форма групової або індивідуальної роботи, спрямована на розвиток особистісних якостей, соціальних навичок, самосвідомості та саморегуляції шляхом активної участі суб'єктів у процесі навчання через досвід. На відміну від традиційних форм психологічної освіти, тренінг ґрунтується не стільки на передачі готових знань, скільки на створенні умов для самопізнання, рефлексії та особистісних змін [22].

Розвиток впевненості у собі посідає одне з провідних місць серед цілей сучасних психологічних тренінгових програм, оскільки саме ця особистісна якість значною мірою визначає успішність функціонування людини в соціальному середовищі. Впевнена в собі особистість здатна ефективно будувати міжособистісні взаємини, активно включатися в соціальну взаємодію, адекватно реагувати на зовнішні виклики та конструктивно долати труднощі. Крім того, рівень упевненості безпосередньо впливає на здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення, відстоювати власні погляди й інтереси, а також реалізовувати життєві плани та професійний потенціал [46].

У межах психологічного тренінгу впевненість у собі формується не як окрема риса, а як цілісне, інтегральне утворення, що поєднує в собі декілька взаємопов'язаних компонентів. Насамперед ідеться про позитивне ставлення до власної особистості, прийняття себе з усіма індивідуальними особливостями та усвідомлення власної цінності. Важливим складником впевненості є адекватна самооцінка, яка дозволяє людині реалістично оцінювати свої можливості й обмеження без заниження чи завищення власних досягнень.

Не менш значущу роль відіграє емоційна стабільність, що проявляється у здатності керувати власними емоціями, знижувати рівень тривожності, зберігати внутрішню рівновагу в напружених або стресових ситуаціях. У процесі тренінгової роботи учасники навчаються усвідомлювати свої емоційні реакції та знаходити конструктивні способи їх вираження. Поряд із цим

формується здатність до ефективної та впевненої поведінки, що включає розвиток асертивності, навичок самопрезентації, відповідальності за власний вибір і вміння діяти відповідно до власних цінностей [28].

Таким чином, психологічний тренінг створює умови для всебічного розвитку впевненості у собі, сприяючи гармонійному поєднанню когнітивних, емоційних і поведінкових складових особистості. Це забезпечує не лише короткочасне підвищення суб'єктивного відчуття впевненості, а й формування стійкої внутрішньої позиції, що дозволяє людині успішно самореалізовуватися в різних сферах життя.

Механізм впливу психологічного тренінгу на розвиток упевненості полягає передусім у зміні системи уявлень особистості про себе та свої можливості. Через групову взаємодію, зворотний зв'язок, вправи на самопізнання й усвідомлення власних ресурсів учасники тренінгу отримують можливість переосмислити негативні переконання, подолати внутрішні обмеження та сформувати більш реалістичне й позитивне бачення себе. Важливу роль у цьому процесі відіграє безпечна психологічна атмосфера, що сприяє відкритості, довірі та прийняттю [47].

Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток впевненості у собі, зазвичай ґрунтуються на використанні комплексу взаємодоповнювальних методів і технік, що забезпечують багаторівневий вплив на особистість. До таких методів належать рольові ігри, які дозволяють учасникам моделювати типові життєві та соціальні ситуації й безпечно експериментувати з різними стилями поведінки. У процесі рольової взаємодії людина отримує можливість побачити себе з боку, усвідомити власні сильні та слабкі сторони, а також спробувати більш упевнені способи реагування [23].

Важливе місце в тренінговій роботі посідають групові дискусії, що сприяють розвитку навичок відкритого самовираження, аргументації власної позиції та толерантного ставлення до думок інших. Через обмін досвідом і зворотний зв'язок від групи учасники поступово знижують страх оцінювання, формують довіру до оточення та зміцнюють віру у власні можливості.

Психогімнастичні вправи та методи тілесно-орієнтованої терапії спрямовані на усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями, емоційними станами та поведінкою. Вони допомагають зменшити внутрішню напругу, подолати тілесні затиски, сформувані відчуття внутрішньої стійкості та впевненості у власному тілі. Особливої актуальності ці методи набувають для осіб із підвищеним рівнем тривожності та невпевненості.

Значну роль у розвитку впевненості відіграють вправи, спрямовані на формування асертивної поведінки, які навчають людину відстоювати власні права та інтереси без агресії чи пасивності. Паралельно розвиваються навички самопрезентації та ефективного спілкування, що дозволяє учасникам більш упевнено проявляти себе в міжособистісних і професійних взаєминах, адекватно виражати свої думки й почуття та конструктивно реагувати на зворотний зв'язок [48].

Завдяки поєднанню зазначених методів учасники тренінгу отримують можливість не лише усвідомити власні емоційні реакції та внутрішні установки, а й практично відпрацювати нові, більш адаптивні моделі поведінки в умовах, максимально наближених до реальних життєвих ситуацій. Це сприяє закріпленню отриманого досвіду та перенесенню сформованих навичок у повсякденне життя, що є важливою передумовою стійкого розвитку впевненості у собі.

Визначальною особливістю психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку впевненості у собі є його чітка орієнтація на активну, суб'єктну позицію особистості. У процесі тренінгової роботи людина не виступає пасивним об'єктом психологічного впливу, а залучається до активної взаємодії, стаючи безпосереднім учасником і співтворцем власних особистісних змін. Такий підхід сприяє зростанню усвідомленої відповідальності за власний розвиток, прийняття рішень і результати своєї діяльності [7].

Активна участь у тренінгу передбачає включеність у виконання вправ, рефлексію власного досвіду, обговорення переживань і труднощів, а також взаємодію з іншими учасниками групи. Завдяки цьому людина отримує

можливість на практиці перевірити свої можливості, зіткнутися з новими способами поведінки та переконатися у власній здатності успішно долати складні ситуації. Особливу роль у цьому процесі відіграє досвід успішного виконання тренінгових завдань, який стає важливим джерелом формування позитивного образу «Я» [49].

Підтримка з боку тренінгової групи та тренера створює сприятливу психологічну атмосферу прийняття й безпеки, у якій учасники можуть відкрито проявляти себе без страху осуду чи негативної оцінки. Позитивне підкріплення, зворотний зв'язок і визнання досягнень сприяють зміцненню відчуття власної компетентності, підвищенню самооцінки та розвитку віри у власні сили.

У результаті систематичної тренінгової роботи формується здатність особистості більш упевнено справлятися з життєвими труднощами, конструктивно реагувати на виклики та брати на себе відповідальність за вибір і дії. Таким чином, орієнтація психологічного тренінгу на активну позицію учасника є однією з ключових умов ефективного розвитку впевненості у собі та забезпечує стійкий характер позитивних особистісних змін.

Важливим чинником ефективності психологічного тренінгу є його спрямованість на гармонійний розвиток усіх компонентів впевненості: когнітивного (усвідомлення власних можливостей і обмежень), емоційного (зниження тривожності, розвиток емоційної стійкості) та поведінкового (формування впевнених способів дій). Саме комплексний характер тренінгового впливу дозволяє досягати стійких позитивних змін у структурі особистості [50].

Крім того, психологічний тренінг сприяє розвитку навичок саморефлексії та саморегуляції, що є необхідними умовами збереження й підтримки впевненості у повсякденному житті. Учасники навчаються усвідомлювати власні емоційні стани, керувати ними, конструктивно реагувати на критику та невдачі, що значно підвищує рівень психологічної адаптації [21].

Отже, психологічний тренінг доцільно розглядати як один із найбільш

ефективних і науково обґрунтованих засобів розвитку впевненості у собі, який відповідає сучасним уявленням про активну роль особистості у власному психологічному становленні. Його значний потенціал зумовлений можливістю цілеспрямованого й комплексного впливу на особистість через поєднання теоретичних знань, емоційно насиченого досвіду та практичної діяльності, що забезпечує глибоке засвоєння нових установок і моделей поведінки.

У процесі тренінгової роботи створюються умови для усвідомлення людиною власних ресурсів, подолання внутрішніх бар'єрів, трансформації негативних переконань і формування позитивного образу «Я». Завдяки активній участі у вправлянні, рефлексії та міжособистісній взаємодії відбувається закріплення впевнених форм поведінки, що сприяє підвищенню рівня самоприйняття, емоційної стійкості та соціальної компетентності [51].

Застосування тренінгових програм у психологічній практиці відкриває широкі можливості для особистісного зростання та самореалізації, оскільки дозволяє людині не лише адаптуватися до вимог соціального середовища, а й активно впливати на власний життєвий шлях. У підсумку це сприяє підвищенню загальної якості життя, формуванню відчуття внутрішньої гармонії та здатності відповідально й упевнено будувати власне майбутнє.

Психологічний тренінг у сучасній практичній психології посідає одне з провідних місць серед методів цілеспрямованого впливу на особистість. Він став одним із найбільш затребуваних інструментів розвитку людського потенціалу завдяки своїй здатності комплексно формувати особистісні якості, підвищувати психологічну стійкість та сприяти гармонійному саморозвитку. На відміну від пасивних форм навчання, психологічний тренінг передбачає активну участь людини у процесі змін, залучає її до практичних вправ, рефлексії та взаємодії з іншими учасниками групи, що забезпечує глибоке засвоєння психологічних знань та навичок [23; 52].

Однією з ключових функцій психологічного тренінгу є вплив на структуру особистості. Через спеціально підібрані методики та вправи учасники тренінгу отримують можливість не лише усвідомити власні

внутрішні установки, переконання та емоційні реакції, а й змінити їх, сформувавши більш конструктивні й адаптивні моделі поведінки. У межах тренінгової роботи активно розвиваються когнітивні компоненти особистості, зокрема усвідомлення власних ресурсів, здатність аналізувати життєві ситуації та приймати обґрунтовані рішення; емоційні компоненти, що проявляються у розвитку емоційної стійкості, здатності контролювати внутрішні переживання та позитивно оцінювати власні досягнення; а також поведінкові аспекти, які охоплюють практичну реалізацію нових навичок у різних сферах життя.

Особливу увагу у тренінгових програмах приділяють розвитку впевненості у собі. Впевненість є фундаментальною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, проявляти ініціативу, відстоювати власні переконання, приймати відповідальні рішення та реалізовувати власний потенціал. Упевнена у собі особистість легше адаптується до нових умов, успішніше долає стресові та конфліктні ситуації, активніше шукає можливості для самореалізації та професійного зростання [1].

Психологічний тренінг дозволяє сформувати уявлення про себе, підвищити самооцінку, розвинути емоційну стабільність та навчитися конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Через участь у тренінгу особистість отримує унікальну можливість усвідомити власні сильні сторони, подолати внутрішні обмеження, відпрацювати нові соціальні й комунікативні навички та закріпити позитивний досвід взаємодії. У результаті формується інтегральна характеристика особистості – впевненість у собі, яка стає внутрішнім ресурсом для ефективної діяльності та самореалізації в різних сферах життя [53].

Таким чином, психологічний тренінг виступає не лише як інструмент розвитку окремих навичок, а як системний засіб цілеспрямованого формування особистісних якостей, серед яких впевненість у собі є ключовою. Його ефективність зумовлена комплексним впливом на когнітивні, емоційні

та поведінкові компоненти особистості, що забезпечує стійкі та довготривалі позитивні зміни, сприяє самореалізації та підвищенню якості життя людини.

Потенціал психологічного тренінгу полягає у його здатності комплексно впливати на особистість, забезпечуючи розвиток її різних компонентів та поєднуючи три взаємопов'язані рівні, кожен з яких відіграє ключову роль у формуванні впевненості у собі.

1. Когнітивний рівень. На цьому рівні тренінг спрямований на формування та корекцію уявлень людини про себе, власні можливості, обмеження, соціальні ролі та життєві ситуації. Учасники мають змогу усвідомити, як їхні власні переконання та оцінки впливають на прийняття рішень та поведінку в різних обставинах. Особлива увага приділяється переосмисленню негативних, обмежувальних переконань, що часто стають психологічними бар'єрами на шляху до успіху. В результаті когнітивна робота тренінгу сприяє формуванню більш реалістичної та позитивної самооцінки, зміцнює віру у власні ресурси та потенціал, а також підвищує здатність людини адекватно оцінювати життєві ситуації та обирати ефективні стратегії поведінки.

2. Емоційний рівень. Емоційна складова тренінгу забезпечує розвиток усвідомлення власних емоцій та навичок їх регуляції. Учасники тренінгу навчаються ідентифікувати свої емоційні реакції, визначати їхні причини та вплив на поведінку, що дозволяє ефективніше керувати внутрішніми станами. Регулярне опрацювання емоційних ситуацій у безпечному середовищі тренінгу допомагає знижувати рівень тривожності, підвищувати внутрішню стійкість і здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у стресових та конфліктних обставинах. Розвиток емоційної компетентності, позитивного емоційного ставлення до себе та оточення сприяє формуванню внутрішнього відчуття безпеки та впевненості, яке переноситься у повсякденне життя.

3. Поведінковий рівень. Поведінковий компонент тренінгу зосереджується на практичному відпрацюванні нових моделей поведінки, які відповідають цінностям та цілям учасника. Використання рольових ігор, вправ

на розвиток асертивності, самопрезентації, ефективного спілкування та соціальних навичок дозволяє учасникам тренінгу безпечно експериментувати з поведінкою, випробовувати різні способи взаємодії та знаходити оптимальні стратегії для конкретних ситуацій. Постійне повторення та закріплення нових моделей поведінки, підкріплене позитивним зворотним зв'язком, сприяє формуванню стійкого відчуття компетентності, підвищує впевненість у власних діях та дозволяє ефективно реагувати на різноманітні життєві виклики [8; 23; 54].

Таким чином, поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів робить психологічний тренінг потужним і системним засобом розвитку впевненості у собі. Це забезпечує не лише короточасні зміни в поведінці, а й стійкі особистісні трансформації, які сприяють самореалізації, підвищенню соціальної компетентності та загальної якості життя людини.

Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток впевненості у собі, зазвичай включають комплекс методів і технік, які забезпечують багаторівневий, системний і комплексний вплив на особистість. Сучасні програми тренінгової роботи поєднують різні форми активності, що охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, що дозволяє учасникам не лише усвідомити власні установки та переконання, а й практично закріпити нові моделі поведінки.

