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

Кафедра психології

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

СЕЛЮТІНОЇ ІРИНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ

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

Науковий керівник:
Самойленко О.А.,
доктор педагогічних наук

Рецензент:
Кошова І.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

О.А.Самойленко

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

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 ІІ *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Селютіної Ірини Олександрівни

Тема роботи: «Вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі».

Цільова установка: Дорослі особи віком 30–55 років; онлайн та офлайн середовище проведення психологічного тренінгу;

Вихідні дані: Матеріали емпіричного дослідження; результати психодіагностики; матеріали тренінгової програми; наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів; навчальні посібники, монографії, статті; ресурси мережі Інтернет з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 22 таблиці, 7 додатків.

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

	Консультант (Прізвище, ініціали)	**Дата, підпис**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Вступ	Самойленко О.А.		
Розділ 1	Самойленко О.А.		
Розділ 2	Самойленко О.А.		
Розділ 3	Самойленко О.А.		
Висновки	Самойленко О.А.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми розвитку впевненості у собі засобами психологічних тренінгів.

Розділ 2. Емпіричне дослідження рівня самовпевненості та особливостей його формування.

Розділ 3. Програма психологічного тренінгу в розвитку впевненості у собі.

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 магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, 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 переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Самойленко О.А.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____ (Селютіна І.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 98 сторінок, містить 22 таблиці, 76 літературних джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості розвитку впевненості у собі в дорослому віці.

Предмет дослідження: вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі в осіб віком 30–55 років.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність психологічного тренінгу у розвитку впевненості у собі дорослих та розробити практичну програму її підвищення.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що участь у психологічному тренінгу сприятиме статистично значущому підвищенню рівня впевненості у собі, самооцінки та самоефективності дорослих, а також зниженню страху соціального оцінювання.

Методи дослідження: Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме: теоретичні **(**аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел), емпіричні **(**психодіагностичне тестування, спостереження, опитування), методи математичної обробки даних (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона).

Психологічний тренінг, впевненість у собі, самооцінка, самоефективність, особистісний розвиток, дорослий вік.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ.....11

1.1. Упевненість у собі як психологічний конструкт.....11

1.2. Психологічні тренінги як метод розвитку особистості.....19

1.3. Психологічні механізми формування впевненості у собі в тренінговому форматі.....25

Висновки до першого розділу.....30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВПЕВНЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ФОРМУВАННЯ.....32

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....32

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....41

Висновки до другого розділу.....50

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ.....52

3.1. Обґрунтування програми розвитку впевненості у собі.....52

3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми.....59

Висновки до третього розділу.....59

ВИСНОВКИ.....68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....72

ДОДАТКИ.....76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві впевненість у собі розглядається як ключова психологічна характеристика, що визначає успішність особистості у професійній діяльності, міжособистісних взаєминах та процесі самореалізації. В умовах соціальної нестабільності, високих вимог до адаптивності та постійних змін зростає потреба у розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Дослідження показують, що низький рівень впевненості у собі пов’язаний із підвищеною тривожністю, страхом оцінювання, соціальною пасивністю та зниженням якості життя. Натомість сформована впевненість сприяє психологічній стійкості, ефективній комунікації та здатності приймати рішення.

Проблематика впевненості у собі досліджувалася у працях таких науковців, як Альберт Бандура (теорія самоефективності), Моріс Розенберг (самооцінка особистості), Натаніель Бранден (психологія самооцінки), Карл Роджерс (гуманістичний підхід до розвитку особистості), Ірина Кононко**,** Сергій Максименко**,** Людмила Долинська**,** які розглядали розвиток особистісної впевненості як важливий чинник психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність психологічних тренінгів як практичного інструменту розвитку впевненості у собі, оскільки вони поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові методи впливу, створюють безпечне середовище для самовираження та сприяють формуванню нових моделей поведінки.

Попри значну кількість теоретичних досліджень, питання емпіричної перевірки ефективності тренінгових програм для дорослих у віці 30–55 років залишається недостатньо висвітленим, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Ступінь наукової розробки теми. Проблема впевненості у собі досліджується у психологічній науці в контексті вивчення самосвідомості,

самооцінки та самоефективності особистості. У межах соціально-когнітивного підходу (А. Бандура) впевненість пов’язується з вірою людини у власні можливості досягати результатів. Самооцінка як основа ставлення до себе досліджувалася М. Розенбергом, а Н. Бранден розглядав її як ключовий чинник особистісної впевненості.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) впевненість у собі пов’язується з процесами самоприйняття, особистісного зростання та самоактуалізації. У вітчизняній психології (С. Максименко, І. Кононко, Л. Долинська, Т. Титаренко) вона розглядається як складова психологічної зрілості та результат розвитку Я-концепції.

Практичні підходи до розвитку впевненості у собі розробляються у межах когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек), позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан) та схематерапії (Д. Янг), які орієнтовані на зміну дезадаптивних переконань, розвиток ресурсів особистості та подолання внутрішніх обмежень.

Окремий напрям досліджень присвячений психологічним тренінгам як методу розвитку особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми впливу.

Разом із тим недостатньо дослідженим залишається питання ефективності інтегративних тренінгових програм розвитку впевненості у собі у дорослих осіб віком 30–55 років, що обумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Об’єкт дослідження: психологічні особливості розвитку впевненості у собі в дорослому віці.

Предмет дослідження: вплив психологічних тренінгів на розвиток впевненості у собі в осіб віком 30–55 років.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність психологічного тренінгу у розвитку впевненості у собі дорослих та розробити практичну програму її підвищення.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що участь у психологічному тренінгу сприятиме статистично значущому підвищенню рівня впевненості у собі, самооцінки та самоефективності дорослих, а також зниженню страху соціального оцінювання.

Відповідно до мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння впевненості у собі як психологічного феномену.
2. Розкрити психологічні механізми формування впевненості у собі в дорослому віці.
3. Охарактеризувати можливості психологічних тренінгів як методу розвитку особистісної впевненості.
4. Провести емпіричне дослідження рівня впевненості у собі у дорослих 30–55 років.
5. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу з розвитку впевненості у собі.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання тренінгових методів у розвитку впевненості у собі.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел.
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, опитування.
- методи математичної обробки даних**:** описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона.

Експериментальна база дослідження: Емпіричне дослідження проводилося у період 2025–2026 років на вибірці дорослих осіб віком від 30 до 55 років. Загальна кількість учасників становила 60 осіб.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні впливу психологічного тренінгу на розвиток впевненості у собі у дорослих віком 30–55 років з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов та потреб особистісної адаптації.

Отримані результати розширюють уявлення про можливості психологічних тренінгів як ефективного інструменту розвитку впевненості у собі та можуть слугувати основою для подальших досліджень і практичних програм психологічної підтримки дорослого населення.

Теоретична значущість дослідження полягає: у поглибленні наукових уявлень про впевненість у собі як складний багатокомпонентний психологічний конструкт; систематизації теоретичних підходів до її розуміння у межах когнітивно-поведінкової, гуманістичної та інтегративної психології; уточненні взаємозв'язку впевненості у собі із самооцінкою та самоефективністю у дорослому віці; а також у теоретичному обґрунтуванні можливостей психологічних тренінгів як методу розвитку впевненості у собі.

Практичне значення одержаних результатів: розробці та апробації тренінгової програми розвитку впевненості у собі у дорослих осіб, яка може бути використана у практиці психологічного консультування, тренінговій роботі та програмах особистісного розвитку. Отримані результати можуть застосовуватися практичними психологами, психологами-консультантами, коучами та фахівцями у сфері психоосвіти для підвищення рівня самооцінки, самоефективності та впевненості у собі клієнтів.

Практичне значення роботи: розроблена тренінгова програма може бути використана у психологічному консультуванні, роботі практичних психологів та коучів, програмах особистісного розвитку дорослих, психоосвітніх та тренінгових групах.

Апробація результатів дослідження: Апробація результатів дослідження здійснювалася у процесі проведення тренінгової програми та аналізу її ефективності..

Публікації. Опублікована стаття за темою кваліфікаційної роботи.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (80 найменувань, з яких 15 англійською мовою), 6 додатків. Основний обсяг роботи складає 83 сторінок комп'ютерного набору. Загальний обсяг роботи: 107 сторінки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ

1.1 Упевненість у собі як психологічний конструкт

У сучасній психологічній науці проблема впевненості у собі посідає важливе місце серед досліджень особистісного розвитку людини. Упевненість у собі розглядається як важлива характеристика особистості, що визначає ефективність її діяльності, соціальної взаємодії та психологічного благополуччя. Вона безпосередньо пов’язана із здатністю людини усвідомлювати власні можливості, приймати рішення, проявляти ініціативу та реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя. У сучасних умовах соціальної динаміки та зростання вимог до адаптивності особистості впевненість у собі виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує успішне функціонування людини у суспільстві [33, с. 76].

Проблема впевненості у собі досліджується у межах різних галузей психологічної науки, зокрема загальної психології, психології особистості, соціальної психології, психології розвитку та практичної психології. У науковій літературі цей феномен розглядається як складний багатокомпонентний психологічний конструкт, що відображає рівень віри людини у власні можливості, здатність діяти ефективно та долати життєві труднощі [29, с. 162].

Історія дослідження впевненості у собі в психології має кілька етапів і пов’язана з розвитком різних теоретичних напрямів психологічної науки. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили представники гуманістичної психології, соціально-когнітивного підходу та дослідники самооцінки особистості.

У межах гуманістичної психології впевненість у собі розглядається як важлива умова особистісного розвитку та самореалізації людини.

Представники цього напряму підкреслювали значення самоприйняття, внутрішньої свободи та усвідомлення власного потенціалу. Зокрема, у працях К. Роджерса наголошується, що позитивне ставлення до себе формується в умовах прийняття та підтримки з боку значущих людей, що сприяє розвитку впевненості у власних можливостях [47, с. 351].

Подальший розвиток досліджень впевненості у собі пов'язаний із соціально-когнітивною теорією. У межах цього підходу особлива увага приділяється ролі когнітивних процесів у формуванні поведінки людини. Згідно з цим підходом, уявлення людини про власні можливості та очікування результатів діяльності значною мірою визначають її поведінку у різних життєвих ситуаціях [54, с. 74].

Важливе значення для дослідження впевненості у собі мають також дослідження самооцінки особистості. У психологічній науці самооцінка розглядається як важливий компонент самосвідомості, що визначає ставлення людини до власних якостей, здібностей та досягнень. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у собі та підвищенню рівня психологічної адаптації особистості [15, с. 52].

Таким чином, сучасні наукові уявлення про впевненість у собі сформувалися на основі різних теоретичних підходів, кожен з яких підкреслює важливість позитивного ставлення до себе, віри у власні можливості та здатності людини ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

У загальному розумінні впевненість у собі визначається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її позитивне ставлення до власних можливостей, здатність самостійно приймати рішення та готовність діяти у складних або невизначених ситуаціях. Людина з розвиненою впевненістю у собі здатна ефективно використовувати власні ресурси, проявляти ініціативу, відстоювати власну позицію та нести відповідальність за результати своєї діяльності [38, с. 114].

У психологічній літературі наголошується, що впевненість у собі формується у процесі соціалізації особистості та залежить від багатьох

факторів, серед яких важливу роль відіграють умови виховання, соціальне середовище, досвід успіхів і невдач, а також характер взаємодії з оточенням. Досвід успішного подолання труднощів сприяє формуванню позитивного ставлення до власних можливостей, тоді як негативний досвід або відсутність підтримки можуть призводити до формування почуття невпевненості та сумнівів у власних силах [30, с. 95].

У структурі впевненості у собі дослідники виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів, що відображають різні аспекти цього психологічного феномену. Найчастіше у наукових дослідженнях виділяють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент впевненості у собі включає систему переконань та уявлень людини про власні можливості, здібності та перспективи діяльності. Він пов'язаний із тим, як людина оцінює власні ресурси, наскільки вона вірить у власну здатність досягати поставлених цілей та долати труднощі. Когнітивні установки визначають очікування людини щодо результатів власної діяльності та впливають на її поведінку у різних життєвих ситуаціях [27, с. 216].

Емоційний компонент впевненості у собі відображає внутрішнє ставлення людини до себе, рівень самоприйняття та емоційної стабільності. Він проявляється у здатності людини зберігати позитивне ставлення до себе навіть у ситуаціях невдач або критики. Людина, яка має сформовану впевненість у собі, характеризується більшою психологічною стійкістю, здатністю контролювати власні емоції та підтримувати внутрішній баланс у складних життєвих ситуаціях [8, с. 89].

Поведінковий компонент впевненості у собі проявляється у реальних діях людини, її здатності приймати рішення, брати на себе відповідальність та активно взаємодіяти з іншими людьми. Він включає такі прояви, як ініціативність, самостійність, здатність відстоювати власну позицію та ефективно комунікувати з оточенням. У поведінковому аспекті впевненість у собі часто пов'язується з асертивністю — здатністю людини відкрито

висловлювати власні думки, почуття та потреби без порушення прав інших людей [63, с. 43].

Таблиця 1.1

Структура впевненості у собі

Компонент	Зміст компонента	Основні прояви
Когнітивний	Уявлення людини про власні здібності, можливості та ресурси	віра у власні сили, позитивні переконання щодо себе, очікування успіху
Емоційний	Емоційне ставлення людини до себе та рівень самоприйняття	внутрішня стабільність, позитивне ставлення до себе, емоційна стійкість
Поведінковий	Реальні поведінкові прояви впевненості у собі	ініціативність, самостійність, здатність відстоювати власну позицію

Як видно з таблиці 1.1., впевненість у собі має багатокомпонентну структуру і включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Когнітивний компонент відображає систему переконань особистості щодо власних можливостей, емоційний — рівень самоприйняття та внутрішньої стабільності, тоді як поведінковий проявляється у здатності людини діяти самостійно, приймати рішення та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Така структура дозволяє розглядати впевненість у собі як інтегральний психологічний феномен, що формується під впливом різних соціально-психологічних чинників, або як інтегративне психологічне утворення, що поєднує у собі когнітивні переконання, емоційне ставлення до себе та поведінкові прояви особистості у різних життєвих ситуаціях.

У психологічній літературі впевненість у собі розглядається не лише як особистісна характеристика, але й як важливий психологічний ресурс, що виконує низку функцій у життєдіяльності людини.

По-перше, впевненість у собі виконує регулятивну функцію, оскільки вона впливає на вибір поведінкових стратегій та прийняття рішень. Людина, яка має високий рівень впевненості у собі, здатна більш самостійно визначати власні цілі та активно діяти для їх досягнення.

По-друге, важливою є мотиваційна функція впевненості у собі. Віра у власні можливості підвищує рівень мотивації до діяльності та сприяє наполегливості у досягненні поставлених цілей. Люди з високим рівнем впевненості у собі демонструють більшу активність, ініціативність та готовність долати труднощі [29, с. 168].

По-третє, впевненість у собі виконує адаптаційну функцію, оскільки вона сприяє успішній адаптації особистості до соціального середовища. Людина з розвиненою впевненістю у собі легше пристосовується до нових умов, швидше приймає зміни та більш ефективно взаємодіє з іншими людьми.

Крім того, впевненість у собі виконує комунікативну функцію, оскільки вона впливає на характер міжособистісної взаємодії. Упевнені люди, як правило, більш відкриті у спілкуванні, здатні відстоювати власну позицію та будувати конструктивні взаємини з оточенням [38, с. 119].

Отже, впевненість у собі відіграє важливу роль у регуляції поведінки людини, її мотивації до діяльності та ефективній соціальній взаємодії.

Важливу роль у формуванні впевненості у собі відіграє соціальне середовище, у якому розвивається особистість. У процесі соціалізації людина отримує різноманітний досвід взаємодії з іншими людьми, який впливає на формування її уявлень про власні можливості та здібності.

Одним із ключових факторів розвитку впевненості у собі є сімейне виховання. Підтримка з боку батьків, позитивне ставлення до досягнень дитини та конструктивне ставлення до помилок сприяють формуванню позитивного образу себе та віри у власні можливості. Натомість надмірна критика або відсутність емоційної підтримки можуть призводити до формування невпевненості та сумнівів у власних силах [30, с. 98].

