

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

Мельничук Сергій Костянтинович

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кузьменко Віра Ульянівна

Київ – 2014

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	11
1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення особливостей впевненості в собі	11
1.2. Структура та види впевненості в собі як багатовимірної-функціональної властивості особистості	34
1.3. Психологічний аналіз досліджень з особливостей розвитку впевненості у собі в юнацькому віці	50
Висновки до першого розділу	63
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	67
2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження впевненості у собі в юнацькому віці	67
2.2. Психологічний аналіз специфіки розвитку структурних компонентів впевненості у собі в юнацькому віці	83
2.2.1. Психологічна характеристика розвитку когнітивного компонента впевненості у собі в юнацькому віці	83
2.2.2. Специфіка розвитку емоційно-оцінного компонента впевненості у собі в юнацькому віці	91
2.2.3. Особливості розвитку мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці	100
2.2.4. Психологічні особливості сформованості поведінкового компонента впевненості у собі в юнацькому віці	107
2.2.5. Особливості розвитку впевненості у собі в різних видах діяльності	117
2.3. Психологічна характеристика рівнів і видів упевненості у собі в юнацькому віці	121
Висновки до другого розділу	130
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	135
3.1. Науково-методичні засади розвитку та корекції впевненості у собі в юнацькому віці	135
3.2. Програма оптимізації впевненості у собі в юнацькому віці	144
3.3. Оцінювання ефективності програми оптимізації впевненості у собі після формувального експерименту	158
Висновки до третього розділу	166
ВИСНОВКИ	171
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	175
ДОДАТКИ	200

ВСТУП

Актуальність дослідження. Забезпечення виховання свідомої, відповідальної особистості, здатної компетентно розв'язувати складні соціальні та економічні проблеми, приймати самостійні рішення, наполегливо досягати визначених цілей, відстоювати власну позицію, бути впевненою в собі, є метою, яку окреслено в Державній національній програмі «Освіта (Україна XXI століття)», Указі Президента України «Про Національну доктрину розвитку освіти», Законах України «Про освіту» та «Про вищу освіту».

Розвиток упевненості в собі є актуальним для людини на всіх вікових етапах, проте особливого значення набуває в юнацькому віці, коли здійснюється інтенсивне становлення життєвої позиції й самосвідомості, відбувається особистісне та професійне самовизначення. Проблема впевненості у собі в юнацькому віці є важливою в контексті розвитку конструктивної взаємодії та протистояння деструктивним впливам, формування успішної особистості.

Упевненість у собі науковці розглядають у тісному взаємозв'язку з такими категоріями, як «Я-концепція» (І. Кон, В. Столін); самосвідомість (М. Боришевський, О. Леонт'єв, Р. Павелків, Н. Шевченко); самооцінка (С. Рубінштейн, І. Зінов'єва); самоповага (С. Максименко); самоцінність (Л. Просандеєва); честь і гідність (В. Рибалка); зрілість та успішність особистості (І. Бех, В. Моргун, М. Савчин, Г. Прихожан, В. Чорнобровкіна); духовність (Е. Помиткін); образ світу (І. Бушай); лідерські якості (В. Татенко); довіра до себе (Т. Скрипкіна); прийняття рішень (В. Чорнобровкін, Л. Помиткіна); асертивність (В. Каппоні, Т. Новак).

У дослідженні проблеми впевненості в собі є декілька підходів, у межах яких вона трактується як риса особистості (О. Крупнов, В. Ромек); як установка (С. Мамонтов, А. Прангішвілі); як почуття (Р. Альберті, Дж. Вольпе, М. Еммонс, А. Лазарус, О. Чернікова); як процес домінування

збудження над процесами гальмування (А. Сальтер); як упевненість у правильності власних суджень (В. Висоцький, І. Вайнер, О. Головіна).

У сучасній психологічній науці поняття «впевненість у собі» розглядають у різних контекстах, а саме: специфіка виникнення і розвитку впевненості в дошкільному та молодшому шкільному віці (В. Кузьменко, Н. Дяченко, М. Мішечкіна, Ю. Приходько, С. Ставицька), підлітковому та юнацькому віці (І. Бех, Л. Божович, І. Булах, О. Головіна, Л. Глушко, Т. Зелінська, А. Папура, Г. Хомич).

Зокрема виявлено психологічні особливості впевненості в собі студентів вищих навчальних закладів: майбутніх психологів (Л. Марчук, С. Медведєва, Н. Пов'якель), управлінців і менеджерів (О. Жатько, О. Федосенко), майбутніх лікарів (К. Нікітіна), військових (А. Радущинський), а також етнопсихологічні особливості впевненості у собі в юнацькому віці (З. Бойко).

