ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ МОЛОДІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

КОВАЛЬ НАТАЛІЇ ЮРІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Раєвська Я.М.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:
Руденюк А.І. кандидат
психологічних наук,доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

Я.М. Раєвська

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н.В.Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А.Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б.Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л.Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В.Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV *(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Коваль Наталії Юріївни

1. Тема роботи: **Психологічні аспекти розвитку впевненості в собі молоді.**

2. Цільова установка: заклади вищої освіти м. Львова; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 7 табл, 1 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних аспектів розвитку впевненості в собі молоді.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку впевненості в собі у молоді.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	Червень 2025	Червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	Липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	Серпень 2025	Серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	Жовтень 2025	Жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	Грудень 2025	Грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	Січень-березень 2026	Січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Коваль Н.Ю.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 90 с., 7 табл., 1 рис., 70 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: процес особистісного розвитку молоді.

Предмет дослідження: психологічні аспекти розвитку впевненості в собі молоді.

Мета: виявити психологічні особливості формування впевненості в собі у молоді та обґрунтувати умови її розвитку у сучасному освітньому середовищі.

Гіпотеза дослідження : на рівень впевненості в собі молоді впливає рівень самооцінки, розвиненість емоційного інтелекту використаних копінг-стратегій .

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (шкала самооцінки Розенберга, методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл));

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ, ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК, САМООЦІНКА, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

SELF-CONFIDENCE, PERSONAL DEVELOPMENT, SELF-ESTEEM, SELF-REALIZATION, PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF YOUTH

ЗМІСТ

ВСТУП……..…7

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ МОЛОДІ……11

1.1 Психологічна сутність поняття впевненості в собі у наукових дослідженнях……..……11

1.2 Вікові особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці……..…17

1.3 Психологічні чинники та умови розвитку впевненості в собі серед молоді……..……24

Висновки до першого розділу……..…31

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У МОЛОДІ……34

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження……34

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація……43

2.3 Програма розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді……..……57

Висновки до другого розділу……65

ВИСНОВОК……..……70

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……75

ДОДАТКИ……..……...83

ВСТУП

Актуальність проблеми. Проблема розвитку впевненості в собі молоді посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки саме цей психологічний феномен значною мірою визначає успішність особистісного становлення, соціальної адаптації та самореалізації молодої людини. Юнацький вік є особливим етапом психічного розвитку, у межах якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості, становлення ціннісних орієнтацій, розвиток життєвих планів та професійного самовизначення. У цей період особистість активно осмислює власні можливості, формує уявлення про себе, визначає власне місце у соціальному просторі та будує систему міжособистісних взаємин. Однією з ключових психологічних умов гармонійного особистісного розвитку молоді виступає сформована впевненість у собі, яка забезпечує здатність особистості приймати рішення, долати труднощі, відстоювати власну позицію та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням.

Впевненість у собі є складним інтегративним психологічним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона пов’язана з рівнем самооцінки, сформованістю позитивного образу «Я», вірою у власні можливості та здатністю до саморегуляції поведінки. Розвиток упевненості у собі сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищує рівень соціальної активності та допомагає особистості ефективно реалізовувати свій потенціал у різних сферах життєдіяльності. Натомість недостатньо сформована впевненість у собі може призводити до виникнення внутрішніх психологічних бар’єрів, підвищеної тривожності, невпевненості у власних можливостях, труднощів у міжособистісному спілкуванні та зниження рівня життєвої активності.

Актуальність дослідження проблеми розвитку впевненості в собі молоді зумовлена також сучасними соціально-психологічними умовами. Сучасна молодь перебуває у складному соціальному середовищі, яке характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, швидкими соціальними змінами, зростанням конкуренції у професійній сфері та необхідністю постійної адаптації до нових вимог суспільства. Особливої гостроти проблема особистісної впевненості набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю життєвих перспектив та психологічним напруженням.

У таких умовах формування внутрішніх психологічних ресурсів молодої людини набуває особливої значущості. Впевненість у собі виступає важливим ресурсом особистісної стійкості, що допомагає молоді адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та ефективно реалізовувати власні життєві цілі. Водночас розвиток упевненості в собі тісно пов’язаний із впливом соціального середовища, системою міжособистісних відносин, характером соціальної підтримки та умовами освітнього середовища, у якому перебуває молода людина.

Саме тому наукове вивчення психологічних аспектів розвитку впевненості в собі молоді набуває важливого теоретичного та практичного значення. Аналіз психологічних механізмів формування впевненості в собі дозволяє глибше зрозуміти закономірності особистісного розвитку молоді, визначити чинники, що сприяють формуванню позитивної самооцінки та психологічної стійкості, а також розробити ефективні психолого-педагогічні програми підтримки та розвитку особистості.

Стан вивчення проблеми. Проблема впевненості в собі та її ролі у розвитку особистості розглядається у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних дослідників. Значний внесок у вивчення структури самосвідомості та самооцінки особистості зробили представники гуманістичної психології, зокрема К. Роджерс та А. Маслоу, які підкреслювали важливість позитивного образу «Я» та самоприйняття для повноцінного

розвитку особистості. Психологічні механізми формування віри у власні можливості були розкриті у соціально-когнітивній теорії А. Бандури, який обґрунтував поняття само-ефективності як важливого чинника особистісної активності.

У межах сучасної психології особистості проблема впевненості у собі розглядається у контексті розвитку самосвідомості, самооцінки, особистісної автономії та психологічної стійкості. Питання формування впевненості в собі та особливостей особистісного розвитку молоді висвітлено у працях С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, І. Д. Бех, Г. С. Костюка, Н. М. Ларіної та інших українських дослідників. Водночас питання комплексного психологічного аналізу чинників формування впевненості в собі у студентської молоді та пошуку ефективних умов її розвитку в освітньому середовищі закладів вищої освіти потребує подальшого наукового осмислення.

Об'єкт дослідження: процес особистісного розвитку молоді.

Предмет дослідження: психологічні аспекти розвитку впевненості в собі молоді.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості формування впевненості в собі у молоді та обґрунтувати умови її розвитку у сучасному освітньому середовищі.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні ***завдання*:**

1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену впевненості в собі у психологічній науці;

2) визначити психологічні особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці;

3) провести емпіричне дослідження рівня впевненості в собі серед молоді;

4) розробити програму розвитку впевненості в собі та підвищення рівня особистісної самореалізації молоді.

Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;
- *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (шкала самооцінки Розенберга, методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл));

База дослідження: Емпіричне дослідження проведено у закладах вищої освіти міста Львова. У дослідженні взяли участь 50 респондентів обох статей віком від 18 до 23 років, які навчаються на різних курсах закладів вищої освіти. Дослідження проводилося у жовтні 2025 року.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми формування впевненості в собі молоді та уточненні чинників, що впливають на її розвиток у сучасному соціально-освітньому середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів закладів освіти, у психологічному консультуванні молоді, а також у застосуванні розробленої програми розвитку впевненості в собі для підвищення рівня особистісної активності та психологічної стійкості студентської молоді.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 90 сторінок, із яких 74 сторінки основного тексту. Перелік посилань складається із 70 найменувань. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ МОЛОДІ

1.1 Психологічна сутність поняття впевненості в собі у наукових дослідженнях

У сучасній психологічній науці проблема впевненості в собі розглядається як одна з ключових характеристик особистісного розвитку людини, що визначає ефективність її соціальної взаємодії, рівень психологічної стійкості та здатність до самореалізації. Впевненість у собі виступає складним інтегративним психологічним утворенням, яке формується у процесі соціалізації та особистісного становлення індивіда. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти психічної діяльності особистості, відображаючи її ставлення до власних можливостей, здатність адекватно оцінювати власні ресурси та готовність до активної діяльності у різних сферах життя. Наукове осмислення феномену впевненості у собі пов’язане з вивченням таких психологічних категорій, як самооцінка, самосвідомість, самоповага, особистісна ефективність та психологічна автономія. У межах сучасної психології цей феномен розглядається як важливий компонент структури особистості, що забезпечує її активність, цілеспрямованість та здатність до подолання життєвих труднощів.

На думку С. К. Мельничука, впевненість у собі є соціально значущою особистісною якістю, яка відображає усвідомлене ставлення людини до власних можливостей, здібностей і життєвих перспектив, а також здатність

реалізовувати ці можливості у процесі діяльності та взаємодії з іншими людьми [45]. Дослідник підкреслює, що формування впевненості у собі відбувається поступово у процесі життєвого досвіду особистості та тісно пов'язане з розвитком її самосвідомості. З психологічної точки зору впевненість у собі є складним багаторівневим утворенням, що включає когнітивний компонент – систему уявлень людини про власні можливості, емоційний компонент – переживання внутрішньої стабільності та психологічного комфорту, а також поведінковий компонент – здатність діяти рішуче та ефективно у різних життєвих ситуаціях. Саме гармонійне поєднання цих складових забезпечує формування стійкої впевненості у власних силах.

На думку М. Є. Мішечкіної, впевненість у собі є важливою характеристикою особистісного розвитку людини, що відображає рівень її внутрішньої автономії, здатність до самостійного прийняття рішень та готовність брати відповідальність за результати власної діяльності [39]. У своїх дослідженнях авторка наголошує на тому, що впевненість у собі формується у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем і значною мірою залежить від характеру міжособистісних відносин.

Особливу роль у формуванні впевненості в собі відіграє розвиток самосвідомості особистості. Самосвідомість дозволяє людині усвідомлювати власні якості, можливості та обмеження, а також формувати адекватне уявлення про власну індивідуальність. На думку С. Д. Максименка, становлення особистості неможливе без розвитку самосвідомості, яка забезпечує інтеграцію внутрішнього досвіду людини та формування її цілісного образу «Я» [30]. Самооцінка виступає одним із найважливіших психологічних механізмів формування впевненості у собі. Вона визначає ставлення людини до власних досягнень, здібностей та особистісних характеристик. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, тоді як її заниження або завищення може призводити до виникнення внутрішніх психологічних конфліктів та зниження рівня особистісної активності.

На думку Е. І. Глухової, самооцінка виступає важливим регулятором поведінки особистості, оскільки саме вона визначає рівень домагань людини, її готовність до подолання труднощів та прагнення досягати поставлених цілей [15]. Дослідниця зазначає, що високий рівень адекватної самооцінки створює сприятливі умови для формування впевненості у власних можливостях та розвитку активної життєвої позиції. У структурі впевненості у собі важливе місце посідає також емоційний компонент, який пов’язаний із переживанням внутрішньої стабільності, психологічної захищеності та позитивного ставлення до власної особистості. Емоційна складова впевненості у собі визначає рівень психологічного комфорту людини у соціальних ситуаціях та впливає на характер її міжособистісної взаємодії. На думку С. К. Мельничука, емоційна складова впевненості у собі проявляється у здатності особистості зберігати психологічну рівновагу, адекватно реагувати на складні життєві обставини та підтримувати позитивне ставлення до власної діяльності навіть у ситуаціях невдачі [42]. Така емоційна стабільність сприяє формуванню психологічної стійкості та підвищує здатність особистості до ефективної адаптації у соціальному середовищі.

Важливим аспектом дослідження впевненості у собі є її зв’язок із процесами соціалізації. Соціальне середовище відіграє вирішальну роль у формуванні уявлень людини про власні можливості, оскільки саме у процесі взаємодії з іншими людьми особистість отримує соціальну оцінку своїх дій, досягнень і поведінки. У цьому контексті важливого значення набувають соціальні умови розвитку особистості, характер сімейного виховання, особливості освітнього середовища та система міжособистісних відносин. На думку Г. С. Костюка, розвиток особистості є результатом складної взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних умов, у межах яких відбувається формування індивідуального життєвого досвіду людини [27]. Саме у процесі такої взаємодії формується система уявлень про власні можливості, що лежить в основі розвитку впевненості у собі.

Важливим чинником формування впевненості у собі виступає також рівень соціальної активності особистості. Активна участь у різних видах діяльності сприяє накопиченню позитивного досвіду досягнення успіху, що, у свою чергу, зміцнює віру людини у власні сили. Водночас відсутність можливостей для самореалізації може призводити до формування почуття невпевненості та зниження рівня особистісної активності. На думку М. В. Савчина, розвиток особистості у значній мірі залежить від сформованості її внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях [59]. До таких ресурсів належать самоповага, відповідальність, здатність до саморегуляції та впевненість у власних можливостях.

У сучасних умовах проблема формування впевненості у собі набуває особливої актуальності у контексті розвитку молоді. Період юності характеризується активним становленням самосвідомості, формуванням життєвих цінностей та пошуком власної ідентичності. Саме у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистісних якостей, які визначають подальший життєвий шлях людини. Важливим напрямом дослідження феномену впевненості в собі є вивчення його зв’язку з процесами соціальної взаємодії та міжособистісного спілкування. Саме у взаємодії з іншими людьми особистість отримує підтвердження власної значущості, оцінку результатів своєї діяльності та можливість усвідомлювати власні можливості. Соціальні контакти формують систему уявлень про власну компетентність, що поступово трансформується у внутрішню впевненість у власних силах. У цьому контексті впевненість у собі розглядається як результат поєднання індивідуального досвіду особистості та соціального зворотного зв’язку, отриманого у процесі взаємодії з оточенням.

На думку А. Н. Гірняка, міжособистісна взаємодія виступає одним із фундаментальних психологічних механізмів формування особистості, оскільки саме у процесі взаємодії відбувається становлення системи соціальних ролей, цінностей і поведінкових моделей людини [14]. У такому

контексті впевненість у собі формується як результат позитивного досвіду соціальної взаємодії, що дозволяє особистості відчувати власну значущість та ефективність у комунікативному просторі. Дослідження психологічної структури впевненості у собі дозволяє розглядати цей феномен як багатокомпонентну систему, що включає низку взаємопов'язаних елементів. У сучасній психологічній науці виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти впевненості у собі. Когнітивний компонент пов'язаний із системою уявлень людини про власні можливості та здібності. Емоційний компонент відображає рівень внутрішнього комфорту, психологічної стабільності та позитивного ставлення до себе. Поведінковий компонент проявляється у здатності діяти впевнено, приймати рішення та відповідати за результати власної діяльності.

На думку П. В. Саварина, сучасне освітнє середовище створює умови для активного розвитку особистості, стимулюючи її пізнавальну активність, творчість та самостійність [58]. У процесі такої діяльності формується відчуття особистісної ефективності, яке є важливою передумовою становлення впевненості у собі. Важливим аспектом дослідження впевненості у собі є також її зв'язок із емоційною сферою особистості. Емоційна стабільність сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та підвищує здатність людини ефективно реагувати на життєві труднощі. Натомість підвищений рівень тривожності може негативно впливати на формування впевненості у собі, знижуючи рівень соціальної активності та викликаючи відчуття внутрішньої невпевненості.

На думку Є. М. Калюжної, підвищена тривожність часто супроводжується зниженням самооцінки та виникненням внутрішніх сумнівів щодо власних можливостей, що ускладнює процес формування впевненості у собі [23]. У такому випадку людина може уникати складних життєвих ситуацій або відмовлятися від реалізації власних можливостей через страх невдачі. Проблема впевненості у собі також тісно пов'язана з розвитком особистісних цінностей та життєвих орієнтацій. Саме система цінностей

визначає життєву позицію людини, її прагнення до самореалізації та ставлення до власного життєвого шляху. Впевненість у собі сприяє формуванню активної життєвої позиції та готовності до реалізації власних цілей.