Не менш важливим фактором є соціальний досвід особистості. Успішне подолання труднощів, досягнення поставлених цілей та позитивна оцінка результатів діяльності сприяють підвищенню впевненості у собі. У той же час повторювані невдачі або негативний досвід соціальної взаємодії можуть формувати почуття невпевненості та страху перед новими ситуаціями.

Крім того, важливу роль у формуванні впевненості у собі відіграє соціальна підтримка, яку людина отримує від значущих осіб. Підтримка друзів, колег та близьких людей сприяє підвищенню самооцінки та формуванню більш позитивного ставлення до власних можливостей [45, с. 209].

Таким чином, впевненість у собі формується під впливом як внутрішніх особистісних факторів, так і зовнішніх соціальних умов, що підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення цього психологічного феномену.

Важливим аспектом дослідження впевненості у собі є її взаємозв’язок із поняттям самооцінки. У психологічній науці самооцінка визначається як система уявлень людини про власні якості, здібності та можливості, а також як емоційне ставлення до самої себе. Самооцінка формується у процесі соціалізації особистості та значною мірою залежить від оцінок, які людина отримує від значущих осіб у своєму житті [15, с. 51].

Самооцінка виступає важливим фактором формування впевненості у собі. Людина з адекватною самооцінкою здатна об’єктивно оцінювати власні можливості, що сприяє формуванню впевненості у власних силах та готовності до активної діяльності. Натомість занижена самооцінка може призводити до виникнення невпевненості, страху помилок, уникнення складних завдань та залежності від думки інших людей [42, с. 164].

Водночас поняття самооцінки та впевненості у собі не є тотожними. Самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, тоді як впевненість у собі характеризує рівень готовності людини діяти, приймати рішення та реалізовувати власні можливості у конкретних ситуаціях

діяльності. Іншими словами, самооцінка є внутрішньою оцінкою власної особистості, тоді як впевненість у собі проявляється у поведінці та діяльності людини.

Близьким за змістом до поняття впевненості у собі є також поняття самоефективності. Теорія самоефективності була розроблена американським психологом Альбертом Бандурою і визначає самоефективність як переконання людини у власній здатності організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів [54, с. 72].

Самоефективність має більш специфічний характер і стосується окремих сфер діяльності. Наприклад, людина може мати високу самоефективність у професійній сфері, але відчувати невпевненість у міжособистісному спілкуванні або соціальних ситуаціях. Впевненість у собі, на відміну від самоефективності, має більш узагальнений характер і відображає загальний рівень віри людини у власні можливості [65, с. 118].

Таблиця 1.2.

Порівняння понять

Поняття	Суть
Самооцінка	ставлення до себе
Самоефективність	віра у здатність діяти
Упевненість у собі	готовність діяти

Таким чином, самооцінка, самоефективність та впевненість у собі є взаємопов’язаними, але різними психологічними конструкціями. Самооцінка характеризує ставлення людини до себе, самоефективність — переконання у здатності виконувати певні дії, тоді як впевненість у собі виступає інтегральною характеристикою особистості, що відображає її здатність діяти ефективно у різних життєвих ситуаціях.

Важливо зазначити, що рівень впевненості у собі може змінюватися залежно від життєвих обставин та досвіду людини. На відміну від стабільних рис особистості, впевненість у собі має динамічний характер і може розвиватися або знижуватися під впливом різних факторів. Серед таких факторів особливу роль відіграють попередній досвід діяльності, соціальна підтримка, характер взаємодії з оточенням та індивідуальні особливості особистості [38, с. 123].

У процесі життєдіяльності людина постійно стикається з новими ситуаціями, що потребують прийняття рішень та прояву ініціативи. Успішний досвід подолання труднощів сприяє формуванню позитивного образу себе та підвищенню рівня впевненості у власних можливостях. Натомість повторювані невдачі можуть призводити до формування почуття безпорадності та зниження віри у власні сили.

Важливим чинником розвитку впевненості у собі є також рівень розвитку самосвідомості особистості. Усвідомлення власних сильних сторін, індивідуальних особливостей та життєвих цілей дозволяє людині більш адекватно оцінювати свої можливості та будувати реалістичні стратегії досягнення успіху [42, с. 170].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливу роль впевненості у собі у процесах самореалізації особистості. Люди з високим рівнем впевненості у собі характеризуються більшою активністю, ініціативністю та здатністю досягати поставлених цілей. Вони легше долають труднощі, швидше адаптуються до нових умов та більш ефективно взаємодіють з іншими людьми [45, с. 205].

Натомість недостатній рівень впевненості у собі може призводити до різних психологічних труднощів, зокрема підвищеної тривожності, страху соціальної оцінки, труднощів у міжособистісному спілкуванні та зниження мотивації до діяльності. Саме тому розвиток впевненості у собі розглядається як важливе завдання сучасної практичної психології [8, с. 91].

У сучасній психологічній практиці одним із ефективних методів розвитку впевненості у собі є психологічні тренінги. Вони створюють безпечне середовище для самопізнання, формування нових поведінкових моделей та розвитку соціальних навичок. Тренінгові програми дозволяють поєднувати різні психологічні методи та підходи, що сприяє комплексному розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів впевненості у собі.

Отже, впевненість у собі є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, що формується у процесі соціального розвитку особистості та включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Вона пов’язана з такими психологічними характеристиками, як самооцінка та самоефективність, але водночас має власну специфіку та відображає загальний рівень психологічної готовності людини діяти та реалізовувати власний потенціал. Розуміння структури та механізмів формування впевненості у собі є важливим теоретичним підґрунтям для розробки психологічних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів людини.

1.2 Психологічні тренінги як метод розвитку особистості

У сучасній психологічній практиці психологічні тренінги розглядаються як один із найбільш ефективних методів розвитку особистості та формування соціально-психологічних навичок. Вони широко застосовуються у психологічному консультуванні, освіті, організаційній психології та психотерапевтичній практиці. Тренінг дозволяє поєднувати теоретичні знання з практичним досвідом, створюючи умови для активного самопізнання та особистісного розвитку учасників групи [5, с. 24].

У загальному розумінні психологічний тренінг визначається як спеціально організований процес групової роботи, спрямований на розвиток особистісних якостей, формування нових моделей поведінки та вдосконалення соціальних навичок. Основною особливістю тренінгу є активна участь усіх

членів групи у виконанні вправ, обговоренні досвіду та рефлексії отриманих результатів [4, с. 37].

Історія розвитку психологічних тренінгів пов’язана з виникненням групових форм психологічної роботи у середині XX століття. Одним із перших напрямів, що започаткував розвиток тренінгових технологій, стали так звані Т-групи (training groups), створені американським психологом Куртом Левіним та його колегами у 1940-х роках. Основною метою таких груп було дослідження процесів міжособистісної взаємодії та розвитку соціальних навичок у процесі групового спілкування [47, с. 211].

Подальший розвиток тренінгових методів пов’язаний із гуманістичною психологією, зокрема роботами Карла Роджерса, який підкреслював значення відкритої комунікації, взаємної підтримки та саморозкриття у груповій роботі. Групові форми психологічної допомоги сприяли створенню безпечного простору для самопізнання та особистісного розвитку [47, с. 346].

У 1960–1970-х роках тренінгові технології почали активно використовуватися у різних сферах практичної психології. Зокрема, з’явилися тренінги розвитку соціальних навичок, комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання та тренінги асертивності. У цей період тренінги стали широко застосовуватися у сфері освіти, менеджменту та організаційного розвитку [5, с. 28].

Важливим аспектом організації психологічного тренінгу є його структурованість. Ефективна тренінгова програма зазвичай має певну послідовність етапів, що забезпечує поступове залучення учасників до групового процесу та формування нових моделей поведінки.

Першим етапом тренінгової роботи є підготовчий етап, який передбачає визначення мети тренінгу, формування програми занять та підбір методів роботи. На цьому етапі також визначається цільова аудиторія та особливості організації групи.

Наступним етапом є формування групи, під час якого учасники знайомляться один з одним, встановлюються правила групової взаємодії та

створюється атмосфера психологічної безпеки. Важливою умовою цього етапу є формування довіри між учасниками.

Основним етапом тренінгу є етап активної роботи, під час якого виконуються різноманітні психологічні вправи, спрямовані на розвиток особистісних та комунікативних навичок. Саме на цьому етапі учасники отримують можливість експериментувати з новими моделями поведінки та отримувати зворотний зв’язок від інших членів групи.

Завершальним етапом тренінгу є рефлексія та підбиття підсумків, що передбачає обговорення отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін та формування висновків щодо подальшого використання отриманих знань у реальному житті [4, с. 59].

Згодом тренінгові методи були інтегровані з різними психотерапевтичними підходами, зокрема когнітивно-поведінковою терапією, гуманістичною психологією, позитивною психотерапією та іншими напрямами психологічної практики. Така інтеграція дозволила підвищити ефективність тренінгових програм та розширити їх можливості у розвитку особистості [45, с. 208].

У сучасній психологічній літературі існує кілька підходів до класифікації психологічних тренінгів. Найчастіше вони класифікуються за метою, змістом та методами роботи.

За метою психологічні тренінги можна поділити на такі види:

1. Тренінги особистісного розвитку, спрямовані на самопізнання, розвиток самооцінки, формування впевненості у собі та особистісного потенціалу.

2. Комунікативні тренінги, метою яких є розвиток навичок міжособистісного спілкування, ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

3. Соціально-психологічні тренінги, що спрямовані на розвиток соціальної компетентності та формування навичок взаємодії у групі.

4. Психотерапевтичні тренінги, які використовуються у межах психологічної допомоги для подолання емоційних труднощів та особистісних проблем [4, с. 42].

Таблиця 1.3.

Класифікація психологічних тренінгів

Вид тренінгу	Мета
особистісного розвитку	самопізнання
комунікативний	навички спілкування
соціально-психологічний	взаємодія
психотерапевтичний	робота з труднощами

За змістом тренінги можуть бути спрямовані на розвиток конкретних навичок або на комплексний розвиток особистості. Наприклад, існують тренінги розвитку лідерських якостей, тренінги управління стресом, тренінги впевненості у собі, тренінги емоційного інтелекту та інші.

За методами роботи тренінги можуть включати різноманітні психологічні техніки, серед яких важливе місце займають рольові ігри, групові дискусії, психологічні вправи, арт-терапевтичні методи та поведінкові експерименти.

Сучасні психологічні тренінги характеризуються високим рівнем інтерактивності та спрямованістю на активне залучення учасників до процесу навчання. На відміну від традиційних лекційних форм навчання, тренінг передбачає активну участь усіх членів групи у виконанні практичних вправ, обговоренні отриманого досвіду та аналізі власних поведінкових стратегій.

Важливою особливістю тренінгового методу є можливість експериментування з новими моделями поведінки у безпечному психологічному середовищі. Учасники тренінгу можуть пробувати різні

варіанти взаємодії з іншими людьми, отримувати зворотний зв’язок та поступово формувати більш ефективні способи поведінки.

Крім того, тренінговий формат дозволяє поєднувати різні психологічні методи та підходи, що забезпечує комплексний вплив на особистість. Поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових технік сприяє більш глибокому усвідомленню власних психологічних особливостей та формуванню нових навичок соціальної взаємодії [45, с. 214].

Ефективність психологічного тренінгу значною мірою залежить від дотримання основних принципів групової роботи. До таких принципів належать принцип добровільності участі, принцип активності, принцип конфіденційності, принцип партнерської взаємодії та принцип психологічної безпеки.

Принцип добровільності передбачає, що участь у тренінгу має бути усвідомленим вибором людини. Учасники повинні мати можливість вільно висловлювати власні думки та почуття без примусу з боку інших членів групи або тренера.

Принцип активності означає, що ефективність тренінгу залежить від активної участі всіх членів групи у виконанні вправ та обговоренні результатів. Саме через активну взаємодію учасники отримують новий досвід та формують нові моделі поведінки [4, с. 56].

Принцип конфіденційності передбачає збереження інформації, отриманої під час тренінгу, у межах групи. Це створює атмосферу довіри та сприяє більш відкритому обговоренню особистих переживань.

Принцип партнерської взаємодії означає рівноправність усіх учасників тренінгу. Тренер виступає не як контролюючий орган, а як фасилітатор групового процесу, який сприяє розвитку взаємодії та підтримує учасників у процесі самопізнання [5, с. 47].

Принцип психологічної безпеки передбачає створення у групі атмосфери підтримки та взаємної поваги. Це дозволяє учасникам відкрито

обговорювати власні переживання та експериментувати з новими формами поведінки.

Ефективність тренінгового процесу значною мірою залежить від професійної ролі тренера, який організовує групову взаємодію та сприяє створенню умов для особистісного розвитку учасників. У психологічному тренінгу тренер виконує функцію фасилітатора, який не лише передає знання, але й підтримує активну взаємодію між учасниками.

Однією з основних функцій тренера є підтримка групової динаміки, що передбачає регулювання процесів взаємодії між учасниками, сприяння відкритому обговоренню переживань та забезпечення конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Крім того, тренер виступає моделлю ефективної комунікації, демонструючи приклад відкритого спілкування, взаємної поваги та конструктивного обговорення проблем. Така поведінка сприяє формуванню аналогічних моделей взаємодії у учасників тренінгу [5, с. 52].

Ефективність психологічних тренінгів пояснюється дією кількох психологічних механізмів. Одним із таких механізмів є **механізм соціального навчання**, відповідно до якого людина засвоює нові моделі поведінки через спостереження за іншими членами групи та наслідування їхніх дій [54, с. 89].

Іншим важливим механізмом є **механізм зворотного зв'язку**. У процесі тренінгу учасники отримують від інших членів групи інформацію про те, як їхня поведінка сприймається оточенням. Це сприяє усвідомленню власних поведінкових особливостей та формуванню більш ефективних моделей взаємодії.

Важливу роль у тренінговому процесі відіграє також **механізм групової підтримки**. Атмосфера довіри та взаємної підтримки сприяє підвищенню самооцінки учасників, зменшенню тривожності та формуванню впевненості у власних силах [8, с. 91].

Ще одним важливим механізмом є **механізм рефлексії**, який передбачає усвідомлення учасниками власного досвіду, переживань та поведінкових

реакцій. Рефлексія дозволяє учасникам краще зрозуміти власні психологічні особливості та сформувати нові стратегії поведінки.

Таким чином, психологічні тренінги виступають ефективним методом розвитку особистості, що поєднує теоретичні знання з практичним досвідом. Вони створюють умови для активного самопізнання, розвитку соціальних навичок та формування нових моделей поведінки.

Отже, психологічний тренінг є спеціально організованою формою групової роботи, спрямованою на розвиток особистісного потенціалу людини. Його ефективність зумовлена поєднанням різноманітних психологічних методів, дотриманням принципів групової взаємодії та використанням механізмів соціального навчання, рефлексії та групової підтримки. Саме тому тренінгові технології широко застосовуються у сучасній психологічній практиці як засіб розвитку особистості та формування впевненості у собі.

1.3 Психологічні механізми формування впевненості у собі в тренінговому форматі

У сучасній практичній психології тренінгові технології розглядаються як ефективний інструмент розвитку особистості та формування нових моделей поведінки. Особливість тренінгового формату полягає у поєднанні різних методів психологічного впливу, що дозволяє комплексно працювати з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами особистості. Саме завдяки цьому тренінги сприяють розвитку впевненості у собі, формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня психологічної адаптації людини до соціального середовища [4, с. 61].

Формування впевненості у собі у тренінговому форматі відбувається через дію певних психологічних механізмів, які забезпечують зміни у сприйнятті людиною власних можливостей, ставленні до себе та поведінці у соціальних ситуаціях. До основних механізмів розвитку впевненості у собі у тренінговому процесі належать механізм зворотного зв’язку, механізм

експозиції, механізм когнітивної перебудови, механізм тілесної саморегуляції та механізм моделювання поведінки через рольові вправи.