Дослідники звертають велику увагу на вивчення взаємозв'язку впевненості в собі школярів і студентів з їхньою успішністю (Є. Кочнева, М. Селіверстова, Є. Серебрякова), а також на форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та її впевненості у собі (С. Мамонтов, В. Ромек, М. Сміт).

Водночас аналіз наукової літератури засвідчує недостатню вивченість окремих аспектів проблеми впевненості в собі, зокрема динаміку впродовж юнацького віку та гендерні відмінності. Актуальність та недостатня розробленість проблеми впевненості у собі в юнацькому віці обумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Тема дисертації входить до плану наукових робіт кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій НПУ імені М. П. Драгоманова. Тему дисертації затверджено

Вченою радою НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 7 від 23 лютого 2012 року) та Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 19 червня 2012 року).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальному дослідженні психологічних особливостей розвитку впевненості у собі в юнацькому віці та створенні програми її оптимізації.

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що впевненість у собі в юнацькому віці зумовлюється віковими та гендерними особливостями, формується у звичайних умовах становлення особистості юнацького віку, а її оптимізація можлива шляхом цілеспрямованого впливу на структурні компоненти з урахуванням психологічних особливостей прояву за допомогою методів активного навчання.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези нами було поставлено такі **завдання** дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми впевненості в собі, її сутності та особливостей становлення в юнацькому віці.
2. Обґрунтувати структуру, критерії та емпірично визначити рівні розвитку і види впевненості у собі в юнацькому віці.
3. Виявити вікові та гендерні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати психологічну програму оптимізації впевненості у собі в юнацькому віці, здійснити оцінювання її ефективності та запровадити в практику освітньої діяльності.

Об'єкт дослідження: впевненість у собі як властивість особистості.

Предмет дослідження: вікові та гендерні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.

Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу **методів**, з-поміж яких:

– *теоретичні*: аналіз, порівняння, синтез, систематизація, моделювання, узагальнення теоретичних та експериментальних даних;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, метод експертних оцінок, методи активного навчання; на різних етапах дослідження використано психодіагностичні методики («Бланковий тест – упевненість» О. Крупнова; тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана; експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка; методика самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейна в модифікації Г. Прихожан; тест А. Ланже, П. Якубовські «Responsible Assertive Behavior»; тест В. Ромека «Упевненість у собі»);

– *статистичні*: обробку експериментально отриманих даних здійснено з використанням комп'ютерної програми SPSS 20.02 (кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, визначення достовірних відмінностей за допомогою t-критерію Стюдента, U-критерію Манна-Уїтні, χ^2 -Пірсона).

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: фундаментальні положення про сутність та закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі, зокрема в юнацькому віці, психолого-педагогічні засади сприяння такому розвитку (Л. Божович, М. Боришевський, І. Кон, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Чепелєва); положення про людину як суб'єкта психічної активності (К. Абульханова-Славська, З. Карпенко, С. Рубінштейн, В. Петровський, В. Татенко), наукові положення про природу та сутність упевненості в собі (Р. Альберті, М. Еммонс, О. Крупнов, В. Лабунська, В. Ромек, А. Сальтер), положення про роль методів активного навчання в особистісному зростанні людини (Л. Долинська, Ю. Ємельянов, Л. Петровська, Т. Яценко).

Експериментальна база дослідження: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка; Черкаський національний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Комунальний заклад «Навчально-виховне об'єднання «Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I ступеня «Гармонія» – гімназія імені Тараса Шевченка – центр позашкільного виховання «Контакт»; Навчально-виховний комплекс «Кіровоградський колегіум – спеціалізований навчальний заклад I - III ступенів»; ДВНЗ «Кіровоградський будівельний коледж».

Експериментальне дослідження проводилося із старшокласниками та студентами віком від 16 до 22 років, а також з їхніми педагогами та батьками. Загальна кількість респондентів – 458 осіб, з них юнацького віку – 393 особи, серед них старшокласників – 187 осіб та студентів – 206 осіб (154 хлопці та 239 дівчат), а також 38 педагогів і 27 батьків.