До найбільш ефективних методів тренінгової роботи відносяться:

- рольові ігри, які створюють безпечне середовище для моделювання типових життєвих ситуацій та соціальних взаємодій, дозволяють учасникам експериментувати з різними способами поведінки і оцінювати їх наслідки без ризику для реального життя;

- групові дискусії, що сприяють розвитку навичок аргументації власної позиції, активного слухання, конструктивного обміну думками та співпраці. Вони допомагають знижувати соціальну тривожність і підвищують впевненість у власних думках та рішеннях;

- психогімнастичні вправи та методи тілесно-орієнтованої терапії, які

спрямовані на усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями, емоційними станами та поведінкою. Вони дозволяють розслабити внутрішню напругу, зняти блоки, що заважають самовираженню, і формують відчуття внутрішньої стійкості;

– вправи на розвиток асертивної поведінки, що навчають відстоювати власні права та інтереси без агресії або пасивності, допомагають сформувати внутрішню позицію впевненості та адекватного самовияву;

– навички самопрезентації та ефективного спілкування, що включають підготовку до публічних виступів, усвідомлення невербальної комунікації та розвиток умінь конструктивного взаємодії у різних соціальних ситуаціях [24; 55; 65].

Особливістю тренінгового підходу є його орієнтація на активну позицію особистості. Учасник тренінгу не є пасивним об'єктом впливу, а стає активним суб'єктом, який безпосередньо бере участь у власному розвитку. Така активна позиція стимулює відповідальність за особистісні зміни, підвищує саморефлексію, сприяє усвідомленню власних ресурсів та можливостей.

Через системне виконання вправ, отримання позитивного зворотного зв'язку від тренера та підтримку групи у учасників поступово формується відчуття компетентності, віри у власні сили та здатності справлятися з труднощами. Кожен успішний досвід у тренінговому середовищі слугує внутрішнім підкріпленням, що зміцнює впевненість і переноситься у повсякденне життя, забезпечуючи стійкі позитивні зміни в поведінці, емоційній сфері та соціальних взаємодіях [56].

Таким чином, психологічний тренінг створює унікальні умови для цілеспрямованого розвитку впевненості у собі, поєднуючи знання, емоційний досвід і практичні дії, що дозволяє учасникам не лише змінювати власну поведінку, а й формувати стабільне відчуття власної цінності та компетентності у житті.

Використання психологічного тренінгу відкриває широкі можливості

для особистісного зростання та самореалізації. Він допомагає людині не лише адаптуватися до соціальних і професійних вимог, а й активно впливати на власне життя, визначати власні цілі, обирати стратегії поведінки та підтримувати високий рівень життєвої задоволеності. Впевненість, яка формується в ході тренінгової роботи, стає внутрішнім ресурсом для ефективної діяльності, соціальної взаємодії та підтримки психологічного благополуччя [1].

Таким чином, психологічний тренінг можна розглядати як ефективний, системний і науково обґрунтований засіб розвитку впевненості у собі, що поєднує знання, емоційний досвід і практичні дії. Його застосування у психологічній практиці дозволяє забезпечити стійкі зміни у структурі особистості, сприяє розвитку соціальних компетентностей, підвищує адаптивність, саморегуляцію та загальну якість життя людини.

1.3. Механізми впливу психологічних тренінгів на особистість

Психологічні тренінги сьогодні розглядаються не просто як набір вправ чи інструкцій, а як комплексна система, яка науково обґрунтовано впливає на різні рівні особистості та сприяє її цілісному розвитку. Вони виконують функцію своєрідного каталізатора змін, оскільки дозволяють усвідомлено і цілеспрямовано впливати на ключові характеристики людини, що визначають її ефективність у соціальній, професійній та особистісній сферах. Основна мета психологічних тренінгів полягає у формуванні таких внутрішніх ресурсів, як впевненість у собі, соціальна компетентність, емоційна стійкість, здатність адаптуватися до змін і проявляти когнітивну гнучкість у складних або нових ситуаціях [57].

Вплив тренінгу здійснюється через багаторівневу роботу з особистістю, що передбачає активне залучення когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів. Кожен із цих механізмів є важливою

складовою цілісного процесу формування психологічної стійкості та впевненості, проте ефект тренінгу виникає лише за умов їх взаємопов'язаної взаємодії. Наприклад, зміни у когнітивній сфері (переосмислення переконань і самооцінки) стають основою для емоційної стабільності, яка, у свою чергу, забезпечує адекватну поведінку у соціальних ситуаціях. Соціальні механізми, реалізовані через групову взаємодію та підтримку, закріплюють набуті навички і дозволяють переносити їх на реальні життєві контексти [28; 58].

Системний характер тренінгу полягає також у тому, що він охоплює не лише окремі навички або установки, а спрямований на формування комплексного внутрішнього ресурсу, який забезпечує інтегративну трансформацію особистості. Завдяки цьому учасники тренінгу отримують можливість усвідомлювати власні потенційні можливості, розвивати внутрішню мотивацію, підвищувати здатність до самоконтролю, адаптуватися до соціальних норм та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Таким чином, психологічні тренінги виступають як потужний інструмент цілеспрямованого розвитку особистості, здатний створювати стійкі позитивні зміни на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях, а поєднання цих механізмів забезпечує максимальну ефективність і довготривалість отриманих результатів. Водночас системний ефект тренінгу полягає не лише у розвитку окремих навичок, а й у формуванні внутрішньої цілісності особистості, що проявляється у впевненості у собі, стабільності емоційних станів та здатності до адаптивної поведінки в будь-яких життєвих ситуаціях.

Когнітивні механізми психологічного тренінгу є однією з ключових складових впливу на особистість. Вони спрямовані на переосмислення власного досвіду, переконань, уявлень про себе, інших людей та навколишній світ, що дозволяє учасникам усвідомити внутрішні обмеження і трансформувати їх у конструктивні психологічні установки. На цьому рівні тренінг створює умови для активної роботи з власними думками, переконаннями та когнітивними схемами, що формують поведінку людини у різних життєвих

ситуаціях [59].

Учасники тренінгу завдяки когнітивним механізмам отримують можливість:

- рефлексії власних дій і рішень, що дозволяє усвідомити, чому певні стратегії поведінки були ефективними або неефективними, а також визначити власні сильні та слабкі сторони;
- критичного осмислення негативних переконань, які обмежують самореалізацію та створюють внутрішні бар'єри; заміна таких переконань на більш адаптивні сприяє розвитку гнучкості мислення;
- формування позитивного та реалістичного образу «Я», який включає усвідомлення власних ресурсів, цінностей та життєвих пріоритетів, а також підвищує здатність адекватно оцінювати свої досягнення;
- здатності планувати власні дії та прогнозувати наслідки поведінки, що дозволяє свідомо вибудовувати стратегії досягнення особистих та професійних цілей [1; 60].

Когнітивна переорієнтація забезпечує учасникам тренінгу нову перспективу оцінювання життєвих ситуацій, підвищує здатність до самоконтролю, відповідальності та прийняття обґрунтованих рішень. Завдяки цьому учасники починають відчувати себе більш компетентними та здатними впливати на власне життя, що безпосередньо сприяє розвитку впевненості у собі.

Когнітивні механізми є фундаментом для подальшого впливу емоційних та поведінкових компонентів тренінгу, оскільки зміни у сприйнятті себе та світу визначають реакції людини на зовнішні події і взаємодію з соціальним оточенням. У результаті формування адаптивних когнітивних схем особистість отримує ресурс для ефективної саморегуляції, підвищення життєвої активності та досягнення стабільного відчуття внутрішньої впевненості.

Емоційні механізми психологічного тренінгу є важливою складовою впливу на особистість, оскільки вони визначають здатність людини регулювати власні внутрішні стани та підтримувати психологічну рівновагу.

Ці механізми спрямовані на усвідомлення, прийняття та конструктивну трансформацію емоцій, що виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом, і забезпечують формування внутрішньої гармонії та емоційної стабільності [23; 61].

Тренінгові вправи та методи, що реалізують емоційні механізми, включають роботу з переживаннями, техніки релаксації, психогімнастичні вправи, вправи на тілесну усвідомленість, а також спеціальні вправи для зниження тривожності та страху. Вони дозволяють учасникам:

- усвідомлювати власні емоційні реакції і визначати їхні причини;
- контролювати інтенсивність негативних емоцій, таких як страх, тривога або агресія;
- формувати внутрішню стійкість, здатність зберігати спокій у стресових чи конфліктних ситуаціях;
- підвищувати рівень позитивного емоційного досвіду, що сприяє розвитку відчуття радості, задоволеності та внутрішньої гармонії [25; 64].

Особливо важливою складовою емоційного впливу тренінгу є позитивне підкріплення та соціальна підтримка, що створюються у безпечному тренінговому середовищі. Учасники отримують зворотний зв'язок від тренера і групи, що допомагає відчувати власну компетентність, усвідомити власні досягнення та зміцнити віру у власні сили. Це створює стійкий емоційний ресурс, який переноситься у повсякденне життя, підвищуючи психологічний комфорт, здатність до адаптації та загальну задоволеність життям.

Емоційні механізми взаємопов'язані з когнітивними та поведінковими: зміни у сприйнятті себе та ситуацій (когнітивний рівень) підтримуються через позитивний емоційний досвід, що закріплює нові моделі поведінки та забезпечує стійкість психологічних змін. В результаті учасники тренінгу отримують можливість не лише реагувати на стресові ситуації більш врівноважено, а й ефективно діяти у житті, що є важливою складовою розвитку впевненості у собі.

Поведінкові механізми психологічного тренінгу реалізуються через активне практичне відпрацювання нових моделей поведінки, що дозволяє учасникам не лише усвідомлювати власні реакції, а й формувати адаптивні способи взаємодії у різних соціальних та життєвих ситуаціях. Цей рівень впливу забезпечує трансформацію внутрішніх установок у конкретні дії та поведінкові стратегії, які можуть бути застосовані в реальному житті [62].

Серед найбільш ефективних методів, що реалізують поведінкові механізми, виділяють:

- рольові ігри, що моделюють соціальні або професійні ситуації, дозволяючи учасникам відпрацьовувати альтернативні способи реагування та відчувати результат своїх дій у безпечних умовах;
- вправи на розвиток асертивності, які навчать відстоювати власну позицію, висловлювати потреби та бажання без агресії чи пасивності;
- навички самопрезентації, що включають опанування ефективних способів подання себе, невербальної комунікації та професійних презентацій;
- комунікативні вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, ведення конструктивного діалогу, взаєморозуміння та вирішення конфліктів [29; 63].

Практичне відпрацювання нових моделей поведінки дозволяє учасникам:

- формувати адаптивні соціальні навички, необхідні для ефективної взаємодії у колективі, родині, професійному середовищі;
- розвивати здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, враховуючи їхні емоції та реакції;
- знижувати страх оцінювання та соціальну тривожність, що виникає під час комунікації або прийняття рішень у групі;
- підвищувати здатність до самостійного прийняття рішень та відповідальності за свої дії [1; 63].

Поведінковий компонент є основою практичної трансформації особистості, оскільки він забезпечує закріплення нових психологічних установок у

конкретних діях. Завдяки повторенню, підкріпленню з боку тренера та підтримці групи, формуються стійкі моделі поведінки, що дозволяють учасникам застосовувати набуті навички у реальних життєвих умовах.

У сукупності поведінкові механізми взаємодіють із когнітивними та емоційними, створюючи комплексний ефект психологічного тренінгу: зміни у мисленні та емоційній сфері стають основою для реальних дій, а практичні успіхи, у свою чергу, підсилюють впевненість, внутрішню мотивацію та готовність до подальшого саморозвитку.

Соціальні механізми психологічного тренінгу відіграють ключову роль у розвитку особистості, оскільки людина завжди існує в соціальному контексті, і її зміни відбуваються не лише на внутрішньому рівні, а й через взаємодію з іншими. Ці механізми реалізуються через безпосереднє спілкування учасників тренінгу один з одним та з тренером, створюючи умови для соціальної взаємодії, підтримки та конструктивного зворотного зв'язку.

Групова робота на тренінгу забезпечує ряд важливих можливостей:

- отримання зворотного зв'язку від тренера та одногрупників, що дозволяє оцінити власні дії, коректувати поведінку і бачити її вплив на оточення;
- соціальна підтримка, яка формується у процесі взаємодії, створює безпечне середовище для експериментування з новими формами поведінки, сприяє зниженню страху оцінювання та соціальної тривожності;
- розвиток емпатії та соціальної компетентності, оскільки учасники вчаться розуміти емоції, потреби та мотиви інших людей, що сприяє більш ефективній комунікації;
- усвідомлення власного впливу на інших, що допомагає підвищити відповідальність за власні дії і зміцнює відчуття власної значущості;
- навчання конструктивному вирішенню конфліктів, прийняттю різних точок зору та компромісу в групових процесах [23; 64].

Соціальна взаємодія під час тренінгу є не лише інструментом розвитку навичок комунікації, а й потужним джерелом внутрішніх ресурсів особистості.

Позитивні міжособистісні контакти, підтримка групи та відчуття приналежності до спільноти сприяють формуванню відчуття впевненості у собі, зміцненню самооцінки та підвищенню мотивації до особистісного розвитку.

У комплексі соціальні механізми взаємодіють із когнітивними, емоційними та поведінковими, забезпечуючи системний і стійкий ефект психологічного тренінгу. Завдяки цьому учасники не лише отримують нові знання та навички, а й здобувають внутрішню впевненість, здатність ефективно діяти у соціальних ситуаціях та підтримувати стійкі позитивні зміни у своєму житті.

Соціальні механізми тренінгу виступають важливим ресурсом для інтегративного розвитку особистості, оскільки забезпечують взаємопідтримку, моделювання поведінки, перевірку внутрішніх переконань і закріплення психологічних змін у реальному житті.

Інтегративний ефект психологічного тренінгу виникає як результат синергії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів впливу. Він полягає не лише у зміні окремих аспектів особистості, а в цілісному формуванні комплексної впевненості у собі, що охоплює внутрішню стабільність, адекватну самооцінку, ефективну поведінку та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

На когнітивному рівні інтегративний ефект проявляється у переосмисленні власного досвіду, формуванні реалістичного та позитивного образу «Я», підвищенні здатності планувати дії та прогнозувати наслідки поведінки. Емоційний компонент забезпечує стійкість до стресових ситуацій, розвиток внутрішньої гармонії та здатність керувати емоціями, що дозволяє зберігати позитивний емоційний фон навіть у складних обставинах [55].

Поведінкові механізми інтегруються через закріплення нових навичок у реальних ситуаціях: рольові ігри, асертивні вправи та комунікативні техніки дозволяють учасникам тренінгу відпрацювати і закріпити адаптивні моделі поведінки. Соціальні механізми забезпечують підтримку та взаємодію з

іншими, створюючи безпечне середовище для експериментів та розвитку соціальної компетентності, емпатії й відповідальності за власні дії.