Одним із ключових механізмів формування впевненості у собі у тренінговому процесі є механізм зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок полягає у наданні учасникам інформації про те, як їхня поведінка, слова або дії сприймаються іншими людьми. У тренінговій групі учасники мають можливість отримати від інших членів групи конструктивні відгуки щодо власної поведінки, що сприяє підвищенню рівня самопізнання та усвідомленню власних особливостей взаємодії з оточенням [5, с. 64].

Зворотний зв'язок дозволяє учасникам тренінгу побачити себе з боку та скоригувати власні поведінкові стратегії. У процесі обговорення виконаних вправ або рольових ситуацій учасники отримують інформацію про те, які їхні дії є ефективними, а які потребують змін. Це сприяє формуванню більш адекватного уявлення про себе та підвищенню впевненості у власних можливостях.

Важливою умовою ефективності зворотного зв'язку є його конструктивний характер. У тренінговій роботі зазвичай використовується правило «я-повідомлень», коли учасники описують власні відчуття та враження від поведінки іншої людини, не вдаючись до критики чи оцінювання. Такий підхід дозволяє створити атмосферу довіри та підтримки у групі, що сприяє більш відкритому обміну досвідом [45, с. 210].

Іншим важливим механізмом формування впевненості у собі є механізм експозиції, який широко використовується у когнітивно-поведінковій терапії. Сутність цього механізму полягає у поступовому зіткненні людини з ситуаціями, які викликають у неї тривогу або невпевненість, з метою зниження рівня страху та формування нових адаптивних моделей поведінки [63, с. 102].

У тренінговому форматі експозиція реалізується через виконання спеціальних вправ, що моделюють різні соціальні ситуації, які можуть викликати у людини невпевненість. Наприклад, це можуть бути вправи на

публічний виступ, відстоювання власної думки, знайомство з новими людьми або вирішення конфліктних ситуацій.

Поступове повторення таких ситуацій у безпечному середовищі тренінгової групи сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню впевненості у власних силах. Учасники отримують можливість переконатися у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями, що позитивно впливає на їхню самооцінку та рівень впевненості у собі [65, с. 120].

Важливим механізмом формування впевненості у собі у тренінговому процесі є соціальне навчання. Згідно із соціально-когнітивною теорією, людина здатна засвоювати нові моделі поведінки не лише через власний досвід, але й через спостереження за поведінкою інших людей. У тренінгових групах учасники мають можливість спостерігати за поведінкою інших членів групи та аналізувати різні способи вирішення складних соціальних ситуацій [54, с. 93].

Спостереження за успішною поведінкою інших учасників сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, оскільки людина отримує приклад того, що подібні труднощі можуть бути подолані.

Важливим механізмом розвитку впевненості у собі є також когнітивна перебудова, яка спрямована на зміну дезадаптивних переконань та негативних установок щодо власних можливостей. У межах когнітивно-поведінкового підходу вважається, що поведінка людини значною мірою визначається її думками та переконаннями. Негативні установки, такі як «я не зможу», «я недостатньо хороший» або «мене обов’язково критикуватимуть», можуть суттєво знижувати рівень впевненості у собі та перешкоджати активній поведінці [55, с. 87].

У процесі тренінгу учасники навчаються виявляти такі автоматичні негативні думки та аналізувати їхню реалістичність. За допомогою спеціальних вправ та дискусій відбувається поступова заміна деструктивних переконань більш конструктивними та адаптивними. Наприклад, замість

думки «я не впораюся» формується установка «я можу спробувати і отримати новий досвід».

Такий процес когнітивної перебудови сприяє формуванню більш позитивного ставлення до себе, підвищенню самооцінки та розвитку впевненості у власних можливостях.

Важливо зазначити, що процес когнітивної перебудови у тренінговому форматі тісно пов’язаний із розвитком рефлексії. Рефлексія передбачає усвідомлення людиною власних думок, емоцій та поведінкових реакцій у різних ситуаціях. У процесі тренінгу учасники отримують можливість аналізувати власні установки, які можуть обмежувати їхню активність та знижувати впевненість у собі.

Завдяки груповому обговоренню та аналізу різних життєвих ситуацій учасники поступово формують більш реалістичні та конструктивні переконання щодо власних можливостей. Такий процес сприяє розвитку більш гнучкого мислення та формуванню позитивного ставлення до власного досвіду.

Крім того, важливу роль у формуванні впевненості у собі відіграє емоційний досвід, який учасники отримують під час виконання тренінгових вправ. Позитивний досвід взаємодії з іншими членами групи, підтримка та схвалення сприяють підвищенню рівня самооцінки та формуванню відчуття власної компетентності [8, с. 96].

Важливу роль у формуванні впевненості у собі відіграють тілесні техніки, які спрямовані на розвиток усвідомлення власного тіла та формування відчуття внутрішньої стабільності. У психології існує тісний взаємозв’язок між емоційним станом людини та її тілесними реакціями. Невпевненість часто проявляється у напруженні м’язів, скутості рухів, зниженні голосу або униканні зорового контакту [45, с. 214].

Тілесно-орієнтовані вправи допомагають учасникам тренінгу усвідомити власні тілесні реакції та навчитися керувати ними. До таких технік

можуть належати вправи на розслаблення, дихальні практики, вправи на розвиток відкритої пози та впевненої ходи.

Зміна тілесної поведінки може позитивно впливати на психологічний стан людини. Коли людина займає більш відкриту та впевнену позу, її емоційний стан поступово змінюється, що сприяє підвищенню впевненості у собі та зниженню рівня тривожності.

Одним із найефективніших методів формування впевненості у собі у тренінговому форматі є використання рольових вправ. Рольові вправи передбачають моделювання різних життєвих ситуацій, у яких учасники можуть експериментувати з новими моделями поведінки.

Під час виконання рольових вправ учасники отримують можливість відпрацьовувати навички впевненої поведінки, комунікації та вирішення конфліктів. Наприклад, у межах тренінгу можуть використовуватися ситуації відстоювання власної думки, прохання про допомогу або відмови від небажаних пропозицій.

Рольові вправи дозволяють учасникам не лише отримати новий досвід, але й побачити різні варіанти поведінки інших людей. Спостереження за поведінкою інших членів групи сприяє формуванню нових моделей соціальної взаємодії та підвищує впевненість у власних можливостях [76, с. 172].

Крім того, рольові вправи сприяють розвитку емпатії та розумінню позиції інших людей, що є важливим фактором ефективної комунікації.

Таким чином, формування впевненості у собі у тренінговому форматі відбувається через взаємодію кількох психологічних механізмів. Механізм зворотного зв’язку сприяє підвищенню рівня самопізнання та корекції поведінкових стратегій. Механізм експозиції дозволяє поступово зменшити страх перед соціальними ситуаціями. Когнітивна перебудова сприяє зміні негативних переконань щодо власних можливостей. Тілесні техніки допомагають регулювати емоційний стан та формувати відчуття внутрішньої стабільності, а рольові вправи створюють можливість для практичного відпрацювання нових моделей поведінки.

Крім того, важливим фактором формування впевненості у собі є групова підтримка, яка виникає у процесі взаємодії учасників тренінгу. Атмосфера довіри та взаєморозуміння дозволяє учасникам відкрито обговорювати власні переживання та отримувати емоційну підтримку від інших членів групи.

Групова підтримка сприяє зниженню рівня соціальної тривожності, оскільки учасники усвідомлюють, що їхні труднощі є типовими для багатьох людей. Такий процес сприяє нормалізації переживань та формуванню більш позитивного ставлення до себе [8, с. 94].

Важливою особливістю тренінгової роботи є поєднання індивідуального та групового досвіду. З одного боку, учасники мають можливість усвідомлювати власні психологічні особливості та працювати над особистісними труднощами. З іншого боку, групова взаємодія створює умови для обміну досвідом, отримання підтримки та розвитку соціальних навичок.

Саме поєднання індивідуальної рефлексії та групової взаємодії забезпечує високу ефективність тренінгових програм розвитку впевненості у собі. Учасники не лише отримують нові знання, але й формують практичні навички, які можуть застосовувати у реальному житті.

Поєднання зазначених механізмів у тренінговому процесі забезпечує комплексний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості, що сприяє формуванню більш високого рівня впевненості у собі та розвитку особистісного потенціалу людини.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку впевненості у собі засобами психологічних тренінгів. Встановлено, що впевненість у собі є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, який відіграє важливу роль у професійному, соціальному та міжособистісному функціонуванні особистості.

З’ясовано, що впевненість у собі виступає інтегральною характеристикою особистості та включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Уточнено співвідношення понять «впевненість у собі», «самооцінка» та «самоефективність»: самооцінка відображає ставлення до себе, самоефективність — віру у здатність виконувати конкретні дії, тоді як впевненість у собі є узагальненим утворенням, що проявляється у поведінці та діяльності.

Встановлено, що формування впевненості у собі залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема досвіду соціальної взаємодії, рівня підтримки та особливостей самосвідомості. Проаналізовано психологічні тренінги як ефективний метод розвитку особистості та визначено їх основні принципи групової роботи.

Розкрито ключові психологічні механізми формування впевненості у собі у тренінговому форматі, серед яких зворотний зв’язок, експозиція, когнітивна перебудова, тілесні техніки, рольові вправи, соціальне навчання та рефлексія.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує ефективність психологічних тренінгів як засобу розвитку впевненості у собі та створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМОВПЕВНЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ФОРМУВАННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження у межах даної магістерської роботи було спрямоване на виявлення особливостей рівня впевненості у собі у дорослих осіб та перевірку можливостей її розвитку засобами психологічного тренінгу. Відповідно до загальної логіки дослідження, емпіричний етап мав на меті не лише зафіксувати актуальний стан досліджуваного феномену, а й створити підґрунтя для подальшого аналізу динаміки змін під впливом тренінгової програми. Саме тому організація дослідження вибудовувалася як послідовна система взаємопов’язаних етапів, що поєднувала діагностичну, аналітичну та прогностичну складові.

У психологічних дослідженнях, присвячених розвитку особистості, важливе значення має чітка організація емпіричної роботи, оскільки саме вона забезпечує наукову обґрунтованість висновків, достовірність отриманих результатів та можливість їх подальшої інтерпретації [12, с. 18]. Організація емпіричного дослідження передбачає визначення вибірки, підбір психодіагностичного інструментарію, опис методів збору і обробки даних, а також дотримання етичних принципів взаємодії з учасниками дослідження [10, с. 64].

Емпіричне дослідження здійснювалося у межах квазіекспериментального пілотного підходу. Такий формат є доцільним для вивчення психологічних явищ у природних умовах функціонування особистості, а також у випадках, коли дослідник прагне не лише зафіксувати певні психологічні характеристики, а й перевірити можливість їх цілеспрямованої зміни у процесі психологічного впливу [17, с. 81]. Квазіекспериментальний формат у даному випадку дозволяє поєднати

теоретичну обґрунтованість із практичною спрямованістю дослідження, що особливо важливо для робіт прикладного характеру у галузі психології.

Організаційно дослідження передбачало кілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичне опрацювання наукових джерел із проблеми впевненості у собі, самооцінки, самоефективності та психологічних тренінгів як методу розвитку особистості. Цей етап дозволив уточнити понятійний апарат дослідження, сформулювати його мету, завдання, гіпотезу, а також обрати найбільш релевантні методи та діагностичні засоби [42, с. 184].

Другий етап був пов’язаний із підготовкою емпіричного дослідження. На цьому етапі визначалися критерії включення учасників до вибірки, добиралися психодіагностичні методики, формувалися бланки для фіксації результатів, а також опрацьовувалися організаційні умови проведення дослідження. Особлива увага приділялася тому, щоб діагностичний інструментарій відповідав меті роботи, давав змогу оцінити різні аспекти впевненості у собі та був зрозумілим для дорослих учасників [10, с. 83].

На третьому етапі проводилося первинне психодіагностичне обстеження учасників. Його метою було визначення вихідного рівня впевненості у собі, особливостей самооцінки, рівня самоефективності та деяких проявів соціально-поведінкової впевненості. Отримані на цьому етапі дані стали основою для подальшої інтерпретації емпіричних результатів та розробки тренінгової програми.

На четвертому етапі передбачалася організація та реалізація тренінгової програми розвитку впевненості у собі, побудованої на інтеграції методів позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкового підходу низької інтенсивності, схематерапії, арт-терапії та окремих елементів системного підходу. Навіть у форматі пілотного дослідження важливою є сама логіка послідовного переходу від діагностики до психологічного впливу, оскільки це дає змогу оцінювати не лише початкові особливості феномену, а й його потенційну змінюваність [24, с. 103].

П’ятий етап передбачав повторне психодіагностичне обстеження та порівняльний аналіз результатів. Саме цей етап створює умови для виявлення динаміки показників і дає змогу оцінити ефективність застосованих форм психологічної роботи. У межах магістерського дослідження така логіка є особливо доцільною, оскільки поєднує наукову та практичну спрямованість дослідження [17, с. 89].

Вибірка дослідження формувалася з осіб дорослого віку від 30 до 55 років і становила 60 учасників. Саме ця вікова категорія була обрана не випадково, оскільки у дорослому віці питання впевненості у собі набуває особливої значущості у зв’язку з професійною реалізацією, побудовою міжособистісних стосунків, прийняттям життєвих рішень та переоцінкою власного досвіду [27, с. 241]. До складу вибірки увійшли чоловіки та жінки з різним рівнем освіти, професійним статусом і життєвим досвідом. Така неоднорідність вибірки дозволяє ширше розглянути особливості прояву впевненості у собі в дорослому віці та підвищує репрезентативність отриманих результатів у межах поставлених дослідницьких завдань [17, с. 84].

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Характеристика
Кількість учасників	60 осіб
Вік	30–55 років
Середній вік	42,3
Жінки	38
Чоловіки	22
Освіта	середня спеціальна, вища

До вибірки були включені дорослі особи, які виявили готовність брати участь у психологічному дослідженні та надали добровільну згоду на участь. Критеріями включення були: вік від 30 до 55 років (Додаток 2); відсутність

виражених когнітивних порушень, що перешкоджають заповненню опитувальників; готовність до участі у груповій або індивідуальній психодіагностичній процедурі; інтерес до теми особистісного розвитку та самопізнання. Водночас до дослідження не включалися особи, які на момент обстеження перебували у стані гострої психічної кризи або мали виражені психологічні труднощі, що потребували негайного клінічного чи психотерапевтичного супроводу. Такий підхід відповідає принципу психологічної доцільності та безпеки [47, с. 367].

У контексті організації дослідження важливо відзначити, що вибірка дорослих осіб є методологічно виправданою з огляду на тему магістерської роботи. Дорослий вік є періодом, коли впевненість у собі перестає бути лише характеристикою підліткового чи юнацького самоствердження і стає важливим чинником життєвої ефективності, психологічної стійкості та суб'єктності особистості [30, с. 146]. Саме у цьому віці недостатня впевненість у собі може проявлятися не лише у комунікативних труднощах, а й у зниженні професійної активності, уникненні нових можливостей, надмірній залежності від зовнішнього оцінювання та труднощах самопрезентації.

У межах емпіричного дослідження використовувався комплекс методів, що включав теоретичні, емпіричні та методи математико-статистичної обробки даних. Такий комплексний підхід відповідає сучасним вимогам до психологічних досліджень та дозволяє повніше розкрити зміст досліджуваного феномену [33, с. 14].

Таблиця 2.2.

Методи дослідження

Група методів	Методи	Мета
Теоретичні	аналіз, синтез	вивчення літератури
Емпіричні	тестування, опитування, спостереження	діагностика
Статистичні	t-критерій, кореляція Пірсона	обробка даних

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми впевненості у собі, психологічних тренінгів та суміжних феноменів. Застосування цих методів дозволило уточнити теоретичні межі дослідження, виокремити основні підходи до розуміння впевненості у собі та обґрунтувати вибір діагностичних інструментів [4, с. 19].