Наукова новизна та теоретичне значення дисертаційного дослідження полягають у тому, що:

– *уперше* визначено й описано: критерії впевненості у собі (когнітивного компонента – знання про зміст і прояви впевненості в собі, здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку; мотиваційно-цільового – цілеспрямованість, домінування мотивації на досягнення успіху; емоційно-оцінного компонента – позитивна самооцінка, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість; поведінкового компонента – інтернальний локус контролю, ініціатива в соціальних контактах та соціальна сміливість); визначено рівні розвитку впевненості в собі (надмірний, високий, середній, низький); виокремлено види впевненості в собі: самовпевнений, впевнений у собі, пізнавальний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-

емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційно-поведінковий, інтуїтивний, немотивований, емоційно нестійкий, прихований, невпевнений; виявлено вікові особливості (нерівномірність розвитку структурних компонентів, домінування середнього рівня розвитку, найбільша вираженість у навчальній діяльності та в спілкуванні з друзями, наявність гармонійного та дисгармонійного профілю) і гендерну специфіку (високий рівень розвитку когнітивного компонента в дівчат і емоційно-оцінного – у хлопців); теоретично обґрунтовано і розроблено програму оптимізації впевненості у собі в юнацькому віці.

– *поглиблено та уточнено* зміст поняття «впевненість у собі» і науково-теоретичні погляди щодо структури та особливостей розвитку впевненості в юнацькому віці; розширено уявлення про гармонійний і дисгармонійний профілі впевненості в собі; доповнено знання про вікову динаміку розвитку та специфіку проявів упевненості у собі в різних видах діяльності.

– *набула подальшого розвитку* система знань про сутність, зміст і особливості процесу становлення та оптимізації розвитку впевненості у собі.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблений та апробований комплекс діагностичних методик визначення особливостей сформованості впевненості в собі та програма оптимізації цього феномена можуть бути використані практичними психологами для діагностування, корекції та розвитку впевненості в собі як особистісної властивості старшокласників і студентів.

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна використовувати в процесі викладання таких дисциплін: «Практикум з групової психокорекції», «Психодіагностика», а також спецкурсу «Психологія впевненості» для студентів психологічних спеціальностей вищих навчальних закладів.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження викладено і схвалено на Міжнародному науковому форумі: «Соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент» (м. Київ, 2012); Четвертій міжнародній науково-практичній конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» (м. Одеса, 2012); Міжнародній науково-практичній Інтернет - конференції «Rozwoj nauk humanistycznych» (м. Познань, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку психологічної служби в закладах освіти» (м. Кіровоград, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Современные тенденции в образовании и науке» (м. Тамбов, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Teoretyczne i praktyczne innowacje naukowe» (м. Краків, 2013); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Навчально-дослідницька діяльність дітей: особливості організації, психолого-дидактичний супровід, досвід роботи, перспективи» (м. Кіровоград, 2013); Десятому науково-практичному семінарі «Теоретичні та методологічні засади практичної психології: динаміка розвитку» (м. Ялта, 2013); Дев'ятій міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми» (м. Київ, 2014), засіданнях кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій НПУ імені М. П. Драгоманова (2012 – 2014) і звітних наукових конференціях професорсько-викладацького складу (2012 – 2014) НПУ імені М. П. Драгоманова.

Результати дослідження *впроваджено* в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів і технікумів: ДВНЗ «Кіровоградський будівельний коледж» (довідка № 46 від 26.02.2013), Комунальний заклад «Навчально-виховне об'єднання «Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I ступеня «Гармонія» – гімназія імені Тараса Шевченка –

центр позашкільного виховання «Контакт» Кіровоградської міської ради (довідка № 663 від 10.12.2013), Навчально-виховний комплекс «Кіровоградський колегіум – спеціалізований навчальний заклад І - ІІІ ступенів» Кіровоградської міської ради (довідка № 178/3 від 30.04.2013); вищих навчальних закладів: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (довідка № 998/01 від 31.05.2013), Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (№ 673/01 від 04.03.2014), Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (довідка № 166/03 від 29.04.2013), Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (довідка № 1479 від 18.12.2013).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено в одинадцяти одноосібних публікаціях, серед яких шість статей – у вітчизняних наукових фахових виданнях, одна – у науковому зарубіжному фаховому виданні; чотири – у матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (269 найменувань, з яких 32 іноземною мовою). Повний обсяг роботи складає 277 сторінок. Основний зміст дисертації викладено на 174 сторінках. У роботі вміщено 23 таблиці і 6 рисунків (на 12 сторінках). Методичний аспект дослідження деталізовано у 24 додатках на 77 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення особливостей впевненості в собі

Останнім часом відстежується тенденція зростання інтересу до проблеми впевненості в собі, що обумовлено розумінням її значення у життєдіяльності особистості. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з окресленої проблеми свідчить про те, що незважаючи на значну кількість досліджень, до теперішнього часу немає єдиного підходу до її вивчення.