На думку М. Р. Вільямса, система цінностей особистості визначає її поведінкові орієнтири та формує основу для прийняття життєво важливих рішень [70]. Саме усвідомлення власних життєвих пріоритетів і переконань сприяє зміцненню внутрішньої впевненості людини. У сучасному суспільстві проблема розвитку впевненості у собі особливо актуальна для молоді. Юнацький вік характеризується активним становленням особистості, формуванням системи цінностей, професійних орієнтацій та життєвих планів. У цей період молоді люди активно шукають власне місце у соціальному просторі, формують уявлення про власні можливості та прагнуть до самореалізації.

На думку М. В. Савчина, юнацький вік є періодом інтенсивного формування особистісної відповідальності та самостійності, що створює сприятливі умови для розвитку впевненості у собі [60]. Саме у цей період особистість починає активно визначати власні життєві цілі, оцінювати власні можливості та будувати перспективи майбутнього. Водночас сучасне соціальне середовище створює нові виклики для формування впевненості у собі молоді. Швидкі соціальні зміни, високий рівень інформаційного навантаження та зростання конкуренції у професійній сфері можуть викликати у молодих людей відчуття невизначеності та сумніви у власних можливостях. У таких умовах особливого значення набуває розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які забезпечують її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

На думку Я. М. Раєвської, розвиток емоційної компетентності та психологічної стійкості є важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації особистості [55]. Формування цих якостей сприяє підвищенню рівня впевненості у собі та дозволяє людині ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

Таким чином, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок про те, що впевненість у собі є складним психологічним феноменом, який формується у процесі розвитку особистості та взаємодії людини з соціальним середовищем. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують здатність особистості адекватно оцінювати власні можливості, ефективно діяти у різних життєвих ситуаціях та реалізовувати власний потенціал. Формування впевненості у собі є важливою умовою гармонійного особистісного розвитку молоді, оскільки саме ця якість сприяє становленню активної життєвої позиції, підвищує рівень психологічної стійкості та створює передумови для успішної самореалізації у сучасному суспільстві.

1.2 Вікові особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, у межах якого відбуваються глибокі зміни у структурі самосвідомості, системі цінностей, мотиваційній сфері та соціальній поведінці молодої людини. Саме в цей період формується здатність особистості адекватно оцінювати власні можливості, будувати життєві плани, здійснювати професійне та соціальне самовизначення. Однією з ключових психологічних характеристик, що забезпечує ефективність цих процесів, виступає впевненість у собі як інтегративна особистісна якість, яка відображає рівень довіри людини до власних сил, здібностей та потенціалу. Формування впевненості у собі в юнацькому віці має складний і багатофакторний характер, оскільки зумовлюється як внутрішніми психологічними механізмами розвитку особистості, так і зовнішніми соціальними умовами її життєдіяльності.

Проблема становлення впевненості у собі у юнацькому віці активно досліджується у сучасній психологічній науці, оскільки цей період

характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, формуванням нових життєвих орієнтирів та активним процесом самопізнання. Юнацтво є етапом переходу від підліткового віку до зрілості, у межах якого особистість прагне до самостійності, самореалізації та утвердження власної індивідуальності. У цей період відбувається інтенсивне формування образу «Я», що включає уявлення людини про власні можливості, здібності, соціальну роль та місце у суспільстві. На думку С. Д. Максименка, становлення особистості в юнацькому віці пов’язане з активним розвитком самосвідомості, рефлексії та внутрішньої мотивації, що створює психологічні передумови для формування впевненості у власних можливостях та здатності до самостійного прийняття рішень [30]. Учений підкреслює, що саме у цей період відбувається інтеграція різних аспектів особистісного досвіду, що сприяє формуванню цілісної системи уявлень про себе та свої перспективи розвитку.

Юнацький вік характеризується значними змінами у когнітивній сфері особистості. Розвиток абстрактного мислення, здатності до рефлексії та самоаналізу сприяє глибшому усвідомленню власних якостей і можливостей. Завдяки цьому молода людина починає більш критично оцінювати власні досягнення, співвідносити їх із соціальними очікуваннями та формувати реалістичну самооцінку. Самооцінка виступає одним із ключових психологічних механізмів становлення впевненості у собі, оскільки вона визначає рівень задоволеності людини власними результатами діяльності та її готовність до подолання життєвих труднощів. На думку О. І. Бех, розвиток впевненості у собі тісно пов’язаний із формуванням особистісної автономії та внутрішньої позиції особистості, що проявляється у здатності людини самостійно визначати власні цілі, приймати відповідальні рішення та нести відповідальність за їх реалізацію [4]. Учений зазначає, що впевненість у собі формується в процесі активної взаємодії особистості із соціальним середовищем, зокрема у навчальній, професійній та міжособистісній діяльності.

Особливу роль у формуванні впевненості у собі відіграє процес соціалізації молоді. У юнацькому віці значно розширюється коло соціальних контактів, зростає значущість міжособистісних взаємин, формується система соціальних ролей, що визначає характер взаємодії людини з іншими членами суспільства. У цьому контексті важливим чинником становлення впевненості у собі виступає соціальне визнання та позитивна оцінка діяльності молодої людини з боку значущого оточення.

На думку М. В. Савчина, юнацький вік є періодом активного формування життєвої позиції особистості, що передбачає усвідомлення власних цінностей, інтересів та життєвих пріоритетів [59]. Саме в цей час відбувається інтенсивний пошук сенсу життя, що безпосередньо впливає на розвиток внутрішньої впевненості та відчуття психологічної стабільності. Важливою особливістю юнацького віку є формування професійної ідентичності. Молода людина починає усвідомлювати власні професійні інтереси, оцінювати власні здібності та обирати майбутній напрям діяльності. Успішність цього процесу значною мірою визначає рівень впевненості у собі, оскільки професійне самовизначення створює відчуття життєвої перспективи та внутрішньої визначеності.

На думку С. К. Мельничук, впевненість у собі в юнацькому віці виступає складним особистісним утворенням, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [45]. Когнітивний компонент пов’язаний із системою уявлень людини про власні можливості, емоційний – із переживанням внутрішньої стабільності та позитивного ставлення до себе, а поведінковий проявляється у здатності діяти рішуче, проявляти ініціативу та відстоювати власну позицію. Важливим психологічним чинником формування впевненості у собі є розвиток емоційної сфери особистості. У юнацькому віці значно зростає здатність до усвідомлення власних емоційних переживань, формуються навички емоційної саморегуляції, що сприяє підвищенню психологічної стійкості. Уміння керувати власними емоціями

допомагає молодій людині ефективніше долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

На думку М. П. Шпака, розвиток емоційного інтелекту виступає важливою передумовою формування впевненості у собі, оскільки здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей сприяє більш ефективній соціальній взаємодії та підвищує рівень психологічної компетентності особистості [69]. Саме емоційна компетентність забезпечує здатність людини адекватно реагувати на соціальні виклики та підтримувати позитивний образ себе. Не менш важливим чинником становлення впевненості у собі є розвиток мотиваційної сфери особистості. У юнацькому віці відбувається формування системи життєвих цілей та прагнень, що визначає напрям діяльності людини та її ставлення до власних можливостей. Мотивація досягнення виступає одним із ключових механізмів розвитку впевненості у собі, оскільки орієнтація на успіх стимулює активність, ініціативність та прагнення до самовдосконалення.

На думку Я. М. Раєвської, розвиток мотивації досягнення безпосередньо пов’язаний із формуванням внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її готовність до подолання труднощів та досягнення поставлених цілей [55]. Саме внутрішня мотивація сприяє розвитку наполегливості, самостійності та відповідальності, що виступають важливими складниками впевненості у собі. Слід також зазначити, що формування впевненості у собі у юнацькому віці значною мірою залежить від умов освітнього середовища. Навчальна діяльність виступає важливим контекстом розвитку особистості, оскільки вона створює можливості для самореалізації, набуття нових знань та формування соціальних навичок. Позитивний досвід навчальної діяльності сприяє підвищенню рівня самооцінки та зміцненню віри у власні можливості. На думку Г. С. Костюка, навчально-виховний процес є важливим чинником психічного розвитку особистості, оскільки саме в освітньому середовищі відбувається формування основних якостей характеру, ціннісних орієнтацій та соціальних установок людини [27]. Учений підкреслює, що ефективна

організація навчальної діяльності сприяє розвитку активності, самостійності та впевненості у власних силах.

Подальший аналіз проблеми формування впевненості у собі в юнацькому віці свідчить про те, що цей процес нерозривно пов'язаний із розвитком самосвідомості та становленням образу «Я» молодої людини. Самосвідомість у юнацькому віці набуває нової якості – вона стає більш рефлексивною, усвідомленою та спрямованою на аналіз власних внутрішніх переживань, життєвих орієнтацій і перспектив майбутнього. У цей період особистість починає активно замислюватися над питаннями власної ідентичності, сенсу життя, життєвих цілей та особистісного призначення, що безпосередньо впливає на формування внутрішньої впевненості у власних можливостях. На думку М. Є. Мішечкіної, впевненість у собі формується у процесі онтогенетичного розвитку особистості та виступає соціально значущою характеристикою, що забезпечує здатність людини ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем, реалізовувати власні здібності та досягати поставлених життєвих цілей [39]. Учена підкреслює, що у юнацькому віці ця якість починає набувати більшої стабільності, оскільки саме в цей період завершується формування основних структур самосвідомості та системи особистісних цінностей.

Особливу роль у становленні впевненості у собі відіграє процес формування самооцінки. Самооцінка є одним із ключових психологічних механізмів саморегуляції поведінки людини, оскільки вона визначає рівень задоволеності особистості власними досягненнями та впливає на її готовність до подальшої активності. У юнацькому віці самооцінка поступово набуває більшої адекватності, оскільки молода людина починає співвідносити власні можливості з реальними результатами діяльності та соціальними вимогами.
На думку Е. І. Глухової, формування самооцінки в підлітковому та юнацькому віці має значний вплив на соціальну поведінку особистості, оскільки рівень самооцінки визначає ступінь упевненості людини у власних силах, її готовність до соціальної взаємодії та здатність відстоювати власну позицію

[15]. Високий рівень самооцінки сприяє розвитку активності та ініціативності, тоді як занижена самооцінка може призводити до невпевненості, соціальної пасивності та підвищеної тривожності. Водночас формування впевненості у собі у юнацькому віці відбувається під впливом значної кількості соціальних чинників. Одним із найважливіших серед них є сімейне середовище, яке відіграє провідну роль у формуванні базових уявлень особистості про себе та власні можливості. Позитивна підтримка з боку батьків, довіра до самостійності молодої людини, схвалення її досягнень та конструктивна допомога у подоланні труднощів сприяють формуванню стабільної впевненості у власних силах.

На думку О. Л. Кононко, становлення особистості в процесі соціального розвитку відбувається через поступове формування емоційної стабільності, внутрішньої автономії та здатності до самостійного прийняття рішень [24]. Саме ці якості забезпечують розвиток впевненості у собі та формують основу для успішної самореалізації особистості у різних сферах життєдіяльності. Важливим аспектом розвитку впевненості у собі у юнацькому віці є також формування комунікативної компетентності. У цей період значно зростає роль міжособистісного спілкування, оскільки молоді люди активно розширюють коло соціальних контактів, вступають у нові соціальні групи та прагнуть до визнання з боку однолітків. Саме взаємодія з ровесниками сприяє формуванню навичок соціальної поведінки, розвитку емпатії, уміння відстоювати власну позицію та конструктивно вирішувати конфлікти.

На думку А. Н. Гірняка, взаємодія між людьми виступає важливим психологічним механізмом розвитку особистості, оскільки в процесі спілкування відбувається обмін досвідом, формування нових соціальних ролей та усвідомлення власного місця у системі соціальних відносин [14]. У контексті юнацького віку це сприяє розвитку соціальної впевненості, що проявляється у здатності людини ефективно взаємодіяти з іншими та адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Суттєвий вплив на формування впевненості у собі також має сучасне інформаційне середовище, у якому

зростає молоде покоління. Розвиток цифрових технологій, соціальних мереж та медіапростору створює нові умови соціалізації молоді, що значною мірою впливає на формування їхнього образу «Я». З одного боку, цифрове середовище відкриває широкі можливості для самовираження, комунікації та доступу до інформації, а з іншого – може створювати додаткові психологічні виклики, пов’язані з порівнянням себе з іншими та залежністю від соціального схвалення.

На думку Є. А. Зеленова, представники цифрового покоління формують власну ідентичність у контексті постійної взаємодії з інформаційними технологіями, що впливає на їхню систему цінностей, способи комунікації та характер соціальної поведінки [21]. У цьому контексті розвиток внутрішньої впевненості у собі набуває особливого значення, оскільки саме вона дозволяє молодій людині зберігати психологічну стабільність у складному інформаційному середовищі. Значну роль у формуванні впевненості у собі відіграє також розвиток ціннісної сфери особистості. У юнацькому віці відбувається активне формування життєвих орієнтирів, моральних переконань та світоглядних установок, що визначають ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього світу. Система цінностей виступає важливим регулятором поведінки особистості та визначає її життєву позицію.

На думку М. Рокича, система людських цінностей формує основу мотиваційної структури особистості та визначає її життєві пріоритети, поведінкові стратегії та ставлення до власного розвитку [70]. Саме усвідомлення власних цінностей допомагає молодій людині визначити життєві цілі та сформувати внутрішню впевненість у правильності обраного шляху. Необхідно зазначити, що формування впевненості у собі у юнацькому віці пов’язане також із розвитком відповідальної поведінки та здатності до самостійного прийняття рішень. Молода людина поступово починає усвідомлювати наслідки власних дій, брати відповідальність за власний вибір та планувати майбутнє. Цей процес сприяє розвитку внутрішньої автономії та зміцненню віри у власні можливості.

На думку М. В. Савчина, відповідальна поведінка є важливою характеристикою зрілої особистості, оскільки вона відображає здатність людини діяти свідомо, керуючись власними переконаннями та моральними принципами [60]. Саме розвиток відповідальності сприяє формуванню внутрішньої стабільності та впевненості у власних рішеннях.

Таким чином, формування впевненості у собі у юнацькому віці є складним багаторівневим процесом, який охоплює розвиток самосвідомості, самооцінки, мотиваційної сфери, комунікативних навичок та системи цінностей особистості. У цьому віковому періоді відбувається інтенсивне становлення внутрішньої позиції людини, формування її життєвих орієнтирів та здатності до самостійної діяльності.

1.3 Психологічні чинники та умови розвитку впевненості в собі серед молоді

Формування впевненості в собі в юнацькому віці є складним і багатовимірним психологічним процесом, який відбувається під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників розвитку особистості. У сучасній психологічній науці впевненість у собі розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень її самосприйняття, здатність до саморегуляції, адекватну оцінку власних можливостей і готовність до активної взаємодії із соціальним середовищем. Саме в юнацькому віці ця якість набуває особливої значущості, оскільки в цей період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування життєвих цілей, професійних орієнтацій та системи цінностей. У наукових дослідженнях підкреслюється, що впевненість у собі має складну внутрішню структуру, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний із уявленнями людини про себе, рівнем самооцінки та усвідомленням власних можливостей. Емоційний компонент відображає ставлення особистості до себе, рівень прийняття власного «Я» та переживання

власної значущості. Поведінковий компонент проявляється у здатності людини приймати рішення, відстоювати власну позицію та ефективно діяти у різних життєвих ситуаціях.