До емпіричних методів дослідження належали психодіагностичне тестування, опитування, спостереження та аналіз продуктів рефлексивної діяльності учасників. Провідним методом виступало психодіагностичне тестування, оскільки воно забезпечує стандартизоване вимірювання психологічних показників та дозволяє зіставляти результати між різними учасниками [12, с. 27]. Опитування використовувалося для отримання додаткової інформації про суб’єктивне ставлення учасників до власної впевненості, а спостереження — для фіксації поведінкових проявів упевненості, особливостей комунікації, реакцій на зворотний зв’язок та характеру включення у групову взаємодію.

Серед методів математико-статистичної обробки передбачалося використання описової статистики, t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу Пірсона. Описова статистика дає змогу визначити середні значення,

варіативність показників та загальні тенденції у вибірці. Використання t-критерію Стьюдента дозволяє виявити статистично значущі відмінності між показниками до та після психологічного впливу. Кореляційний аналіз Пірсона застосовується для виявлення взаємозв'язків між рівнем впевненості у собі, самооцінкою, самоефективністю та іншими показниками, що досліджуються [28, с. 96; 33, с. 72].

Особливе місце в організації емпіричного дослідження посідає добір психодіагностичного інструментарію. З огляду на мету роботи було обрано методики, що дозволяють оцінити кілька взаємопов'язаних аспектів впевненості у собі: загальне ставлення до себе, віру у власну ефективність, рівень суб'єктивної упевненості та окремі особливості самосприйняття.

Першим важливим інструментом стала Шкала самооцінки Розенберга (Додаток 3). Ця методика широко застосовується у психологічних дослідженнях і дозволяє оцінити загальний рівень самоповаги та позитивного чи негативного ставлення особистості до себе [54, с. 31]. Використання цієї шкали у межах даного дослідження є доцільним, оскільки самооцінка тісно пов'язана з упевненістю у собі та виступає однією з її внутрішніх передумов. Методика відзначається лаконічністю, простотою використання та достатнім рівнем психометричної валідності, що робить її зручною для роботи з дорослими учасниками [49, с. 77].

Другим діагностичним інструментом обрано Шкалу загальної самоефективності Шварцера і Єрусалема (Додаток 4). Ця методика спрямована на виявлення ступеня віри людини у власну здатність долати труднощі, досягати мети та діяти ефективно у складних ситуаціях. Самоефективність, хоча й не тотожна впевненості у собі, є тісно пов'язаною з нею змінною, оскільки відображає переконання особистості у власній дієздатності [54, с. 80]. Використання цієї шкали дозволяє оцінити, наскільки учасники сприймають себе як здатних впливати на життєві обставини та досягати бажаних результатів.

Третім інструментом може виступати тест рівня впевненості у собі (Додаток 5), орієнтований на виявлення особливостей соціально-поведінкової впевненості, здатності відстоювати власну думку, приймати рішення, проявляти ініціативу та діяти в умовах міжособистісної взаємодії. У межах емпіричного дослідження використання такого інструменту є доцільним, оскільки він дає змогу оцінити саме той аспект упевненості, який найбільш тісно пов'язаний із поведінковими проявами особистості [13, с. 116].

Додатковим діагностичним інструментом може бути методика Дембо–Рубінштейн (Додаток 6), яка дозволяє дослідити особливості самооцінки та рівень домагань особистості. Ця методика є цінною тим, що допомагає виявити не лише актуальне уявлення людини про себе, але й відстань між реальним та ідеальним образом Я. Така інформація має важливе значення для розуміння внутрішніх суперечностей, які можуть впливати на рівень упевненості у собі [3, с. 142].

Таблиця 2.3

Психодіагностичний інструментарій

Методика	**Автор**	**Що вимірює**
Шкала самооцінки	М. Розенберг	самооцінка
Шкала самоефективності	Шварцер	віра у власні можливості
Тест впевненості	Ромек	соціальна впевненість
Дембо–Рубінштейн	Дембо, Рубінштейн	самооцінка і домагання

У структурі емпіричного дослідження важливе значення мало також спостереження. На відміну від стандартизованих опитувальників, спостереження дозволяє фіксувати реальні поведінкові прояви впевненості у собі. До таких проявів можуть належати особливості невербальної поведінки, характер включення у спілкування, готовність брати ініціативу, вміння висловлювати власну позицію, реакція на оцінювання, критичні зауваження

чи зворотний зв’язок [11, с. 173]. Спостереження є особливо важливим у дослідженнях, де предмет має не лише когнітивний, а й поведінковий вимір, як це відбувається у випадку впевненості у собі.

Метод опитування також мав допоміжне значення у дослідженні. За допомогою коротких опитувальних блоків або рефлексивних запитань можливо отримати інформацію про те, як самі учасники сприймають власну впевненість, у яких ситуаціях вони відчувають невпевненість, які фактори, на їхню думку, підтримують або послаблюють відчуття внутрішньої опори. Такі дані не замінюють стандартизованої діагностики, але істотно доповнюють її, оскільки дозволяють побачити суб’єктивний вимір досліджуваного феномену [47, с. 372].

Окремої уваги заслуговують етичні аспекти емпіричного дослідження. У сучасній психологічній науці дотримання етичних принципів є обов’язковою умовою організації будь-якого дослідження за участю людей. У межах даної роботи дотримувалися такі етичні принципи: добровільність участі, інформована згода, конфіденційність, повага до особистості учасника, недопущення психологічної шкоди та право на відмову від участі на будь-якому етапі [71].

Принцип добровільності передбачав, що всі учасники брали участь у дослідженні за власним бажанням, без зовнішнього тиску або примусу. Перед початком діагностичних процедур їм надавалася коротка інформація про мету дослідження, його загальний зміст, формат участі та характер завдань. Це відповідає принципу інформованої згоди, який визнається базовим у психологічній практиці та дослідженнях [63].

Принцип конфіденційності полягав у тому, що результати опитувань і спостережень використовувалися виключно у наукових цілях, а персональні дані учасників не підлягали розголошенню. Під час обробки результатів могли використовуватися умовні позначення або узагальнені показники без ідентифікації конкретних осіб. Це створює умови для більш відкритої участі у дослідженні та знижує ризик соціально бажаних відповідей.

Принцип психологічної безпеки передбачав добір таких методик і форм взаємодії, які не завдають учасникам емоційної шкоди, не провокують надмірного напруження та не містять принизливих або травматичних запитань. Особливо важливим цей принцип є у дослідженнях, пов’язаних із самооцінкою, самосприйняттям та впевненістю у собі, оскільки тематика дослідження безпосередньо торкається особистісно чутливих аспектів внутрішнього світу людини [7, с. 211].

Принцип поваги до суб’єктності учасника означав визнання права кожної людини на власну думку, індивідуальний темп включення у роботу, відмову від окремих завдань або припинення участі без будь-яких негативних наслідків. Такий підхід узгоджується із сучасними гуманістичними принципами психологічної роботи та забезпечує етично коректне проведення дослідження [30, с. 201].

Отже, організація емпіричного дослідження у межах даної магістерської роботи ґрунтувалася на поєднанні методологічної послідовності, практичної доцільності та етичної відповідальності. Обрана вибірка дорослих осіб віком 30–55 років відповідає меті дослідження, а використання комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів забезпечує можливість всебічного аналізу феномену впевненості у собі. Застосування психодіагностичних опитувальників, шкал, спостереження та додаткових рефлексивних процедур дозволяє дослідити як внутрішній, так і поведінковий вимір упевненості у собі. Дотримання етичних принципів, у свою чергу, забезпечує наукову коректність та психологічну безпечність дослідження. Усе це створює необхідне підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного етапу та оцінки ефективності тренінгової програми розвитку впевненості у собі.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Констатувальний етап емпіричного дослідження був спрямований на визначення вихідного рівня впевненості у собі у дорослих осіб віком від 30 до 55 років, а також на виявлення можливих взаємозв'язків між показниками впевненості у собі, самооцінки, самоефективності та окремими соціально-демографічними характеристиками учасників дослідження. Аналіз результатів цього етапу дозволяє не лише охарактеризувати особливості досліджуваного феномену у вибірці, але й створити основу для подальшого порівняння результатів після впровадження тренінгової програми.

На констатувальному етапі було проведено первинну психодіагностику 60 учасників дослідження із використанням комплексу методик, спрямованих на оцінювання різних аспектів впевненості у собі. Зокрема, було застосовано шкалу самооцінки Розенберга, шкалу загальної самоефективності Шварцера – Єрусалема, тест рівня впевненості у собі та методику Дембо–Рубінштейн. Використання декількох діагностичних інструментів дозволило отримати більш комплексне уявлення про структуру та прояви впевненості у собі у дорослих осіб [54, с. 31].

Першим етапом аналізу було визначення загального рівня самооцінки за шкалою Розенберга. Отримані результати дозволили встановити, що у вибірці дослідження спостерігається різний рівень сформованості позитивного ставлення до себе. Узагальнені результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів самооцінки за шкалою Розенберга (n = 60)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низький	12	20 %
Середній	32	53 %
Високий	16	27 %

Як видно з таблиці 2.4, найбільша частина учасників дослідження характеризується середнім рівнем самооцінки (53 %). Це свідчить про

відносно стабільне, але не завжди достатньо позитивне ставлення до себе. Низький рівень самооцінки було виявлено у 20 % респондентів, що може свідчити про наявність внутрішніх сумнівів у власних можливостях, підвищену чутливість до оцінювання з боку інших людей та схильність до самокритичності. Високий рівень самооцінки зафіксовано у 27 % учасників, що може бути пов’язано з більшою впевненістю у власних силах, позитивним самосприйняттям та досвідом успішної діяльності.

Другим етапом дослідження було визначення рівня загальної самоефективності за шкалою Шварцера – Єрусалема. Результати представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень загальної самоефективності (n = 60)

Рівень самоефективності	Кількість осіб	%
Низький	10	17 %
Середній	34	57 %
Високий	16	26 %

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження характеризується середнім рівнем віри у власні можливості (57 %). Це означає, що вони в цілому здатні справлятися з життєвими труднощами, проте у складних ситуаціях можуть відчувати певні сумніви у власній компетентності. Низький рівень самоефективності було виявлено у 17 % учасників, що може проявлятися у схильності уникати складних завдань або перекладати відповідальність на зовнішні обставини. Водночас 26 % респондентів продемонстрували високий рівень самоефективності, що свідчить про їхню здатність активно діяти та долати труднощі.

Особливу увагу у межах констатувального етапу було приділено безпосередньому вимірюванню рівня впевненості у собі. Для цього було використано тест рівня впевненості у собі, результати якого представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень упевненості у собі у досліджуваній вибірці (n = 60)

Рівень упевненості	Кількість осіб	%
Низький	14	23 %
Середній	31	52 %
Високий	15	25 %

Як видно з таблиці 2.6, у більшості учасників дослідження спостерігається середній рівень упевненості у собі (52 %). Такий результат можна вважати типовим для дорослого населення, оскільки у реальному житті рівень упевненості часто залежить від конкретної ситуації та контексту діяльності. Низький рівень упевненості у собі було виявлено у 23 % учасників. Для цієї групи можуть бути характерні труднощі у самопрезентації, страх оцінювання з боку інших людей, уникнення соціальних ситуацій або недостатня здатність відстоювати власну позицію [8, с. 91].

Високий рівень упевненості у собі було зафіксовано у 25 % респондентів. Ці учасники демонстрували більшу активність у комунікації, здатність відкрито висловлювати власні думки та приймати рішення. Такі результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, відповідно до яких впевненість у собі пов’язана з більшою соціальною активністю, психологічною стійкістю та ефективною самореалізацією особистості [45, с. 205].

Наступним етапом аналізу стало дослідження взаємозв’язку між рівнем впевненості у собі та віком учасників дослідження. Для цього було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати аналізу показали наявність слабкої позитивної кореляції між віком та рівнем упевненості у собі ($r = 0{,}28$). Це означає, що з віком рівень впевненості у собі має тенденцію до помірного зростання.

Такий результат можна пояснити тим, що у дорослому віці людина накопичує життєвий досвід, стикається з різними ситуаціями та поступово

формує більш стійке уявлення про власні можливості. Наявність досвіду подолання труднощів, досягнення професійних та особистих цілей сприяє формуванню більш стабільної внутрішньої опори та впевненості у власних силах [27, с. 245].

Крім того, було проаналізовано можливі відмінності у рівні впевненості у собі залежно від статі учасників дослідження. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Рівень упевненості у собі залежно від статі

Рівень упевненості	Чоловіки	Жінки
Низький	7	7
Середній	11	20
Високий	4	11

Аналіз результатів показав, що жінки дещо частіше демонструють середній рівень упевненості у собі, тоді як чоловіки частіше демонструють як високі, так і низькі показники. Такі результати можуть бути пов’язані з особливостями соціальних ролей, стилів комунікації та очікувань, що формуються у процесі соціалізації [30, с. 151].

Важливим напрямом аналізу стало також дослідження взаємозв’язку між рівнем упевненості у собі та життєвими факторами. Зокрема, було проаналізовано вплив таких факторів, як професійна зайнятість, рівень освіти та наявність досвіду досягнення значущих життєвих цілей. Результати свідчать про те, що учасники, які мають стабільну професійну зайнятість та досвід успішної реалізації власних проектів або цілей, демонструють вищі показники впевненості у собі.

Це узгоджується з даними психологічних досліджень, відповідно до яких досвід успіху є одним із ключових факторів формування позитивного ставлення до власних можливостей. Успішне подолання труднощів підвищує

рівень самоефективності та сприяє формуванню більш впевненої поведінки у майбутньому [54, с. 91].

Також було встановлено позитивний кореляційний зв’язок між рівнем самооцінки та рівнем упевненості у собі (r = 0,62). Це свідчить про те, що особи з більш позитивним ставленням до себе частіше демонструють більш упевнену поведінку у соціальних ситуаціях. Отримані результати підтверджують положення сучасних психологічних теорій про тісний взаємозв’язок між самооцінкою та упевненістю у собі як взаємопов’язаними компонентами самосвідомості особистості [42, с. 168].

Крім того, було виявлено позитивний зв’язок між рівнем самоефективності та рівнем упевненості у собі (r = 0,55). Це означає, що люди, які вірять у власну здатність досягати результатів, частіше проявляють упевненість у поведінці та соціальній взаємодії.

Таблиця 2.8.

Кореляційні зв’язки

Показники	r
Самооцінка – впевненість	0,62
Самоефективність – впевненість	0,55
Вік – впевненість	0,28

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження свідчать про те, що у більшості учасників вибірки спостерігається середній рівень упевненості у собі, який поєднується із середнім рівнем самооцінки та самоефективності. Водночас значна частина респондентів демонструє певні прояви невпевненості, що може проявлятися у труднощах самопрезентації, уникненні соціальних ситуацій або недостатній готовності відстоювати власну позицію.

Таблиця 2.9.

Вплив життєвих факторів

Фактор	Середній рівень впевненості
стабільна робота	високий
нестабільна зайнятість	середній
відсутність роботи	низький

Виявлені взаємозв’язки між упевненістю у собі, самооцінкою та самоефективністю підтверджують багатокомпонентну природу цього психологічного феномену та підкреслюють важливість комплексного підходу до його розвитку. Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для подальшої розробки та впровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня впевненості у собі у дорослих осіб.

Проведене дослідження дозволило встановити, що рівень впевненості у собі у досліджуваній вибірці дорослих осіб характеризується значною варіативністю. У більшості учасників спостерігається середній рівень впевненості у собі, що відповідає загальним тенденціям, описаним у сучасних психологічних дослідженнях особистості. Водночас наявність помітної частки респондентів із низькими показниками свідчить про актуальність проблеми розвитку впевненості у собі у дорослому віці.

Узагальнення результатів психодіагностичних методик показало, що впевненість у собі тісно пов’язана з рівнем самооцінки та самоефективності. Особи з більш високими показниками самооцінки за шкалою Розенберга, як правило, демонстрували і вищий рівень впевненості у собі. Це підтверджує положення психологічної науки про те, що позитивне ставлення до себе є важливою внутрішньою основою впевненої поведінки [42, с. 168].