Необхідним для розуміння сутності поняття «впевненість у собі» є усвідомлення історичного контексту та філософських передвісників виникнення даного поняття. Слід відзначити, що в різні епохи та в різних країнах ставлення до феномену впевненості та до впевнених людей було неоднаковим. Так, на даному етапі розвитку суспільства в розвинених країнах чеснотами вважаються: впевненість, незалежність, почуття власної гідності й т.п. В античний період категорія «впевненість» розглядалась в контексті проблем, пов'язаних із пошуками рушійних сил природи та суспільства. Зокрема, давньогрецькі мислителі Геракліт, Аристотель, Сократ, Платон ототожнювали впевненість з переконаністю і розглядали її як один із суттєвих аспектів знання. У середні віки Ф. Аквінський, Ц. Конфуцій і Г. Будда не вважали перевагами жодну із вказаних якостей, а впевненість у собі, скоріш за все, засудили б як ваду [195].

Зростання інтересу до вищезазначеної проблеми відбувається в часи раціоналізму, коли на перший план виступає активність і діяльність людини. Вагомий внесок у розвиток даного питання зробив учений Р. Декарт, який вважав сумніви основою світосприйняття і стверджував, що з досвідом

формується певні переконання, які спонукають до дій [59]. Відсутність переконань зумовлює виникнення нерішучості, але сумніви, пов'язані з активними діями, можуть стати сильним поштовхом для розвитку впевненості через самовдосконалення.

Дж. Локк стверджував, що «існують люди, які самі пригнічують власний дух, зневірюються при першому ж ускладненні в процесі вирішення звичайної справи» [115, С. 234].

Американський філософ-ідеаліст Р. Емерсон висловив ідею про нескінченність можливостей людини, котра повинна вірити в себе, як це вміють робити тварини та діти, які не перешкоджають прояву своїх почуттів. Учений зазначає, що впевненості особистості перешкоджає два види страху: страх перед тим, що подумають інші люди і страх опинитися у суперечності з самим собою [203].

Німецькі класичні філософи (І. Кант, Л. Фейєрбах) пов'язували поняття «впевненість» із знаннями та вважали, що її формування сприяє пізнанню істини. Вони наголошували на тому, що людина перед здійсненням справи зобов'язана не тільки передбачити кінцевий результат, але й бути впевненою в ньому [87].

Спроби побудувати теоретичну модель впевненості в собі були зроблені у філософських дослідженнях і аналізі феноменів самоствердження та індивідуальності (А. Шопенгауер, Ф. Ніцше, С. Керкегор, Ж. Сартр, А. Камю, М. Бердяєв та ін.).

Зокрема, у філософії М. Штірнера, А. Шопенгауера і Ф. Ніцше за єдиний критерій істини визнавали власне «Я» людини. Розвиток філософської думки показує, що абсолютизація як родової, так і індивідуальної сутності людини призводить до тупикової ситуації: абсолютизація довіри до себе (як індивідуального начала в людині) призводить до ідеї вседозволеності, до ідеї надлюдини, тобто до її відчуження від своєї родової людської сутності, в той час як абсолютизація протилежного полюсу (недовіри до себе), може сприяти виникненню деіндивідуалізації, її відчуження від самої себе. Спроба розв'язання цієї

філософської дилеми була зроблена С. К'єркегором, який розглядав людину як джерело активності у ставленні до світу та до самої себе [117]. Представники екзистенційної філософії перенесли центр активності людини в суб'єктивний світ, впевненість у собі було «делеговано» самій людині, а пошук її сутності перемістився в простір людських можливостей, творчості, свободи, вибору, відповідальності за своє життя.

Г. Сковорода був переконаний, що в основі особистого вдосконалення лежить пізнання людиною самої себе, своїх сильних і слабких, позитивних і негативних сторін, уміння правильно оцінювати свої успіхи та невдачі [146]. Тому філософ радив прислухатися до себе, вивчати та випробовувати себе у справах, зіставляти суб'єктивні дані з об'єктивними фактами, бути вимогливим до себе.