Проблема розвитку впевненості в собі молоді тісно пов'язана з формуванням самооцінки. Самооцінка виступає важливим психологічним механізмом регуляції поведінки та визначає рівень активності особистості у різних сферах життєдіяльності. На думку С. К. Мельничука, впевненість у собі формується на основі адекватної самооцінки та позитивного самосприйняття, що забезпечує людині внутрішню стабільність, готовність до подолання труднощів і здатність до самореалізації [45]. У цьому контексті важливо підкреслити, що недостатньо сформована або занижена самооцінка може призводити до невпевненості, підвищеної тривожності та соціальної пасивності молодої людини.

Значну роль у становленні впевненості в собі відіграє процес соціалізації особистості. У ході соціалізації молода людина засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки, що формують основу її взаємодії з іншими людьми. Важливим аспектом цього процесу є взаємодія з референтними групами – сім'єю, однолітками, педагогами, соціальним оточенням. На думку С. Д. Максименка, особистісний розвиток людини відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, у якому формуються її психологічні властивості, установки та життєві орієнтації [30]. Саме тому соціальне оточення може виступати як фактор підтримки та розвитку впевненості, так і фактор, що спричиняє формування невпевненості у власних силах.

Важливим психологічним чинником розвитку впевненості у молоді є формування позитивної «Я-концепції». «Я-концепція» включає систему уявлень людини про себе, власні можливості, здібності та соціальну значущість. Вона визначає характер поведінки особистості, її рівень активності та готовність до самореалізації. У наукових працях зазначається, що позитивна «Я-концепція» сприяє формуванню внутрішнього відчуття компетентності, самоповаги та психологічної стійкості. На думку М. В.

Савчина, розвиток самосвідомості особистості передбачає поступове усвідомлення власних можливостей, прийняття себе та формування відповідальної поведінки, що є важливою передумовою впевненості в собі [60]. Особливе значення для розвитку впевненості у молоді має емоційна сфера особистості. Емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та управління власними емоціями створюють основу для формування внутрішньої впевненості. Людина, яка здатна контролювати свої емоційні реакції, легше долає труднощі, краще адаптується до нових умов і демонструє більш високий рівень психологічної стійкості. На думку М. Шпака, розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню здатності людини усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та ефективно регулювати міжособистісні взаємини, що безпосередньо впливає на формування впевненості у собі [69].

Суттєвим чинником розвитку впевненості у молоді виступає мотиваційна сфера особистості. Мотивація досягнення, прагнення до самореалізації та постановка життєвих цілей сприяють формуванню активної життєвої позиції. Відомо, що люди з високим рівнем мотивації досягнення більш наполегливі у подоланні труднощів, проявляють більшу ініціативність і демонструють більш високий рівень упевненості у власних можливостях. У цьому контексті важливе значення має формування внутрішньої мотивації, яка ґрунтується на усвідомленні власних інтересів і цінностей.

Розвиток впевненості в собі у молоді значною мірою залежить від освітнього середовища. Сучасна освіта повинна створювати умови для розвитку особистісного потенціалу молодої людини, формування її самостійності, критичного мислення та здатності до самовираження. На думку В. Ю. Бикова, використання сучасних інформаційних та освітніх технологій сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, розвитку їх творчих здібностей і формуванню впевненості у власних можливостях [6]. Освітнє середовище, яке підтримує ініціативність і самостійність, сприяє формуванню позитивного ставлення молоді до власних здібностей та можливостей.

Особливу роль у формуванні впевненості в собі відіграє сім’я. Саме у сімейному середовищі закладаються основи самооцінки, формуються перші уявлення про власну цінність та значущість. Позитивна емоційна підтримка, довіра та повага з боку батьків створюють умови для розвитку внутрішньої впевненості дитини. Натомість надмірна критика, авторитарний стиль виховання або недостатня увага можуть сприяти формуванню невпевненості та низької самооцінки. На думку І. Д. Бех, особистісно орієнтований підхід у вихованні сприяє формуванню у молодої людини відчуття власної значущості, відповідальності за власний розвиток і здатності до самореалізації [4].

У сучасному суспільстві значний вплив на розвиток впевненості молоді мають інформаційні технології та цифрове середовище. Соціальні мережі, інтернет-комунікація та цифрові медіа створюють нові можливості для самовираження, комунікації та формування соціальної ідентичності. Разом із тим вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на формування впевненості у собі. З одного боку, цифрові платформи дозволяють молоді реалізовувати творчі здібності, встановлювати соціальні контакти та отримувати підтримку. З іншого боку, надмірна орієнтація на зовнішню оцінку, порівняння себе з іншими та залежність від соціального схвалення можуть негативно впливати на самооцінку.

У дослідженнях зазначається, що сучасне покоління молоді формується в умовах активного використання цифрових технологій, що змінює характер соціальної взаємодії та впливає на процес формування особистості. На думку Є. А. Зеленова, представники цифрового покоління характеризуються високим рівнем інформаційної активності, швидким сприйняттям інформації та прагненням до самовираження у віртуальному просторі [21]. Це створює нові психологічні умови розвитку впевненості, які потребують врахування у процесі виховання та освіти.

Важливим чинником розвитку впевненості у молоді є формування комунікативної компетентності. Уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, відстоювати власну позицію, конструктивно вирішувати конфлікти

та будувати міжособистісні стосунки сприяє формуванню внутрішньої впевненості. На думку В. Г. Панка, психологічні технології виховання повинні бути спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної зрілості та соціальної активності особистості [50]. Важливою психологічною умовою формування впевненості в собі є розвиток особистісної автономії та здатності до самостійного прийняття рішень. У юнацькому віці особистість поступово переходить від зовнішнього контролю до внутрішньої регуляції поведінки, що супроводжується формуванням почуття відповідальності за власні дії та життєві вибори. У цьому процесі молода людина навчається оцінювати свої можливості, прогнозувати наслідки власних рішень і брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності. Саме цей досвід сприяє зміцненню внутрішньої впевненості, оскільки особистість починає усвідомлювати власну здатність впливати на життєві обставини.

У психологічній літературі зазначається, що важливим фактором розвитку впевненості в собі є позитивний досвід досягнення успіху. Кожна ситуація успішного виконання діяльності сприяє зміцненню віри у власні сили та підвищує рівень самоповаги. Навпаки, систематичні невдачі або негативна оцінка результатів діяльності можуть призводити до формування почуття невпевненості та зниження рівня самооцінки. На думку С. Д. Максименка, успішна діяльність є одним із ключових чинників розвитку особистості, оскільки саме у процесі активної взаємодії зі світом людина відкриває власні можливості та формує уявлення про свої здібності [33].

Суттєве значення для формування впевненості у молоді має розвиток рефлексивних здібностей. Рефлексія передбачає здатність людини аналізувати власні переживання, оцінювати результати діяльності та усвідомлювати причини власних успіхів і невдач. Розвинена рефлексія дозволяє особистості більш об’єктивно оцінювати свої можливості та уникати крайнощів у самооцінці. Завдяки цьому формується більш стійке уявлення про себе, що сприяє розвитку внутрішньої впевненості. Важливою умовою формування впевненості в собі є також розвиток психологічної стійкості та здатності до

подолання труднощів. У сучасних умовах життя молоді часто доводиться стикатися з різноманітними викликами – навчальними, професійними, соціальними. Уміння конструктивно реагувати на труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити шляхи вирішення проблем сприяє формуванню відчуття контролю над власним життям. На думку Г. С. Костюка, психічний розвиток особистості відбувається у процесі подолання труднощів та активної діяльності, що стимулює формування нових психологічних якостей і сприяє розвитку впевненості у власних силах [27].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється значення емоційного інтелекту як важливого чинника розвитку впевненості в собі. Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати власні емоції, керувати емоційними станами та розуміти переживання інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню внутрішньої гармонії, підвищує рівень психологічної стійкості та допомагає особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища. На думку Я. М. Раєвської, розвиток емоційної компетентності особистості є важливою умовою її соціально-психологічної адаптації та сприяє формуванню позитивного самосприйняття [55].

Особливу роль у розвитку впевненості молоді відіграє формування системи цінностей. Цінності визначають життєві орієнтири людини, спрямовують її поведінку та впливають на вибір життєвих стратегій. Коли молода людина має чітко сформовану систему цінностей і життєвих цілей, вона відчуває більшу впевненість у власних діях і рішеннях. У цьому контексті важливою є роль освіти, яка сприяє формуванню моральних переконань, соціальної відповідальності та активної життєвої позиції.

Значний вплив на формування впевненості в собі має розвиток творчого потенціалу особистості. Творча діяльність сприяє розкриттю індивідуальних здібностей, стимулює самовираження та підвищує рівень задоволеності власними досягненнями. У процесі творчої діяльності молода людина отримує можливість проявити власну індивідуальність, що сприяє зміцненню позитивного ставлення до себе.

У педагогічній та психологічній літературі також підкреслюється важливість створення сприятливого психологічного клімату у навчальному середовищі. Атмосфера підтримки, взаємоповаги та довіри сприяє формуванню у молоді відчуття безпеки та психологічного комфорту, що є необхідною умовою розвитку впевненості. На думку Л. А. Найдьонової, сучасний освітній простір повинен забезпечувати можливості для самовираження, творчої активності та формування медіакомпетентності молоді, що сприяє розвитку їх особистісного потенціалу [37].

Важливим фактором розвитку впевненості є також підтримка з боку соціального оточення. Позитивна оцінка досягнень, визнання успіхів і підтримка з боку значущих людей сприяють формуванню позитивного образу «Я». У цьому процесі важливу роль відіграють не лише батьки та педагоги, але й однолітки, які виступають важливою референтною групою для молодої людини. Саме у взаємодії з однолітками відбувається формування соціальних навичок, розвиток комунікативної компетентності та становлення особистісної ідентичності.

Суттєвим чинником розвитку впевненості є також рівень психологічної культури особистості. Психологічна культура включає здатність людини усвідомлювати власні психологічні особливості, розуміти поведінку інших людей та будувати конструктивні взаємини. Високий рівень психологічної культури сприяє розвитку самоповаги, відповідальності та внутрішньої стабільності.

Отже, психологічні чинники та умови розвитку впевненості в собі серед молоді є багатогранними та взаємопов’язаними. До них належать особливості самооцінки, рівень розвитку самосвідомості, мотиваційна спрямованість особистості, емоційна стабільність, соціальна компетентність, система цінностей, характер міжособистісних взаємин та умови освітнього середовища. Сукупність цих чинників формує основу для становлення впевненої, соціально активної та психологічно зрілої особистості. Формування впевненості у молоді потребує створення відповідних психологічних і

педагогічних умов, які сприятимуть розвитку позитивної самооцінки, формуванню навичок ефективної комунікації, розвитку емоційного інтелекту та стимулюванню особистісної активності.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів розвитку впевненості в собі молоді, що дозволило розкрити наукові підходи до розуміння сутності цього феномену, визначити його структурні характеристики, а також окреслити вікові та соціально-психологічні чинники формування впевненості у собі в юнацькому віці. У межах теоретичного опрацювання наукових джерел описано психологічну сутність поняття впевненості в собі, а саме: її визначено як складне інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивні уявлення людини про власні можливості, емоційне ставлення до себе та поведінкову готовність діяти самостійно, активно й результативно у різних життєвих ситуаціях. Встановлено, що впевненість у собі формується у процесі розвитку самосвідомості особистості та тісно пов’язана з такими психологічними характеристиками, як самооцінка, самоповага, рівень домагань, мотивація досягнення та психологічна стійкість.

Показано, що впевненість у собі виступає важливою передумовою гармонійного особистісного розвитку людини, оскільки вона визначає рівень соціальної активності, здатність до прийняття рішень, відповідальність за результати власної діяльності та готовність до подолання життєвих труднощів. У процесі аналізу наукових досліджень встановлено, що впевненість у собі має багатокомпонентну структуру, до якої входять когнітивний компонент, пов’язаний із системою уявлень людини про власні здібності та можливості; емоційний компонент, що відображає позитивне ставлення до себе, відчуття внутрішньої стабільності та психологічного комфорту; а також поведінковий компонент, який проявляється у здатності особистості діяти рішуче, проявляти

ініціативу та ефективно реалізовувати власні наміри у різних сферах життєдіяльності.

Розглянуто вікові особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці, а саме: встановлено, що цей період характеризується активним становленням самосвідомості, формуванням особистісної ідентичності, розвитком системи ціннісних орієнтацій та життєвих планів. Показано, що саме у юнацькому віці відбувається інтенсивне усвідомлення власних можливостей, переоцінка особистісних якостей і формування цілісного образу «Я». У цей період молода людина починає активно визначати власні життєві цілі, формувати професійні наміри, розширювати систему соціальних контактів та здобувати досвід самостійної діяльності. Усе це створює сприятливі умови для розвитку впевненості у власних силах і можливостях.

Водночас встановлено, що процес формування впевненості в собі у молоді може супроводжуватися певними труднощами, зумовленими особливостями вікового розвитку. Юнацький період часто характеризується внутрішніми суперечностями, підвищеною емоційною чутливістю, пошуком власної ідентичності та прагненням до соціального самоствердження. У таких умовах формування впевненості у собі значною мірою залежить від соціального оточення, характеру міжособистісних відносин, рівня підтримки з боку значущих інших та можливостей для самореалізації у різних видах діяльності.

Розглянуто психологічні чинники та умови розвитку впевненості в собі серед молоді, а саме: встановлено, що важливу роль у цьому процесі відіграють соціальне середовище, характер сімейного виховання, особливості освітнього простору, досвід міжособистісної взаємодії, рівень соціальної підтримки та можливості для прояву особистісної активності. Вказано, що позитивний досвід діяльності, підтримка з боку оточення, розвиток адекватної самооцінки та формування внутрішньої мотивації досягнення сприяють зміцненню віри молодої людини у власні можливості.

Показано, що освітнє середовище закладів вищої освіти має значний потенціал для розвитку впевненості у собі студентської молоді. Саме у процесі навчальної, наукової, творчої та соціальної діяльності молоді люди отримують можливість реалізовувати власні здібності, формувати професійні компетентності, розширювати соціальні контакти та здобувати досвід самостійного прийняття рішень. Такий досвід сприяє формуванню відчуття особистісної ефективності, що є важливою передумовою становлення впевненості у собі.

Отже, проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що впевненість у собі є важливою психологічною характеристикою особистості, яка формується у процесі її соціалізації та особистісного розвитку. Вона виступає інтегративним показником внутрішньої стабільності, позитивного ставлення до себе та готовності людини активно діяти у різних життєвих ситуаціях. Формування впевненості у собі у юнацькому віці є складним і багатофакторним процесом, що залежить від поєднання індивідуально-психологічних особливостей особистості та впливу соціального середовища.

Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей розвитку впевненості в собі серед молоді.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У МОЛОДІ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження було організовано з метою комплексного вивчення психологічних характеристик студентської молоді, зокрема особливостей самооцінки, стратегій подолання життєвих труднощів та рівня розвитку емоційного інтелекту як важливих складових психологічного функціонування особистості у період ранньої дорослості. З огляду на специфіку досліджуваної проблематики було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють отримати різнобічну інформацію про когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти самосприйняття та адаптаційних можливостей особистості.