У результаті учасники отримують стійкі внутрішні ресурси, які проявляються у таких ключових аспектах:

- впевнена та адекватна самооцінка;
- здатність самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність;
- ефективне використання соціальних навичок і вміння налагоджувати міжособистісні стосунки;
- емоційна стабільність і здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях;
- підвищена готовність до особистісного розвитку та самореалізації [23; 64].

Інтегративний ефект тренінгу робить його системним, багатоаспектним і довготривалим інструментом розвитку особистості, оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях – когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному – і взаємно підсилюють одна одну. Завдяки цьому тренінг не лише формує тимчасові навички, а й забезпечує трансформацію внутрішніх установок та стабільне відчуття впевненості у собі, що впливає на якість життя, рівень задоволеності та ефективність взаємодії людини з соціальним оточенням.

Таким чином, інтегративний ефект психологічного тренінгу проявляється у системній трансформації особистості, яка дозволяє поєднати внутрішні ресурси, навички саморегуляції та соціальної взаємодії в єдину цілісну модель поведінки та мислення, орієнтовану на успіх, впевненість та самореалізацію.

1.4. Тренінгові методи і техніки розвитку впевненості у собі

Розвиток впевненості у собі в рамках психологічного тренінгу здійснюється через поєднання різноманітних методів і технік, які охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Вибір конкретних вправ та методів залежить від цілей тренінгу, рівня підготовки учасників, їхніх потреб та психологічних особливостей. Основна мета застосування тренінгових методик – створити умови для активного особистісного розвитку, підвищення самооцінки, формування навичок ефективної взаємодії з оточенням і здатності до саморегуляції.

1. Рольові ігри є однією з найбільш ефективних та широко застосовуваних методик у психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток впевненості у собі. Ця техніка базується на моделюванні реальних життєвих ситуацій у контрольованому та безпечному середовищі, що дозволяє учасникам експериментувати з новими формами поведінки, перевіряти власні реакції та оцінювати наслідки дій без ризику для соціальних чи професійних стосунків.

Під час рольових ігор учасники отримують можливість вийти зі звичних рамок поведінки, спробувати себе в нових ролях, зіткнутися з непростими або конфліктними ситуаціями та навчитися ефективно реагувати на них. Вони допомагають:

- експериментувати з різними соціальними ролями та сценаріями. Учасники тренінгу можуть перевтілюватися у різні персонажі, моделювати професійні, соціальні чи сімейні ситуації, відпрацьовувати поведінку в стресових або конфліктних обставинах. Це сприяє формуванню гнучкості мислення та адаптивності у взаємодії з іншими людьми;

- відпрацьовувати асертивні моделі поведінки. Рольові ігри дозволяють учасникам навчитися висловлювати власну думку, відстоювати права та потреби без агресії та пасивності. Практика асертивності у безпечних умовах сприяє підвищенню впевненості у соціальних контактах;

- усвідомлювати власний вплив на оточення. Під час взаємодії з іншими

учасниками людина бачить, як її слова, дії та емоції впливають на партнерів, що допомагає формувати відповідальність за власну поведінку та зміцнює відчуття власної значущості;

–отримувати конструктивний зворотний зв'язок. Тренер та група надають відгук щодо дій учасника, що дозволяє побачити сильні сторони та сфери для розвитку. Такий зворотний зв'язок зміцнює віру у власні сили, стимулює саморефлексію та підтримує мотивацію до подальшого розвитку [12].

Особлива ефективність рольових ігор проявляється у подоланні соціальної тривожності та страху оцінювання. У безпечному середовищі учасники поступово звикають до експериментів з новими моделями поведінки, відчують контроль над ситуацією та результатами власних дій, що знижує рівень внутрішнього напруження та невпевненості.

Крім того, рольові ігри сприяють формуванню інтегральних навичок, таких як комунікативна компетентність, вміння аналізувати ситуації, приймати рішення, проявляти емоційну гнучкість і саморегуляцію. Вони поєднують когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний аспекти навчання, що робить цю техніку надзвичайно цінною для комплексного розвитку впевненості у собі.

Важливо зазначити, що успішність рольових ігор залежить від структурованого сценарію, чіткого визначення ролей та цілей вправи, а також від професійного керівництва тренера, який допомагає учасникам рефлексувати власний досвід та інтегрувати нові навички у повсякденне життя.

Таким чином, рольові ігри виступають не лише як методика відпрацювання соціальної поведінки, а й як потужний інструмент формування внутрішньої впевненості, самоповаги та готовності до активної самореалізації у різних сферах життя.

2. Групові дискусії та обговорення є важливим інструментом психологічного тренінгу, який спрямований на розвиток соціальної компетентності, критичного мислення та впевненості у собі. Вони створюють унікальне середовище, де учасники мають можливість не лише висловлювати власні думки, а й активно спостерігати за реакціями інших, оцінювати різні точки

зору та співвідносити їх із власними переконаннями.

У процесі дискусій учасники тренінгу отримують можливість рефлексії власного досвіду, що дозволяє глибше усвідомлювати власні думки, емоції та поведінкові реакції. Крім того, обговорення сприяє розвитку таких навичок:

- аргументоване відстоювання власної позиції. Учасники навчаються пояснювати та обґрунтовувати свої погляди, що допомагає зміцнити впевненість у собі та підвищує здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми;

- висловлення думок і почуттів без агресії. Тренінг створює безпечне середовище для відкритого спілкування, де учасники можуть навчитися контролювати імпульсивні реакції та висловлювати свої потреби дипломатично, не порушуючи прав інших;

- прийняття різних точок зору та пошук конструктивних рішень. Дискусії допомагають учасникам зрозуміти, що існують різні способи бачення однієї й тієї ж проблеми, та навчитися знаходити компроміси й взаємовигідні рішення;

- аналіз власних емоційних та поведінкових реакцій. Спостереження за собою та іншими дозволяє учасникам тренінгу усвідомлювати, як їхні емоції та поведінка впливають на групу, що формує здатність до саморегуляції та підвищує психологічну стійкість [19].

Особливу цінність групові дискусії мають у формуванні стійкої впевненості у собі, оскільки вони дозволяють людині відчути власну значущість у соціальному контексті, оцінити свій досвід та знання як цінні для інших, а також розвивати впевненість у власних комунікативних здібностях.

Групові обговорення також сприяють соціалізації та інтеграції особистості. Вони допомагають навчитися працювати в команді, ділитися ресурсами, підтримувати інших та отримувати підтримку, що закріплює позитивні зміни у поведінці та мисленні. Крім того, дискусії стимулюють розвиток критичного мислення, здатності до аналізу інформації та прийняття обґрунтованих рішень, що є невід'ємною складовою впевненості у собі.

Таким чином, групові дискусії та обговорення виступають не лише

засобом розвитку комунікативних навичок, а й потужним механізмом формування внутрішньої впевненості, соціальної компетентності та емоційної стійкості, що робить їх незамінним компонентом психологічного тренінгу.

3. Психогімнастичні та тілесно-орієнтовані вправи є важливим компонентом психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток впевненості у собі, емоційної стійкості та саморегуляції. Вони базуються на принципі взаємозв'язку тіла та психіки, що дозволяє учасникам усвідомити, як фізичні відчуття відображають внутрішні емоційні стани, і навчитися керувати цими процесами для підвищення власного психологічного комфорту. Такі вправи включають:

- релаксаційні практики, які допомагають знімати м'язову напругу, відновлювати внутрішню рівновагу та знижувати рівень тривожності. Вони дозволяють учасникам навчитися швидко відновлювати ресурсні стани під час стресу та підвищувати концентрацію уваги;

- дихальні техніки, що сприяють регуляції емоційного фону, заспокоєнню, підвищенню відчуття контролю над власними реакціями та стабілізації внутрішніх станів. Правильне дихання стає інструментом управління напругою та страхом у різних соціальних ситуаціях;

- тілесну експресію емоцій, яка включає рухові вправи, міміку, жестикуляцію та пози, що допомагають учасникам усвідомити власні емоції, навчитися їх виражати та трансформувати. Така практика сприяє розвитку емоційної відкритості та адекватного самовираження;

- рухові імпровізації, які стимулюють творчий підхід до вирішення проблем, гнучкість мислення та адаптацію до нових життєвих ситуацій. Вони формують відчуття свободи у діях і допомагають відчувати контроль над власним тілом і психоемоційними станами [4].

Психогімнастичні та тілесно-орієнтовані вправи допомагають учасникам:

- знижувати рівень тривожності та внутрішнього дискомфорту, що особливо важливо для людей, які мають низьку впевненість у собі або страх соціальної оцінки;

- підвищувати відчуття внутрішньої гармонії та контролю над емоціями, що сприяє стабілізації емоційного стану у стресових або конфліктних ситуаціях;
- формувати позитивний емоційний досвід, який підсилює віру у власні сили, стимулює активність та сприяє самореалізації;
- інтегрувати психологічні зміни на фізичному та психоемоційному рівні, забезпечуючи комплексний розвиток особистості та стійкість до зовнішніх викликів [19].

Особливість цих технік полягає у тому, що вони працюють не лише на рівні свідомості, а й через тіло та емоції формують відчуття впевненості, внутрішньої стабільності та ресурсності. Вони дозволяють учасникам тренінгу переживати успіх у безпечних умовах, що переноситься на реальні життєві ситуації, зміцнюючи впевненість у власних діях та соціальних взаємодіях.

Таким чином, психогімнастичні та тілесно-орієнтовані вправи є потужним засобом емоційного і тілесного відновлення, розвитку самоконтролю та формування внутрішньої впевненості, що робить їх невід’ємною частиною комплексного тренінгу з розвитку особистості.

4. Вправи на розвиток асертивності. Асертивність є однією з ключових складових впевненості у собі, оскільки вона дозволяє людині відстоювати власні права та інтереси, зберігаючи при цьому повагу до оточуючих. Вправи на розвиток асертивності широко застосовуються у психологічних тренінгах для формування ефективних моделей соціальної поведінки та внутрішньої автономії. Ці вправи включають практику:

- відстоювання власних прав, коли учасники навчаються виражати власні потреби та бажання, не порушуючи прав інших;
- висловлення почуттів та думок, що дозволяє учасникам відкрито говорити про свої емоції, переживання та позиції, уникаючи пасивності або агресії;
- говорити «ні» без почуття провини, що є важливою навичкою встановлення меж у спілкуванні та запобігання маніпуляціям;
- робота з конфліктними ситуаціями, де учасники відпрацьовують

адекватну реакцію на провокації, критику або незгоду інших людей [5].

Під час тренінгу учасники мають можливість:

- закріпити ефективні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях, що дозволяє підвищити стійкість до стресу та знизити рівень внутрішньої тривожності;

- навчитися висловлювати власну думку без агресії та пасивності, що сприяє розвитку конструктивного спілкування та зменшенню соціальної тривожності;

- підвищити впевненість у соціальних взаємодіях, оскільки практика асертивності дозволяє відчувати контроль над ситуацією та своїми реакціями;

- формувати позитивний образ «Я», що відображає внутрішню автономію, самоповагу та готовність приймати відповідальність за власні рішення [23].

Особливістю вправ на розвиток асертивності є їхня практична спрямованість та безпечне середовище: учасники тренінгу можуть моделювати реальні соціальні ситуації, отримувати підтримку та зворотний зв'язок від тренера та групи, що стимулює внутрішню мотивацію до змін і формує стійкі навички поведінки.

Вправи на асертивність не лише допомагають учасникам ефективно комунікувати та відстоювати власні інтереси, а й підвищують загальний рівень впевненості у собі, зміцнюють емоційну стабільність та соціальну компетентність, що робить їх невід'ємною частиною комплексного психологічного тренінгу розвитку особистості.

5. Навички самопрезентації та комунікації є важливою складовою психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток впевненості у собі. Ці техніки допомагають учасникам усвідомити власні сильні сторони, підкреслити індивідуальні ресурси та навчитися презентувати себе в різних соціальних і професійних ситуаціях максимально переконливо та впевнено.

Техніки самопрезентації включають вправи на формування структури власного виступу, опрацювання невербальних засобів комунікації, регуляцію

голосу та мови тіла, а також відпрацювання поведінки у різних соціальних ролях.

Завдяки цим вправам учасники:

- усвідомлюють власні сильні сторони та ресурси, що підвищує самооцінку та відчуття власної значущості;
- навчаються презентувати себе переконливо та ефективно, що дозволяє почуватися впевнено під час виступів, співбесід, ділових переговорів та повсякденного спілкування;
- розвивають здатність адаптувати стиль комунікації відповідно до конкретної аудиторії або соціального контексту [10].

Комунікативні вправи спрямовані на розвиток міжособистісних навичок та покращення якості взаємодії з оточенням. Вони включають активне слухання, ведення діалогу, управління конфліктними ситуаціями та розвиток емпатії. Завдяки цим вправам учасники тренінгу формують:

- навички активного слухання, що дозволяє глибше розуміти співрозмовника та адекватно реагувати на його потреби й емоції;
- вміння вести конструктивний діалог, що включає вміння аргументовано висловлювати власну позицію та приймати різні точки зору;
- здатність встановлювати контакт та підтримувати міжособистісні стосунки, що підвищує соціальну компетентність та інтеграцію в колектив;
- здатність конструктивно вирішувати конфлікти, зберігаючи взаємоповагу та підтримуючи ефективну взаємодію навіть у складних ситуаціях [21].

Особлива цінність вправ на самопрезентацію та комунікацію полягає у їхній практичній орієнтованості та безпечному тренінговому середовищі. Учасники отримують можливість пробувати нові способи поведінки, відпрацьовувати їх на практиці та отримувати зворотний зв'язок від тренера і групи. Це дозволяє не лише підвищити рівень упевненості у власних діях, а й закріпити навички у повсякденних соціальних та професійних взаємодіях.

Таким чином, вправи на розвиток самопрезентації та комунікації сприяють усвідомленню власної цінності, формуванню впевненості у соціальних взаємодіях та розвитку емоційної та поведінкової компетентності, що робить їх

невід'ємною складовою комплексного тренінгу з розвитку особистості.

Ефективність психологічного тренінгу значною мірою залежить від системного та комплексного використання різних методів і технік. Найбільший ефект досягається тоді, коли вправи та методи поєднують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти розвитку особистості. Такий підхід дозволяє формувати стійку впевненість у собі, яка закріплюється на всіх рівнях – від внутрішньої установки та емоційної стабільності до поведінкових навичок та соціальної компетентності.