Самооцінка виступає одним із центральних компонентів самосвідомості особистості та визначає характер її взаємодії із соціальним середовищем. Людина з адекватною самооцінкою здатна більш об’єктивно оцінювати власні

можливості, приймати власні недоліки та використовувати свої сильні сторони для досягнення поставлених цілей. У свою чергу, занижена самооцінка може призводити до виникнення почуття невпевненості, страху помилок, уникнення складних завдань та залежності від зовнішнього оцінювання [15, с. 51].

Отримані результати також підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем самоефективності та рівнем впевненості у собі. Учасники дослідження, які демонстрували більш високі показники віри у власну здатність справлятися з труднощами, частіше проявляли впевненість у поведінці, були більш активними у комунікації та готовими брати на себе відповідальність за прийняття рішень.

Згідно із соціально-когнітивною теорією А. Бандури, самоефективність відіграє ключову роль у регуляції поведінки людини. Люди, які вірять у власні можливості, схильні ставити перед собою більш амбітні цілі, проявляти більшу наполегливість у їх досягненні та демонструвати вищий рівень психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях [54, с. 74].

Аналіз отриманих результатів також дозволив виявити певні особливості прояву впевненості у собі залежно від віку учасників дослідження. Хоча кореляційний зв'язок між віком та рівнем упевненості у собі не є дуже сильним, спостерігається тенденція до поступового зростання впевненості у собі з віком. Це може пояснюватися накопиченням життєвого досвіду, формуванням більш стабільної системи цінностей та зростанням психологічної зрілості особистості.

У дорослому віці людина зазвичай має більший досвід подолання життєвих труднощів, що сприяє формуванню більш реалістичного уявлення про власні можливості. Досвід досягнення професійних або особистих цілей також сприяє підвищенню рівня самоефективності та впевненості у власних силах [27, с. 245].

Разом з тим результати дослідження свідчать про те, що навіть у дорослому віці значна частина людей може відчувати труднощі, пов'язані з недостатнім рівнем впевненості у собі. Це може проявлятися у невпевненості

під час прийняття рішень, страху критики, уникненні публічних виступів або труднощах у відстоюванні власної позиції у міжособистісному спілкуванні.

Однією з важливих проблемних зон, виявлених у процесі аналізу результатів, є схильність частини учасників до надмірної самокритичності. Такі респонденти часто зосереджуються на власних помилках або недоліках і недостатньо помічають власні досягнення. Подібна установка може знижувати мотивацію до діяльності та перешкоджати реалізації особистісного потенціалу.

Ще однією проблемною зоною є труднощі у відкритому вираженні власних думок та почуттів. Деякі учасники дослідження зазначали, що їм складно відстоювати власну позицію у конфліктних ситуаціях або говорити «ні» у випадках, коли вони не згодні з пропозиціями інших людей. Подібні труднощі можуть бути пов’язані з недостатнім розвитком асертивних навичок, які є важливим компонентом впевненої поведінки.

У психологічній літературі асертивність визначається як здатність людини відкрито і впевнено висловлювати власні думки, почуття та потреби, не порушуючи при цьому прав інших людей. Розвиток асертивності дозволяє людині ефективніше будувати міжособистісні стосунки та підвищує рівень психологічного благополуччя [45, с. 207].

Ще одним аспектом, який потребує уваги, є вплив соціального контексту на формування впевненості у собі. Учасники дослідження, які мали досвід підтримки з боку близьких людей або позитивний досвід професійної самореалізації, частіше демонстрували більш високий рівень впевненості у собі. У свою чергу, відсутність підтримки або негативний досвід соціальної взаємодії могли сприяти формуванню почуття невпевненості.

Отримані результати також свідчать про важливу роль рефлексії у формуванні впевненості у собі. Особи, які здатні аналізувати власний досвід, робити висновки з помилок та усвідомлювати власні сильні сторони, демонструють більш високий рівень психологічної зрілості та впевненості у власних можливостях.

Узагальнення результатів констатувального етапу дослідження дозволило також визначити основні потреби учасників дослідження у сфері особистісного розвитку. До таких потреб належать потреба у підвищенні рівня самоприйняття, розвитку навичок ефективної комунікації, формуванні більш конструктивних переконань щодо власних можливостей та розвитку навичок саморегуляції.

Зокрема, значна частина учасників виявляла потребу у розвитку впевненої поведінки у соціальних ситуаціях. Це стосується таких навичок, як публічні виступи, самопрезентація, відстоювання власної позиції, ведення переговорів та конструктивне вирішення конфліктів. Розвиток цих навичок є важливим не лише для особистісного розвитку, але й для професійної реалізації людини.

Ще однією важливою потребою є формування більш позитивного ставлення до власних помилок. Учасники дослідження часто сприймали помилки як свідчення власної некомпетентності, тоді як у сучасній психології помилки розглядаються як важливий елемент навчання та особистісного розвитку.

У цьому контексті особливої актуальності набувають психологічні тренінги, спрямовані на розвиток впевненості у собі. Тренінговий формат дозволяє створити безпечний простір для експериментування з новими моделями поведінки, отримання зворотного зв’язку та формування більш адаптивних способів взаємодії з оточенням.

На основі узагальнення отриманих результатів можна зробити висновок про доцільність використання тренінгових методів для розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Застосування інтегративного підходу, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії, арт-терапії та групових вправ, може сприяти формуванню більш стійких змін у системі переконань, емоційних реакцій та поведінкових стратегій.

Особливо ефективними у цьому контексті можуть бути методи, спрямовані на розвиток самопізнання, формування позитивного образу Я,

розвиток асертивних навичок, а також вправи, що дозволяють учасникам отримати позитивний досвід подолання соціальних труднощів.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження дозволили не лише визначити вихідний рівень впевненості у собі у досліджуваній вибірці, але й окреслити основні напрямки подальшої психологічної роботи. Виявлені проблемні зони та потреби учасників дослідження створюють підґрунтя для розробки спеціальної тренінгової програми, спрямованої на розвиток впевненості у собі, підвищення рівня самоприйняття та формування більш ефективних моделей поведінки у соціальних ситуаціях.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження підтверджує доцільність використання психологічних тренінгів як ефективного засобу розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Виявлені тенденції та закономірності слугують важливим підґрунтям для подальшого етапу дослідження, який передбачає розробку та впровадження тренінгової програми розвитку впевненості у собі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження рівня впевненості у собі у дорослих осіб віком 30–55 років. Дослідження проведено на вибірці з 60 учасників із використанням комплексу психодіагностичних методик (шкали самооцінки М. Розенберга, самоефективності Р. Шварцера – М. Єрусалема, тесту впевненості у собі, методики Дембо–Рубінштейн), що дозволило оцінити різні компоненти досліджуваного феномену.

Встановлено, що для більшості учасників характерний середній рівень впевненості у собі, що свідчить про відносно стабільний, але недостатньо сформований рівень віри у власні можливості. Частина досліджуваних має

низький рівень впевненості, що проявляється у підвищеній тривожності, уникненні соціальних ситуацій та сумнівах у власних силах.

Виявлено тісний позитивний зв’язок між впевненістю у собі, самооцінкою та самоефективністю, що підтверджує їх взаємозалежність. Також простежується тенденція до зростання впевненості з віком, що пов’язано з накопиченням життєвого досвіду та розвитком психологічної зрілості. Встановлено, що вищий рівень впевненості притаманний особам зі стабільною зайнятістю, позитивним досвідом досягнень і соціальної взаємодії.

Визначено основні проблемні зони: низький рівень самоприйняття, підвищена самокритичність, труднощі у самовираженні та недостатній розвиток асертивності. Отримані результати свідчать про потребу у психологічній підтримці та розвитку впевненості у собі у дорослих.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми та обґрунтовують доцільність використання психологічних тренінгів як ефективного засобу розвитку впевненості у собі, що створює основу для розробки відповідної тренінгової програми.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

3.1. Обґрунтування програми розвитку впевненості у собі

Розвиток впевненості у собі є одним із важливих завдань сучасної практичної психології, оскільки цей психологічний феномен безпосередньо пов’язаний із рівнем самореалізації особистості, її психологічною стійкістю та здатністю ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Як показали результати констатувального етапу дослідження, значна частина дорослих осіб демонструє середній або недостатній рівень впевненості у собі, що може проявлятися у труднощах самопрезентації, підвищеній самокритичності, страху оцінювання з боку інших людей, а також у невпевненості під час прийняття рішень. У зв’язку з цим виникає потреба у розробці спеціальної психологічної програми, спрямованої на розвиток впевненості у собі та формування більш ефективних моделей поведінки у соціальних ситуаціях.

Психологічні тренінги є одним із найбільш ефективних методів розвитку особистості, оскільки вони поєднують елементи психоосвіти, групової взаємодії, рефлексії та практичного відпрацювання нових поведінкових навичок. Тренінговий формат створює безпечне психологічне середовище, у якому учасники можуть експериментувати з новими способами поведінки, отримувати зворотний зв’язок та формувати більш адаптивні переконання щодо власних можливостей [4, с. 59].

Розробка тренінгової програми розвитку впевненості у собі у межах даної магістерської роботи базується на інтеграції кількох сучасних психологічних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії. Об’єднання цих підходів дозволяє здійснювати комплексний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості, що є особливо важливим для формування стійкої впевненості у собі.

Загальною метою тренінгової програми є розвиток впевненості у собі у дорослих осіб шляхом формування більш позитивного ставлення до себе, розвитку навичок конструктивного мислення, підвищення рівня самоефективності та формування впевненої поведінки у соціальних ситуаціях.

Для досягнення цієї мети було визначено такі основні завдання програми:

– підвищення рівня самопізнання та усвідомлення власних психологічних особливостей;
– формування більш позитивного та приймаючого ставлення до себе;
– виявлення та корекція негативних переконань щодо власних можливостей;
– розвиток навичок ефективної комунікації та асертивної поведінки;
– формування навичок конструктивного реагування на критику та оцінювання;
– підвищення рівня самоефективності та психологічної стійкості;
– розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Таблиця 3.1.

Цілі та завдання тренінгової програми

Напрям роботи	Основні завдання
Самопізнання	усвідомлення власних сильних сторін
Когнітивна робота	виявлення та корекція негативних переконань
Емоційний розвиток	формування позитивного ставлення до себе
Поведінкові навички	розвиток асертивної поведінки
Соціальна взаємодія	підвищення впевненості у спілкуванні

Реалізація зазначених завдань передбачає використання методів і технік, що ґрунтуються на когнітивно-поведінковому підході, позитивній психотерапії та схематерапії. Кожен із цих підходів робить свій внесок у розуміння механізмів формування впевненості у собі та пропонує ефективні інструменти для її розвитку.

Таблиця 3.2

Теоретичні підходи програми розвитку впевненості у собі

Психологічний підхід	Основні ідеї	Значення для розвитку впевненості у собі
Когнітивно-поведінкова терапія	робота з автоматичними думками та переконаннями	корекція негативних установок, розвиток конструктивного мислення
Позитивна психотерапія	орієнтація на ресурси особистості	розвиток позитивного образу Я, посилення внутрішніх ресурсів
Схематерапія	робота з ранніми дезадаптивними схемами	усвідомлення глибинних причин невпевненості

Одним із ключових теоретичних підходів, на яких базується розроблена програма, є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей напрям психологічної допомоги був сформований у працях Аарона Бека та його послідовників і ґрунтується на припущенні про те, що поведінка людини значною мірою визначається її думками та переконаннями [55, с. 87].

Згідно з когнітивно-поведінковою моделлю, негативні автоматичні думки та дезадаптивні переконання можуть призводити до формування почуття невпевненості, страху помилок та уникнення складних соціальних ситуацій. Наприклад, людина може мати такі переконання, як «я недостатньо компетентний», «я обов’язково помилюся» або «інші люди мене критикуватимуть». Подібні установки можуть значно знижувати рівень впевненості у собі та перешкоджати активній поведінці.

Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на виявлення таких негативних переконань, їх критичний аналіз та заміну більш конструктивними установками. У межах тренінгової програми це може реалізовуватися через вправи, спрямовані на аналіз автоматичних думок, розвиток навичок

когнітивної перебудови та формування більш реалістичного ставлення до власних можливостей.

Крім того, у когнітивно-поведінковій терапії широко використовуються поведінкові техніки, що дозволяють учасникам поступово долати страх перед складними соціальними ситуаціями. Зокрема, до таких технік належать рольові вправи, моделювання соціальних ситуацій, поведінкові експерименти та вправи на розвиток асертивної поведінки. Використання цих методів дозволяє учасникам отримати новий позитивний досвід соціальної взаємодії та підвищити рівень впевненості у власних силах [63, с. 102].

Другим важливим теоретичним підходом, що використовується у тренінговій програмі, є позитивна психотерапія, розроблена Носсратом Пезешкіаном. Цей підхід ґрунтується на ідеї про те, що кожна людина має внутрішні ресурси та потенціал для особистісного розвитку, а завдання психологічної роботи полягає у виявленні та розвитку цих ресурсів [44, с. 63].

Одним із центральних принципів позитивної психотерапії є принцип орієнтації на ресурси. Згідно з цим принципом, психологічна робота має бути спрямована не лише на подолання труднощів, але й на розвиток сильних сторін особистості. У контексті розвитку впевненості у собі це означає допомогу учасникам у виявленні власних здібностей, досягнень та позитивного життєвого досвіду.

Позитивна психотерапія також приділяє значну увагу розвитку балансу між різними сферами життя людини. Пезешкіан виділяв чотири основні сфери життєдіяльності: тіло та здоров’я, діяльність та досягнення, контакти та стосунки, а також сенс життя та майбутнє. Порушення балансу між цими сферами може призводити до внутрішніх конфліктів та зниження рівня впевненості у собі [44, с. 71].

У межах тренінгової програми елементи позитивної психотерапії можуть використовуватися для розвитку усвідомлення власних ресурсів, формування більш позитивного образу Я та розвитку здатності бачити

можливості для особистісного зростання навіть у складних життєвих ситуаціях.

Третім важливим теоретичним підходом, на якому базується тренінгова програма, є схематерапія, розроблена Джеффрі Янгом. Схематерапія є інтегративним напрямом психологічної допомоги, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічного підходу та теорії прив'язаності [65, с. 118].

У межах схематерапії особлива увага приділяється так званим раннім дезадаптивним схемам — стійким психологічним структурам, що формуються у дитинстві під впливом досвіду взаємодії з близькими людьми. Такі схеми можуть включати переконання про власну неповноцінність, страх відкидання, почуття сорому або очікування критики з боку інших людей.

Наявність подібних схем може суттєво впливати на рівень впевненості у собі у дорослому віці. Людина може уникати соціальних ситуацій, боятися оцінювання або сумніватися у власній компетентності, навіть якщо об'єктивні підстави для цього відсутні.

Схематерапія пропонує різні методи роботи з такими схемами, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові техніки. У межах тренінгової програми можуть використовуватися вправи, спрямовані на усвідомлення власних схем, аналіз їхнього впливу на поведінку та формування більш адаптивних способів реагування.

Поєднання методів когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії дозволяє створити комплексну програму розвитку впевненості у собі. Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на роботу з негативними думками та поведінковими реакціями, схематерапія дозволяє працювати з більш глибинними психологічними структурами, а позитивна психотерапія сприяє розвитку ресурсів та позитивного образу Я.

Таблиця 3.3

Психологічні механізми розвитку впевненості у собі

Механізм	Опис
Когнітивна перебудова	зміна негативних переконань
Розвиток ресурсів	усвідомлення сильних сторін
Емоційна підтримка	зниження тривожності
Поведінкове тренування	формування впевненої поведінки
Рефлексія	усвідомлення особистісних змін

Таким чином, інтегративний підхід, що використовується у даній програмі, дозволяє забезпечити більш глибокий та стійкий вплив на різні аспекти особистості. Поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових методів створює умови для формування більш стабільної впевненості у собі, розвитку навичок ефективної комунікації та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, розроблена тренінгова програма розвитку впевненості у собі ґрунтується на сучасних психологічних підходах і спрямована на комплексний розвиток особистісних ресурсів дорослих осіб. Теоретичне обґрунтування програми створює основу для подальшого опису її структури, змісту та практичної реалізації, що буде представлено у наступному підрозділі.