Базою проведення дослідження виступили заклади вищої освіти міста Львова. Саме студентське середовище було обрано як дослідницький простір з огляду на те, що юнацький вік є одним із найбільш динамічних періодів особистісного розвитку, у межах якого відбувається активне формування системи цінностей, становлення професійної ідентичності, розвиток соціальних ролей, а також переосмислення власного «Я». У цей період особливої ваги набувають процеси самопізнання, самоприйняття та

формування адекватної самооцінки, що значною мірою визначає подальшу життєву траєкторію молодої людини.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів обох статей віком від 18 до 23 років, які навчаються на різних курсах закладів вищої освіти. Вибірка охоплювала студентів різних спеціальностей та факультетів, що дозволило отримати більш репрезентативне уявлення про психологічні особливості сучасної студентської молоді. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу добровільної участі, що передбачало попереднє інформування респондентів про мету дослідження, а також забезпечення конфіденційності отриманих даних.

Дослідження проводилося у жовтні 2025 року в умовах навчального процесу, що дозволило створити природне соціальне середовище для проведення психодіагностичних процедур. Організація емпіричного дослідження передбачала поетапне застосування комплексу психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення ключових аспектів психологічного функціонування особистості. Особлива увага приділялася методичній послідовності проведення дослідження, що дозволило уникнути ефектів втоми респондентів і забезпечити достовірність отриманих результатів.

З метою досягнення поставлених дослідницьких завдань було використано чотири психодіагностичні методики, кожна з яких дозволяє дослідити окремі аспекти особистісного розвитку. До складу психодіагностичного інструментарію увійшли: шкала самооцінки Розенберга, методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації Парафіян, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Застосування саме цих методик зумовлено їх високою валідністю, надійністю та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях.

Однією з ключових методик, використаних у дослідженні, стала шкала самооцінки Розенберга, яка є одним із найбільш поширених інструментів

дослідження глобальної самооцінки особистості. Дана методика була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом і спрямована на виявлення загального ставлення людини до самої себе, рівня прийняття власної особистості та відчуття особистісної цінності. Шкала самооцінки Розенберга складається з десяти тверджень, які відображають різні аспекти самосприйняття людини. Зміст тверджень спрямований на оцінювання загального рівня задоволеності собою, відчуття власної гідності, віри у власні можливості та ставлення до власних особистісних якостей. Особливістю методики є те, що половина тверджень сформульована у позитивному ключі, тоді як інша частина має негативне формулювання. Такий підхід дозволяє підвищити точність вимірювання та мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей.

До позитивно сформульованих тверджень належать висловлювання, які відображають позитивне ставлення людини до себе, відчуття власної значущості та віру у власні можливості. Натомість негативні твердження спрямовані на виявлення почуття невпевненості, сумнівів у власній цінності або схильності до заниженої самооцінки. Завдяки такому поєднанню тверджень методика дозволяє отримати більш об’єктивне уявлення про рівень самооцінки респондентів.

Кожне твердження шкали оцінюється респондентом за чотирибальною системою, яка відображає ступінь згоди або незгоди із запропонованим висловлюванням. Зокрема, найнижчий бал відповідає категоричній незгоді із твердженням, тоді як найвищий бал означає повну згоду. Після заповнення опитувальника отримані бали підсумовуються, що дозволяє визначити загальний рівень самооцінки особистості. Особливістю обробки результатів даної методики є те, що твердження з негативним змістом підлягають реверсивному кодуванню. Це означає, що при підрахунку підсумкового результату бали за такими пунктами обчислюються у зворотному порядку. Такий підхід забезпечує більш точне відображення реального рівня самооцінки респондента.

Методика дозволяє визначити загальний рівень самооцінки особистості, який відображає ступінь позитивного або негативного ставлення людини до самої себе. Низькі показники можуть свідчити про недостатню впевненість у власних можливостях, схильність до самокритики або внутрішніх сумнівів щодо власної цінності. Натомість високі показники характеризують позитивне самосприйняття, внутрішню впевненість та прийняття власної особистості.

Важливим елементом психодіагностичного інструментарію дослідження стала методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації Парафіян, яка широко використовується у психологічних дослідженнях для вивчення структури самооцінки особистості та рівня її домагань. Дана методика дозволяє здійснити більш глибокий аналіз самооцінки, оскільки на відміну від глобальних опитувальників вона дає можливість дослідити не лише загальне ставлення людини до себе, але й оцінку окремих якостей та характеристик власної особистості. Методика розроблена на основі концепції самооцінки, що розглядає її як складне психологічне утворення, яке формується у процесі соціалізації особистості та взаємодії людини з навколишнім середовищем. У структурі самооцінки поєднуються когнітивні уявлення людини про власні можливості, емоційне ставлення до себе та поведінкові прояви, що відображають рівень упевненості у власних силах. Саме тому дослідження самооцінки передбачає аналіз не лише того, як людина оцінює себе у даний момент, але й того, яким вона прагне бути у майбутньому.

Методика Дембо-Рубінштейн побудована на принципі графічної самооцінки, що дозволяє візуально представити рівень розвитку певних якостей особистості. Респонденту пропонується система вертикальних шкал, кожна з яких символізує певну особистісну характеристику. Нижня точка шкали відображає мінімальний рівень розвитку відповідної якості, тоді як верхня точка символізує її максимально можливий розвиток.

У межах дослідження було використано сім шкал, що відображають різні аспекти особистісного розвитку. До них належать: здоров’я, розум і

здібності, характер, авторитет серед однолітків, практичні вміння та навички, зовнішність, а також упевненість у собі. Кожна з цих характеристик відіграє важливу роль у формуванні загального образу «Я» особистості та впливає на рівень її соціальної адаптації. Процедура проведення методики передбачає виконання респондентом спеціального завдання, під час якого він оцінює рівень розвитку кожної з названих якостей. Для цього на кожній шкалі респондент позначає рискою той рівень, який, на його думку, відповідає реальному стану розвитку даної якості у нього на момент дослідження. Таким чином визначається фактичний рівень самооцінки.

Після цього респонденту пропонується позначити іншим символом той рівень розвитку відповідної якості, при якому він був би повністю задоволений собою або відчував би гордість за власні досягнення. Такий показник відображає рівень домагань особистості, тобто уявлення людини про бажаний рівень розвитку власних якостей.

Особливістю даної методики є можливість аналізу розбіжності між рівнем самооцінки та рівнем домагань. Саме цей показник має важливе психологічне значення, оскільки він відображає ступінь задоволеності людини собою, рівень її амбіцій та особливості особистісної мотивації. Невелика різниця між самооцінкою та рівнем домагань може свідчити про адекватне сприйняття власних можливостей, тоді як значна розбіжність іноді відображає внутрішній конфлікт між реальним та бажаним образом «Я».

Кожна шкала методики має довжину 100 міліметрів, що дозволяє здійснити кількісне вимірювання отриманих результатів. Після завершення виконання завдання проводиться вимірювання відстані від нижньої точки шкали до позначки, яку поставив респондент. Отримане значення виражається у балах, що дає змогу здійснювати подальший статистичний аналіз результатів дослідження.

У процесі обробки результатів аналізується декілька показників. По-перше, визначається рівень самооцінки за кожною шкалою, що дозволяє встановити, як респондент оцінює різні аспекти власної особистості. По-друге,

визначається рівень домагань, який відображає уявлення людини про бажаний рівень розвитку цих характеристик. По-третє, обчислюється різниця між рівнем домагань та самооцінкою, що дозволяє оцінити ступінь задоволеності людини власними можливостями.

Застосування методики Дембо-Рубінштейн дозволяє отримати багатовимірну характеристику самооцінки особистості, що є особливо важливим у дослідженнях психологічного розвитку студентської молоді. Самооцінка виступає одним із ключових чинників формування особистісної ідентичності, оскільки вона впливає на рівень впевненості у власних силах, характер соціальної взаємодії та здатність людини до самореалізації. Крім того, результати даної методики дозволяють оцінити рівень психологічної гармонійності особистості, оскільки співвідношення між самооцінкою та рівнем домагань відображає ступінь внутрішньої узгодженості образу «Я». Гармонійна структура самооцінки характеризується відносною відповідністю між реальними можливостями людини та її життєвими прагненнями, що сприяє формуванню позитивної життєвої позиції та психологічної стійкості.

Важливою складовою психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження стала методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, яка дозволяє дослідити особливості поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях, а також визначити домінуючі способи подолання труднощів і стресових обставин. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях, присвячених вивченню адаптаційних можливостей людини, її ресурсів саморегуляції та стратегій поведінки у кризових або проблемних ситуаціях. Концептуально методика ґрунтується на сучасних уявленнях про копінг-поведінку як систему когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових обставин, зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Копінг-стратегії формуються у процесі життєвого досвіду людини і виступають важливим механізмом психологічної адаптації до змінних умов соціального середовища. На основі факторного

аналізу різноманітних способів реагування людини на стресові ситуації Джеймс Амірхан виділив три основні групи копінг-стратегій, які відображають найбільш типові моделі поведінки у ситуаціях труднощів. До них належать стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення проблем.

Стратегія вирішення проблем характеризується активною поведінкою особистості, спрямованою на безпосереднє подолання труднощів. У межах цієї стратегії людина прагне проаналізувати ситуацію, знайти оптимальні способи її вирішення, оцінити можливі альтернативи та обрати найбільш ефективний план дій. Таке реагування передбачає високий рівень особистісної відповідальності, здатність до раціонального мислення та готовність до активної взаємодії з проблемною ситуацією.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення людини до інших людей з метою отримання допомоги, поради або емоційної підтримки. У цьому випадку важливу роль відіграють соціальні зв’язки особистості, рівень довіри до оточення та здатність встановлювати конструктивні міжособистісні відносини. Підтримка з боку друзів, родичів або фахівців може виступати важливим ресурсом подолання стресових ситуацій та сприяти зниженню рівня психологічного напруження.

Стратегія уникнення характеризується прагненням людини дистанціюватися від проблемної ситуації, відкласти її вирішення або переключити увагу на інші види діяльності. У деяких випадках така поведінка може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово знизити рівень емоційного напруження. Проте надмірне використання цієї стратегії може призводити до формування неадаптивних моделей поведінки, що ускладнюють ефективне вирішення життєвих проблем.

Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» складається з 33 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб реагування на складні життєві обставини. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, обравши один із запропонованих варіантів відповіді. Перед

початком виконання завдання респондентам пропонується згадати одну з серйозних проблемних ситуацій, з якою їм довелося зіткнутися протягом останнього року. Такий підхід дозволяє актуалізувати особистий досвід переживання труднощів та забезпечує більш усвідомлене і точне оцінювання власної поведінки у стресових обставинах.

Після цього респонденти ознайомлюються з переліком тверджень, які описують різні способи реагування на проблемні ситуації. Для кожного твердження необхідно обрати один із трьох варіантів відповіді: повністю згоден, згоден або не згоден. Кожен варіант відповіді має відповідне числове значення, що дозволяє здійснювати подальшу кількісну обробку отриманих результатів. Під час обробки результатів відповіді респондентів зіставляються зі спеціальним ключем, який дозволяє визначити належність кожного твердження до певної копінг-стратегії. Для кожної шкали підраховується сумарна кількість балів, що відображає ступінь вираженості відповідної поведінкової стратегії. Методика дозволяє отримати кількісні показники за трьома основними шкалами: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем». Аналіз співвідношення цих показників дозволяє визначити домінуючі стратегії подолання труднощів у досліджуваної особистості.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, стала діагностика емоційного інтелекту Н. Холла, яка дозволяє оцінити здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно керувати емоційними процесами. Емоційний інтелект розглядається у сучасній психології як важлива складова особистісної компетентності, що забезпечує успішну соціальну взаємодію, ефективну комунікацію та здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин. Він поєднує у собі когнітивні та емоційні процеси, які дозволяють людині усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та розуміти емоційні стани інших людей.

Методика Н. Холла складається з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного функціонування особистості. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за спеціальною шкалою, що дозволяє визначити рівень розвитку різних компонентів емоційного інтелекту. Структура методики включає п’ять основних шкал, кожна з яких відображає певний аспект емоційної компетентності особистості.

Перша шкала – емоційна обізнаність – характеризує здатність людини усвідомлювати власні емоційні переживання та розуміти їхній вплив на поведінку і прийняття рішень. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності здатні точно розпізнавати власні почуття, аналізувати їх причини та усвідомлювати їх значення у життєвих ситуаціях.

Друга шкала – управління власними емоціями – відображає здатність особистості контролювати емоційні реакції та регулювати власний емоційний стан. Ця характеристика пов’язана зі здатністю зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях, долати негативні переживання та підтримувати психологічну стабільність.

Третя шкала – самомотивація – характеризує здатність людини використовувати власні емоції як ресурс для досягнення поставлених цілей. Самомотивація пов’язана з умінням зберігати наполегливість, долати труднощі та підтримувати внутрішню активність навіть у складних життєвих обставинах.

Четверта шкала – емпатія – відображає здатність особистості розуміти емоційні переживання інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у процесі взаємодії. Емпатія виступає важливою умовою ефективної міжособистісної комунікації та сприяє формуванню довірливих соціальних відносин.

П’ята шкала – розпізнавання емоцій інших людей – характеризує здатність людини правильно інтерпретувати емоційні прояви оточуючих, розуміти їхні настрої та впливати на емоційний стан інших у процесі спілкування.

Під час обробки результатів відповіді респондентів підсумовуються відповідно до ключа методики, що дозволяє визначити рівень розвитку кожного з компонентів емоційного інтелекту. Крім того, на основі отриманих показників може бути визначений інтегративний рівень емоційного інтелекту, який відображає загальний рівень емоційної компетентності особистості.

Використання методики Н. Холла у межах емпіричного дослідження дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості емоційного функціонування студентської молоді, зокрема про їхню здатність усвідомлювати власні переживання, керувати емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Таким чином, застосування комплексу психодіагностичних методик – шкали самооцінки Розенберга, методики Дембо–Рубінштейн у модифікації Парафіян, опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла – дозволяє здійснити всебічне дослідження психологічних характеристик студентської молоді та отримати емпіричні дані щодо особливостей їхнього самосприйняття, емоційної регуляції та стратегій подолання життєвих труднощів. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників розвитку особистості у юнацькому віці та дозволяють визначити напрями психологічної підтримки і розвитку студентської молоді.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено оцінювання рівня загальної самооцінки студентської молоді за допомогою шкали самооцінки Розенберга, яка дозволяє визначити ступінь позитивного або негативного ставлення особистості до самої себе, а також рівень прийняття власних індивідуальних якостей і можливостей. У процесі аналізу відповідей було встановлено, що самооцінка більшості студентів характеризується середнім рівнем сформованості, що свідчить про достатньо реалістичне

сприйняття власних можливостей, поєднання позитивного ставлення до себе із наявністю певної самокритичності та прагнення до самовдосконалення. Зокрема, результати показали, що 54 % респондентів продемонстрували середній рівень самооцінки, що є найбільш типовим показником для студентського віку. Такий рівень свідчить про відносно стабільне ставлення до себе, наявність сформованого образу «Я» та здатність адекватно оцінювати власні можливості. Студенти з таким рівнем самооцінки, як правило, усвідомлюють свої сильні сторони, проте водночас визнають і певні недоліки, що сприяє їх подальшому особистісному розвитку. Отриманий показник можна пояснити особливостями вікового етапу ранньої дорослості, у межах якого відбувається активне формування професійної ідентичності, життєвих планів та системи цінностей. У цей період молоді люди поступово переходять від підліткової нестабільності самооцінки до більш зрілого та реалістичного самосприйняття.