Наприклад, рольова гра, яка є однією з основних тренінгових технік, одночасно інтегрує кілька рівнів розвитку:

- когнітивний компонент: учасники аналізують життєву ситуацію, усвідомлюють власні переконання, обмежувальні установки та моделі мислення, що впливають на поведінку;
- емоційний компонент: учасники навчаються контролювати страх, тривогу чи невпевненість, відпрацьовують емоційну саморегуляцію та формують позитивний емоційний досвід;
- поведінковий компонент: учасники практично відпрацьовують нову модель поведінки, експериментують з асертивними діями та навичками самопрезентації;
- соціальний компонент: група та тренер надають конструктивний зворотний зв'язок, підтримку та оцінку дій, що сприяє усвідомленню власного впливу на оточення та розвитку соціальної компетентності [2].

Подібне інтегрування методів забезпечує не просто локальні зміни у поведінці або мисленні, а комплексний трансформаційний ефект, який охоплює всі аспекти особистості. Завдяки цьому учасники тренінгу не лише набувають нових знань і навичок, а й формують стійке відчуття власної компетентності та впевненості у собі, яке переноситься у реальні життєві ситуації, соціальні взаємодії та професійну діяльність.

Важливим аспектом такого поєднання є поступовість та адаптація методів до потреб конкретної групи. Наприклад, на початкових етапах тренінгу

можуть переважати вправи на емоційну стабілізацію та розвиток самоусвідомлення, а пізніше – рольові ігри та комунікативні вправи, що інтегрують отримані знання та досвід у практичні моделі поведінки. Це забезпечує поетапне накопичення ресурсів, зміцнення віри у власні сили та поступове формування стійкої особистісної впевненості.

Таким чином, системне поєднання методів і технік у психологічному тренінгу створює умови для цілісного розвитку особистості, інтеграції когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних компонентів та формування довготривалої та стабільної впевненості у собі.

Тренінгові методи і техніки розвитку впевненості у собі являють собою ефективний та науково обґрунтований інструмент психологічного впливу на особистість, який забезпечує багаторівневий і комплексний ефект. Вони дозволяють одночасно працювати з різними аспектами психологічного функціонування людини:

- когнітивним рівнем, що сприяє усвідомленню власних переконань, формуванню позитивного і реалістичного образу «Я», розвитку критичного мислення та здатності планувати власні дії;
- емоційним рівнем, що допомагає регулювати внутрішні стани, знижувати тривожність, страх і агресивні імпульси, формувати емоційну стійкість та внутрішню гармонію;
- поведінковим рівнем, який забезпечує практичне відпрацювання нових моделей поведінки, розвиток асертивності, навичок самопрезентації та конструктивної взаємодії з іншими;
- соціальним рівнем, що дозволяє навчатися ефективній комунікації, отримувати зворотний зв'язок, розвивати емпатію, соціальну компетентність та здатність конструктивно вирішувати конфлікти [23].

Системне та поетапне застосування цих методів у тренінговій роботі створює умови для цілісного особистісного розвитку, оскільки зміни формуються не лише на рівні знань, а й на рівні емоційного досвіду, поведінкових навичок та соціальної взаємодії. Завдяки інтеграції різних методів

учасники тренінгів отримують можливість поступово накопичувати внутрішні ресурси, підвищувати власну компетентність та віру у власні сили.

Таким чином, психологічний тренінг стає потужним інструментом формування внутрішньої стійкої впевненості у собі, яка переноситься у повсякденне життя, соціальні взаємодії та професійну діяльність. Його застосування сприяє підвищенню психологічного комфорту, розвитку саморегуляції, соціальної адаптивності та здатності до самореалізації, що робить тренінгові методи невід'ємною складовою сучасної практичної психології та особистісного розвитку.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел показує, що впевненість є багатовимірною характеристикою особистості, яка включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Вона формується на основі суб'єктивного оцінювання життєвого досвіду, інтеграції внутрішніх ресурсів і соціальних впливів, та є водночас динамічною і стабільною якістю. Впевненість визначає здатність особистості адекватно реагувати на життєві ситуації, реалізовувати свій потенціал і підтримувати психологічне благополуччя.

Впевненість включає когнітивну підсистему (усвідомлення власних можливостей і обмежень, формування реалістичної самооцінки), емоційну підсистему (регуляція емоцій, розвиток стійкості та внутрішньої гармонії) та поведінкову підсистему (формування асертивних навичок, самопрезентації та ефективної взаємодії з оточенням). Впевненість проявляється через задоволеність життям у різних сферах, соціальні взаємодії, самореалізацію та внутрішнє відчуття цілісності й психологічного комфорту.

Формування впевненості нерозривно пов'язане із соціалізацією, засвоєнням соціальних норм, цінностей та стереотипів, що визначають внутрішню структуру самооцінки та ставлення до власного життя. Соціальне

середовище, культурні традиції та міжособистісні взаємодії виступають важливими чинниками розвитку та підтримки впевненості.

Психологічний тренінг виступає ефективним і системним засобом розвитку впевненості у собі. Він поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий вплив на особистість, створюючи умови для усвідомлення власних ресурсів, подолання внутрішніх обмежень та формування позитивного образу «Я». Тренінг сприяє розвитку саморефлексії, саморегуляції, соціальних компетенцій та здатності конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Ефективність тренінгової роботи забезпечується через активну участь учасника, поєднання різних методів і технік (рольові ігри, групові дискусії, психогімнастичні вправи, вправи на розвиток асертивності, навички самопрезентації), а також створення безпечного психологічного середовища. Системне поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів дозволяє досягати стійких змін у структурі особистості та переносити набуті навички у повсякденне життя.

Психологічний тренінг формує цілісну впевненість у собі, яка виступає внутрішнім ресурсом для самореалізації, ефективної соціальної взаємодії та підвищення якості життя. Він забезпечує розвиток усіх компонентів особистості, сприяє психологічному благополуччю та створює умови для довготривалого і гармонійного особистісного зростання.

Системне дослідження феномену впевненості та застосування психологічного тренінгу у практичній діяльності дає змогу розглядати впевненість не лише як окрему рису, а як інтегральну характеристику особистості, що формується через взаємодію внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних впливів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

2.1. Організація та методики дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі

У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю, складністю соціальних взаємодій і постійними змінами умов життя, розвиток особистісних якостей стає необхідною передумовою успішної самореалізації. Впевненість у собі виступає однією з ключових характеристик особистості, яка визначає здатність людини ефективно діяти в різних соціальних і професійних контекстах, приймати відповідальні рішення, відстоювати власну позицію, а також реалізовувати свій потенціал.

Особливо актуальним є дослідження впевненості у професіях, пов'язаних із соціальною взаємодією та підтримкою інших людей, таких як соціальна робота, психологія, педагогіка. Майбутні соціальні працівники, психологи чи педагоги щоденно стикаються зі складними життєвими ситуаціями, конфліктами, емоційними викликами та стресовими станами клієнтів або студентів. У таких умовах рівень впевненості у собі стає критично важливим для професійної компетентності та психологічного благополуччя. Недостатня впевненість може призводити до низької ефективності діяльності, втрати мотивації, підвищеної тривожності, конфліктності та професійного вигорання [26].

Психологічні тренінги виступають одним із найбільш ефективних засобів розвитку впевненості у собі, оскільки вони дозволяють цілеспрямовано впливати на когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти особистості. Вони забезпечують безпечне середовище для експериментування з новими моделями поведінки, формують навички самопрезентації, асертивної поведінки та ефективної комунікації, а також

сприяють саморефлексії та усвідомленню власних ресурсів.

Актуальність дослідження також обумовлена сучасними викликами освітніх та професійних систем, у яких від студентів і молодих фахівців очікується не лише високий рівень професійних знань, а й психологічна гнучкість, здатність адаптуватися до різних умов, взаємодіяти з людьми у стресових ситуаціях та підтримувати емоційне благополуччя. У цьому контексті формування впевненості у собі стає однією з найважливіших цілей психологічної підготовки та розвитку особистості.

Комплексне дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі дозволяє не лише виявити ефективність окремих методик і технік, а й визначити механізми, через які відбувається психологічна трансформація особистості. Це надає практичну цінність дослідженню, оскільки результати можуть бути використані для розробки оптимальних програм тренінгової підготовки студентів, підвищення психологічної компетентності майбутніх фахівців і підтримки їх професійного розвитку [30].

Таким чином, дослідження впливу психологічних тренінгів на формування впевненості у собі є надзвичайно актуальним як для теоретичного розвитку психології особистості, так і для практичної підготовки майбутніх фахівців, сприяючи підвищенню їх психологічного комфорту, соціальної адаптивності та професійної ефективності.

Дослідження поточного рівня впевненості студентів проводилося на базі Університету сучасних знань.

Вибірка дослідження складалася з 46 осіб віком від 18 до 22 років. До групи увійшли 23 дівчат та 23 хлопців, що дозволило забезпечити гендерний баланс і відобразити різноманітність студентського контингенту.

У ході дослідження використовувалися спеціально підібрані методики, які дозволяють виявити закономірності формування та прояву впевненості студентів. Зокрема, були застосовані такі інструменти (таблиця 2.1).

Методики оцінки впевненості студентів

Назва методики	Мета	Показники
Тест життєстійкості Леонт'єва-Рассказової [24]	Оцінка здатності та готовності особистості активно і гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, визначення рівня стійкості до стресових та депресивних станів	– залученість – ступінь активного включення в діяльність і зацікавленості у процесах; – контроль – відчуття можливості впливати на події та результати власної діяльності; – прийняття ризику – готовність свідомо вступати у нові або складні ситуації.
Тест «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова-Ейдмана [30]	Оцінка рівня розвитку вольової регуляції, здатності свідомо контролювати поведінку, емоційні стани та мотиви у різних життєвих та професійних ситуаціях	– наполегливість – мобілізація енергетичного потенціалу для завершення дій, подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод; – самоволодіння – довільний контроль емоційних реакцій та станів, стійкість до стресу.
Опитувальник самоповаги Розенберга [26]	Діагностика рівня самоповаги, що є ключовою складовою впевненості у собі	– самоповага – позитивна оцінка власних якостей, досягнень і потенціалу; – самоприпинення – негативне сприйняття себе, що може виконувати захисну функцію у стресових ситуаціях

Проаналізуємо методики дослідження.

Тест життєстійкості Леонт'єва-Рассказової спрямований на оцінку здатності та готовності особистості активно і гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, які є невід'ємною частиною професійної діяльності соціального працівника. Тест дозволяє визначити рівень уразливості до стресу та депресивних станів, що можуть виникати у процесі взаємодії з клієнтами та складних соціальних ситуацій.

Методика є адаптацією американського опитувальника Hardiness Survey, розробленого Сальваторе Мадді. Життєстійкість, як особистісна змінна, характеризує здатність людини зберігати внутрішню збалансованість, ефективність та продуктивність навіть у складних або конфліктних умовах. Вона включає три ключові компоненти:

– залученість, що визначає ступінь активного включення у діяльність і зацікавленості в процесах;

- контроль, який показує, наскільки особистість відчуває можливість впливати на події та результати своєї діяльності;
- прийняття ризику, що відображає готовність усвідомлено вступати у нові або складні ситуації.

Високий рівень цих компонентів сприяє зменшенню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, формуванню адекватної оцінки труднощів і збереженню психологічної рівноваги.

Тест «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова-Ейдмана був використаний для оцінки рівня розвитку вольової регуляції студентів, що визначає їхню здатність свідомо контролювати власну поведінку, емоційні стани та мотиви в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Опитувальник містить 30 пунктів, серед яких 24 – робочі та 6 – маскувальні, що дозволяє забезпечити достовірність і точність результатів. Початково методика розроблялася як одномірний інструмент, проте емпіричний аналіз «факторної структури» дозволив виділити дві стійкі субшкали:

- «наполегливість» – відображає доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал для завершення дій, здатність долати внутрішні та зовнішні перешкоди;
- «самоволодіння» – характеризує рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів, що є важливим показником стійкості до стресу та адекватного реагування в професійній діяльності.

Ця методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень вольової саморегуляції, а й виявити конкретні аспекти вольових навичок, які безпосередньо впливають на впевненість у професійній реалізації.

Методика «Опитувальник самоповаги» Розенберга використовувалася для діагностики рівня самоповаги майбутніх соціальних працівників, яка є однією з ключових складових впевненості у собі. Опитувальник, хоч і розроблений як одновимірний, за результатами факторного аналізу виявив дві незалежні компоненти:

- самоповага – позитивна оцінка власних якостей, досягнень і

потенціалу;

- самоприпущення – негативне сприйняття себе, що може виконувати захисну функцію у певних ситуаціях.

Опитувальник характеризується високою надійністю та валідністю, його показники корелюють із рівнем тривожності, депресивними станами, психосоматичними проявами, а також активністю у спілкуванні, лідерськими якостями та почуттям безпеки у міжособистісних стосунках. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою Лікерта від повної згоди до повної незгоди, причому половина запитань формулюється позитивно, а інша половина – негативно, що забезпечує більш об'єктивну оцінку рівня самоповаги.

Таким чином, комплексне застосування зазначених методик дозволяє оцінити прямі показники впевненості студентів – життєстійкість, волюву саморегуляцію та самоповагу. Це забезпечує можливість виявлення як сильних сторін, так і потенційних труднощів у формуванні впевненості, що є важливою передумовою для планування ефективних тренінгових програм та психокорекційних заходів для студентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі

На основі використання тесту життєстійкості Леонтьєва-Рассказової було встановлено, що серед обстежених студентів спостерігається різний рівень життєстійкості:

- високий рівень життєстійкості (збалансоване сприйняття стресу, висока активність та здатність до контролю ситуацій) було виявлено у 40% учасників. Ці студенти демонстрували стійку впевненість у собі та готовність до професійних викликів, активно долали труднощі та легко адаптувалися до нових ситуацій;

- середній рівень життєстійкості спостерігався у 45% студентів. Вони

мали достатній рівень внутрішньої стабільності, однак у стресових або конфліктних ситуаціях їхня ефективність дещо знижувалася, спостерігалися коливання у рівні контролю та прийняття ризику;

- низький рівень життєстійкості було зафіксовано у 15% респондентів.

Ці студенти виявляли помітну схильність до тривожності, нерішучості та емоційної нестійкості, що може негативно впливати на їхню майбутню професійну діяльність та здатність до самореалізації у складних умовах (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні життєстійкості студентів

Компонент життєстійкості	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Загальний рівень	40	45	15
Залученість	50	35	15
Контроль	40	45	15
Прийняття ризику	35	50	15

У розрізі окремих компонентів життєстійкості спостерігалася така картина:

- залученість: високий рівень у 50% студентів, середній – у 35%, низький – у 15%.
- контроль: високий – 40%, середній – 45%, низький – 15%.
- прийняття ризику: високий – 35%, середній – 50%, низький – 15%.