Здатність особистості вирішувати життєві проблеми, використовуючи конструктивні способи поведінки в різноманітних видах діяльності відповідно до власних цінностей та вподобань, сучасні філософи визначають як життєву компетентність, яка виявляється в умінні здійснювати власний вибір, згідно з адекватною самооцінкою в конкретній ситуації. У зв'язку з цим, впевненість у собі розглядається як компонент життєвої компетентності, яка виражається у її творчому підході до виконання завдань, сміливості у висловлюванні власної думки в присутності тих, хто її не підтримує. Як стверджує Л. Сохань, упевнена в собі особистість може приймати рішення, втілювати їх у життя, бути переконаною у власній правоті, уміє визнавати помилки [66].

Упевненість у собі як психологічна категорія з'явилася відносно недавно – з середини ХХ століття у зв'язку з наданням психологічної допомоги людям у лікарнях і клініках неврозів, де вона розглядалася як один із симптомів, який супроводжує соматичні та психічні захворювання. Психотерапевти помітили, що невротично хворі та більшість людей, які страждають серцево-судинною патологією, певною мірою потерпають від самотності, самотності, невпевненості в собі та в майбутньому [201].

Поняття «впевненість у собі» походить від латинського слова «confidere», що означає «довіра», віра в те, що людина володіє достатнім потенціалом для подолання труднощів і досягнення певних результатів діяльності. Російською мовою «уверенность в себе», «верность себе» – віра в себе та власні сили, приймання своїх недоліків та визнання сильних сторін [99].

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці для тлумачення поняття «впевненість у собі» використовуються декілька термінів: впевненість у собі (англ. – self confidence) як риса особистості, що досліджується за допомогою опитувальників; впевненість у правильності власних суджень (англ. – confidence), яка вивчається на матеріалі виконання завдань різного рівня складності [99].

У теперішній час існує багато визначень впевненості в собі, які відображають різні грані цього поняття. У «Психологічному словнику» за редакцією В. Давидова термін «впевненість у собі» трактується як «переживання людиною своїх можливостей як адекватних до тих завдань, які виникають перед нею у житті, а також тих, які вона ставить перед собою сама» [165, 507].

Розгорнуте уявлення про впевненість у собі наведено в «Психологічній енциклопедії» за редакцією Б. Карвасарського: «Впевненість у собі – це матриці чуттєво емотивно-мотиваційного переживання суб'єктом своїх достовірних потенцій, які можуть бути еквівалентні тим цілям, які ставить перед собою суб'єкт в умовах екзистенції та буття. Фактори та кондиції впевненості в собі безпосередньо залежать від самооцінки, критеріїв суб'єкта стосовно своїх здібностей, можливостей, умінь і знань, які можуть допомогти йому реалізувати ту чи іншу потребу» [169, 647].

У «Довіднику психотерапевта» дане поняття визначається так: «Впевненість у собі в міжособистісних стосунках – це здатність індивіда висувати і втілювати в життя власні цілі, потреби, домагання, бажання, інтереси, почуття і т. д. щодо свого оточення. Упевненість передбачає наявність: а) суб'єктивної установки на самого себе (дозволяти собі мати і

дійсно мати власні домагання), б) соціальної готовності та здатності її адекватно реалізувати (володіти власними домаганнями і жадати їх здійснення); в) свободи від соціального страху і гальмування» [130, 317].

У «Психологічному словнику» за редакцією І. Войтка поняття «впевненість» розглядається як почуття відсутності сумнівів або зведення їх до мінімуму. Основою впевненості вважається досвід і, насамперед, знання, пов'язані з переконаннями, що мають цілком практичну спрямованість та спонукають людину здійснювати те, у чому вона впевнена. Впевненість – це стан розуму, який сприяє судженню без побоювання можливості помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву [166, 198].

У «Етимологічному словнику» поняття «впевненість» пояснюється як «тверда віра в когось або щось, переконаність, почуття впевненості у своїх силах», а впевнена в собі людина характеризується як «тверда, непохитна, яка не сумнівається у своїх силах і можливостях» [141].

Також упевненість в собі трактується як готовність суб'єкта вирішувати досить складні завдання, при цьому рівень домагань не знижується через побоювання невдачі [205].

У вітчизняній психології дефініцію «впевненість у собі» висвітлюють як: почуття переживання, відчуття й усвідомлення особистістю своїх можливостей у майбутніх діях [30; 76; 230]; як властивість особистості, ядром якої є позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей, достатніх для досягнення значимих для неї цілей, завдань і потреб [110; 126]; як психічний стан мобілізації готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату [81; 170]; як вольові якості: рішучість, сміливість, ініціативність, наполегливість, уміння протистояти й атакувати, здатність до імпровізації [233; 265]; як установку [159; 121].