Поряд із цим було встановлено, що 28 % студентів мають високий рівень самооцінки. Такий показник свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та внутрішню психологічну стабільність. Особи з високою самооцінкою, як правило, характеризуються більшою соціальною активністю, здатністю приймати відповідальні рішення та проявляти ініціативу у різних видах діяльності. Високий рівень самооцінки у студентської молоді може бути пов’язаний із низкою факторів. Передусім це успішна соціальна адаптація у навчальному середовищі, підтримка з боку друзів та родини, а також наявність позитивного досвіду досягнення особистих цілей. Значну роль також відіграє академічна успішність, яка сприяє формуванню впевненості у власних інтелектуальних можливостях. Разом із тим результати дослідження показали, що 18 % респондентів мають низький рівень самооцінки. Це свідчить про певні труднощі у процесі самоприйняття, схильність до самокритики та невпевненість у власних можливостях. Для таких студентів характерним є підвищений рівень сумнівів

щодо власних здібностей, страх помилок та схильність порівнювати себе з іншими.

Низька самооцінка може бути пов’язана з різними психологічними та соціальними чинниками. Зокрема, важливу роль відіграють навчальне навантаження, соціальна конкуренція у студентському середовищі, невизначеність майбутнього професійного шляху, а також вплив соціальних мереж, де молоді люди часто порівнюють себе з ідеалізованими образами інших людей. Окрему увагу привертає той факт, що навіть серед студентів із середнім рівнем самооцінки спостерігається тенденція до високої вимогливості до себе, що є характерною рисою сучасної молоді. Багато респондентів демонструють прагнення до саморозвитку, професійного зростання та досягнення високих результатів у навчанні та майбутній кар’єрі (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Рівні самооцінки студентів за шкалою Розенберга (N=50)

Отримані результати також свідчать про те, що рівень самооцінки студентської молоді тісно пов’язаний із особливостями соціального середовища, у якому перебуває особистість. Позитивна атмосфера у

навчальному колективі, підтримка викладачів та наявність можливостей для самореалізації сприяють формуванню більш стабільної та позитивної самооцінки.

Таким чином, аналіз результатів за шкалою самооцінки Розенберга дозволив встановити, що для більшості студентів характерний середній рівень самооцінки, який поєднує позитивне ставлення до себе із прагненням до особистісного розвитку. Водночас наявність групи студентів із низькою самооцінкою свідчить про необхідність психологічної підтримки та створення сприятливих умов для формування позитивного самосприйняття.

Отже, результати засвідчили, що у більшості студентів сформована адекватна самооцінка, яка характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей та прагненням до саморозвитку. Водночас виявлено групу студентів із заниженою самооцінкою, що може бути пов’язано з віковими особливостями, соціальними очікуваннями та підвищеним рівнем самокритичності.

Наступним етапом емпіричного дослідження було проведено вивчення особливостей самооцінки студентської молоді за допомогою методики Дембо-Рубінштейн у модифікації Парафіян, яка дозволяє здійснити більш диференційований аналіз структури самооцінки особистості. На відміну від шкали Розенберга, що відображає загальний рівень самосприйняття, дана методика дає змогу дослідити самооцінку за окремими особистісними характеристиками, а також визначити співвідношення між реальним рівнем самооцінки та рівнем домагань особистості.

Застосування цієї методики у межах дослідження дозволило проаналізувати особливості сприйняття студентами різних аспектів власної особистості, таких як інтелектуальні здібності, характерологічні особливості, соціальний статус у групі однолітків, практичні вміння, зовнішність та рівень упевненості у собі. Саме ці характеристики відіграють важливу роль у формуванні загального образу «Я» особистості та визначають рівень її психологічної адаптації у студентському середовищі.

Аналіз результатів показав, що найвищі показники самооцінки студенти продемонстрували за шкалами «розум і здібності» та «впевненість у собі». Зокрема, близько 62 % респондентів оцінили рівень своїх інтелектуальних здібностей як середній або вище середнього, що свідчить про достатньо позитивне сприйняття власного інтелектуального потенціалу. Такий результат є закономірним, оскільки дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти, для яких інтелектуальна діяльність є основною сферою самореалізації. Водночас було встановлено, що рівень домагань за цією шкалою є дещо вищим, ніж фактична самооцінка. Це свідчить про наявність у студентів прагнення до подальшого інтелектуального розвитку, професійного вдосконалення та підвищення власної компетентності. Подібна тенденція є типовою для юнацького віку, оскільки саме у цей період особистість активно формує власні життєві цілі та професійні перспективи.

Досить високі показники також було зафіксовано за шкалою «характер». Близько 58 % респондентів оцінили свій характер як достатньо розвинений та позитивний, що свідчить про наявність сформованих моральних якостей, здатності до самоконтролю та відповідального ставлення до власної поведінки. Разом із тим значна частина студентів продемонструвала прагнення до подальшого вдосконалення власних особистісних якостей, що відображається у більш високому рівні домагань.

За шкалою «авторитет серед однолітків» результати виявилися дещо більш різноманітними. Приблизно 46 % студентів оцінили свій соціальний статус у групі як середній, тоді як 34 % вважають, що користуються високим авторитетом серед однокурсників. Такий розподіл результатів свідчить про те, що для більшості студентів характерним є достатньо стабільний рівень соціальної інтеграції у навчальному колективі. Водночас близько 20 % респондентів продемонстрували відносно низькі показники за цією шкалою, що може свідчити про певні труднощі у процесі соціальної взаємодії або недостатню впевненість у власних комунікативних можливостях. Подібні результати можуть бути пов’язані з індивідуальними особливостями

темпераменту, стилем спілкування або адаптацією до нового соціального середовища.

Особливу увагу привернули результати за шкалою «зовнішність». Близько 52 % студентів оцінили свою зовнішність на середньому рівні, тоді як 26 % продемонстрували високий рівень задоволеності власним зовнішнім виглядом. Разом із тим 22 % респондентів виявили певну незадоволеність власною зовнішністю, що є характерним явищем для молодого віку, коли значну роль відіграє вплив соціальних стандартів краси та порівняння себе з іншими людьми.

Аналіз шкали «умілі руки» (практичні вміння) показав, що більшість студентів оцінюють свої практичні навички як середні. Це можна пояснити тим, що основна діяльність студентів пов’язана з навчанням, а не з практичною або фізичною роботою, тому саме інтелектуальні здібності виступають для них більш значущим показником особистісної успішності. Нарешті, за шкалою «впевненість у собі» результати продемонстрували доволі високі показники. Близько 48 % респондентів оцінили свій рівень впевненості як середній, тоді як 32 % продемонстрували високий рівень впевненості у власних можливостях. Разом із тим близько 20 % студентів виявили певну невпевненість, що може бути пов’язано з віковими особливостями формування особистісної ідентичності.

Загалом результати методики свідчать про те, що структура самооцінки студентської молоді є відносно гармонійною, оскільки більшість показників знаходяться у межах середнього рівня. При цьому рівень домагань у більшості випадків дещо перевищує фактичну самооцінку, що свідчить про прагнення молодих людей до саморозвитку та досягнення вищих результатів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники самооцінки студентів за методикою Дембо-Рубінштейн (N = 50)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Розум, здібності	12	50	38
Характер	14	58	28
Авторитет серед	20	46	34

однолітків			
Умілі руки	22	54	24
Зовнішність	22	52	26
Впевненість у собі	20	48	32

Отримані результати свідчать, що самооцінка студентської молоді має переважно середній рівень сформованості, що характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей та прагненням до самовдосконалення. Найбільш позитивно студенти оцінюють власні інтелектуальні здібності та характерологічні якості, тоді як більш критично – соціальний статус серед однолітків та зовнішність. Загалом структура самооцінки характеризується відносною гармонійністю та орієнтацією на подальший особистісний розвиток.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення особливостей подолання складних життєвих ситуацій студентською молоддю за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Дана методика дозволяє визначити, які поведінкові стратегії найчастіше використовує особистість у ситуаціях психологічного напруження, труднощів або життєвих проблем. Вивчення копінг-стратегій є важливим елементом психологічного дослідження, оскільки саме способи реагування на стресові ситуації визначають рівень адаптивності особистості, її здатність долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу. У сучасній психології копінг-поведінка розглядається як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу або зменшення його негативного впливу на психічний стан людини.

Методика Д. Амірхана передбачає аналіз трьох основних стратегій подолання труднощів: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення проблем. Кожна з цих стратегій відображає певний тип поведінки людини у ситуаціях психологічного напруження.

У межах проведеного дослідження респондентам було запропоновано відповісти на серію тверджень, що описують різні способи реагування на складні життєві обставини. Перед виконанням завдання учасникам дослідження було запропоновано пригадати одну з проблемних ситуацій, з якою вони стикалися протягом останнього року. Такий підхід дозволив актуалізувати особистий досвід переживання труднощів і забезпечити більш достовірне відображення типових моделей поведінки респондентів.

Аналіз результатів показав, що найбільш поширеною серед студентської молоді є стратегія вирішення проблем, яка характеризується активною позицією особистості щодо подолання життєвих труднощів. Зокрема, 46 % респондентів продемонстрували високий рівень використання цієї стратегії, що свідчить про їхню схильність до раціонального аналізу ситуацій, планування дій та пошуку ефективних способів вирішення проблем. Ще 38 % студентів продемонстрували середній рівень використання цієї стратегії, що свідчить про те, що вони також намагаються активно вирішувати життєві труднощі, проте іноді можуть відчувати невпевненість або потребу у додатковій підтримці. Натомість лише 16 % респондентів продемонстрували низький рівень використання стратегії вирішення проблем, що може свідчити про схильність до пасивнішого реагування на труднощі.

Домінування цієї стратегії у студентській вибірці є позитивним показником, оскільки активне вирішення проблем вважається найбільш ефективним способом подолання стресових ситуацій. Студенти, які використовують цю стратегію, як правило, характеризуються більш високим рівнем самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції.

Другою за поширеністю серед студентів виявилася стратегія пошуку соціальної підтримки. Результати показали, що 40 % респондентів мають високий рівень використання цієї стратегії, що свідчить про їхню схильність звертатися за допомогою до друзів, родичів або інших значущих осіб у складних ситуаціях. Ще 42 % студентів продемонстрували середній рівень використання соціальної підтримки, що свідчить про те, що вони іноді

використовують допомогу оточуючих, проте не завжди вважають це основним способом вирішення проблем. Лише 18 % респондентів мають низький рівень використання цієї стратегії, що може свідчити про більшу орієнтацію на самостійне подолання труднощів.

Високий рівень пошуку соціальної підтримки є характерним для студентського віку, оскільки саме у цей період важливу роль відіграють міжособистісні відносини, дружні зв'язки та підтримка з боку однолітків. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня психологічного напруження, допомагає переосмислити проблемну ситуацію та знайти нові способи її вирішення. Найменш поширеною серед респондентів виявилася стратегія уникнення проблем, яка характеризується прагненням людини дистанціюватися від складної ситуації, відкласти її вирішення або переключити увагу на інші види діяльності. Зокрема, лише 22 % студентів продемонстрували високий рівень використання цієї стратегії, що може свідчити про схильність до уникнення складних ситуацій або психологічного відходу від проблем. Ще 36 % респондентів мають середній рівень використання цієї стратегії, що означає, що у певних випадках вони можуть тимчасово відкладати вирішення проблеми. Натомість 42 % студентів продемонстрували низький рівень використання стратегії уникнення, що свідчить про їхню готовність активно взаємодіяти з проблемними ситуаціями та намагатися вирішувати їх конструктивним способом (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл копінг-стратегій студентів за методикою Д. Амірхана (N = 50)

Копінг-стратегія	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Вирішення проблем	16	38	46
Пошук соціальної підтримки	18	42	40
Уникнення проблем	42	36	22

Загалом результати дослідження показали, що структура копінг-стратегій студентської молоді характеризується переважанням активних способів подолання труднощів, що є позитивною тенденцією. Студенти

здебільшого намагаються вирішувати проблеми самостійно або звертаються по допомогу до соціального оточення, що свідчить про достатній рівень адаптаційних можливостей. Водночас наявність певної частки респондентів, які використовують стратегію уникнення, свідчить про те, що частина студентів може відчувати труднощі у процесі подолання життєвих проблем або потребує додаткової психологічної підтримки. Отримані результати також дозволяють зробити висновок про те, що вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з іншими психологічними характеристиками особистості, зокрема з рівнем самооцінки, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Отже, отримані результати свідчать, що студентська молодь переважно використовує активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем або звернення по соціальну підтримку. Домінування цих стратегій свідчить про достатній рівень психологічної адаптивності та здатності студентів конструктивно реагувати на життєві труднощі. Водночас наявність частини респондентів, які схильні до уникнення проблем, вказує на необхідність розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення особливостей емоційної сфери студентської молоді за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Застосування даної методики дозволило дослідити рівень сформованості емоційного інтелекту студентів та проаналізувати основні складові цього феномену, а саме: емоційну обізнаність, здатність до управління власними емоціями, рівень самомотивації, емпатійність та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як важлива складова особистісного розвитку людини, що визначає її здатність усвідомлювати власні емоційні переживання, регулювати емоційні реакції та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Особливе значення розвиток емоційного інтелекту має у юнацькому віці, коли відбувається активне формування системи міжособистісних відносин, становлення соціальної ідентичності та розвиток здатності до емоційної саморегуляції.

Аналіз результатів дослідження показав, що для більшості студентів характерний середній рівень розвитку емоційної обізнаності. Зокрема, 50 % респондентів продемонстрували середній рівень за даною шкалою, що свідчить про здатність студентів у цілому усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати переживання та розуміти причини їх виникнення. Ще 30 % студентів продемонстрували високий рівень емоційної обізнаності, що характеризує їх як осіб, здатних глибоко усвідомлювати власні емоції, аналізувати внутрішні переживання та використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень. Водночас 20 % респондентів мають низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про недостатню сформованість навичок емоційної рефлексії або труднощі у розумінні власних переживань.

Дослідження здатності до управління власними емоціями показало, що 46 % студентів мають середній рівень розвитку цієї здатності. Це свідчить про те, що більшість респондентів у цілому здатні контролювати власні емоційні реакції та зберігати емоційну рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Високий рівень управління емоціями було виявлено у 28 % студентів, що характеризує їх як осіб із достатньо високим рівнем саморегуляції, здатних ефективно контролювати власні переживання та підтримувати психологічну стабільність. Разом із тим 26 % респондентів продемонстрували низький рівень цієї здатності, що може проявлятися у схильності до імпульсивних реакцій або труднощах у подоланні негативних емоцій.