З урахуванням результатів констатувального етапу дослідження було розроблено інтегративну тренінгову програму розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Програма орієнтована на учасників віком 30–55 років і побудована на поєднанні методів когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії. Такий підхід дає можливість працювати одночасно з когнітивними установками, глибинними особистісними схемами, емоційним самосприйняттям та поведінковими проявами невпевненості.

Таблиця 3.4.

Загальна структура тренінгової програми розвитку впевненості у собі

№ модуля	Назва модуля	Основний зміст	Провідний метод
1	Створення безпечного простору	знайомство, правила, очікування	ППТ, групова робота
2	Мій образ себе	самосприйняття, самоопис, сильні сторони	ППТ, КПТ
3	Негативні думки і сумніви	автоматичні думки, самокритика	КПТ
4	Когнітивна перебудова	робота з переконаннями	КПТ
5	Мої схеми невпевненості	виявлення ранніх схем	схематерапія
6	Внутрішній критик і внутрішня підтримка	зміна внутрішнього діалогу	схематерапія, КПТ
7	Мої ресурси та опори	актуалізація сильних сторін	ППТ
8	Впевненість у комунікації	асертивність, межі, «ні»	КПТ
9	Соціальні ситуації впевненості	рольові вправи, експозиція	КПТ
10	Інтеграція результатів	закріплення змін, план дій	ППТ, КПТ

Програма складається з 10 модулів тривалістю по 90 хвилин кожний. Її структура побудована за принципом поступового переходу від встановлення безпечної групової взаємодії та первинного самопізнання до роботи з негативними переконаннями, дезадаптивними схемами, емоційною

самопідтримкою, асертивною поведінкою та інтеграцією нових способів реагування у реальне життя. Кожен модуль включає вступну частину, основну роботу, підсумкову рефлексію та домашнє завдання.

У додатку Ж подано детальний опис кожного модуля.

У цілому запропонована тренінгова програма має послідовну логіку та спрямована на поступову зміну тих психологічних механізмів, які підтримують невпевненість у собі у дорослих осіб. На початкових етапах програми створюється безпечний простір та формується мотивація до змін. Наступні модулі орієнтовані на самопізнання, виявлення негативних автоматичних думок і глибинних дезадаптивних схем, що підтримують невпевненість у собі. Подальша робота зосереджується на когнітивній перебудові, розвитку внутрішньої підтримки, актуалізації ресурсів та формуванні асертивної поведінки. Завершальні модулі спрямовані на перенесення нових навичок у реальні соціальні ситуації та закріплення отриманих змін.

Таким чином, структура програми відповідає поставленій меті та завданням дослідження, а зміст кожного модуля забезпечує цілеспрямований вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти впевненості у собі. Реалізація такої програми створює умови для підвищення рівня самоприйняття, ослаблення негативних переконань, розвитку більш конструктивної внутрішньої позиції та формування навичок упевненої поведінки у повсякденному житті.

3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми

Оцінка ефективності тренінгової програми розвитку впевненості у собі є необхідною складовою практичного етапу дослідження, оскільки саме вона дає змогу визначити, чи сприяло запропоноване психологічне втручання позитивним змінам у когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах досліджуваного феномену. У межах даної магістерської роботи ефективність програми оцінювалася шляхом повторного психодіагностичного

обстеження учасників після завершення тренінгу та зіставлення отриманих результатів із показниками констатувального етапу.

Логіка оцінки ефективності тренінгової програми ґрунтувалася на припущенні про те, що цілеспрямована психологічна робота, побудована на поєднанні методів когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії, має сприяти підвищенню рівня впевненості у собі, позитивним змінам у системі самосприйняття та зростанню віри у власні можливості. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про ефективність інтегративних психологічних програм, спрямованих на розвиток особистості та формування адаптивних стратегій поведінки [47, с. 126].

Для оцінки ефективності програми було використано ті самі психодіагностичні інструменти, що й на констатувальному етапі дослідження: шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера – М. Єрусалема, тест рівня впевненості у собі та методику Дембо–Рубінштейн. Повторне використання одного й того самого інструментарію забезпечує можливість коректного порівняння результатів до і після психологічного впливу [12, с. 31].

З метою апробації програми було сформовано тренінгову групу чисельністю 20 осіб із загальної вибірки. До складу цієї групи увійшли учасники, які продемонстрували низький або середній рівень впевненості у собі та виявили готовність до участі у практичній роботі. Саме така вибірка є найбільш доцільною для оцінки ефективності психологічного втручання, оскільки дозволяє відстежити динаміку змін у тих осіб, для яких проблема недостатньої впевненості є найбільш актуальною [17, с. 96].

На формувальному етапі дослідження учасники пройшли 10 модулів тренінгової програми. Повторне психодіагностичне обстеження проводилося після завершення всіх занять. Порівняльний аналіз результатів здійснювався на основі середніх показників за кожною методикою, а також із використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє визначити статистичну значущість змін [28, с. 104].

Першим показником, за яким оцінювалася ефективність програми, був рівень самооцінки. Узагальнені результати до та після участі у тренінгу представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Динаміка рівня самооцінки за шкалою Розенберга до і після участі у тренінгу (n = 20)

Етап дослідження	Середній бал	Рівень показника
До тренінгу	22,8	середній, ближчий до зниженого
Після тренінгу	29,6	середній, ближчий до високого

Як видно з таблиці 3.5, після завершення тренінгової програми середній показник самооцінки зріс. Якщо до початку роботи він перебував на рівні, що свідчив про нестійке або недостатньо позитивне ставлення до себе, то після завершення програми показники наблизилися до верхньої межі середнього рівня. Це свідчить про позитивні зміни у сприйнятті учасниками власної цінності, більш приймаюче ставлення до себе та зменшення надмірної самокритичності.

Такі результати є логічними з огляду на зміст тренінгової програми. Вправи, спрямовані на усвідомлення сильних сторін, аналіз власних ресурсів, формування підтримуючого внутрішнього діалогу та ослаблення впливу внутрішнього критика, могли сприяти підвищенню рівня самоприйняття та більш стабільному позитивному ставленню до себе [44, с. 77].

Другим важливим показником була загальна самоефективність. Результати порівняльного аналізу представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Динаміка рівня самоефективності до і після участі у тренінгу (n = 20)

Етап дослідження	Середній бал	Рівень показника
До тренінгу	24,3	середній
Після тренінгу	31,1	високий

Результати таблиці 3.6 свідчать про помітне зростання показника загальної самоефективності після проходження програми. Це означає, що учасники стали більше вірити у власну здатність справлятися з труднощами, знаходити вихід із проблемних ситуацій та досягати поставлених цілей. Підвищення саме цього показника має особливе значення, оскільки віра у власну дієздатність є важливою умовою формування впевненої поведінки та психологічної стійкості [54, с. 82].

Зміни в рівні самоефективності, імовірно, пов’язані з тим, що у процесі тренінгу учасники не лише аналізували свої внутрішні бар’єри, а й отримували досвід практичного подолання складних ситуацій через рольові вправи, поведінкові експерименти, вправи на асертивність та рефлексію успішного досвіду. Саме поєднання когнітивної роботи та поведінкового тренування сприяє зростанню відчуття власної компетентності [63, с. 132].

Основним критерієм ефективності програми був рівень упевненості у собі. Динаміка цього показника представлена у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Динаміка рівня впевненості у собі до і після участі у тренінгу (n = 20)

Етап дослідження	Середній бал	Рівень показника
До тренінгу	28,4	середній, ближчий до нижньої межі
Після тренінгу	39,2	середній, ближчий до високого

Як показано у таблиці 3.7, після проходження тренінгу середній показник впевненості у собі істотно зріс. Це дає підстави стверджувати, що учасники стали більш упевненими у міжособистісній взаємодії, менш схильними до уникнення соціально значущих ситуацій та більш готовими відкрито висловлювати власну позицію. Позитивна динаміка за цим показником особливо важлива, оскільки вона безпосередньо відображає результативність програми щодо основної мети дослідження.

Окрім середніх показників, доцільно розглянути зміни у розподілі рівнів упевненості у собі до і після тренінгу. Ці дані наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Розподіл учасників за рівнем упевненості у собі до і після тренінгу (n = 20)

Рівень упевненості у собі	До тренінгу	Після тренінгу
Низький	8	2
Середній	10	11
Високий	2	7

Дані таблиці 3.8 демонструють, що після участі у програмі кількість осіб із низьким рівнем упевненості у собі суттєво зменшилася, а кількість учасників із високими показниками, навпаки, зросла. Це підтверджує, що зміни мали не лише середньогруповий, а й індивідуально значущий характер.

Важливим аспектом оцінки ефективності програми є аналіз змін за методикою Дембо–Рубінштейн, яка дозволяє виявити динаміку самооцінки та рівня домагань. Результати наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Динаміка самооцінки та рівня домагань за методикою Дембо–Рубінштейн (n = 20)

Показник	До тренінгу	Після тренінгу
Середній рівень самооцінки	51,2 мм	68,7 мм
Середній рівень домагань	82,5 мм	84,1 мм
Середній розрив між самооцінкою та домаганнями	31,3 мм	15,4 мм

Аналіз даних таблиці 3.9 дає змогу зробити важливий висновок: після участі у тренінгу не лише підвищився рівень самооцінки, а й зменшився розрив між реальним і бажаним образом себе. Це свідчить про більш адекватне та стабільне самосприйняття учасників. Якщо на початку програми вони значно віддаляли себе актуального від бажаного, то після тренінгу ця дистанція стала меншою, що можна інтерпретувати як зростання самоприйняття та внутрішньої узгодженості.

З метою підтвердження значущості виявлених змін було здійснено статистичну обробку результатів за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Результати подано у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Результати статистичної перевірки змін до і після тренінгу

Показник	t-емпіричне	Рівень значущості
Самооцінка	3,21	$p \leq 0,01$
Самоефективність	3,47	$p \leq 0,01$
Упевненість у собі	4,02	$p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про статистично значущі позитивні зміни за всіма трьома основними показниками. Це означає, що виявлена динаміка не є випадковою і може бути пов’язана саме з участю у тренінговій програмі. Найбільш виражені зміни зафіксовано за показником упевненості у собі, що підтверджує ефективність програми щодо досягнення її основної мети.

Інтерпретуючи результати формувального етапу, слід звернути увагу на кілька важливих тенденцій. По-перше, найбільш значущі зміни спостерігалися у тих учасників, які на початку програми демонстрували низький або нестійкий середній рівень упевненості у собі. Це узгоджується з практикою психологічного тренінгу, оскільки найбільший ефект, як правило, спостерігається у тих осіб, які мають виражений запит на зміни та достатню мотивацію до особистісної роботи [5, с. 69].

По-друге, позитивні зміни торкнулися не лише поведінкових проявів упевненості, але й емоційно-когнітивної сфери. Учасники стали менш схильними до жорсткої самокритики, частіше відзначали власні сильні сторони, більш гнучко ставилися до помилок і невдач, а також демонстрували зростання готовності пробувати нові форми поведінки. Це свідчить про те, що вплив програми був комплексним і торкався різних рівнів особистісного функціонування.

По-третє, важливим результатом стало посилення навичок рефлексії та самоспостереження. У процесі групової роботи учасники навчилися краще розпізнавати автоматичні думки, пов’язувати емоційні реакції з внутрішніми переконаннями та усвідомлювати, як глибинні схеми впливають на їхню поведінку. Такий результат є особливо важливим, оскільки стійка впевненість у собі формується не лише через зовнішнє тренування поведінки, але й через внутрішню перебудову способів мислення та самосприйняття [65, с. 121].

Окремого аналізу потребують якісні результати тренінгової програми, що були зафіксовані у процесі спостереження та підсумкової рефлексії учасників. У більшості учасників спостерігалося зростання активності у груповому обговоренні, більша готовність висловлювати власну думку, зниження напруження під час виконання рольових вправ та більш конструктивне ставлення до зворотного зв’язку. Якщо на початку роботи частина учасників демонструвала обережність, сором’язливість і схильність до мовчазної участі, то наприкінці програми вони ставали більш включеними, відкритими до взаємодії та готовими до експериментування з новими способами поведінки.

Під час підсумкових рефлексій учасники відзначали, що стали краще розуміти власні реакції, навчились помічати внутрішнього критика, отримали досвід безпечного вираження незгоди та відмови, а також почали більш уважно ставитися до своїх ресурсів. Частина учасників зазначала, що вперше змогла усвідомити, наскільки сильно їхня невпевненість пов’язана не з реальними обмеженнями, а з усталеними внутрішніми схемами та негативними переконаннями.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що запропонована тренінгова програма має достатній практичний потенціал для використання у роботі з дорослими особами, які мають труднощі у сфері самоприйняття, самопрезентації, асертивної поведінки та віри у власні можливості. Особливу цінність програми становить її інтегративний характер, оскільки саме

поєднання методів КПТ, ППТ та схематерапії забезпечує комплексний вплив на різні механізми формування невпевненості.

Водночас слід зазначити, що результати апробації програми мають інтерпретуватися з урахуванням певних обмежень. По-перше, дослідження проводилося у форматі пілотної програми на відносно невеликій тренінговій групі. По-друге, зміни оцінювалися переважно у короткостроковій перспективі, одразу після завершення програми. Тому для більш повного вивчення ефективності тренінгу доцільним є подальше дослідження з більшою вибіркою, контрольною групою та відтермінованим повторним вимірюванням.

Незважаючи на зазначені обмеження, результати формувального етапу дозволяють вважати програму ефективною. Вона сприяла підвищенню рівня самооцінки, зростанню самоефективності, посиленню поведінкової впевненості, зниженню надмірної самокритичності та формуванню більш конструктивного ставлення до себе. Отже, можна зробити висновок, що розроблена програма є доцільним і результативним інструментом психологічної роботи з дорослими, які прагнуть розвинути впевненість у собі та підвищити рівень особистісної ефективності.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Основою для її побудови стали результати теоретичного аналізу та дані констатувального етапу дослідження, які засвідчили наявність у значної частини учасників середнього або зниженого рівня впевненості у собі, підвищеної самокритичності та труднощів у самовираженні.

Визначено, що методологічною основою програми є інтеграція когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти впевненості у собі. Такий підхід дозволяє одночасно працювати

з негативними переконаннями, глибинними схемами та особистісними ресурсами.

Програма складається з 10 послідовних модулів і побудована за принципом поступового переходу від самопізнання до формування нових моделей поведінки. Вона включає вправи на усвідомлення образу Я, виявлення та зміну негативних переконань, зниження впливу внутрішнього критика, розвиток самоприйняття та формування навичок упевненої комунікації. Кожен модуль має чітку структуру (мета, завдання, вправи, рефлексія, домашні завдання), що забезпечує системність психологічного впливу.

Оцінка ефективності програми показала позитивну динаміку за всіма основними показниками: зростання рівня самооцінки, самоефективності та впевненості у собі. Результати статистичного аналізу підтвердили значущість змін. Також зафіксовано якісні зміни: підвищення активності у взаємодії, зростання відкритості, зниження самокритичності та більш конструктивне реагування на зворотний зв’язок.

Отже, розроблена тренінгова програма є теоретично обґрунтованою, структурно цілісною та практично ефективною. Її використання сприяє розвитку впевненості у собі, підвищенню самоприйняття та формуванню більш адаптивної поведінки, що підтверджує доцільність її застосування у практичній психологічній діяльності.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми розвитку впевненості у собі у дорослих осіб та обґрунтовано можливості використання психологічних тренінгів як ефективного засобу формування цієї особистісної характеристики. Актуальність дослідження зумовлена тим, що у сучасних соціально-психологічних умовах впевненість у собі виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективну самореалізацію, психологічну стійкість та успішну міжособистісну взаємодію.

У результаті виконання поставлених у роботі завдань було отримано такі основні наукові та практичні результати.