Отже, впевненість – складний, багатогранний конструкт, який розглядається у психологічній літературі або як почуття, або якість, стан чи властивість особистості.

Упевненість у собі вивчається у контексті проблеми життєтворчості особистості та розглядається як детермінанта творчого процесу, прагнення до

самовираження, самореалізації (К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, В. Зінченко, В. Моляко); як прояв ціннісного самоствавлення (С. Максименко, Т. Титаренко).

У взаємозв'язку з поняттям «упевненість у собі» використовуються такі концепти, як: самоствавлення, самооцінка та самоповага (С. Пантелєєв, С. Максименко, Є. Серебрякова, У. Джемс); образ-Я (І. Бех, Л. Бороздіна, М. Боришевський, І. Кон, Є. Соколова); Я-концепція (В. Столін, Р. Бернс, Е. Еріксон); саморегуляція (С. Рубінштейн, Д. Леонтьєв, Б. Братусь, В. Петровський, В. Рибалка, В. Столін) та ін.

Найбільш близьким за значенням до терміна «впевненість у собі» є поняття «асертивність», що часто вживається як його синонім і означає здатність людини з гідністю відстоювати свої права, не принижуючи прав інших [30]. Асертивною вважається пряма, відверта поведінка, яка не спричиняє шкоду іншим людям.

Термін «асертивність» походить від англійського дієслова «to assert» – наполягати на своєму, відстоювати свої права. У працях чеських психологів В. Каппоні та Т. Новака асертивність розглядається як гармонійне поєднання особистісних якостей людини, що відображається у формі конкретних світоглядних позицій та позитивній спрямованості, проявляється у знаннях про людську сутність, у вміннях і навичках ефективної взаємодії [88].

На нашу думку, основна відмінність між поняттями «впевненість у собі» та «асертивність» полягає у тому, що впевненість у собі передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення, а в асертивності наголошується на тому, що відстоювання власної думки відбувається із урахуванням інтересів інших людей. Отже, поняття «асертивність» є дуже близьким за змістом до поняття «впевненість у собі», але у ньому акцентується увага на умінні конструктивно взаємодіяти з оточуючими.

Важливо відзначити, що стійке ставлення особистості до власних здібностей і навичок проявляється у спілкуванні, у якому безпосередньо бере участь індивідум. Упевненою поведінкою є культурно-нормований

репертуар навичок, які забезпечують успіх у діях людини та її соціальному житті. В. Ромек стверджує, що фактором виникнення невпевненої поведінки є «вивчена безпорадність», що виникає тоді, коли дитина не отримує ніякої реакції дорослого у відповідь на свої дії або отримує одноманітний негативний чи одноманітний позитивний зворотний зв'язок [186].

Одним із пояснень невпевненості може бути відсутність або недостатня віра в ефективність власних дій. Низька самоефективність виникає в результаті постійних негативних оцінок з боку батьків і близьких людей. Вони згодом можуть видозмінюватися у небажану самооцінку власних намірів і можливостей, які блокують соціальну ініціативу і викликають негативні емоції. Отже, причини невпевненості лежать як у площині міжособистісних відносин, так і особистісних самооцінках суб'єкта. Зрозуміло, що виявлення причин невпевненості є досить складним процесом, що вимагає більш ґрунтовного вивчення як зовнішніх, так і внутрішніх передумов невпевненої поведінки.

Представники глибинної психології стверджують, що формування впевненості бере початок з раннього дитинства, з системи взаєностосунків у сім'ї, які склалися на момент народження дитини та зберігалися у сім'ї. Уже на першому році життя, коли формується відчуття захищеності завдяки тому, що дитина оточена ласкою і турботою близьких, зростає особистість, у якій закладено основи внутрішньої впевненості у собі [221]. За З. Фрейдом, упевненість у собі досягається завдяки гармонії між компонентами «Воно», «Его», «Над-Я» [220].

А. Адлер розглядає впевненість у контексті соціального інтересу особистості [4] і стверджує, що компенсація неповноцінності зумовлює формування прагнення до значущості. Кожна людина здійснює свій неповторний індивідуальний шлях для вироблення способу самоутвердження, стилю життя, прототип якого формується протягом перших п'яти років життя і, як правило, не усвідомлюється. Психологи, які працюють в напрямку індивідуальної психології А. Адлера, зосереджуються на знаходженні помилки у «картині світу клієнта» [42], основними з яких є: з

одного боку – себелюбство, нереалістичні амбіції, а з іншого – недовіра до себе, недостатня упевненість.