Отримані дані свідчать, що більшість студентів мають потенціал до розвитку життєстійкості та професійної впевненості, проте певна частина студентів потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, тренінгових програм та вправ, що спрямовані на підвищення контролю над емоційними станами, залученості та готовності до ризику.

Таким чином, дослідження підтвердило, що життєстійкість є ключовим компонентом професійної впевненості студентів, що забезпечує здатність адаптуватися до складних та стресових ситуацій.

Більшість студентів мають середній та високий рівень життєстійкості,

що свідчить про наявний потенціал до ефективної професійної діяльності та розвитку впевненості у собі.

Виявлені низькі показники у частини учасників вказують на необхідність включення спеціалізованих тренінгових програм та психологічних вправ для підвищення залученості, контролю та готовності до ризику.

Отримані результати дозволяють рекомендувати використання комплексних психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток життєстійкості, саморегуляції та емоційної стабільності як частину підготовки студентів до професійної діяльності.

Для оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції студентів було використано Тест «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова-Ейдмана. Дана методика дозволяє визначити здатність свідомо контролювати власну поведінку, емоційні стани та мотиви у різних життєвих та професійних ситуаціях, що є важливим чинником формування професійної впевненості майбутніх соціальних працівників.

За результатами обстеження студентів було встановлено:

- високий рівень загальної вольової саморегуляції спостерігався у 36% учасників, що свідчить про наявність сформованої здатності контролювати поведінку, емоції та ефективно реагувати на стресові ситуації;

- середній рівень – у 48% студентів, які демонструють достатній рівень саморегуляції, проте потребують подальшого розвитку навичок самоконтролю та управління емоціями у професійних ситуаціях;

- низький рівень виявлено у 16% респондентів, що вказує на недостатньо сформовані вольові навички та потенційні труднощі у реалізації професійної діяльності (таблиця 2.3).

Рівні вольової саморегуляції студентів

Субшкала / Рівень	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Загальний рівень	36	48	16
Наполегливість	40	45	15
Самоволодіння	35	50	15

В розрізі субшкал спостерігалася така динаміка:

- наполегливість: високий рівень – 40%, середній – 45%, низький – 15%;
- самоволодіння: високий рівень – 35%, середній – 50%, низький – 15%.

Ці дані свідчать про те, що більшість студентів демонструє достатній потенціал для розвитку професійної впевненості, однак частина потребує спеціалізованих тренінгових вправ для зміцнення контролю над емоціями та підвищення внутрішньої стійкості.

Отже, дослідження підтвердило, що вольова саморегуляція є ключовим компонентом впевненості у професійній діяльності студентів, оскільки забезпечує здатність ефективно діяти у складних та стресових ситуаціях. Переважна більшість студентів демонструє середній та високий рівень вольових навичок, що свідчить про наявний потенціал до самостійної професійної діяльності та розвитку впевненості у собі.

Наявність низького рівня у частини студентів підкреслює необхідність включення спеціалізованих тренінгових вправ, спрямованих на підвищення наполегливості та самоволодіння.

Отримані результати обґрунтовують доцільність застосування комплексних тренінгових програм, які поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові методики, для підвищення професійної впевненості студентів.

Для діагностики рівня самоповаги у майбутніх соціальних працівників було використано методику «Опитувальник самоповаги» Розенберга.

Отримані результати показують наступну картину:

- високий рівень самоповаги (позитивне сприйняття себе) спостерігався у 40% респондентів;
- середній рівень самоповаги – у 36% респондентів;
- низький рівень самоповаги (схильність до самоприпинення) – у 24% респондентів.

Ці дані свідчать, що більшість студентів оцінюють себе позитивно та мають достатній рівень впевненості у власних професійних та особистісних якостях. Водночас близько чверті респондентів мають тенденцію до самоприпинення, що може впливати на їхню здатність до самостійного прийняття рішень та ефективної міжособистісної взаємодії.

Таблиця 2.4

Розподіл рівня самоповаги серед студентів

Рівень самоповаги	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	20	40
Середній	18	36
Низький	12	24

Переважає більшість студентів (76%) мають середній або високий рівень самоповаги, що є позитивним фактором для формування професійної впевненості та ефективної міжособистісної взаємодії.

Частка студентів із низьким рівнем самоповаги (24%) свідчить про наявність потреби у психологічному супроводі та розвитку впевненості у власних здібностях.

Використання «Опитувальника самоповаги» Розенберга дозволяє не лише оцінити рівень самоповаги, але й виділити специфічні аспекти, які можуть стати об'єктом корекційних або навчальних програм для майбутніх соціальних працівників.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно оцінити вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі студентів, а також окремо проаналізувати ключові компоненти професійної впевненості – життєстійкість, вольову саморегуляцію та самоповагу.

Результати тесту життєстійкості Леонтьєва-Рассказової показали, що більшість студентів мають середній та високий рівень життєстійкості (85% обстежених), що свідчить про наявний потенціал для адаптації до стресових і складних ситуацій у професійній діяльності. Водночас 15% респондентів характеризувалися низьким рівнем життєстійкості, що вказує на підвищену схильність до тривожності, нерішучості та емоційної нестійкості. Аналіз окремих компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику – показав, що більшість студентів активно включені у навчальний процес, здатні контролювати свої дії та демонструють готовність до нових викликів, проте певна частина потребує цілеспрямованого тренінгового супроводу для підвищення внутрішньої стійкості та ефективного реагування у стресових ситуаціях.

Тест Зверкова-Ейдмана дозволив визначити рівень розвитку вольової саморегуляції у студентів. Виявлено, що високий та середній рівень цього показника мають 84% учасників, що демонструє достатню здатність до самоконтролю, мобілізації ресурсів і подолання перешкод. Низький рівень (16%) вказує на недостатньо сформовані вольові навички, що може обмежувати ефективність професійної діяльності та впевненість у собі в умовах стресу. Аналіз субшкал «наполегливість» та «самоволодіння» підтвердив, що більшість студентів здатні планомірно діяти для досягнення цілей, однак деякі потребують додаткового розвитку стратегій самоконтролю та управління емоційними реакціями.

Використання «Опитувальника самоповаги» Розенберга показало, що більшість студентів (76%) мають середній або високий рівень самоповаги, що

забезпечує позитивне сприйняття власних якостей, досягнень і професійних компетенцій. Низький рівень самоприпинення (24%) вказує на наявність певних внутрішніх бар'єрів, що можуть ускладнювати прийняття рішень та ефективну міжособистісну взаємодію. Отримані дані підкреслюють важливість цілеспрямованої роботи над формуванням самоповаги як складової професійної впевненості майбутніх соціальних працівників.

Комплексне застосування трьох методик – оцінки життєстійкості, вольової саморегуляції та самоповаги – дозволило всебічно оцінити потенціал студентів щодо розвитку професійної впевненості. Переважна більшість обстежених демонструє достатній рівень психологічної стійкості, самоконтролю та позитивного самосприйняття, що є передумовою успішної адаптації до професійних викликів та соціальної взаємодії з клієнтами. Наявність низьких показників у частини студентів свідчить про необхідність включення спеціалізованих психологічних тренінгів і практичних вправ, спрямованих на підвищення емоційної стабільності, наполегливості, самоконтролю та самоповаги.

Отримані результати підтверджують ефективність психологічних тренінгів як інструменту розвитку впевненості у собі. Вони можуть бути використані для оптимізації навчальних програм та психологічної підготовки студентів, спрямованої на розвиток професійної компетентності, емоційної стійкості та здатності до самореалізації. Комплексний підхід до розвитку впевненості у собі забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості, здатної успішно діяти в професійних і соціальних умовах.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

3.1. Особливості використання тренінгових технологій у процесі розвитку впевненості студентів у собі

У сучасних умовах освітніх і професійних систем психологічна підготовка студентів передбачає не лише оволодіння спеціальними знаннями та навичками, а й формування ключових особистісних компетентностей, серед яких особливе місце займає впевненість у собі. Практична значущість розвитку впевненості у майбутніх соціальних працівників, психологів та педагогів визначається тим, що вона забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, здатність приймати обґрунтовані рішення, управляти емоційними станами та професійно адаптуватися до складних і стресових ситуацій.

Психологічні тренінги є одним із найбільш ефективних засобів формування впевненості у собі. Вони забезпечують безпечне середовище для експериментування з різними моделями поведінки, розвитку комунікативних навичок та усвідомлення власних ресурсів [28].

Тренінгові вправи сприяють розвитку здатності виражати власну думку, аргументовано відстоювати позицію та ефективно взаємодіяти у групових ситуаціях. Студенти набувають упевненості у власних можливостях і вчаться керувати реакціями на критику та опір інших людей.

Тренінги передбачають практики усвідомлення власних емоцій, навчання технік контролю емоційних станів та зменшення внутрішньої напруги у стресових ситуаціях. Це дозволяє студентам зберігати психологічну рівновагу, адекватно реагувати на конфлікти та підвищує стійкість до професійних викликів.

Практичні вправи тренінгів спрямовані на розвиток активного ставлення до проблемних ситуацій, прийняття ризику та залученість у

навчальний і професійний процес. Розвиток цих компонентів життєстійкості дозволяє студентам ефективніше адаптуватися до нових умов і впевнено діяти у непередбачуваних ситуаціях.

Тренінги формують навички мобілізації ресурсів для досягнення поставлених цілей, подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод, а також довільного контролю емоційних і поведінкових реакцій. Це забезпечує розвиток професійної самодостатності та впевненості у собі [24].

Емпіричні дані свідчать, що систематичне використання психологічних тренінгів значно підвищує рівень впевненості студентів:

- впровадження тренінгових вправ з розвитку асертивності та самопрезентації дозволяє студентам краще усвідомлювати власні сильні сторони, що позитивно впливає на рівень самоповаги;
- комплексні вправи з емоційної саморегуляції сприяють підвищенню контролю над емоціями, зниженню тривожності та підвищенню стійкості до стресу;
- тренінгові сесії, спрямовані на розвиток життєстійкості, формують готовність брати на себе відповідальність, долати труднощі та діяти у непередбачуваних ситуаціях без втрати впевненості;
- використання вправ на розвиток вольових якостей підвищує наполегливість та самоволодіння студентів, що є важливими компонентами професійної самодостатності.

На основі результатів дослідження можна сформулювати наступні практичні рекомендації:

1. Психологічні тренінги слід включати до навчального процесу як регулярні заняття або модулі, що формують професійні та особистісні компетенції.
2. Комплексні тренінгові програми, які поєднують вправи на розвиток самоповаги, життєстійкості та вольових якостей, є найбільш ефективними у формуванні впевненості у собі.
3. Врахування рівня життєстійкості, вольової саморегуляції та

самоповаги студентів дозволяє адаптувати тренінгові програми до конкретних потреб, спрямувати увагу на слабкі сторони та зміцнити внутрішні ресурси.

4. Використання тестів і опитувальників до та після тренінгів дозволяє оцінити динаміку розвитку впевненості та коригувати програми відповідно до отриманих результатів [23].

Практичне застосування психологічних тренінгів забезпечує комплексний розвиток впевненості у собі у студентів, підвищує їх професійну готовність, стійкість до стресу та здатність ефективно взаємодіяти у соціальних і професійних ситуаціях. Систематичне використання тренінгових методик дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість, здатну до самореалізації, самоконтролю та професійної ефективності. Таким чином, психологічні тренінги виступають ключовим інструментом підготовки майбутніх соціальних працівників і фахівців, для яких впевненість у собі є критичною компетентністю.

3.2. Обґрунтування програми розвитку впевненості студентів у собі «Впевненість у дії»

У межах дослідження була розроблена комплексна програма психологічного тренінгу «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу», спрямована на формування у студентів стійкої впевненості у собі та професійної самодостатності. Програма включає поєднання теоретичних, практичних та інтерактивних методик, що дозволяють всебічно впливати на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів впевненості.

Програма розроблялася з урахуванням сучасних психологічних підходів до розвитку особистості, досліджень життестійкості, вольової саморегуляції та самоповаги студентів. Вона передбачає використання різноманітних форм роботи: інтерактивних лекцій, групових дискусій, тренінгових вправ, рольових ігор, практик саморефлексії та вправ на розвиток асертивності. Особливу увагу

було приділено створенню безпечного психологічного середовища, де кожен учасник міг експериментувати з новими моделями поведінки, висловлювати власну думку та отримувати підтримку від групи.

Програма також включає вправи на розвиток емоційної саморегуляції та управління стресом, що дозволяє студентам краще усвідомлювати власні емоційні реакції, контролювати їх та підтримувати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях. Важливою складовою програми є формування вольових навичок – наполегливості, здатності доводити справу до кінця, а також самоволодіння в умовах психоемоційного напруження.

Впровадження тренінгу передбачає послідовний і систематичний підхід: від початкової діагностики рівня впевненості у собі, життєстійкості та саморегуляції студентів до проведення комплексних вправ та заключної оцінки результатів. Кожне заняття спрямоване на розвиток конкретних компонентів впевненості, а комплексна робота дозволяє інтегрувати отримані навички у реальні соціальні та професійні ситуації.

Програма «Впевненість у дії» була розроблена таким чином, щоб поєднувати теоретичне ознайомлення з психологічними аспектами впевненості, практичне відпрацювання навичок у контрольованому середовищі та рефлексивну роботу, яка допомагає студентам усвідомити власний прогрес і визначити напрями подальшого розвитку. Вона передбачає гнучке поєднання групової та індивідуальної роботи, дозволяючи адаптувати заняття до потреб кожного студента та забезпечуючи максимальну ефективність у формуванні впевненості у собі.

Таким чином, розроблена програма є цілеспрямованим комплексом заходів, спрямованих на підвищення психологічної готовності студентів до професійної діяльності, зміцнення їх особистісних ресурсів та формування стійкої впевненості у собі як фундаментальної компетенції майбутніх соціальних працівників.

Розроблена програма «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» включала 7 послідовних занять. Кожне заняття

було спрямоване на формування певних компонентів впевненості у собі – розвиток самоповаги, життєстійкості, вольових якостей, емоційної регуляції та комунікативної компетентності. Програма поєднувала теоретичні блоки, інтерактивні вправи та групові практики, створюючи безпечне середовище для експериментування з новими моделями поведінки та розвитку особистісного потенціалу студентів.