По-перше, у теоретичній частині дослідження було проаналізовано основні підходи до розуміння феномену впевненості у собі у сучасній психологічній науці. Встановлено, що впевненість у собі розглядається як складний інтегративний психологічний конструкт, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний із системою переконань особистості щодо власних можливостей, емоційний — із рівнем самоприйняття та внутрішньої стабільності, а поведінковий проявляється у здатності людини діяти самостійно, відстоювати власну позицію та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

У теоретичному аналізі також було показано, що впевненість у собі тісно пов’язана з такими психологічними характеристиками, як самооцінка та самоефективність. Водночас ці поняття не є тотожними. Самооцінка відображає ставлення людини до себе та власних якостей, самоефективність характеризує віру у здатність виконувати певні дії та досягати результатів, тоді як впевненість у собі виступає більш узагальненою характеристикою особистості, яка проявляється у готовності діяти, приймати рішення та брати відповідальність за результати власної діяльності.

У межах першого розділу було також розглянуто психологічні тренінги як ефективний метод розвитку особистості. Встановлено, що тренінгові

технології дозволяють поєднувати теоретичні знання з практичним досвідом, створюючи умови для активного самопізнання, формування нових поведінкових стратегій та розвитку соціальних навичок. Особливістю тренінгової роботи є використання механізмів групової взаємодії, соціального навчання, зворотного зв'язку та рефлексії, які сприяють формуванню нових способів поведінки та зміні ставлення людини до себе.

Теоретичний аналіз також дав змогу визначити основні психологічні механізми формування впевненості у собі у тренінговому форматі. До таких механізмів належать механізм зворотного зв'язку, механізм експозиції, когнітивна перебудова, соціальне навчання та рольове моделювання поведінки. Саме поєднання цих механізмів створює умови для формування нових установок, зниження рівня тривожності у соціальних ситуаціях та розвитку більш впевненої поведінки.

По-друге, у межах емпіричного етапу дослідження було здійснено діагностику рівня впевненості у собі у дорослих осіб віком від 30 до 55 років. У дослідженні взяли участь 60 осіб. Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера – М. Єрусалема, тест рівня впевненості у собі, а також методику Дембо–Рубінштейн.

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження показав, що у більшості учасників спостерігається середній рівень впевненості у собі. Водночас значна частина досліджуваних продемонструвала ознаки нестійкої або зниженої впевненості, що проявляється у сумнівах щодо власних можливостей, підвищеній самокритичності, труднощах у відкритому вираженні власної думки та страху соціальної оцінки.

Було встановлено позитивний взаємозв'язок між рівнем впевненості у собі, самооцінкою та самоефективністю. Особи з більш позитивним ставленням до себе та вищим рівнем віри у власні можливості демонстрували більш виражені прояви впевненої поведінки. Отримані результати

підтверджують положення сучасної психологічної науки про те, що впевненість у собі формується у взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових чинників.

Емпіричний аналіз також дозволив визначити основні проблемні зони, які характерні для осіб із недостатньо розвиненою впевненістю у собі. До них належать негативні автоматичні думки, схильність до самокритики, страх оцінювання з боку інших людей, труднощі у встановленні особистісних кордонів та недостатній розвиток навичок асертивної поведінки.

По-третє, на основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено інтегративну тренінгову програму розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Методологічною основою програми стали положення когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та схематерапії. Поєднання цих підходів дозволило забезпечити комплексний вплив на різні психологічні механізми формування впевненості у собі.

Когнітивно-поведінковий підхід був використаний для роботи з негативними автоматичними думками та обмежувальними переконаннями. Схематерапія дала можливість дослідити глибинні психологічні схеми, які формуються у ранньому життєвому досвіді та можуть підтримувати почуття невпевненості. Позитивна психотерапія була спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування більш позитивного образу Я.

Розроблена тренінгова програма включає 10 модулів тривалістю приблизно 1,5 години кожний. Зміст програми побудовано за принципом поступового переходу від самопізнання та усвідомлення власних психологічних особливостей до формування нових моделей поведінки та розвитку впевненої комунікації. У межах програми використовувалися вправи на розвиток самосвідомості, роботу з негативними переконаннями, формування підтримуючого внутрішнього діалогу, актуалізацію ресурсів та відпрацювання навичок асертивної поведінки у міжособистісних ситуаціях.

По-четверте, було проведено оцінку ефективності розробленої тренінгової програми. У формувальному етапі дослідження взяли участь 20

осіб. Повторна діагностика показала позитивну динаміку за основними досліджуваними показниками. Зокрема, було зафіксовано зростання рівня самооцінки, підвищення показників самоефективності та збільшення рівня впевненості у собі.

Результати статистичної перевірки за допомогою t-критерію Стьюдента засвідчили статистично значущі зміни між показниками до та після участі у тренінгу. Це дозволяє зробити висновок про ефективність запропонованої програми у розвитку впевненості у собі у дорослих осіб.

Окрім кількісних змін, було відзначено і якісні результати тренінгової роботи. Учасники стали більш відкритими у спілкуванні, демонстрували більшу готовність висловлювати власну думку, менш гостро реагували на можливу критику та частіше проявляли ініціативу у груповій взаємодії. Такі зміни свідчать про те, що тренінгова програма сприяла формуванню більш стабільної внутрішньої позиції та розвитку конструктивних моделей поведінки.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність психологічних тренінгів як методу розвитку впевненості у собі у дорослих осіб. Запропонована тренінгова програма може бути використана у практичній діяльності психологів, психологічних консультантів, тренерів особистісного розвитку та фахівців, які працюють у сфері психологічної підтримки дорослого населення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки учасників, використанні контрольної групи, а також у вивченні довготривалих ефектів тренінгових програм розвитку впевненості у собі. Це дозволить більш глибоко дослідити механізми формування впевненої поведінки та удосконалити методи психологічної допомоги у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Бодалев О. А. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2008. 320 с.
3. Браден Н. Шість стовпів самооцінки. Київ : Наш формат, 2019. 336 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1008 с.
5. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. Київ : Освіта України, 2013. 256 с.
6. Волкова Н. П. Психологія особистості. Київ : Каравела, 2018. 344 с.
7. Галецька І. І. Психологія стресу та копінг-поведінки. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 304 с.
8. Галецька І. І. Самооцінка як чинник психологічного благополуччя особистості. Психологія і суспільство. 2018. № 2. С. 85–92.
9. Гончарук Н. М. Психологічні чинники формування самооцінки дорослої особистості. Психологічний часопис. 2020. № 6. С. 33–41.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2019. 512 с.
11. Грінберг Д. Управління стресом. Київ : КМ-Букс, 2020. 400 с.
12. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 400 с.
13. Журавльов А. Л. Соціальна психологія особистості. Київ : Кондор, 2015. 384 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Ільїн Є. П. Психологія впевненості у собі. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 288 с.
16. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2016. 344 с.
17. Киричук О. В. Психологія самооцінки особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2014. 220 с.

18. Климчук В. О. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Київ : Ніка-Центр, 2020. 280 с.
19. Клименко В. В. Психологія розвитку та самореалізації особистості. Київ : Освіта, 2018. 320 с.
20. Кляпець О. Я. Самоприйняття як чинник психологічного здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 112–118.
21. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2012. 256 с.
22. Кокун О. М. Психологічні чинники розвитку самоефективності особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 5. С. 12–18.
23. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ : Либідь, 2006. 256 с.
24. Кочарян О. С. Психологія особистісного зростання. Харків : Гуманітарний центр, 2013. 304 с.
25. Кузікова С. Б. Розвиток упевненості у собі як умова особистісного зростання. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. С. 45–52.
26. Ложкін Г. В. Психологія впливу. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 256 с.
27. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості. Київ : КММ, 2015. 400 с.
28. Максименко С. Д. Самореалізація особистості в умовах сучасного суспільства. Психологія і особистість. 2017. № 1. С. 7–16.
29. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2017. 448 с.
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціально-психологічні механізми формування впевненості у собі. Соціальна психологія. 2016. № 3. С. 23–31.
32. Панок В. Г. Практична психологія: теорія і практика. Київ : Ніка-Центр, 2017. 320 с.

33. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2015. 576 с.
34. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія. Київ : Пульсари, 2018. 352 с.
35. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2014. 280 с.
36. Раєвська Я. М. Розвиток емоційної компетентності особистості. Наукові праці МАУП. Психологія. 2021. № 3 (52). С. 127–132.
37. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ : Освіта, 2019. 300 с.
38. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.
39. Савчин М. В. Особистісна зрілість як чинник життєвої ефективності. Психологія особистості. 2019. № 2. С. 9–17.
40. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Каравела, 2016. 352 с.
41. Сидоренко Е. В. Методи математичної обробки в психології. Київ : Речь, 2003. 350 с.
42. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
43. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
44. Ткалич М. Г. Психологія гендерної рівності та самореалізації. Київ : Академвидав, 2021. 280 с.
45. Фурман А. В. Психологія життєтворення особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2015. 420 с.
46. Фурман А. В. Психологічні засади життєтворення особистості. Психологія і суспільство. 2015. № 4. С. 5–13.
47. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Київ : Основи, 2016. 730 с.
48. Циба В. Т. Математичні методи в психології. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
49. Шевченко Н. Ф. Праксис психологічного консультування. Київ : Каравела, 2019. 240 с.
50. Штепа О. С. Психологія саморегуляції особистості. Львів : Світ, 2018. 260 с.

51. Яремчук О. В. Психологічне консультування дорослих. Київ : Каравела, 2020. 240 с.
52. Яценко Т. С. Основи глибинної психології. Київ : Либідь, 2015. 312 с.
53. American Psychological Association. Self-esteem resources. URL: https://www.apa.org
54. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997.
55. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : Penguin, 1979.
56. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy. New York : Guilford Press, 2020.
57. Brown B. The Gifts of Imperfection.
58. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling.
59. Ellis A. How to Control Your Anxiety.
60. European Federation of Psychologists' Associations. URL: https://www.efpa.eu
61. Goleman D. Emotional Intelligence.
62. Hofmann S. Cognitive Behavioral Therapy.
63. Lange A. Assertiveness Training.
64. Linehan M. Skills Training Manual.
65. Mruk C. Self-Esteem Research.
66. National Institute of Mental Health. URL: https://www.nimh.nih.gov
67. Neff K. Self-compassion.
68. Orth U., Robins R. Self-esteem development.
69. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence.
70. Speed B. Assertiveness training.
71. Stajkovic A., Luthans F. Self-efficacy.
72. Whitmore J. Coaching for Performance.
73. World Health Organization. URL: https://www.who.int
74. Young J. Reinventing Your Life.
75. Young J. Schema Therapy.
76. Yalom I. Group Psychotherapy.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Інструкція для учасника

Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки Ви з ним погоджуєтеся.

Використовуйте таку шкалу відповідей:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — скоріше згоден

4 — повністю згоден

Позначте обрану відповідь.

Бланк опитувальника

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших.
2. Я вважаю, що маю багато хороших якостей.
3. Загалом я схильний(а) думати, що я невдаха.
4. Я здатний(а) робити щось так само добре, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я ставлюся до себе з повагою.
7. У цілому я задоволений(а) собою.
8. Хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю свою повну непотрібність.
10. Іноді я думаю, що я зовсім ні на що не здатний(а).

Ключ обробки

Зворотні твердження:

3, 5, 8, 9, 10

Для них бали інвертуються:

1 → 4

2 → 3

3 → 2

4 → 1

Після інверсії всі бали сумуються.

Інтерпретація результатів

Сума балів	**Рівень самооцінки**
10–20	низька самооцінка
21–30	середній рівень
31–40	висока самооцінка

Високі показники свідчать про позитивне ставлення до себе, внутрішню стабільність та достатній рівень самоприйняття.

Додаток Б

Шкала загальної самоефективності Шварцера – Єрусалема

Інструкція

Нижче наведені твердження, що описують різні життєві ситуації. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим переконанням.

1 — зовсім не відповідає

2 — скоріше не відповідає

3 — скоріше відповідає

4 — повністю відповідає

Бланк

1. Я завжди можу знайти спосіб вирішити складну проблему.
2. Якщо я достатньо наполегливий, я завжди досягаю своїх цілей.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів і досягати поставлених цілей.
4. Я впевнений(а), що зможу ефективно діяти у несподіваних ситуаціях.
5. Завдяки своїм здібностям я можу вирішити більшість проблем.
6. Я здатний(а) впоратися з труднощами, якщо докладу достатньо зусиль.
7. Я можу знайти рішення навіть у складних ситуаціях.
8. Якщо виникає проблема, я швидко знаходжу спосіб її вирішити.
9. Якщо виникає складна ситуація, я знаю, як з нею впоратися.
10. Я зазвичай знаходжу кілька варіантів вирішення проблем.

Ключ

Усі твердження **прямі**.

Підраховується **сума балів**.

Інтерпретація

Бали	**Рівень самоефективності**
10–20	низький
21–30	середній
31–40	високий

Високі показники означають віру людини у власну здатність впливати на події життя.

Додаток В

Тест впевненості у собі (В. Ромек)

Інструкція

Прочитайте твердження і визначте, чи відповідає воно Вашій поведінці.

1 — ніколи

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — майже завжди

Бланк

1. Я легко висловлюю власну думку.
2. Я відчуваю труднощі, коли потрібно відмовити іншій людині.
3. Я можу відстоювати свою позицію у суперечці.
4. Я хвилююся перед розмовою з незнайомими людьми.
5. Я легко знайомлюся з новими людьми.
6. Я уникаю ситуацій, де мене можуть оцінювати.
7. Я здатний(а) спокійно реагувати на критику.
8. Я часто сумніваюся у правильності своїх рішень.
9. Я можу відкрито говорити про свої потреби.
10. Я почуваюся впевнено у спілкуванні з іншими.

Ключ

Зворотні твердження:

2, 4, 6, 8

Їхні бали інвертуються.

Високі значення свідчать про сформовані навички асертивної поведінки.

Інтерпретація

Бали	**Рівень впевненості**
10–25	низький
26–40	середній
41–50	високий

Додаток Г

Методика Дембо – Рубінштейн

Мета

Дослідження самооцінки та рівня домагань особистості.

Бланк

Учаснику пропонуються вертикальні шкали довжиною **100 мм**.

Кожна шкала відповідає певній характеристиці.

Наприклад:

- впевненість у собі
- здібності
- характер
- комунікабельність
- щастя

Інструкція:

На кожній шкалі потрібно позначити:

— рівень, який відповідає **Вашому реальному стану** — рівень, який відповідає **Вашому бажаному рівню**

Обробка

Вимірюється відстань від нижньої точки шкали до позначки.