К. Хорні підкреслює, що для того, щоб дитина була впевненою, вона потребує зовнішньої підтримки. Їй потрібне тепло, турбота, захист, атмосфера довіри, заохочення її діяльності, конструктивна дисципліна, на основі яких у дитини розвивається «базальна впевненість», що включає в себе впевненість у собі та інших [226]. У своїй концепції К. Хорні розглядає анксиозність (страх, який призводить до зневіри у своїх силах, почуття власної неповноцінності) і перфекціонізм (прагнення до досконалості, яке спонукає до подолання страху та забезпечує свободу і впевненість).

Не тільки батьки, але і кожна референтно-значуща для дитини людина має поважати її прагнення до самоствердження; допомагати їй утримувати свою поведінку у певних межах; сприяти уникненню такої поведінки, яка могла б викликати в дитини сумніви у власних силах і своїй значимості та підірвати ще нестійке відчуття впевненості в собі. Похвала з боку значущих людей, насамперед батьків, а також товаришів, учителів, може сприяти розвитку почуття власної гідності та, навпаки, негативне оцінювання може призвести до невпевненості в собі та незадоволеності собою.

Віра в себе та в інших людей, на думку Е. Фромма, передбачає впевненість, що ґрунтується на власному досвіді, а не на підкоренні певному авторитету, який вказує на те, у що потрібно вірити [222]. У праці «Иметь или быть» Е. Фромм робить висновок, що людину, яка розвивається за принципом «бути», характеризує внутрішня свобода і впевненість у собі, вона більше орієнтована на себе та менше стурбована демонстрацією своїх досягнень на відміну від людей, які живуть за принципом «мати» [223].

Е. Еріксон вважав, що саме «Его» відповідає за організацію життя, за забезпечення гармонії з фізичним і соціальним оточенням, за здорове особистісне зростання; воно є джерелом упевненості в собі та власної ідентичності [62]. Упевненість у собі трактується ним як форма базальної довіри, що виявляється у ставленні дитини до світу вже на ранніх стадіях психосоціального розвитку.

Динаміка співвідношення між довірою і недовірою до світу, або, кажучи словами Е. Еріксона, «кількість віри і надії, винесеної з першого життєвого досвіду», визначається якістю догляду за дитиною, наявністю материнської любові та ніжності. Важливою умовою при цьому є упевненість матері у своїх діях, яка в різних культурах має різні «схеми довіри» і традиції догляду за дитиною. На думку Е. Еріксона, людське існування залежить від трьох складових, які повинні доповнювати одна одну: це – біологічний процес ієрархічної організації органічних систем, що складають тіло (сома); психічний процес, який організовує індивідуальний досвід за допомогою еґо-синтезу (психіка); суспільний процес культурної організації взаємопов'язаних людей (етос). Психолог особливо підкреслює, що для цілісного розуміння будь-якої події людського життя необхідні всі ці три підходи.

У дослідженнях представників формально-динамічного підходу А. Ільїної [83] та А. Висоцького [48] розглядаються зовнішні, поведінкові характеристики, зокрема: прийоми та способи реалізації тієї чи іншої властивості особистості, її стійкість, постійність, інтенсивність, легкість і готовність до здійснення, ступінь реалізації і т.п.

У зарубіжній психології цей підхід репрезентовано у працях А. Сальтера [265], Дж. Вольпе, А. Лазаруса [269, 257], Ріти і Рюдигера Ульріхів [182], А. Ланге і П. Якубовської [256] та ін.

Формально-динамічний підхід дослідження впевненості у собі найбільш розгорнуто представлений у межах біхевіористичного напрямку психології. Дж. Уотсон і Е. Толмен дійшли висновку, що відсутність чи недостатня розвиненість тієї чи іншої здібності призводить до зниження впевненості в собі. Тому зменшити або зняти бар'єри, що заважають людині бути впевненою у собі, можна за допомогою навчання її навичок впевненої поведінки [134].

Представники поведінкового підходу вважають, що неупевненість є комплексною характеристикою людини, що включає в себе певні поведінкові компоненти (дефіцит навичок соціальної поведінки), котрі

розкривають її понятійну сутність. Виникнення невпевненості вони пов'язують насамперед з ригідністю, обмеженістю поведінкового інструментарію, відсутністю навичок у реалізації впевненості в собі.