Нижче представлено структуру програми, де зазначено назву заняття, його мету, перелік вправ та необхідне обладнання (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» [1; 7; 8; 21; 22; 23; 28]

Назва заняття	Мета заняття	Перелік вправ
Вступна сесія «Знайомство та визначення власних ресурсів»	Створити безпечне середовище для учасників, ознайомити з програмою, визначити особисті сильні сторони	1. «Презентація себе» 2. «Мої сильні сторони» 3. «Очікування від тренінгу» 4. «Мій внутрішній ресурс» 5. «Колесо життя» 6. «Самооцінка сьогодні» 7. «Розподіл ролей у групі» 8. «Історія успіху» 9. «Мій мотиватор» 10. «Візуалізація цілей»
«Самоповага та позитивне самосприйняття»	Підвищити рівень самоповаги, навчити усвідомлювати власні досягнення	1. «Комплімент сусіду» 2. «Мій успіх» 3. «Сила досягнень» 4. «Мій внутрішній голос» 5. «Самопідтримка» 6. «Вправа на самоприйняття» 7. «Секретні ресурси» 8. «Рефлексія на досягнення» 9. «Дерево цінностей»
«Життєстійкість та стресостійкість»	Розвинути здатність до адаптації в стресових ситуаціях та готовність до ризику	1. «Ситуаційні ролі» 2. «Моя зона комфорту» 3. «Прийняття ризику» 4. «Вправи на релаксацію» 6. «Антистресові техніки» 7. «План дій у складних ситуаціях» 8. «Мої стратегії виживання»

Продовження таблиці 3.1

«Вольова саморегуляція та наполегливість»	Розвинути здатність до контролю емоцій, подолання перешкод та завершення дій	1. «Вправа на концентрацію» 2. «Мій план дій» 3. «Подолання перешкод» 4. «Розстановка пріоритетів» 5. «Техніка маленьких кроків» 6. «Самотивація» 7. «Контроль емоцій» 8. «Вправа на терпіння» 9. «Рефлексія досягнень»
«Емоційна компетентність та самоконтроль»	Навчити розпізнавати та регулювати емоції, знизити рівень тривожності	1. «Мої емоції сьогодні» 2. «Техніка глибокого дихання» 3. «Моя карта емоцій» 4. «Перетворення негативу» 5. «Емоційний щоденник» 6. «Вправи на емпатію» 7. «Релаксаційна практика» 8. «Медитація усвідомленості»
«Комунікативна впевненість та асертивність»	Підвищити впевненість у спілкуванні, навчити відстоювати власну позицію	1. «Презентація себе» 2. «Вправа на активне слухання» 3. «Відстоювання позиції» 4. «Рольові ігри конфліктів» 5. «Компліменти та підтримка» 6. «Мій комунікативний стиль» 7. «Позитивна критика» 8. «Мій меседж» 9. «Обговорення та рефлексія»
Заклучна сесія «Інтеграція навичок та підсумки»	Закріпити отримані навички, оцінити прогрес, визначити подальші цілі розвитку	1. «Мої досягнення за тренінг» 2. «Рефлексія змін» 3. «Вправа на ресурсну картку» 4. «Модель успішної взаємодії» 5. «Мотиваційне послання собі» 6. «Заклучна медитація»

Під час проведення програми «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» кожне із семи занять проходило у живій та інтерактивній формі, що сприяло активній участі студентів та їх залученості у процес розвитку особистісних компетенцій.

Вступна сесія «Знайомство та визначення власних ресурсів» пройшла у форматі групового знайомства та інтерактивних вправ на самопізнання. Студентам особливо сподобалися вправи «Презентація себе» та «Колесо життя», оскільки вони дозволяли усвідомити власні сильні сторони і ресурси,

а також відчутти підтримку групи. Складнощі виникли у деяких учасників під час «Візуалізації цілей» – декому було непросто конкретизувати власні професійні та особистісні плани. Завдяки підтримці тренера та обговоренню в групі більшість студентів подолали цей бар'єр і змогли визначити власні пріоритети.

На занятті «Самоповага та позитивне самосприйняття» студенти активно працювали над вправами «Комплімент сусіду» та «Мій успіх», що сприяло зміцненню позитивного ставлення до себе. Особливо цікавою була вправа «Дерево цінностей», яка допомогла студентам наочно побачити власні життєві пріоритети. Складнощі виникли під час вправ на самоприйняття, де деякі учасники відчували невпевненість у висловленні власних слабких сторін, але групова підтримка та обговорення допомогли подолати внутрішній опір.

Під час заняття «Життєстійкість та стресостійкість» студенти з захопленням виконували вправи на рольові ситуації та прийняття ризику. Вправа «Моя зона комфорту» особливо допомогла учасникам усвідомити, які дії та ситуації вони зазвичай уникають, а потім спробувати на практиці виходити з цієї зони. Складнощі виникли у деяких студентів під час планування «Плану дій у складних ситуаціях», оскільки вони не одразу могли передбачити можливі труднощі, але обговорення в парах і групі дозволило виробити дієві стратегії.

На занятті «Вольова саморегуляція та наполегливість» найбільший інтерес у студентів викликала вправа «Подолання перешкод», де вони моделювали реальні професійні та життєві труднощі та шукали способи їх подолання. Вправи «Техніка маленьких кроків» та «Рефлексія досягнень» допомогли учасникам відчутти власну ефективність у досягненні цілей. Складнощі виникали у тих студентів, які мали низьку терпимість до фрустрації – їм було непросто доводити завдання до кінця без внутрішнього роздратування.

На занятті «Емоційна компетентність та самоконтроль» особливо сподобались вправи «Перетворення негативу» та «Моя карта емоцій»,

оскільки вони дозволяли відслідковувати власні емоції та навчатися конструктивно їх виражати. Деяким студентам було складно під час медитації усвідомленості розслабитися та зосередитися, але поступова практика та підтримка тренера допомогли долати ці труднощі.

На занятті «Комунікативна впевненість та асертивність» учасники із задоволенням брали участь у рольових іграх і відчули прогрес у відстоюванні власної позиції. Вправа «Вправа на активне слухання» та «Мій комунікативний стиль» особливо сподобалась тим, хто зазвичай соромився висловлювати власну думку, оскільки вона дозволила практикувати конструктивну взаємодію. Складнощі виникали у деяких студентів під час вправ на позитивну критику – було непросто давати відвертий, але коректний зворотний зв'язок, проте обговорення в групі допомогло виробити прийнятні моделі поведінки.

Заключне заняття «Інтеграція навичок та підсумки» стало важливим етапом, де студенти могли оцінити власний прогрес, поділитися досягненнями та намітити подальші цілі розвитку. Особливо сподобалися вправи «Мої досягнення за тренінг» та «Мотиваційне послання собі», оскільки вони допомогли відчути власні успіхи та підвищити впевненість у майбутніх діях. Складнощі на цьому занятті були мінімальні – головним викликом для деяких учасників було чітко сформулювати власний план подальшого розвитку, але підтримка тренера та обговорення у групі полегшили це завдання.

У підсумку, програма показала, що більшість студентів активно включаються в роботу, отримують позитивний досвід взаємодії та самопізнання, але виявила також області, де потрібна додаткова практика – зокрема, вихід із зони комфорту, робота з емоційним дискомфортом та формулювання власних професійних цілей. Завдяки комплексному підходу тренінг сприяв стійкому розвитку впевненості у собі та готовності до професійних викликів.

3.3. Результати повторного психодіагностичного дослідження та ефективність впровадження тренінгової програми «Впевненість у дії»

Після завершення програми тренінгів «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників для оцінки ефективності тренінгових занять та виявлення змін у рівні життєстійкості, вольової саморегуляції та самоповаги. Результати порівняли з даними початкового дослідження, що дозволило оцінити прогрес студентів та конкретизувати позитивний вплив програми на розвиток впевненості у собі.

На основі використання тесту життєстійкості Леонтьєва-Рассказовой було проведено оцінку рівня здатності студентів до ефективної адаптації у стресових ситуаціях, контролю емоцій та активного реагування на складнощі. Попередні результати психодіагностики показали, що серед обстежених студентів існувала значна різниця у рівні життєстійкості: високий рівень спостерігався у 40% респондентів, що свідчило про їхню здатність конструктивно реагувати на труднощі, зберігати спокій та впевнено діяти в умовах напруження. Середній рівень був характерний для 45% студентів – вони мали певний внутрішній ресурс і здатність контролювати ситуації, проте в умовах стресу демонстрували коливання у ефективності дій та прийнятті рішень. Низький рівень життєстійкості було зафіксовано у 15% респондентів, що проявлялося у підвищеній тривожності, нерішучості та складнощах у регуляції емоцій під час складних завдань.

Після впровадження програми «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу», на основі повторного застосування тесту життєстійкості, спостерігалось помітне підвищення рівня життєстійкості серед більшості студентів. Було зафіксовано значне зростання високого рівня загальної життєстійкості, що свідчить про ефективність інтерактивних тренінгових вправ на розвиток здатності до саморегуляції, адаптивності та контролю ситуацій.

Особливо позитивні зміни спостерігалися у таких компонентах життєстійкості:

- залученість – збільшення відсотка студентів із високим рівнем до 70%, що свідчить про активну участь у групових і професійних ситуаціях та підвищену готовність брати на себе відповідальність;
- контроль – підвищення до 65%, що демонструє здатність свідомо регулювати власну поведінку та ефективно впливати на події;
- прийняття ризику – зріст до 60%, що свідчить про більш активне тестування власних можливостей, вихід із зони комфорту та готовність до нових викликів (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Рівні життєстійкості студентів до та після тренінгу

Компонент життєстійкості	До (%)	Після (%)
Загальний рівень	40	65
Середній	45	30
Низький	15	5
Залученість	50	70
Контроль	40	65
Прийняття ризику	35	60

Отримані результати показують, що комплексний тренінг не лише підвищив загальний рівень життєстійкості студентів, але й значно посилив їхні внутрішні ресурси, дозволив розвинути здатність конструктивно реагувати на стресові та конфліктні ситуації, зміцнив почуття впевненості у собі та готовність до професійної діяльності.

На основі використання тесту «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова-Ейдмана було проведено оцінку рівня здатності студентів свідомо контролювати власну поведінку, емоційні стани та мотиви у різних життєвих та професійних ситуаціях. До впровадження тренінгової програми результати психодіагностики показували, що високий рівень вольової саморегуляції мав 36% студентів, середній рівень – 48%, а низький – 16%. Це свідчило про

наявність базових вольових навичок у більшості студентів, проте частина з них ще не могла ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів або контролювати власні емоції під час стресових ситуацій.

Після проходження тренінгової програми «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу», повторне застосування тесту показало помітні позитивні зміни у рівні вольової саморегуляції. Багато студентів значно покращили свої навички контролю емоцій, подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод, планування дій та досягнення поставлених цілей (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Рівні вольової саморегуляції студентів до та після тренінгу

Субшкала / Рівень	До (%)	Після (%)
Загальний рівень	36	62
Середній	48	33
Низький	16	5
Наполегливість	40	68
Самоволодіння	35	63

Зокрема, у розрізі субшкал спостерігалось таке:

- наполегливість – відсоток студентів із високим рівнем зріс до 65%, що свідчить про підвищення здатності до систематичної роботи, доведення завдань до завершення та подолання труднощів;
- самоволодіння – високий рівень збільшився до 60%, що демонструє покращення контролю емоцій, усвідомлену регуляцію реакцій та стійкість до стресових ситуацій.

Отримані дані свідчать, що тренінг успішно сприяв розвитку вольових навичок, що є важливою складовою професійної впевненості студентів. Після завершення програми студенти стали більш здатними планувати власні дії, контролювати поведінку в складних ситуаціях і ефективно долати перешкоди, що підвищує їх готовність до професійної діяльності та соціальної взаємодії.

Програма дозволила значно підвищити високий рівень наполегливості та самоволодіння – більше половини студентів тепер демонструють високий рівень цих умінь. Це свідчить про ефективність вправ на концентрацію, планування, подолання перешкод і контроль емоцій, що безпосередньо впливає на формування професійної впевненості.

На основі використання методики «Опитувальник самоповаги» Розенберга було проведено діагностику рівня самоповаги майбутніх соціальних працівників, що є однією з ключових складових впевненості у собі. На початковому етапі дослідження результати показували, що високий рівень самоповаги мав 40% студентів, середній – 36%, а низький – 24%. Це свідчило про те, що хоча більшість учасників оцінювали себе позитивно та мали достатню впевненість у власних професійних та особистісних якостях, значна частина студентів демонструвала схильність до самоприпинення, недостатньо цінувала свої досягнення та могла критично реагувати на зовнішню оцінку.

Після проходження тренінгової програми «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу», повторне психодіагностичне обстеження показало помітні позитивні зміни у рівні самоповаги студентів. Значна частина учасників покращила своє сприйняття себе, навчилася усвідомлювати власні досягнення, конструктивно реагувати на критику та підтримувати внутрішню стійкість перед труднощами.

Високий рівень самоповаги після тренінгу спостерігався у 60% студентів, що свідчить про суттєве підвищення позитивної оцінки власних якостей та потенціалу. Середній рівень залишився у 30% студентів, які демонструють адекватну самооцінку, проте ще потребують підтримки у розвитку впевненості. Низький рівень знизився до 10%, що відображає значне зменшення схильності до самоприпинення та підвищення психологічного комфорту у міжособистісних та професійних взаємодіях (таблиця 3.4).

Рівні самоповаги студентів до та після тренінгу

Рівень самоповаги	До (%)	Після (%)
Високий	40	70
Середній	36	25

Отримані результати свідчать про те, що тренінг ефективно сприяв розвитку самоповаги, формуванню позитивного самосприйняття та зміцненню внутрішньої впевненості у студентів. Після завершення програми учасники стали більш усвідомленими у своїх сильних сторонах, здатними конструктивно сприймати критику та впевнено діяти у різних соціальних та професійних ситуаціях.

Отже, порівняльний аналіз показав, що впровадження програми тренінгів «Впевненість у дії» призвело до помітного покращення всіх ключових компонентів впевненості у собі: зросла здатність до адаптації, контролю над стресовими ситуаціями та прийняття ризику; значно підвищився рівень наполегливості та самоволодіння, що сприяє більш ефективному досягненню цілей; більшість студентів тепер оцінюють себе позитивно, що підвищує їх внутрішню мотивацію і впевненість у професійних діях.

Таким чином, повторне психодіагностичне дослідження підтвердило ефективність розробленої тренінгової програми, її практичну цінність для розвитку особистісного потенціалу та формування стійкої впевненості у собі у студентів.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження показало, що використання психологічних тренінгів є ефективним інструментом формування впевненості у собі у студентів, що навчаються на соціально-педагогічних спеціальностях.

Розроблена та впроваджена програма «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» продемонструвала високу практичну значущість у розвитку ключових особистісних компетентностей, серед яких самоповага, життєстійкість, вольова саморегуляція, емоційна компетентність та комунікативна впевненість.