Аналіз показників за шкалою «Самомотивація» засвідчив, що для значної частини студентів характерний достатньо високий рівень внутрішньої мотивації. Зокрема, 42 % респондентів продемонстрували високий рівень самомотивації, що свідчить про їхню здатність підтримувати внутрішню активність, наполегливо рухатися до поставлених цілей та мобілізувати власні емоційні ресурси для досягнення результату. Ще 40 % студентів мають середній рівень розвитку цієї якості, що означає наявність базової здатності до самостимулювання та підтримання внутрішньої мотивації. Водночас 18 %

респондентів продемонстрували низький рівень самомотивації, що може проявлятися у зниженій наполегливості або труднощах у подоланні перешкод. Результати дослідження емпатії показали, що для більшості студентів характерний середній рівень розвитку цієї якості. Зокрема, 48 % респондентів продемонстрували середній рівень емпатії, що свідчить про здатність розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм у міжособистісній взаємодії. Високий рівень емпатійності було зафіксовано у 32 % студентів, що характеризує їх як осіб із високим рівнем соціальної чутливості та здатністю до глибокого розуміння переживань інших людей. Разом із тим 20 % респондентів мають низький рівень емпатії, що може проявлятися у певних труднощах у розумінні емоційного стану оточуючих (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні емоційного інтелекту студентів за методикою Н. Холла (N = 50)

Показник	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Емоційна обізнаність	20	50	30
Управління емоціями	26	46	28
Самомотивація	18	40	42
Емпатія	20	48	32
Розпізнавання емоцій інших	22	44	34
Загальний рівень емоційного інтелекту	20	52	28

Окрему увагу було приділено аналізу здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Отримані результати показали, що 44 % студентів мають середній рівень розвитку цієї здатності, що свідчить про достатню сформованість навичок інтерпретації емоційних сигналів у процесі міжособистісного спілкування. Високий рівень розпізнавання емоцій інших людей продемонстрували 34 % респондентів, що характеризує їх як осіб із розвиненими комунікативними здібностями та здатністю ефективно орієнтуватися у соціальних взаємодіях. Водночас 22 % студентів мають

низький рівень цієї здатності, що може свідчити про певні труднощі у розумінні невербальних сигналів або емоційних проявів інших людей.

Загалом аналіз інтегративного рівня емоційного інтелекту показав, що для більшості студентів характерний середній рівень його сформованості. Зокрема, 52 % респондентів продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про достатню здатність до усвідомлення власних емоцій, управління емоційними реакціями та ефективної взаємодії з іншими людьми. Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 28 % студентів, що характеризує їх як осіб із розвиненими емоційними компетентностями та здатністю до гнучкого регулювання власної поведінки у соціальних ситуаціях. Натомість 20 % респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенні рівня емоційної компетентності.

Отримані результати свідчать, що емоційний інтелект студентської молоді переважно знаходиться на середньому рівні розвитку. Більшість студентів демонструють достатню здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції та розуміти емоційний стан інших людей. Водночас наявність частини респондентів із низьким рівнем окремих складових емоційного інтелекту свідчить про необхідність розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливою психологічною характеристикою особистості студентів, яка визначає ефективність їхньої соціальної взаємодії, здатність до саморегуляції та успішність адаптації до умов навчального середовища. Розвиток емоційного інтелекту може сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя студентської молоді, покращенню міжособистісних відносин та формуванню більш ефективних стратегій подолання життєвих труднощів.

Отже, за результатами всіх використаних методик було отримано цілісне уявлення про психологічні особливості особистісного розвитку студентської

молоді, зокрема про рівень сформованості самооцінки, особливості її структури, характерні способи подолання складних життєвих ситуацій та рівень розвитку емоційного інтелекту. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати взаємопов'язані аспекти внутрішнього світу студентів та визначити ключові психологічні характеристики, що впливають на їхню соціальну адаптацію та особистісне становлення.

Аналіз результатів дослідження самооцінки за шкалою Розенберга показав, що для більшості студентів характерний середній рівень загальної самооцінки, який поєднує позитивне ставлення до себе з достатнім рівнем самокритичності та прагненням до особистісного розвитку. Такий рівень самооцінки є типовим для юнацького віку, оскільки саме у цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, життєвих цілей та системи цінностей. Водночас наявність частини респондентів із високою самооцінкою свідчить про сформоване позитивне самосприйняття та впевненість у власних можливостях, тоді як група студентів із низьким рівнем самооцінки потребує більшої психологічної підтримки та сприятливих умов для розвитку позитивного образу «Я».

Дослідження структури самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн дозволило більш детально проаналізувати уявлення студентів про різні аспекти власної особистості. Отримані результати свідчать про відносно гармонійну структуру самооцінки студентської молоді, оскільки більшість показників перебувають у межах середнього рівня. Найбільш позитивно студенти оцінюють власні інтелектуальні здібності та особистісні якості, тоді як дещо більш критично ставляться до соціального статусу серед однолітків і власної зовнішності. Водночас встановлено, що рівень домагань у більшості випадків перевищує фактичну самооцінку, що свідчить про прагнення молодих людей до саморозвитку, професійного вдосконалення та досягнення вищих результатів.

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою Д. Амірхана показали, що для студентської молоді характерне переважання активних

способів подолання труднощів. Найбільш поширеною стратегією виявилася стратегія вирішення проблем, яка передбачає раціональний аналіз ситуації, планування дій та активний пошук шляхів подолання складних життєвих обставин. Досить поширеною також є стратегія пошуку соціальної підтримки, що свідчить про важливу роль міжособистісних відносин у житті студентів та їхню готовність звертатися по допомогу до значущих людей. Водночас відносно невелика частина респондентів схильна використовувати стратегію уникнення проблем, що свідчить про достатній рівень психологічної адаптивності більшості студентів.

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла показав, що для більшості студентів характерний середній рівень розвитку емоційної компетентності. Студенти у цілому здатні усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати емоційні реакції та розуміти переживання інших людей. Водночас отримані результати свідчать про наявність індивідуальних відмінностей у розвитку окремих складових емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, здатності до управління емоціями, рівня емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей.

Узагальнення результатів усіх застосованих психодіагностичних методик дозволяє зробити висновок, що психологічний розвиток студентської молоді характеризується достатнім рівнем сформованості основних особистісних характеристик, які забезпечують успішну соціальну адаптацію та ефективну взаємодію з соціальним середовищем. Більшість студентів демонструють адекватну самооцінку, схильність до активного подолання труднощів та достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Разом із тим отримані результати також свідчать про наявність певної частини студентів, які можуть відчувати труднощі у процесі самоприйняття, регуляції емоційних станів або подолання складних життєвих ситуацій. Це вказує на доцільність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, формування позитивної самооцінки та вдосконалення навичок ефективного подолання життєвих труднощів.

2.3 Програма розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді

Проблема формування впевненості в собі та розвитку позитивної самооцінки у молодому віці набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамікою соціальних змін, інформаційним перевантаженням, зростанням конкуренції у сфері освіти та професійної діяльності, а також значним впливом соціального середовища на процес становлення особистості. Саме юнацький період є важливим етапом формування особистісної ідентичності, системи життєвих цінностей, професійних орієнтацій і соціальної поведінки. У цей час відбувається інтенсивне становлення образу власного «Я», що включає усвідомлення своїх можливостей, здібностей, соціального статусу та перспектив майбутнього розвитку. Водночас молоді люди нерідко стикаються з труднощами самооцінювання, невпевненістю у власних силах, підвищеною тривожністю та залежністю від зовнішніх оцінок, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя та соціальну активність.

У зв’язку з цим розроблено програму розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді, яка спрямована на створення сприятливих психологічних умов для гармонійного особистісного розвитку, підвищення рівня самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів і можливостей, а також формування здатності конструктивно взаємодіяти з соціальним середовищем. У процесі розроблення програми здійснено аналіз сучасних наукових підходів до проблеми самооцінки та впевненості в собі, визначено основні психологічні чинники, що впливають на формування позитивного образу «Я», а також обґрунтовано комплекс методів і форм психологічної роботи, спрямованих на розвиток внутрішньої впевненості особистості.

Запропонована програма ґрунтується на інтеграції кількох теоретичних підходів сучасної психології – гуманістичного, когнітивно-поведінкового та соціально-психологічного. Гуманістичний підхід дозволяє розглядати особистість як унікальну цілісну систему, здатну до саморозвитку, самореалізації та розкриття власного потенціалу. У межах цього підходу особлива увага приділяється формуванню позитивного самосприйняття, прийняття власної індивідуальності та розвитку внутрішньої мотивації до особистісного зростання. Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на усвідомлення та трансформацію негативних установок, стереотипів мислення та неадаптивних поведінкових моделей, які можуть перешкоджати розвитку впевненості в собі. Соціально-психологічний підхід, у свою чергу, акцентує увагу на значенні міжособистісних взаємин, групової підтримки та соціального досвіду у процесі формування самооцінки особистості.

Програма розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки передбачає комплексну психологічну роботу, яка включає інформаційно-просвітницький, тренінговий, рефлексивний та практично-орієнтований компоненти. Її реалізація спрямована на формування у молоді усвідомленого ставлення до власної особистості, розвиток навичок самопізнання, підвищення рівня емоційної компетентності, формування позитивних когнітивних установок щодо себе та власних можливостей, а також розвиток навичок конструктивної комунікації та соціальної взаємодії.
Важливим завданням програми є створення безпечного психологічного простору, у якому учасники можуть відкрито висловлювати власні думки, переживання та досвід, отримувати підтримку від інших членів групи, а також розвивати навички саморефлексії. Такий формат роботи сприяє усвідомленню внутрішніх психологічних ресурсів, підвищенню рівня самоприйняття та формуванню більш реалістичного й позитивного уявлення про власну особистість (табл 2.4).

Таблиця 2.4

Загальна структура програми розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді

Етап програми	Основна мета	Основний зміст роботи
Підготовчий	Створення сприятливої психологічної атмосфери	Ознайомлення учасників, формування групових правил, розвиток довіри
Діагностично-рефлексивний	Усвідомлення особистісних особливостей	Самопізнання, аналіз власної самооцінки, усвідомлення сильних і слабких сторін
Розвивальний	Формування позитивного ставлення до себе	Тренінгові вправи, розвиток впевненості, формування позитивних установок
Комунікативний	Розвиток соціальної впевненості	Формування навичок ефективної комунікації та самопрезентації
Підсумковий	Узагальнення отриманого досвіду	Рефлексія, усвідомлення особистісних змін, закріплення результатів

У таблиці 2.4 показано, що структура програми передбачає поетапну реалізацію психологічних заходів, кожен з яких має чітко визначену мету, зміст і очікувані психологічні ефекти. На початковому етапі роботи основна увага приділяється формуванню довірливої атмосфери у групі, розвитку навичок самопізнання та усвідомлення індивідуальних особливостей учасників. Подальші етапи спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе, формування впевненості у власних можливостях, подолання внутрішніх психологічних бар’єрів і розвиток навичок конструктивної взаємодії з соціальним середовищем

Реалізація програми передбачає використання різноманітних методів психологічної роботи, що забезпечують активну участь молоді у процесі особистісного розвитку. До таких методів належать групові дискусії, психологічні вправи, рольові ігри, методи саморефлексії, елементи арт-терапії, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, а також тренінгові техніки, спрямовані на формування позитивного образу «Я». Застосування інтерактивних форм роботи сприяє більш глибокому усвідомленню власних переживань, розвитку емпатії та формуванню навичок конструктивного міжособистісного спілкування.

Особливе значення у програмі приділяється розвитку рефлексивних процесів, оскільки саме рефлексія дозволяє особистості усвідомлювати власні

емоції, мотиви поведінки та життєві цілі. У процесі виконання спеціально розроблених вправ учасники отримують можливість проаналізувати власний досвід, переосмислити негативні установки щодо себе та сформувати більш позитивне ставлення до власної особистості. Ще одним важливим компонентом програми є формування навичок позитивного мислення, що передбачає усвідомлення та трансформацію деструктивних когнітивних схем, які можуть призводити до заниженої самооцінки та невпевненості у власних силах. Робота у цьому напрямі спрямована на розвиток здатності помічати власні досягнення, усвідомлювати індивідуальні ресурси та формувати оптимістичне бачення майбутнього. Для більш чіткого представлення змісту психологічної роботи у межах програми розроблено план тренінгових занять, представнений у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Структура занять програми

Номер заняття	Тематика	Основні форми роботи
1	Знайомство та формування групової довіри	Психологічні вправи, інтерактивні знайомства
2	Самопізнання та усвідомлення власної індивідуальності	Рефлексивні вправи, обговорення
3	Формування позитивного образу «Я»	Вправи на самоприйняття
4	Подолання внутрішніх бар’єрів	Психологічні техніки роботи з установками
5	Розвиток впевненості у власних можливостях	Рольові ігри, тренінгові вправи
6	Розвиток навичок самопрезентації	Комунікативні вправи
7	Формування життєвих цілей	Вправи з планування майбутнього
8	Підсумкова рефлексія	Групове обговорення, підбиття підсумків

Таким чином, розроблена програма розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді спрямована на комплексний розвиток особистості, що передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів психологічного функціонування. Реалізація програми створює умови для підвищення рівня самоприйняття, розвитку

внутрішніх психологічних ресурсів та формування активної життєвої позиції молоді.

Реалізація програми розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді передбачає послідовне розгортання психологічної роботи, спрямованої на глибоке усвідомлення особистістю власних можливостей, ресурсів та індивідуальних особливостей. У процесі впровадження програми особлива увага приділяється створенню сприятливого психологічного середовища, у якому молоді люди отримують можливість безпечного самовираження, відкритого обговорення власних переживань, а також формування нових моделей поведінки, що сприяють розвитку впевненості у власних силах. Здійснення такої роботи базується на принципах добровільності участі, психологічної безпеки, конфіденційності, партнерської взаємодії та активного залучення учасників до процесу особистісного розвитку.

Перший етап програми спрямований на формування психологічно безпечного групового простору та встановлення довірливих міжособистісних взаємин між учасниками. На цьому етапі проведено низку вправ, спрямованих на знайомство, розвиток відкритості та формування позитивної атмосфери у групі. Такі вправи дозволяють учасникам краще пізнати один одного, усвідомити спільність певних переживань та життєвих труднощів, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня соціальної тривожності та формуванню почуття психологічної підтримки. Значну роль на цьому етапі відіграє обговорення правил групової взаємодії, які регулюють поведінку учасників під час занять. До таких правил належать взаємна повага, недопущення критики особистості, право кожного учасника на висловлення власної думки та можливість відмови від участі у певній вправі.

У межах підготовчого етапу важливим завданням є активізація процесів самопізнання. Учасникам запропоновано виконання вправ, спрямованих на усвідомлення власних особистісних характеристик, сильних сторін та індивідуальних ресурсів. Така робота сприяє формуванню більш

реалістичного уявлення про себе, а також допомагає подолати тенденцію до заниження власних можливостей, яка часто спостерігається у молоді з низьким рівнем самооцінки. У процесі виконання вправ учасники мають змогу усвідомити власні досягнення, життєвий досвід та позитивні якості, що створює підґрунтя для формування позитивного образу «Я».

Наступний етап програми спрямований на розвиток позитивного ставлення до себе та формування адекватної самооцінки. На цьому етапі особлива увага приділяється роботі з внутрішніми переконаннями та установками, які впливають на процес самосприйняття. У багатьох молодих людей спостерігається тенденція до формування негативних когнітивних схем, пов’язаних із сумнівами у власних здібностях, страхом помилки або залежністю від зовнішнього схвалення. У межах програми здійснено роботу з усвідомлення таких установок та їх поступової трансформації у більш конструктивні переконання.