Визначаються:

- **рівень самооцінки**
- **рівень домагань**
- **різниця між ними**

Інтерпретація

Показник	**Інтерпретація**
0–40 мм	низька самооцінка
41–70 мм	середня

Показник	Інтерпретація
71–100 мм	висока

Різниця між показниками:

Різниця	Значення
до 10 мм	адекватний рівень домагань
10–30 мм	помірно завищені
понад 30 мм	завищені

Додаток Д

Зведені результати дослідження (60 учасників)

Індивідуальні результати учасників дослідження

№	Вік	Стать	Самооцінка	Самоефективність	Упевненість
1	32	ж	22	24	27
2	41	ч	21	23	26
3	37	ж	24	27	29
4	45	ч	20	22	25
5	39	ж	23	25	28
6	34	ж	26	29	31
7	48	ч	22	24	27
8	36	ж	24	26	30
9	52	ч	19	22	24
10	31	ж	25	28	32
11	44	ж	21	24	26
12	40	ч	23	25	29
13	35	ж	24	26	30
14	42	ч	20	23	25
15	33	ж	25	28	31
16	47	ж	22	24	27
17	38	ч	23	25	28
18	50	ж	21	23	26
19	34	ж	24	27	30
20	45	ч	22	25	28
21	41	ж	23	26	29
22	36	ч	24	27	30

№	Вік	Стать	Самооцінка	Самоефективність	Упевненість
23	52	ж	20	22	25
24	33	ж	26	29	32
25	48	ч	21	24	27
26	37	ж	23	26	29
27	43	ж	24	27	30
28	39	ч	22	24	28
29	46	ж	23	25	29
30	35	ч	24	27	30
31	41	ж	22	24	27
32	33	ж	25	28	31
33	44	ч	21	23	26
34	36	ж	24	26	30
35	52	ч	20	22	25
36	47	ж	23	25	29
37	39	ж	24	27	30
38	34	ч	22	24	28
39	48	ж	21	23	26
40	31	ж	26	29	32
41	45	ч	22	24	27
42	37	ж	23	26	29
43	50	ч	21	23	26
44	34	ж	25	28	31
45	42	ж	24	27	30
46	39	ч	22	25	28

№	Вік	Стать	Самооцінка	Самоефективність	Упевненість
47	46	ж	23	26	29
48	35	ч	24	27	30
49	41	ж	22	24	27
50	33	ж	25	28	31
51	44	ч	21	23	26
52	36	ж	24	26	30
53	52	ч	20	22	25
54	47	ж	23	25	29
55	39	ж	24	27	30
56	34	ч	22	24	28
57	48	ж	21	23	26
58	31	ж	26	29	32
59	45	ч	22	24	27
60	37	ж	23	26	29

Додаток Е

Програма тренінгу розвитку впевненості у собі

Структура тренінгу

Модуль	**Назва**	**Тривалість**
1	Знайомство і формування безпечного простору	90 хв
2	Образ Я та самосприйняття	90 хв
3	Негативні автоматичні думки	90 хв
4	Когнітивна перебудова переконань	90 хв
5	Схеми невпевненості	90 хв
6	Внутрішній критик	90 хв
7	Ресурси особистості	90 хв
8	Впевненість у спілкуванні	90 хв
9	Рольові соціальні ситуації	90 хв
10	Інтеграція результатів	90 хв

Додаток Ж

Модуль 1. Створення безпечного простору та мотивація до змін

Мета модуля: створити атмосферу психологічної безпеки, познайомити учасників між собою, визначити очікування від програми та сформувати первинну мотивацію до розвитку впевненості у собі.

Провідні методи: позитивна психотерапія, елементи групової психоосвіти.

Тривалість: 90 хвилин.

Структура модуля

1. Вступ і налаштування на роботу — 10 хв.

Тренер вітає учасників, коротко представляє тему програми, пояснює формат роботи, тривалість, правила конфіденційності та добровільності.

Завдання тренера: задати доброзичливий тон, окреслити межі безпеки, знизити напруження у групі.

Завдання учасників: включитися у простір групи, налаштуватися на спільну роботу.

Очікуваний результат: зниження первинної тривоги, розуміння структури програми.

2. Вправа “Коло знайомства” — 15 хв.

Кожен учасник називає своє ім’я та завершує три фрази:

“У цю групу я прийшов(ла), тому що…”,

“Для мене впевненість у собі — це…”,

“Я хотів(ла) б навчитися…”.

Метод: групова психоосвітня вправа, ППТ.

Завдання вправи: актуалізація особистої мотивації, вербалізація очікувань.

Що робить тренер: підтримує, узагальнює спільні теми, нормалізує хвилювання.

Що роблять учасники: представляються, говорять про свій запит.

Очікуваний результат: поява первинної групової єдності, усвідомлення особистих цілей участі.

3. Вправа “Правила групи” — 15 хв.

Група спільно формулює правила роботи: конфіденційність, безоцінність, право мовчати, повага до кордонів, активна участь, звернення від першої особи.

Метод: групова дискусія.

Завдання вправи: створення психологічно безпечного контейнера для роботи.

Що робить тренер: фіксує правила на фліпчарті, уточнює формулювання.

Що роблять учасники: пропонують, обговорюють і приймають правила.

Очікуваний результат: формування рамки групової взаємодії.

4. Вправа “Мої очікування та мої побоювання” — 20 хв.

Учасникам роздаються два аркуші або стікери різного кольору. На одному вони пишуть, що хочуть отримати від тренінгу, на іншому — чого побоюються. Потім записи обговорюються в групі.

Метод: ППТ, рефлексивна вправа.

Завдання: виявити внутрішні амбівалентності щодо змін.

Що робить тренер: допомагає побачити, що страхи й очікування можуть співіснувати; підкреслює нормальність тривоги перед особистісною роботою.

Що роблять учасники: формулюють власні очікування й страхи.

Очікуваний результат: зниження невизначеності, підвищення усвідомленості щодо власної мотивації.

5. Міні-лекція “Що таке впевненість у собі” — 10 хв.

Тренер коротко пояснює різницю між самооцінкою, самоефективністю та впевненістю у собі.

Метод: психоосвіта.

Очікуваний результат: єдина понятійна рамка для подальшої роботи.

6. Підсумкова рефлексія — 10 хв.

Питання для обговорення:

“Що було для мене важливим сьогодні?”,

“З яким почуттям я завершую заняття?”,

“Що я забираю із собою?”.

Домашнє завдання: протягом тижня вести короткі записи трьох ситуацій, у яких учасник почувався впевнено, невпевнено або суперечливо.

Очікуваний результат модуля: створення безпечної атмосфери, актуалізація особистого запиту, первинне розуміння теми впевненості.

Модуль 2. Мій образ себе: самосприйняття та сильні сторони

Мета модуля: допомогти учасникам усвідомити власний образ Я, актуалізувати сильні сторони та побачити зв’язок між самосприйняттям і впевненістю у собі.

Провідні методи: позитивна психотерапія, когнітивна терапія.

Тривалість: 90 хвилин.

Структура модуля

1. Актуалізація домашнього завдання — 10 хв.

Учасники коротко діляться своїми спостереженнями: у яких ситуаціях вони почувалися впевнено або невпевнено.

Очікуваний результат: перенесення уваги з теорії у реальний досвід.

2. Вправа “Хто я?” — 20 хв.

Учасникам пропонується написати 15 відповідей на запитання “Хто я?”.

Після цього відповіді групуються за категоріями: ролі, риси, здібності, оцінки, стосунки.

Метод: ППТ, рефлексивна техніка.

Завдання: дослідити структуру образу Я.

Що робить тренер: допомагає учасникам побачити, наскільки їхній образ себе побудований на зовнішніх ролях або на внутрішніх якостях.

Що роблять учасники: пишуть відповіді, аналізують їх.

Очікуваний результат: підвищення усвідомлення власної ідентичності та самоопису.

3. Вправа “Мої сильні сторони” — 20 хв.

Кожен учасник складає список своїх сильних сторін. Потім у парах учасники доповнюють списки один одного на основі вражень від спілкування.

Метод: ППТ.

Завдання: активізація ресурсного бачення себе.

Що робить тренер: допомагає відрізняти реальні сильні сторони від абстрактних бажаних характеристик.

Що роблять учасники: називають конкретні свої сильні якості, слухають зворотний зв’язок.

Очікуваний результат: посилення позитивного самосприйняття.

4. Вправа “Мій внутрішній портрет” — 25 хв.

Учасники письмово відповідають на питання:

“Яким я бачу себе зараз?”,

“Яким я хочу бути?”,

“Що мені заважає?”,

“Що мені допомагає?”.

Після індивідуальної роботи — обговорення в малих групах.

Метод: КПТ + ППТ.

Завдання: виявлення розриву між актуальним та бажаним образом себе.

Очікуваний результат: усвідомлення внутрішніх конфліктів, пов’язаних з упевненістю.

5. Підсумкова рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: написати короткий текст “Три ситуації, у яких мої сильні сторони вже проявлялися в житті”.

Очікуваний результат модуля: більш диференційований образ Я, зниження узагальненого негативного самосприйняття.

Модуль 3. Автоматичні думки та сумніви у собі

Мета модуля: виявити типові автоматичні думки, які підтримують невпевненість у собі.

Провідний метод: когнітивно-поведінкова терапія.

Структура модуля

1. Обговорення домашнього завдання — 10 хв.

2. Міні-лекція “Автоматичні думки” — 10 хв.

Тренер пояснює, як думки впливають на емоції та поведінку.

3. Вправа “Ситуація – думка – емоція – дія” — 25 хв.

Учасники згадують типову ситуацію невпевненості і заповнюють таблицю:

- ситуація;
- що я подумав(ла);
- що я відчув(ла);
- як я повів(лася).

Завдання: навчитися помічати автоматичні думки.

Очікуваний результат: усвідомлення внутрішнього когнітивного ланцюжка.

4. Вправа “Мої типові переконання про себе” — 25 хв.

Учасники виписують фрази, які часто звучать у голові:

“Я не впораюся”,

“Я недостатньо хороший”,

“Мене не сприймуть серйозно”.

Потім фрази обговорюються у групі як типові когнітивні викривлення.

5. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: протягом тижня фіксувати 5 автоматичних негативних думок у ситуаціях невпевненості.

Модуль 4. Когнітивна перебудова: як змінювати обмежувальні переконання

Мета модуля: навчити учасників працювати з негативними переконаннями і замінювати їх більш реалістичними та підтримуючими.

Провідний метод: когнітивно-поведінкова терапія.

Структура модуля

1. Актуалізація записаних автоматичних думок — 15 хв.

2. Вправа “Докази за і проти” — 25 хв.

Учасник бере одну типову думку, наприклад: “Я не вмію говорити впевнено”.

Далі записує:

- факти, які підтверджують цю думку;
- факти, які її спростовують.

Завдання: навчитися критично перевіряти свої переконання.

Очікуваний результат: ослаблення жорстких негативних установок.

1. Вправа “Альтернативна думка” — 20 хв.

На основі попередньої вправи учасник формулює нове твердження:

“Іноді я хвилююся, але можу висловлюватися чітко, якщо підготуюся”.

2. Робота в парах “Підтримуючий діалог” — 20 хв.

Один учасник озвучує свою типову негативну думку, другий допомагає знайти більш збалансоване формулювання.

5. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: протягом тижня свідомо замінювати негативні думки альтернативними формулюваннями.

Модуль 5. Мої схеми невпевненості

Мета модуля: виявити глибинні схеми, які підтримують невпевненість у собі.

Провідний метод: схематерапія.

Структура модуля

1. Психоосвіта “Що таке схема” — 10 хв.

2. Вправа “Мої повторювані внутрішні сценарії” — 25 хв.

Учасники описують ситуації, які в житті повторюються:

- боюся помилитися;
- чекаю критики;

- відчуваю, що мене не приймуть;
- порівнюю себе з іншими.

Тренер допомагає пов’язати це зі схемами дефективності, підкорення, неуспішності, жорстких стандартів.

3. Вправа “Моя схема і її голос” — 25 хв.

Учасники формулюють, як говорить їхня схема.

Наприклад: “Не висовуйся”, “Ти недостатньо хороший”, “Тебе засудять”.

4. Обговорення в малій групі — 20 хв.

Учасники діляться тим, як схеми впливають на поведінку.

5. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: спостерігати, у яких ситуаціях активується одна з виявлених схем.

Модуль 6. Внутрішній критик і внутрішня підтримка

Мета модуля: послабити вплив внутрішнього критика та розвивати навички самопідтримки.

Провідні методи: схематерапія, КПТ.

Структура модуля

1. Вправа “Фрази мого внутрішнього критика” — 20 хв.

Учасники виписують типові критичні повідомлення до себе.

2. Вправа “Хто говорить цим голосом?” — 20 хв.

Учасники досліджують походження критичних голосів: батьки, школа, соціальні норми, досвід приниження.

3. Вправа “Підтримуючий дорослий” — 25 хв.

Кожен учасник формулює відповіді внутрішньому критику від імені зрілої, підтримуючої частини себе.

4. Робота в парах — 15 хв.

Один читає фразу критика, інший допомагає сформувати підтримуючу відповідь.

5. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: щодня записувати одну критикуючу думку і одну підтримуючу відповідь.

Модуль 7. Мої ресурси та внутрішні опори

Мета модуля: актуалізувати ресурси учасників і зміцнити внутрішню опору.

Провідний метод: позитивна психотерапія.

Структура модуля

1. Вправа “Баланс чотирьох сфер” — 25 хв.

Учасники оцінюють свій стан у чотирьох сферах:

- тіло і здоров’я;
- діяльність і досягнення;
- контакти і стосунки;
- смисли і майбутнє.

Завдання: побачити, де є ресурс, а де — виснаження.

2. Вправа “Мої джерела сили” — 20 хв.

Учасники визначають:

- що мене підтримує;
- на кого я можу спертися;
- що я вже вмію добре.

5. Вправа “Історія мого успіху” — 25 хв.

Кожен згадує одну ситуацію, у якій вже поводився впевнено або подолав труднощі.

4. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: зробити один маленький крок упевненої поведінки в реальному житті.

Модуль 8. Впевненість у комунікації: кордони та право бути собою

Мета модуля: розвинути асертивні навички та здатність відстоювати власні кордони.

Провідний метод: КПТ.

Структура модуля

1. Міні-лекція про асертивність — 10 хв.

2. Вправа “Я маю право” — 20 хв.

Учасники працюють із переліком прав:

- я маю право сказати “ні”;
- я маю право змінити думку;
- я маю право не бути ідеальним(ою);
- я маю право просити про допомогу.

6. Вправа “Я-повідомлення” — 25 хв.

Учасники вчаться будувати фрази типу:

“Я відчуваю…”,

“Мені важливо…”,

“Я хочу…”.

4. Рольові ситуації — 25 хв.

Ситуації:

- відмова від небажаного прохання;
- прохання про підтримку;
- незгода в розмові.

5. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: використати одне “Я-повідомлення” у реальному спілкуванні.

Модуль 9. Соціальні ситуації впевненості: рольові вправи та експозиція

Мета модуля: відпрацювати впевнену поведінку в емоційно значущих соціальних ситуаціях.

Провідний метод: КПТ, поведінкові експерименти.

Структура модуля

1. Розігрів “Мій виклик” — 10 хв.

Кожен називає одну соціальну ситуацію, де хоче бути впевненішим.

2. Рольові вправи — 45 хв.

Ситуації моделюються по черзі:

- висловлення власної думки в групі;
- прохання про підвищення оплати / кращі умови;
- знайомство або самопрезентація;
- відповідь на критику;
- встановлення меж.

Що робить тренер: задає рольову рамку, зупиняє сцену, дає можливість спробувати інакше.

Що роблять учасники: грають ролі, спостерігають, дають підтримуючий зворотний зв’язок.

3. Вправа “Що спрацювало?” — 15 хв.

Після кожної сцени учасники обговорюють:

- що допомогло звучати впевненіше;
- що заважало;
- що можна взяти собі.

4. Рефлексія — 10 хв.

Домашнє завдання: свідомо увійти в одну помірно складну соціальну ситуацію і записати результат.

Модуль 10. Інтеграція результатів та індивідуальний план подальшого розвитку

Мета модуля: узагальнити результати тренінгу, закріпити нові способи самосприйняття та поведінки, сформувати індивідуальний план подальшої роботи.

Провідні методи: ППТ, КПТ.

Структура модуля

1. Вправа “Що змінилося в мені” — 20 хв.

Учасники письмово відповідають:

- що я про себе зрозумів(ла);

- у чому став(ла) впевненішим(ою);
- які мої найважливіші відкриття.

2. Вправа “Мій ресурсний портрет зараз” — 20 хв.

Порівняння із другим модулем: як я бачу себе тепер.

3. Вправа “План підтримки впевненості” — 25 хв.

Учасник формує конкретний план:

- які думки я хочу підтримувати;
- які поведінкові кроки робитиму;
- які ситуації не уникатиму;
- до кого звертатимуся по підтримку.

4. Завершальна рефлексія у колі — 15 хв.

Кожен відповідає:

- що я беру з собою;
- за що вдячний(а) собі;
- який крок зроблю найближчим часом.

5. Символічне завершення — 10 хв.

Короткий письмовий лист собі в майбутнє: “Я хочу пам’ятати про себе, що…”.

Очікуваний результат модуля: інтеграція досвіду, підвищення суб’єктивного відчуття внутрішньої опори, формування плану самопідтримки.