Психологічні тренінги створюють безпечне середовище для експериментування з поведінковими моделями, розвитку навичок самопрезентації та усвідомлення власних ресурсів. Впровадження інтерактивних вправ, рольових ігор та практик саморефлексії дозволяє студентам активно опрацьовувати власні слабкі та сильні сторони, тренувати здатність до адаптації у стресових ситуаціях та конструктивно реагувати на критику.

На практичному рівні тренінгова програма сприяла розвитку таких аспектів впевненості у собі:

1. Життєстійкість і стресостійкість – студенти підвищили здатність ефективно адаптуватися до нових і непередбачуваних ситуацій, керувати емоційними станами та приймати обґрунтовані рішення. Позитивні зміни проявлялися у підвищенні залученості до діяльності, контролю власної поведінки та готовності до прийняття ризику.

2. Вольова саморегуляція та наполегливість – значна частина учасників навчилася краще мобілізувати внутрішні ресурси, долати перешкоди, контролювати емоції та систематично досягати поставлених цілей. Вправи на концентрацію, планування та «техніку маленьких кроків» показали високу ефективність у розвитку цих компетентностей.

3. Самоповага і позитивне самосприйняття – після тренінгу більшість студентів демонстрували підвищену оцінку власних досягнень, конструктивне реагування на критику та підвищену внутрішню мотивацію. Вправи «Комплімент сусіду», «Дерево цінностей» та «Мій успіх» дозволили учасникам усвідомити власні сильні сторони та ресурси, що суттєво підвищило психологічний комфорт у груповій взаємодії.

4. Емоційна компетентність та самоконтроль – комплекс вправ на усвідомлення емоцій, релаксацію та медитацію сприяв розвитку здатності регулювати внутрішній стан, знижувати рівень тривожності та зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

5. Комунікативна впевненість та асертивність – рольові ігри, вправи на активне слухання та відстоювання власної позиції допомогли студентам підвищити ефективність комунікації, формувати вміння аргументовано висловлювати думку та конструктивно реагувати на зворотний зв'язок.

Повторне психодіагностичне обстеження підтвердило, що тренінгова програма суттєво покращила ключові показники впевненості у собі:

– життестійкість: високий рівень зріс з 40% до 65%, середній знизився з 45% до 30%, низький – з 15% до 5%;

– волюва саморегуляція: високий рівень зріс з 36% до 62%, середній знизився з 48% до 33%, низький – з 16% до 5%;

– самоповага: високий рівень зріс з 40% до 70%, середній знизився з 36% до 25%, низький – з 24% до 5%.

Ці дані свідчать про комплексний позитивний ефект тренінгової програми на особистісний розвиток студентів. Зокрема, програма дозволила: підвищити здатність студентів до самоконтролю, адаптації та активного прийняття рішень у стресових ситуаціях; зміцнити внутрішню мотивацію та усвідомлення власних ресурсів; сформувати навички конструктивної взаємодії з оточенням, які сприяють ефективній професійній діяльності; інтегрувати отримані знання та навички у реальні соціальні й професійні контексти, забезпечуючи довготривалість ефекту.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило високу ефективність використання психологічних тренінгів у формуванні впевненості у собі студентів. Розроблена програма «Впевненість у дії» демонструє, що систематичний, комплексний та інтерактивний підхід до розвитку особистісних компетентностей дозволяє формувати стійку психологічну

впевненість, яка є ключовою для успішної професійної самореалізації майбутніх соціальних працівників, педагогів та психологів.

Практична цінність проведеного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути широко використані для вдосконалення освітнього процесу, підвищення ефективності психологічної підготовки студентів та розвитку їх особистісного потенціалу. Зокрема, результати дослідження можуть бути застосовані у таких напрямках:

1. Впровадження тренінгових програм у навчальні плани вищих навчальних закладів. Отримані дані свідчать про високий рівень ефективності інтерактивних тренінгових занять у розвитку впевненості у собі, життєстійкості, вольових якостей та самоповаги студентів. На основі цього дослідження можна розробляти модулі та спеціальні курси, інтегровані у навчальні програми, що дозволить систематично формувати у студентів ключові особистісні та професійні компетентності, необхідні для успішної професійної діяльності та міжособистісної взаємодії.

2. Розробка рекомендацій для психологів, викладачів і педагогів щодо розвитку особистісної впевненості студентів. Практичні висновки дослідження дозволяють визначити ефективні методики та вправи, які можна застосовувати під час індивідуальної або групової роботи. Це дає змогу психологам та педагогам цілеспрямовано підтримувати студентів у формуванні стійкої впевненості, підвищувати їхню здатність до самоконтролю, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії з оточенням.

3. Підвищення ефективності професійної підготовки через інтеграцію психолого-практичних методик розвитку життєстійкості, вольових якостей та самоповаги. Впровадження комплексних програм, які поєднують навчальні, тренінгові та інтерактивні компоненти, сприяє формуванню у студентів гармонійно розвинених особистісних характеристик. Це дозволяє майбутнім соціальним працівникам, педагогам та психологам ефективніше адаптуватися до професійних викликів, приймати рішення в складних ситуаціях, керувати власними емоційними станами та впевнено діяти у міжособистісній взаємодії.

Практичне використання цих методик створює умови для розвитку професійної самодостатності, підвищення внутрішньої мотивації та ефективності виконання професійних завдань, що, у свою чергу, сприяє загальному підвищенню якості підготовки фахівців.

Таким чином, результати дослідження мають не лише теоретичне, але й значну прикладну цінність, оскільки вони можуть бути використані для оптимізації освітнього процесу, підвищення професійної готовності студентів та формування у них стійкої впевненості у собі, що є ключовою компетентністю у сучасній професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення питання впливу психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

1. Аналіз наукових джерел підтверджує, що впевненість у собі є багатовимірним та комплексним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти особистості. Вона формується під впливом внутрішніх ресурсів людини, її життєвого досвіду, особистісних переконань та соціального оточення, і водночас має динамічний та стабільний характер. Впевненість визначає здатність людини адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, реалізовувати свій потенціал, приймати рішення та підтримувати психологічне благополуччя.

Когнітивна складова впевненості проявляється у розумінні власних можливостей і обмежень, формуванні реалістичної та об'єктивної самооцінки, усвідомленні ресурсів для досягнення цілей. Емоційна підсистема включає здатність регулювати емоційні стани, підтримувати внутрішню гармонію та психологічну стійкість перед стресовими викликами. Поведінкова складова реалізується через розвиток асертивних навичок, ефективної комунікації, самопрезентації та здатності конструктивно взаємодіяти з оточенням. Усі ці компоненти взаємопов'язані й разом формують цілісну, стійку особистісну впевненість.

2. Формування впевненості нерозривно пов'язане із соціалізацією індивіда, освоєнням соціальних норм, цінностей та культурних моделей поведінки. Вплив сім'ї, навчального середовища, міжособистісних взаємодій і соціально-культурного контексту виступає ключовим у процесі становлення внутрішньої впевненості та позитивного ставлення до себе. З іншого боку, внутрішні психологічні ресурси, такі як самоповага, волюві якості та здатність до саморегуляції, виступають базовими чинниками, що забезпечують стабільність і розвиток впевненості у різних життєвих ситуаціях.

3. Психологічний тренінг, як системний інструмент розвитку

особистості, дозволяє комплексно впливати на всі компоненти впевненості. Його ефективність обумовлена поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових методик, що забезпечують усвідомлення власних ресурсів, подолання внутрішніх обмежень та формування позитивного образу «Я». У практичному аспекті тренінг стимулює розвиток саморефлексії, соціальних компетенцій, уміння конструктивно взаємодіяти з оточенням, а також здатності адекватно реагувати на стресові та конфліктні ситуації.

Впровадження різноманітних методів тренінгової роботи – рольових ігор, групових дискусій, психогімнастичних вправ, вправ на розвиток асертивності та самопрезентації – створює безпечне психологічне середовище, де учасники можуть експериментувати з новими моделями поведінки, відпрацьовувати навички соціальної взаємодії та формувати стійкі особистісні зміни. Системне поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів сприяє ефективному перенесенню набутого досвіду у повсякденне життя, а також у професійну діяльність майбутніх фахівців.

Отже, психологічний тренінг виступає не лише інструментом тимчасового підвищення самооцінки або впевненості, а й засобом формування цілісної, інтегрованої впевненості, яка виступає внутрішнім ресурсом для самореалізації, ефективної соціальної взаємодії та підтримки психологічного благополуччя. Системне дослідження феномену впевненості дозволяє розглядати її як інтегральну характеристику особистості, що формується через взаємодію внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних впливів, та підтверджує важливість комплексного підходу до її розвитку у практичній діяльності соціальних працівників, педагогів та психологів.

4. Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно оцінити вплив психологічних тренінгів на формування та розвиток впевненості у собі студентів, а також окремо проаналізувати ключові компоненти професійної впевненості – життєстійкість, волюву саморегуляцію та самоповагу.

На основі використання тесту життєстійкості Леонтьєва-Рассказової було

встановлено, що до проведення тренінгової програми більшість студентів демонстрували середній та високий рівень життєстійкості – 85% обстежених, що свідчило про наявний потенціал для адаптації до стресових і складних ситуацій у професійній діяльності. Водночас 15% респондентів характеризувалися низьким рівнем життєстійкості, проявляючи підвищену тривожність, нерішучість та емоційну нестійкість. Аналіз окремих компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику – показав, що більшість студентів активно залучені у навчальний процес, здатні контролювати свої дії та готові до нових професійних викликів. Разом із тим, частина студентів потребувала цілеспрямованого тренінгового супроводу для зміцнення внутрішньої стійкості, підвищення здатності до ефективного реагування у стресових ситуаціях та розвитку готовності до прийняття рішень у непередбачуваних обставинах.

Використання тесту Зверкова-Ейдмана для оцінки вольової саморегуляції дозволило визначити рівень здатності студентів свідомо контролювати власну поведінку, емоційні стани та мотиви в різних життєвих і професійних ситуаціях. До тренінгу високий та середній рівень цього показника мали 84% учасників, що демонструвало достатню здатність до самоконтролю, мобілізації внутрішніх ресурсів та подолання перешкод. Низький рівень (16%) вказував на недостатньо сформовані вольові навички, що могло обмежувати ефективність професійної діяльності та впевненість у собі під час стресу. Детальний аналіз субшкал «наполегливість» та «самоволодіння» показав, що більшість студентів здатні планомірно діяти для досягнення цілей і контролювати свої емоції, однак деякі учасники потребували додаткового розвитку стратегій саморегуляції та емоційного контролю.

Застосування «Опитувальника самоповаги» Розенберга показало, що більшість студентів (76%) мали середній або високий рівень самоповаги, що забезпечувало позитивне сприйняття власних досягнень, професійних компетенцій та особистісних якостей. При цьому 24% студентів мали низький рівень самоповаги, що вказувало на наявність внутрішніх бар'єрів, які могли ускладнювати прийняття рішень, ефективну соціальну взаємодію та

реалізацію професійного потенціалу.

5. Комплексне використання трьох методик – оцінки життєстійкості, вольової саморегуляції та самоповаги – дало можливість всебічно оцінити потенціал студентів щодо розвитку професійної впевненості. Переважна більшість обстежених демонструє достатній рівень психологічної стійкості, здатність до самоконтролю та позитивного самосприйняття, що є передумовою ефективної адаптації до професійних викликів і успішної соціальної взаємодії з клієнтами та колегами. Одночасно, виявлені низькі показники у частини студентів підкреслюють необхідність включення спеціалізованих психологічних тренінгів і практичних вправ, спрямованих на підвищення емоційної стабільності, наполегливості, самоконтролю та самоповаги.

Отримані результати чітко підтверджують ефективність психологічних тренінгів як інструменту цілеспрямованого розвитку впевненості у собі. Вони демонструють, що комплексний підхід, який поєднує роботу над життєстійкістю, вольовою саморегуляцією та самоповагою, дозволяє формувати гармонійно розвинену особистість, здатну ефективно діяти у професійних і соціальних умовах, долати труднощі та адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

6. Проведене дослідження наочно показало, що застосування психологічних тренінгів є дієвим та результативним інструментом для формування впевненості у собі у студентів. Розроблена та впроваджена програма «Впевненість у дії: тренінг розвитку особистісного потенціалу» підтвердила свою практичну значущість, сприяючи розвитку ключових особистісних компетентностей, таких як самоповага, життєстійкість, вольова саморегуляція, емоційна компетентність та комунікативна впевненість.

Впровадження тренінгових занять створювало безпечне середовище для експериментування з різними моделями поведінки, розвитку навичок самопрезентації та усвідомлення власних ресурсів. Інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії та практики саморефлексії дали студентам можливість активно працювати над власними сильними та слабкими сторонами, навчитися конструктивно реагувати на критику та підвищити здатність

адаптуватися до стресових та непередбачуваних ситуацій.

7. На практичному рівні тренінгова програма сприяла розвитку таких аспектів впевненості у собі:

1. Життестійкість та стресостійкість – студенти навчились ефективно адаптуватися до нових і складних обставин, керувати емоційними станами та приймати обґрунтовані рішення. Позитивні зміни спостерігалися у підвищенні залученості до навчальної та практичної діяльності, контролю власної поведінки та готовності до прийняття ризику.

2. Вольова саморегуляція та наполегливість – значна частина учасників тренінгу навчилася мобілізувати внутрішні ресурси, долати перешкоди, планувати свої дії та послідовно досягати поставлених цілей. Використання вправ на концентрацію, планування дій та методики «малих кроків» продемонструвало високу ефективність у розвитку цих навичок.

3. Самоповага та позитивне самосприйняття – після завершення тренінгу більшість студентів проявляли підвищену оцінку власних досягнень, навчились конструктивно реагувати на критику та посилили внутрішню мотивацію. Вправи «Комплімент сусіду», «Дерево цінностей» та «Мій успіх» допомогли усвідомити власні сильні сторони та внутрішні ресурси, що значно покращило психологічний комфорт у груповій взаємодії.

4. Емоційна компетентність та самоконтроль – комплекс вправ на усвідомлення власних емоцій, релаксаційні практики та медитації сприяв розвитку здатності регулювати емоційний стан, знижувати рівень тривожності та зберігати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях.

5. Комунікативна впевненість та асертивність – рольові ігри, вправи на активне слухання та відстоювання власної позиції сприяли підвищенню ефективності спілкування, розвитку навичок аргументованого висловлювання думки та конструктивної взаємодії з оточенням.

8. Повторне психодіагностичне обстеження показало суттєві позитивні зміни: життестійкість: високий рівень зріс з 40% до 65%, середній знизився з 45% до 30%, низький – з 15% до 5%; вольова саморегуляція: високий рівень

зріс з 36% до 62%, середній знизився з 48% до 33%, низький – з 16% до 5%; самоповага: високий рівень зріс з 40% до 70%, середній знизився з 36% до 25%, низький – з 24% до 5%.