У процесі виконання спеціальних психологічних вправ учасники отримують можливість проаналізувати власні думки щодо себе, визначити, які з них мають обмежувальний характер, а також навчитися формувати більш підтримувальні та позитивні установки. Така робота сприяє розвитку здатності до внутрішньої самопідтримки, що є важливим чинником формування психологічної впевненості. Крім того, значна увага приділяється формуванню навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє учасникам краще справлятися зі станами тривоги, невпевненості та емоційного напруження.

Одним із важливих напрямів програми є розвиток соціальної впевненості, що передбачає формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Молоді люди часто відчувають труднощі у процесі комунікації, особливо в ситуаціях, які потребують прояву ініціативи, самопрезентації або відстоювання власної позиції. У зв’язку з цим у програмі передбачено використання спеціальних тренінгових методів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності.

У процесі виконання рольових вправ та моделювання різних соціальних ситуацій учасники отримують можливість відпрацювати навички конструктивної комунікації, навчитися виражати власні думки та почуття, а також розвивати здатність до активного слухання. Такі вправи дозволяють сформувати більш впевнену поведінку у соціальних взаєминах та сприяють зниженню страху негативної оцінки з боку оточення. Крім того, у межах цього етапу особлива увага приділяється розвитку навичок самопрезентації, що є важливим елементом соціальної адаптації молоді.

Зміст основних напрямів психологічної роботи у межах програми представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Основні модулі програми розвитку впевненості в собі та позитивної самооцінки

Модуль програми	Основна мета	Основні методи роботи
Самопізнання	Усвідомлення власних особистісних характеристик	Рефлексивні вправи, самопрезентація
Позитивне самосприйняття	Формування позитивного образу «Я»	Психологічні вправи, обговорення
Подолання внутрішніх бар’єрів	Зниження рівня невпевненості та тривожності	Робота з установками, когнітивні техніки
Комунікативна впевненість	Розвиток ефективної міжособистісної взаємодії	Рольові ігри, тренінгові вправи
Особистісне зростання	Формування життєвих цілей та перспектив	Планування, рефлексія

Особливе значення у програмі приділяється розвитку здатності до усвідомленого планування власного майбутнього. Молодий вік є періодом активного пошуку життєвого шляху, формування професійних орієнтацій та визначення особистісних цілей. Наявність чітких життєвих орієнтирів значною мірою сприяє підвищенню рівня впевненості у власних силах, оскільки дозволяє людині відчувати контроль над власним життям та бачити перспективи особистісного розвитку.

У межах програми запропоновано виконання вправ, спрямованих на усвідомлення власних життєвих цінностей, визначення особистісно значущих цілей та формування планів їх досягнення. Така робота дозволяє учасникам не лише сформувати більш чітке уявлення про власне майбутнє, але й усвідомити, що успіх у значній мірі залежить від активної життєвої позиції та готовності до саморозвитку.

Завершальний етап програми передбачає узагальнення отриманого досвіду та рефлексію особистісних змін, які відбулися у процесі участі в психологічній роботі. На цьому етапі здійснюється обговорення результатів участі у програмі, аналіз індивідуальних досягнень та усвідомлення нових можливостей для подальшого розвитку. Важливим завданням цього етапу є закріплення позитивних змін у самосприйнятті та поведінці учасників.

Для узагальнення основних очікуваних ефектів програми розроблено наступну структурну модель (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Очікувані психологічні ефекти реалізації програми

Напрям змін	Характер психологічних змін
Когнітивний	Формування позитивних переконань щодо власних можливостей
Емоційний	Підвищення рівня самоприйняття та емоційної стабільності
Поведінковий	Розвиток впевненої поведінки у соціальних ситуаціях
Соціальний	Покращення якості міжособистісних взаємин
Особистісний	Зростання рівня самореалізації та життєвої активності

Отже, запропонована програма розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді є комплексною системою психологічної підтримки та особистісного розвитку, яка поєднує різні методи психологічного впливу та спрямована на формування гармонійної, соціально активної та психологічно стійкої особистості. Її реалізація створює умови для розвитку внутрішніх психологічних ресурсів молодої людини, підвищення рівня самоприйняття, формування адекватної самооцінки та розвитку впевненості у власних силах, що є важливою передумовою успішної соціальної адаптації та особистісної самореалізації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей самооцінки, впевненості в собі, копінг-поведінки та емоційного інтелекту студентської молоді. Дослідження проведено серед студентів закладів вищої освіти міста Львова. У вибірку увійшло 50 респондентів віком від 18 до 23 років, які навчаються на різних курсах. Емпіричне дослідження здійснювалося у жовтні 2025 року. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу самооцінки Розенберга, методику Дембо-Рубінштейн у модифікації Парафіян, методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Застосування зазначених методик дозволило комплексно проаналізувати особливості самосприйняття студентів, структуру їхньої самооцінки, типові способи подолання складних життєвих ситуацій, а також рівень розвитку емоційної компетентності.

На першому етапі емпіричного дослідження визначено рівень загальної самооцінки студентської молоді за допомогою шкали самооцінки Розенберга. Отримані результати показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень самооцінки. Зокрема, 54 % студентів продемонстрували середній рівень самооцінки, що свідчить про достатньо реалістичне сприйняття власних можливостей, поєднання позитивного ставлення до себе з певною самокритичністю та прагненням до особистісного розвитку. Високий рівень самооцінки було зафіксовано у 28 % респондентів, що характеризує їх як осіб із сформованим позитивним самосприйняттям, внутрішньою впевненістю та достатнім рівнем психологічної стабільності. Натомість 18 % студентів продемонстрували низький рівень самооцінки, що може свідчити про наявність сумнівів у власних можливостях, підвищену самокритичність та певні труднощі у процесі самоприйняття. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у більшості студентів сформована адекватна

самооцінка, яка є важливим чинником психологічної стабільності та ефективної соціальної адаптації.

Наступним етапом дослідження стало вивчення структури самооцінки студентської молоді за допомогою методики Дембо–Рубінштейн. Застосування цієї методики дозволило проаналізувати самооцінку студентів за окремими особистісними характеристиками, зокрема такими, як інтелектуальні здібності, характерологічні особливості, авторитет серед однолітків, практичні вміння, зовнішність та рівень упевненості у собі. Аналіз результатів показав, що найвищі показники самооцінки спостерігаються за шкалою «розум і здібності». Зокрема, 38 % респондентів продемонстрували високий рівень самооцінки за цією шкалою, тоді як 50 % – середній і лише 12 % – низький. За шкалою «характер» 58 % студентів продемонстрували середній рівень самооцінки, 28 % – високий, а 14 % – низький. Дослідження соціального статусу у групі однолітків показало, що 46 % респондентів оцінюють свій авторитет серед однокурсників як середній, 34 % – як високий, тоді як 20 % продемонстрували низький рівень самооцінки за цією шкалою. За шкалою «умілі руки» 54 % студентів продемонстрували середній рівень самооцінки, 24 % – високий і 22 % – низький. Подібна тенденція спостерігається і щодо оцінювання власної зовнішності: 52 % респондентів мають середній рівень задоволеності зовнішнім виглядом, 26 % – високий, а 22 % – низький. За шкалою «впевненість у собі» 48 % студентів продемонстрували середній рівень, 32 % – високий і 20 % – низький. Загалом результати дослідження свідчать про відносно гармонійну структуру самооцінки студентської молоді, оскільки більшість показників перебувають у межах середнього рівня, що відображає реалістичне сприйняття власних можливостей.

Третім етапом дослідження стало вивчення особливостей подолання складних життєвих ситуацій студентами за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Отримані результати засвідчили, що серед студентської молоді переважають активні способи подолання труднощів.

Зокрема, 46 % респондентів продемонстрували високий рівень використання стратегії вирішення проблем, 38 % – середній, а 16 % – низький. Такий результат свідчить про те, що значна частина студентів схильна до раціонального аналізу ситуацій, планування дій та активного пошуку шляхів подолання життєвих труднощів. Дослідження стратегії пошуку соціальної підтримки показало, що 40 % респондентів активно використовують допомогу соціального оточення, 42 % мають середній рівень використання цієї стратегії, а 18 % – низький. Це свідчить про важливу роль міжособистісних відносин у житті студентської молоді. Натомість стратегія уникнення проблем виявилася найменш поширеною: 42 % студентів мають низький рівень використання цієї стратегії, 36 % – середній і лише 22 % – високий. Таким чином, результати дослідження свідчать про переважання конструктивних копінг-стратегій, що є позитивним показником психологічної адаптивності студентської молоді.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня розвитку емоційного інтелекту студентів за методикою Н. Холла. Аналіз результатів показав, що за шкалою «емоційна обізнаність» 50 % студентів мають середній рівень, 30 % – високий і 20 % – низький. За шкалою «управління емоціями» 46 % респондентів продемонстрували середній рівень, 28 % – високий і 26 % – низький. Показники за шкалою «самомотивація» виявилися дещо вищими: 42 % студентів мають високий рівень розвитку цієї якості, 40 % – середній і 18 % – низький. Дослідження емпатії показало, що 48 % респондентів мають середній рівень, 32 % – високий і 20 % – низький. За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» 44 % студентів продемонстрували середній рівень, 34 % – високий і 22 % – низький. Узагальнений аналіз інтегративного показника емоційного інтелекту засвідчив, що 52 % студентів мають середній рівень його розвитку, 28 % – високий і 20 % – низький. Отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості емоційної компетентності у більшості студентів, що є важливою передумовою ефективної міжособистісної взаємодії та психологічної адаптації.

На основі узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження розроблено програму розвитку впевненості в собі та формування позитивної самооцінки у молоді. Програма спрямована на підвищення рівня самоприйняття, розвиток внутрішньої впевненості, формування позитивного образу «Я», розвиток комунікативної компетентності та формування навичок ефективної соціальної взаємодії. Структура програми передбачає п’ять основних етапів: підготовчий, діагностично-рефлексивний, розвивальний, комунікативний та підсумковий. У межах програми запропоновано систему тренінгових занять, що включають психологічні вправи, рольові ігри, групові дискусії, рефлексивні методики та техніки розвитку емоційної саморегуляції. Реалізація програми спрямована на формування позитивних когнітивних установок щодо себе, підвищення рівня емоційної стабільності, розвиток впевненої поведінки у соціальних ситуаціях та покращення якості міжособистісних взаємин.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем самооцінки (54 %), достатньо гармонійною структурою самосприйняття, переважанням активних копінг-стратегій (46 % високого рівня використання стратегії вирішення проблем) та середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту (52 %). Отримані результати свідчать про загалом сприятливий рівень психологічного розвитку студентської молоді, проте водночас виявлено певну частку респондентів із заниженою самооцінкою (18 %) та недостатнім рівнем розвитку окремих складових емоційного інтелекту (20 %), що обґрунтовує необхідність впровадження психологічних програм підтримки та розвитку особистості у студентському середовищі.

Реалізація запропонованої програми сприятиме підвищенню рівня впевненості у собі, розвитку позитивного самосприйняття, зміцненню психологічного благополуччя та формуванню активної життєвої позиції молоді.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження можна дійти наступних висновків.

У ході теоретичного аналізу психологічної літератури встановлено, що впевненість у собі є важливою інтегративною характеристикою особистості, яка відображає рівень усвідомлення власних можливостей, позитивне ставлення до себе та здатність людини діяти активно й самостійно у різних життєвих ситуаціях. Вона формується у процесі розвитку самосвідомості та виступає результатом взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості. У наукових дослідженнях впевненість у собі розглядається як психологічна якість, що тісно пов’язана із самооцінкою, самоповагою, рівнем домагань, мотивацією досягнення, емоційною стабільністю та здатністю особистості до саморегуляції.

Показано, що впевненість у собі виконує важливу функцію у процесі соціальної адаптації особистості, оскільки визначає характер взаємодії людини з навколишнім середовищем, її здатність приймати рішення, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Люди з достатнім рівнем упевненості у власних можливостях характеризуються більшою соціальною активністю, здатністю до ініціативності, відповідальністю за результати власної діяльності

та готовністю до особистісного розвитку. Водночас недостатній рівень впевненості у собі може супроводжуватися внутрішньою невизначеністю, підвищеною тривожністю, залежністю від зовнішніх оцінок та труднощами у прийнятті рішень.

Встановлено, що структура впевненості у собі має багатокомпонентний характер. До її складу входить когнітивний компонент, який пов’язаний із системою уявлень людини про власні здібності, потенціал та можливості; емоційний компонент, що відображає рівень самоприйняття, внутрішнього психологічного комфорту та позитивного ставлення до себе; а також поведінковий компонент, який проявляється у здатності особистості діяти рішуче, проявляти ініціативу, відстоювати власну позицію та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Окрему увагу у роботі приділено аналізу вікових особливостей формування впевненості у собі у юнацькому віці. Установлено, що цей період є важливим етапом становлення особистісної ідентичності, формування системи життєвих цінностей та професійних орієнтацій. Саме у цей період відбувається активний процес самопізнання, переоцінка власних можливостей і формування цілісного образу «Я». Молоді люди прагнуть до самоствердження, розширення соціальних контактів та реалізації власного потенціалу у різних сферах діяльності.

Разом із тим юнацький вік характеризується певними внутрішніми суперечностями, що можуть впливати на формування впевненості у собі. До таких суперечностей належать підвищена емоційна чутливість, нестабільність самооцінки, залежність від соціального схвалення та прагнення до відповідності соціальним очікуванням. У зв’язку з цим процес становлення впевненості у собі у молоді значною мірою залежить від характеру соціального середовища, підтримки з боку значущих інших, можливостей для самореалізації та досвіду успішної діяльності.

Показано, що важливими психологічними чинниками розвитку впевненості у собі є рівень самооцінки особистості, сформованість емоційної

компетентності, здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів та характер міжособистісних взаємин. Адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичного уявлення про власні можливості, а розвиток емоційного інтелекту забезпечує здатність особистості ефективно регулювати власні емоційні стани та будувати гармонійні взаємини з іншими людьми.

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексне вивчення особливостей самооцінки, копінг-поведінки та емоційного інтелекту студентської молоді. Проведений аналіз результатів показав, що для більшості студентів характерний достатньо стабільний рівень самосприйняття, який поєднує позитивне ставлення до себе із прагненням до особистісного розвитку. Самооцінка студентів загалом має реалістичний характер та відображає здатність адекватно оцінювати власні можливості й обмеження.

Дослідження структури самооцінки дозволило встановити, що найбільш позитивно студенти оцінюють власні інтелектуальні здібності та особистісні якості, що є закономірним з огляду на специфіку студентської діяльності, яка передбачає активне залучення до навчальної та інтелектуальної діяльності. Водночас дещо більш критичним є оцінювання соціального статусу серед однолітків та власної зовнішності, що може бути пов’язано з підвищеною значущістю соціального порівняння у молодіжному середовищі.

Аналіз особливостей копінг-поведінки показав, що студентська молодь переважно використовує активні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Найбільш характерною для студентів є орієнтація на вирішення проблем, що проявляється у прагненні аналізувати складні ситуації, шукати ефективні способи їх подолання та брати відповідальність за результати власних дій. Важливу роль у процесі подолання труднощів також відіграє звернення по соціальну підтримку, що свідчить про значущість міжособистісних відносин у студентському середовищі. Водночас схильність до уникнення проблем проявляється значно рідше, що дозволяє говорити про достатній рівень психологічної адаптивності більшості студентів.