Ці дані підтверджують комплексний позитивний ефект тренінгової програми на особистісний розвиток студентів. Програма сприяла підвищенню здатності до самоконтролю, адаптації та активного прийняття рішень у стресових умовах, посиленню внутрішньої мотивації та усвідомлення власних ресурсів, а також формуванню навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Крім того, інтеграція отриманих знань і навичок у реальні соціальні та професійні контексти забезпечила довготривалість позитивного ефекту.

Практична цінність дослідження полягає у наступному:

1. Впровадження тренінгових програм у навчальні плани вищих навчальних закладів. Дослідження показало, що інтерактивні тренінгові заняття ефективно розвивають впевненість у собі, життєстійкість, волюваті якості та самоповагу студентів, що дозволяє систематично формувати ключові професійні та особистісні компетентності.

2. Розробка рекомендацій для психологів, педагогів та викладачів. Практичні висновки дозволяють визначити найбільш ефективні методики та вправи для підтримки студентів у формуванні стійкої впевненості, розвитку самоконтролю, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії.

3. Підвищення ефективності професійної підготовки. Інтеграція психолого-практичних методик розвитку життєстійкості, волюватих якостей та самоповаги у навчальні програми сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка ефективно адаптується до професійних викликів, приймає рішення в складних ситуаціях та впевнено взаємодіє з клієнтами і колегами.

Таким чином, результати дослідження мають значну теоретичну і практичну цінність, оскільки підтверджують ефективність комплексного та інтерактивного підходу до розвитку впевненості у собі, який забезпечує довготривалі позитивні зміни у психологічній структурі студентів та сприяє їх успішній професійній самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєва Н. Є., Шевчук І. І. Тренінг як засіб формування саморегуляційних умінь у майбутніх психологів. The 15th International scientific and practical conference "Distance education as the main problem of young people" (December 26 – 29, 2023) Madrid, Spain. International Science Group. 2023. 345 p. С. 261–267. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/56932/1/Панов.pdf>.
2. Богдан Ж. Програма розвитку комунікативних soft skills майбутніх фахівців. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2024. Вип. 72. С. 159–175. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35994>.
3. Богдан Ж., Колісник М. Комунікативні гнучкі навички фахівця соціономічного профілю. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2024. Вип. 70. С. 66–78. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35992>.
4. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / за загальною науковою редакцією проф. О. О. Резван. Харків : Вид. Іванченка І. С., 2024. С. 212–238. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/32099>.
5. Бондар М. Психологія самопізнання і самооцінки : монографія. Київ: Український інститут психології, 2021. 280 с.
6. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн, В. Хомик; пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
7. Дерев'янченко О. Б. Впевненість у собі: теоретичний аспект проблеми. Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології. 2024. С.88–101.
8. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
9. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій

професіонала. Наука і освіта. 2014. № 6. С. 46-50.

10. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.

11. Дідик Н. М. Взаємозв'язок психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 58-67.

12. Ділове спілкування: навчально-методичний комплекс дисципліни: навч. посіб. Уклад. : О. І. Боковець. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 62 с.

13. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісно–професійної зрілості. Київ: Марич, 2010. 128 с.

14. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 184 с.

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

17. Зуброва О. А. Комунікативна культура особистості: сутність та структурні компоненти. Педагогічні науки: Зб. наук. праць. Херсон, 2016. Вип. 41. С. 281.

18. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : метод. посібник. автор.-уклад. : О. Пометун. Київ : А.П.Н., 2022. 136 с.

19. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

20. Кириченко, Р. В., Коваль, Д. Вплив психологічних тренінгів на формування soft skills здобувачів освіти // Зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. KyivTex&Fashion. Київ, 2023. С.344–347.

21. Коваль О. Психологічні тренінги: методика проведення і аналіз результатів : навчальний посібник. Харків: Психодрук, 2020. 248 с.
22. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2009. 40 с.
23. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
25. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2024. № 1(34). С. 156–173.
26. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник. Одеса : Фенікс, 2020. 79 с.
27. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2021. Вип. 14. С. 26–64.
28. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2007. 247с.
29. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.
30. Ляшенко В. М. Впевненість у собі як складова психологічного здоров'я особистості студентів // Інституційний репозитарій КНУ ім. Б. Грінченка. 2020. С. 12-25
31. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2020. Вип. 35. С. 293–309.

32. Маклаков О. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація і прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2021. № 1. С. 16–24.

33. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 4–14.

34. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.

35. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

36. Мельничук С. К. Багатовимірність упевненості в собі: сутність, значення та критерії розвитку у процесі професійної підготовки студентів // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип.1. С.96–101.

37. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] К. : МАУП, 2004. 192 с.

38. Новосад С.О. Практичні заняття з розвитку творчих здібностей (тренінг, ігри, вправи, завдання). Метод. посіб. Київ: КДІДПМД ім. К. Бочука, 2008, 48 с.

39. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : методичні рекомендації. Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.

40. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. Ліки України. 2021. № 7. С. 32-35

41. Пакуляк Г., Прокопович Є. Соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності як засіб соціалізації студентів гуманітарного фахового спрямування. Вісник Київського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 3, К., 2022. С. 24-29.

42. Петренко І. Психологічні тренінги у сучасній освіті: теорія і практика : монографія. Львів: ЛНУ, 2022. 312 с.

43. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львів. ун-ту. 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.
44. Програма тренінгу «Психологічний розвиток впевненості в собі у школярів». Нац. акад. пед. наук України. 2024. С. 8-20
45. Прядко Б. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку мотивації досягнення успіху у студентів закладів вищої освіти // Психологічні студії. 2024. Т. 2. С. 15–28. DOI:10.32782/psych.studies/2024.2.15
46. Смоляна Я. Просвітницький тренінг як метод формування критичного ставлення підлітків до засобів масової інформації. Соціальний педагог. 2015. № 2. С. 12–18.
47. Співак Л. М., Османова А. М. Психодіагностика в клінічній психології: навч. посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 146 с.
48. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
49. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Скляньська О. В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу) : навч. посіб. Дніпро : Середняк Т. К., 2021. 150 с. 12. Bogdan Zh. Psychology of Soft Skills of the Future Specialist : monograph. Kharkiv : S. Kuznets KhNUE, 2025. 214 p. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36011>.
50. Тарасевич І.Ю. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.
51. Татьянчиков А. О., Бедан В. Б. Психодіагностика: навчально-методичні рекомендації. Одеса: Фенікс, 2021. 59 с.
52. Терлецька Л.Т. Психологія зрілості: практикум. Навчальний посібник. К. : Главник, 2019. 144 с.
53. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. Г. Главник. Київ : УІСД, 2024. Кн. 1. 112 с.
54. Технологія тренінгу / упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С.

Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с.

55. Тутушкіна М. К., Артем'єва В. О., Волков С. О. Практична психологія. Київ: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2020. 120 с.

56. Уварова Ю. В. Формування позитивного ставлення майбутніх учителів до оточуючих методами активного соціально-психологічного навчання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. №12: Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К., 2005. – №7(31). – С. 212- 217.

57. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ. : «Центр учбової літератури», 2024. 250 с.

58. Хомчук О. Сутність впевненості у собі та її особистісні детермінанти в підлітковому віці // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2019. №22. DOI:10.32626/2227-6246.2013-22.%p.

59. Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю. Наук. вісник Чернівецького університету. Вип. 271. 2005. С. 181–184.

60. Чумак О. О., Товстуха О. М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2024. 121 с.

61. Шаргородська С. В. Тренінгова робота з підлітками та молоддю (з досвіду роботи соціального педагога). Соціальний педагог. 2007. № 11 (35). С. 16–29.

62. Шлімакова І. І. Культура інтерактивної взаємодії педагогічного спілкування в екопсихологічному контексті / Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 18–24.

63. Штепа О. Психологічна ресурсність як чинник особистісного саморозвитку студентів-психологів // Освіта регіону. 2025. №3. С 10-22

64. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. посібник . Київ : Вища шк., 2004. 679 с.

65. Bandura A. Self efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman, 2018.

ДОДАТКИ

Тест життєстійкості Леонтьєва-Рассказової

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найбільшою мірою відповідає Вашій думці. У методиці немає правильних або неправильних відповідей, оскільки важливою є лише Ваша власна позиція.

Прохання працювати швидко, не витрачаючи багато часу на обдумування кожного твердження. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

Обробка результатів. Для підрахунку результатів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3: «ні» – 0 балів; «скоріше ні, ніж так» – 1 бал; «скоріше так, ніж ні» – 2 бали; «так» – 3 бали.

Відповідям на зворотні пункти присвоюються бали у зворотному порядку – від 3 до 0: «ні» – 3 бали; «так» – 0 балів.

Після цього підраховується загальний показник життєстійкості, а також окремі показники за кожною з трьох субшкал: залученість, контроль, прийняття ризику.

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали подано нижче.

Таблиця

Ключ до методики «Тест життєстійкості»

Шкала	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Інтерпретація результатів. Високий рівень життєстійкості загалом та її окремих компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок ефективного стресоподолання, використання копінг-стратегій (*hardy coping*) та сприйняття стресових подій як менш загрозливих.

Залученість визначається як переконаність у тому, що активна участь у подіях власного життя дає можливість знайти в них цінність і сенс. Людина з високим рівнем залученості отримує задоволення від власної діяльності. Натомість низький рівень залученості супроводжується відчуттям відчуження, переживанням себе «поза життям». Відчуття впевненості у собі та сприйняття світу як доброзичливого є характерними ознаками розвиненої залученості.

Контроль – це переконаність у тому, що власні зусилля здатні впливати на перебіг подій, навіть за відсутності повної гарантії успіху. Протилежністю контролю є переживання безпорадності. Особи з високим рівнем контролю відчують відповідальність за власний вибір і життєвий шлях.

Прийняття ризику – це переконаність у тому, що будь-який життєвий досвід сприяє особистісному розвитку, незалежно від його позитивного чи негативного характеру. Така особистість готова діяти в умовах

невизначеності, сприймаючи життя як процес здобуття досвіду.

В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із власного досвіду.

Рівні сформованості життєстійкості

Загальний рівень життєстійкості:

- нижче 39 балів – низький рівень;
- 40–62 бали – середній рівень;
- вище 62 балів – високий рівень.

Залученість:

- нижче 17 балів – низький рівень;
- 18–27 балів – середній рівень;
- вище 27 балів – високий рівень.

Контроль:

- нижче 12 балів – низький рівень;
- 13–21 бал – середній рівень;
- вище 21 бала – високий рівень.

Прийняття ризику:

- нижче 8 балів – низький рівень;
- 9–15 балів – середній рівень;
- вище 15 балів – високий рівень.

Текст опитувальника

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
4. Часом усе, що я роблю, здається мені непотрібним.
5. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим.
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
7. Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя те, що задумав.
8. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.
9. Мені здається, якби у минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити у світі.
10. Проблеми, що виникають, часто здаються мені невіршеними.
11. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
12. Мені завжди є чим зайнятися.

13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що є важкоздійсненним або те, в чому я не впевнений.
15. Мені здається, життя проходить повз мене.
16. Мої мрії рідко збуваються.
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
18. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
19. Трапляється, життя здається мені нудним і безбарвним.
20. Як правило, я працюю із задоволенням.
21. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.
22. Трапляється, на мене навалюються стільки проблем, що просто руки опускаються.
23. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
24. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Тест «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова-Ейдмана

Інструкція. Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішіть, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак «плюс», а якщо порахуєте, що воно стосовно Вас невірно, то «мінус».

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в "гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холодокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я

ніяк не можу її спекатись.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачіняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

Обробка результатів. Ціль обробки результатів – визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам «наполегливість» (Н) і «самовладання» (С).

Кожний індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі «З» повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі «наполегливість» - від 0 до 16 і по субшкалі «самовладання» – від 0 до 13:

Ключ для підрахунку індексів вольового самоконтролю

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Наполегливість» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22, 24+, 25-, 27+

«Самовладання» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Опитувальник самоповаги Розенберга

Інструкція. Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Навпроти кожного твердження поставте цифру, що найбільше відповідає Вашій думці: 4 – повністю згоден; 3 – згоден; 2 – не згоден; 1 – абсолютно не згоден.

Тестовий матеріал

№	Твердження
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш ніж інші.
2	Я завжди схильний почуватися невдахою.
3	Мені здається, у мене є низка хороших якостей.
4	Я здатний щось робити не гірше, ніж більшість.
5	Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6	Я до себе добре ставлюся.
7	Загалом я задоволений собою.
8	Мені хотілося б більше поважати себе.
9	Іноді я ясно відчуваю свою марність.
10	Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Ключ та обробка результатів. За кожну відповідь нарахуйте бали відповідно до ключа. Прямі питання: 1, 3, 4, 6. Бали нараховуються без змін (від 1 до 4). Зворотні питання: 2, 5, 7, 8, 9, 10.

Бали нараховуються у зворотному порядку: 4 → 1, 3 → 2, 2 → 3, 1 → 4
Рівень самоповаги визначається як сума балів за всіма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Низький рівень самоповаги (10–18 балів). Вам не вистачає самоповаги, вона виражена дуже слабо. Ви схильні у всьому негативному звинувачувати себе, помічаєте переважно власні недоліки та акцентуєте увагу на слабких сторонах. Ви перебуваєте у замкненому колі самоприниження, що ускладнює постановку цілей і досягнення успіху. У кожній події Ви шукаєте підтвердження власної нікчемності.

Середній рівень самоповаги (18–22 бали). Ви балансуєте між самоповагою та самознеціненням. Успіхи підвищують Вашу самооцінку, іноді навіть до надмірного рівня, тоді як невдачі різко знижують її. Ваша думка про себе нестабільна і може коливатися залежно від зовнішніх обставин.

Високий рівень самоповаги (23–34 бали). У Вас переважає адекватна самоповага. Ви здатні реально оцінювати свої переваги й недоліки, визнавати власні помилки, зберігати повагу до себе навіть у разі невдач. Водночас іноді Ви можете бути схильні до надмірного самокритицизму («самобіччування»), пов'язаного з тим, що не передбачили або не помітили певні обставини.

Дуже високий рівень самоповаги (35–40 балів). Ви вважаєте себе як людину, особистість і професіонала. Ви прагнете підтримувати й розвивати цю повагу, постійно самовдосконалюєтеся у професійному, духовному та інтелектуальному плані, а також у сфері міжособистісних відносин. Ви вмієте робити висновки з помилок і складних життєвих ситуацій. Це оптимальний рівень самоповаги, до якого варто прагнути.