Дослідження емоційного інтелекту студентської молоді засвідчило, що для більшості респондентів характерний достатній рівень розвитку емоційної компетентності. Студенти здатні усвідомлювати власні емоційні переживання, розуміти причини виникнення емоційних станів та у певній мірі регулювати власні емоційні реакції. Водночас виявлено, що розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту має індивідуальні відмінності, що свідчить про необхідність подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції та емпатійності у студентському середовищі.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про взаємозв'язок між самооцінкою, особливостями копінг-поведінки та рівнем розвитку емоційного інтелекту. Особи з більш позитивним самосприйняттям характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях, схильністю до активного подолання труднощів та більш високим рівнем емоційної компетентності. Натомість занижена самооцінка може супроводжуватися невпевненістю у власних силах, підвищеною чутливістю до соціальних оцінок та труднощами у регуляції емоційних станів.

З огляду на отримані результати обґрунтовано необхідність створення психологічних програм, спрямованих на розвиток впевненості у собі та формування позитивної самооцінки у молоді. У межах дослідження розроблено програму психологічного розвитку, яка спрямована на підвищення рівня самоприйняття, розвиток внутрішніх психологічних ресурсів та формування впевненої поведінки у соціальних ситуаціях.

Запропонована програма передбачає комплексну психологічну роботу, що поєднує елементи самопізнання, розвитку позитивного самосприйняття, формування навичок емоційної саморегуляції та вдосконалення комунікативної компетентності. У процесі реалізації програми передбачається використання тренінгових вправ, групових дискусій, рольових ігор та рефлексивних методик, що сприяють розвитку особистісної активності,

підвищенню рівня самоповаги та формуванню більш гармонійного образу «Я».

Реалізація програми створює сприятливі умови для розвитку внутрішньої впевненості молоді, підвищення рівня психологічного благополуччя та формування здатності до ефективної соціальної взаємодії. Підвищення рівня впевненості у собі сприяє більш активній життєвій позиції молодих людей, розвитку їхнього особистісного потенціалу та успішній реалізації у різних сферах діяльності.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що впевненість у собі є важливою психологічною характеристикою особистості, яка формується у процесі взаємодії індивідуально-психологічних особливостей людини та соціального середовища. Розвиток позитивної самооцінки, формування ефективних стратегій подолання труднощів та підвищення рівня емоційної компетентності виступають важливими умовами гармонійного особистісного розвитку студентської молоді.

Перспективами подальших розвідок є дослідження ефективності впровадження програм психологічного розвитку впевненості у собі у студентському середовищі та вивчення взаємозв’язку впевненості у собі з іншими психологічними характеристиками особистості молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антошків М.С. Врахування психологічних особливостей студентів цифрового покоління шляхом організації змішаного навчання. *Фізико-математична освіта*. 2018. Випуск 1 (15). С. 128-131. URL : https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua//journals/2018-v1-15/2018_1-15Antoshkiv_Scientific_journal_FMO.pdf (дата звернення: 20.01.2026).

2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014.148 с.

3. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49–54.

4. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 1. Чернівці: Букрек, 2015. 840 с.

5. Бех І. Виховання особистості. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

6. Биков В.Ю. Литвинова С.Г. Корпоративні соціальні мережі як об’єкт управління освітньої соціальної. Теорія і практика управління соціальними

системами. *Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків. НТУ «ХПІ», 2016. №2. С. 76.

7. Биков В.Ю.. Шишкіна М.П. Теоретико-методологічні засади формування хмаро орієнтованого середовища вищого навчального закладу. Теорія і практика управління соціальними системами. *Щоквартальний науково-практичний журнал.* Харків. НТУ «ХПІ». 2016. №2. С.40.

8. Богуш А. М. Педагогічні виміри Василя Сухомлинського в сучасному освітньому просторі : монографія. Вид. 2-е, доопрац. доп. Кам'янець-Подільський. Рута. 2018. 392 с.

9. Богуш А. М. Перші кроки грамоти: передшкільний вік : навч. посіб. Богуш А. М., Маліновська Н. В. Вид. 3-тє. Київ. Видавничий Дім «Слово». 2015. 424 с.

10. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності. *Актуальні питанн*è *гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2018. Т. 1. С. 145-149.

11. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2023. 400 с.

12. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. 79 Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

13. Гавриш, Н.В., Брежнєва, О.Г., Кіндрат, І.Р., Корнеєва, О.Л., Рагозина, В.В., Рогозянський, О.С., Хартман, О.Ю. Впевнений старт: книга вихователя : методичний посібник. Ч. 1. Київ. Українська академія дитинства. 2017. 180 с.

14. Гірняк А. Н. Понятт̀єво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.

15. Глухова Е. И. Специфика формирования самооценки в подростковом возрасте и ее влияние на социальное поведение. Вестник Университета. 2013. № 23. С. 237–240.

16. Гордон Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии. *Вестник университета. Современные тенденции в психологии.* 2020. № 9. С. 166-170.

17. Горохова А. А., Сомова Н. Л., Киричик Е. С. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков. *Психология человека в образовании*. 2021. № 2. С. 128–139.

18. Готько О. Соціальні Інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. О. Готько, О. Чайковська, Н. Наливайко. *Молодь і ринок*. 2016. № 2. С. 94-98.

19. Гриценок Л. І. Трудове виховання в початковій школі: психологічні мішені виховних задач. *Актуальні питання педагогіки та психології: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції.* Харків. Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. С. 124-127.

20. Електронні соціальні мережі як складник сучасних соціальних медіа. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. Т. 55. вип. 5. С. 42-54. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2016_55_5_6 (дата звернення: 20.01.2026).

21. Зеленов Є.А. Цифрове покоління: ризики, переваги, засоби взаємодії. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 5 (86). 2018. С. 46-57. URL : http://oaji.net/articles/2019/690-1553878668.pdf (дата звернення: 20.01.2026).

22. Зелінська-Любчекко К. О. Теоретичні засади вивчення проблеми моторної алалії: історичний аспект. К. О. Зелінська-Любчекко. *Логопедія.* № 9. 2016. С. 29-33.

23. Калюжна Є. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал*. Запоріжжя, 2015. № 2, Ч. 2. С. 17-22.

24. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Київ. Стилос, 2000. 336 с.

25. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. Закладів. Київ. Освіта, 1998. 255 с.

26. Консультативна психологія: підручник. І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексєєва; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця. Нілан. 2016. 482 с.

27. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. 1989. 608 с.

28. Коростіль Л.А. Покоління Z: пошук способів педагогічної взаємодії. *Народна освіта.* Випуск №1 (34). 2018. URL : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5229 (дата звернення: 20.01.2026).

29. Костюк Г. С. Навчання і психічний розвиток учнів. Київ, 1979.

30. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. Рідна школа. 1991. № 11. С. 27-31.

31. Лопухова С. О. Пошук нових форм викладання рисунку майбутнім дизайнерам. С. О. Лопухова. *«Молодий вчений»*. № 7 (47). 2017. С. 83-89.

32. Лупінович С.М. Теоретичні засади створення корекційно-розвивального середовища в умовах упровадження інклюзивної освіти. *Розвиток інклюзивного освітнього середовища в Запорізькій області: науково-методичний аспект.* монографія. упор. Т.Є. Гура; ред. Т.Я. Озерова. Запоріжжя. СТАТУС. 2018. С. 80-91.

33. Максименко С. Д. Проблеми розвиваючого навчання. Київ, 1997.

34. Максименко С. Д. Пропозиції щодо реалізації «Закону про освіту». *Вісник Харківського Національного університету*. 2000. С. 10-13.

35. Максименко С. Д. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі. Київ. 1981.

36. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 2. Ч.2 С.190-199.

37. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: Монографія. За наук. редакцією Л.А.Найдьонової, Н.І.Череповської. Київ. Міленіум, 2014. 348 с.

38. Мірошникова А. Як вчителям порозумітися з «цифровим» поколінням дітей. *Освіторія*. 2017. URL : https://osvitoria.media/opinions/yak-vchytelyam-porozumitysya-z-tsyfrovym-pokolinnyam-ditej-porady-psyhologa (дата звернення: 20.01.2026).

39. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 18-93.

40. Мельничук С. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус : науковий журнал.* 2022. Вип. 43. С. 153-157.

41. Мельничук І., Мельничук С. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. Кропивницький : РВВЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. Випуск 192. С. 111-116.

42. Мельничук С. К. Особливості становлення впевненості в собі в юнацькому віці. *Person, Family, and Society: Interdisciplinary Approach to the Harmonization Interests. Monograph. Opole: the Academy management and administration in Opole*. 2016. P. 36-42.

43. Мельничук С. Соціально-психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. Випуск 201. С. 112-117.

44. Мельничук С. Специфіка вивчення проблеми розвитку впевненості в собі в дошкільному дитинстві. *Актуальні проблеми сучасного дитинства* :

монографія / авт. кол. О. Радул та ін. ; за ред. О. Радул. Харків, 2022. С. 229–263.

45. Мельничук С.К Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Випуск 21. 2012. С. 134-139.

46. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса URL: http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html (дата звернення 25.02.2026).

47. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* / гол. ред. : Мартинюк М. Т. Умань : ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 185-193.

48. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів зі змінами. 1-4 класи. *Літературне читання.* Тернопіль. «Мандрівець». 2015. С. 62-89.

49. Найдьонова Л. Оновлення Концепції медіаосвіти: навіщо було потрібне і які зміни внесені. MediaSapiens. 2016. URL : https://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/onovlennya_kontseptsii_mediaosviti_navischo_bulo_potribne_i_yaki_zmini_vneseni/ (дата звернення: 20.01.2026).

50. Панок В. Г. Теоретико-методологічні проблеми застосування виховних технологій з погляду прикладної психології. *Педагогіка і психологія. Вісн. НАПН України.* 2014. № 4. С. 21-29.

51. Підгорна Т.В. Педагогічна інформатика: монографія. Київ. Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. 2017. 357 с.

52. Піроженко, Т.О., Соловйова, Л.І., Карабаєва, І.І. та ін. (2017). Реалії вибору соціально значущих цінностей : посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 380 с.

53. Подік І.І. Студенти Z: особливості та перспективи. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки.* Випуск 159. 2017. С. 130-

135. URL : http://www.ndi-fp.nusta.edu.ua/report/publication/20171124094943.PDF (дата звернення: 20.01.2026).

54. Прядко Л. О. Навчання та виховання дітей розладами аутичного спектру. Л. О. Прядко. Методичний посібник. Суми. НВВ СОІППО. 2016. 60 с.

55. Раєвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370-381.

56. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.

57. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2021. 3. 52. С. 127-132.

58. Саварин П.В. Науково-теоретичні передумови застосування медіатехнологій у підготовці фахівців технічного профілю. *Науково-методичний журнал «Комп'ютер у школі та сім'ї».* № 4. 2016. С. 4.

59. Савчин М. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич. «Відродження», 2001. 287 с.

60. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ. Україна. Віта, 1996. 130 с.

61. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників. *Педагогіка та психологія*. Вип. 20. 2002. С. 127–134.

62. Спеціальна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. О. В. Мартинчук, І. М. Маруненко, К. В. Луцько та ін. Київ. Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. 2017. 364 с.

63. Тернопільська В.І. Від самопізнання до соціальної відповідальності: навч. посіб.; за ред. проф. М. В. Левківського. Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2003. 184 с.

64. Тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса) URL: http://um.co.ua/2/2-2/2-25034.html (дата звернення 25.02.2026).

65. Фурман А.В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 16. С. 29-39.

66. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 2007. 480 с.

67. Шалашенко. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник. Київ. Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 563. 742 с.

68. Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Н.С. Шишко. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. № 3. С.136-141.

69. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ. НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 10 (55). т. 12. С. 125-134.

70. Williams R. M. Jr. Change and stability in values and value systems: a sociological perspective. *Understanding human values : individual and societal* / ed. M. Rokeach. New York.1979. P. 15-46.

Додаток А.

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга складається з десяти предметів; кожен із них є твердженням **на особисту цінність та задоволення собою**. Половина речень сформульована позитивно, тоді як решта п’ять стосуються негативних думок.

Кожен предмет оцінюється від 0 до 3 залежно від того, наскільки особа, яка відповідає, ідентифікується із твердженням, яке її становить. Таким чином, 0 відповідає категорично незгідним, а 3 - цілком згідним.

Елементи, що складають шкалу Розенберга, такі:

1. Я відчуваю, що я людина, гідна оцінки, принаймні стільки, скільки інші.
2. Я відчуваю, що маю позитивні якості.
3. Загалом, я схильний думати, що я невдаха.
4. Я здатний робити речі так само, як і більшість інших.
5. Я відчуваю, що мені нема чим пишатися.
6. Я приймаю позитивне ставлення до себе.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Іноді я, звичайно, відчуваю себе ні до чого.
10. Іноді я думаю, що я ні до чого.

Позитивні позиції (1, 2, 4, 6 і 7) оцінюються від 0 до 3, тоді як пункти 3, 5, 8, 9 і 10 оцінюються в протилежному напрямку. **Оцінка нижче 15 свідчить про низьку самооцінку**, з нормальною самооцінкою від 15 до 25 балів. 30 - це найвищий з можливих балів.

Додаток Б.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

1) здоров'я;
2) розум, здібності;
3) характер;
4) авторитет у однолітків;
5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
6) зовнішність;
7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

Додаток В.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

(Джерело: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/)

(Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.)

Методика розроблена Д. Амірханов і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних Конінгвідповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та
уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія,при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається

по допомогу й підтримку до навколишнього його середовищі: сім'ї, друзям, значущим іншим.

Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивних, псевдосовладающего поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, по-третє він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратеги підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Шкали методики:

- Шкала «дозвіл проблем».
- Шкала «пошук соціальної підтримки».
- Шкала «уникнення проблем».

Інструкція: На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися заостанній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

1. Повністю згоден.
2. Згоден.
3. Не згоден.

Твердження	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з одним			
2.Стараюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаюспівчуття і розуміння від кого-небудь			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7. Обговорююситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про кращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду підходящий			
12. Довіряю свої страхи родичу або другу			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. зосереджується повністю на вирішенні проблем			
17. Обмірковуюпро себе план дій			
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до кого -небудь (одного або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще			
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21. Уникаюспілкування з людьми			
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути. проблем			
23. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію			
24. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще відчути проблему			
25. Приймаюспівчуття, взаєморозуміння друзів			
26. Сплю більше звичайного			

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляюсебе героєм книги або кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31. Приймаюдопомогу від друзів або родичів			
32. Шукаюзаспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Обробка результатів тесту діагностики копінг-стратегій

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратеги підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Ключ:

Шкала «дозвіл проблем» - пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20,29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22,26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою: Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали. Відповідь «Згоден» в 2 бали. Відповідь «Не згоден» в 1 бал.

Інтерпретація результатів. Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Рішення проблем	Пошук соц.підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-29	24-26
Високий	> 31	> 29	> 27

Додаток А.

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п’ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);
- шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
Шкала 5 -пункт 12, 15,24, 26, 27,29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше -** низький.