А. Лазарус розглядав упевненість «як звичку до емоційної свободи», а причини невпевненості пояснював «дефіцитом поведінки», слабким оволодінням необхідних навичок [183]. Він, описуючи феномен впевненості в собі, виділив чотири ознаки: здатність сказати «ні», здатність просити про допомогу і звернутися з проханням, здатність висловлювати негативні і позитивні емоції; уміння ініціювати спілкування (здатність розпочинати, продовжувати або закінчувати розмову). Відсутність чи недостатня розвиненість тієї чи іншої здібності (уміння) спричиняє зниження впевненості в собі.

Р. Альберті та М. Еммонс визначають впевнену людину як таку, що: «відповідає без заминок, говорить досить голосно і природним для себе тоном, не уникає дивитися на співрозмовника, охоче обговорює запропоновану тему, відверто говорить про свої почуття і висловлює свою думку, вважає себе рівним іншим і не завдає болю ні собі, ні іншим» [7, 17].

В. Вендландт і В. Хеферт стверджують, що невпевненість може виникати, коли порушується запланований хід діяльності, коли щось відбувається незвичним або незапланованим чином. На їх думку, невпевненість може спричинитися в результаті невиразних формулювань мети, нереалістичних домагань, неправильної оцінки результатів дій, невміння корегувати плани, невміння використовувати позитивні наслідки в якості підкріплень [186].

Л. Крапманн зазначає, що впевненість є основою соціальної компетентності, яка виражається в позитивному самоутвердженні в реальних життєвих обставинах, у яких самоствердження і соціальна адаптація переплітаються в кожній конкретній ситуації [255].

Дж. Роттер і Г. Салліван підкреслюють, що ключем до передбачення поведінки є аналіз взаємовідносин людини зі значущим для неї навколишнім середовищем. Вони відійшли від концепції класичного біхевіоризму,

відповідно до якої поведінку формують безпосередні підкріплення з боку навколишнього середовища, і наголошували, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її сподівання щодо майбутнього. Щоб передбачати можливість одержання підкріплення в сьогоденні, люди використовують схожий досвід минулого, тобто мають узагальнені сподівання успіху, що, безумовно, додає їм упевненості в собі [191].

Згідно з положеннями соціально-когнітивного підходу, діяльність стає більш успішною, коли зростає самоефективність, яка розуміється як упевненість у своїй спроможності здійснювати вчинки, що призведуть до бажаного результату. Самоефективність, а отже, і впевненість, підвищується або знижується завдяки: безпосередньому досвідові, тобто успішним власним діям; непрямому досвідові; суспільному схваленню або осуду; а також, фізичному й емоційному станові людини [240]. А. Бандура також розкриває зміст колективної ефективності, яка означає впевненість цілої групи людей у тому, що вони можуть спільними зусиллями домогтися соціальних змін. Отже, учений вважає, що впевнена або невпевнена поведінка значною мірою визначається тим, як людина наслідує стереотипи поведінки, які переважають у її соціальному середовищі.

Близьку до А.Бандури позицію займає М. Селігман, який стверджує, що в залежності від реакцій, які переважають у соціальному середовищі, формується той чи інший тип поведінки. Якщо оточення одноманітно реагує на вчинки людини або взагалі не дає зворотного зв'язку та підтримки, то це сприятиме формуванню безпорадного типу особистості, невпевненої у власних силах [195].

Найважливішою умовою впевненої поведінки вважають позитивне ставлення до власного поведінкового репертуару, при цьому особлива увага приділяється врахуванню значення і функцій когнітивних процесів, які виступають у якості деякого «фільтра», що визначає характер міжособистісної взаємодії впевнених і невпевнених особистостей. Важливим компонентом когнітивних процесів є образ себе та процеси самооцінки ефективності власних дій і наявності здібностей. Для невпевненої у собі

особистості характерні не адаптивні, негативні, ригідні когнітивні схеми, які згодом перетворюються в стійкі стереотипи [93; 85; 195, 186].

Представники емоційно-експресивного підходу розглядають впевненість у собі як почуття, пов'язане з переживаннями й усвідомленням особистістю своїх можливостей у майбутніх діях [68; 230]. А також підкреслював на зв'язок упевненості з іншими почуттями: страхом, соромом, почуттям провини [265; 269].

Емоційно-експресивний підхід у вивченні впевненості сформулював А. Сальтер, який узагальнюючи досвід роботи з невпевненими клієнтами у клініці неврозів, припустив, що впевненість – це перевага процесів збудження над процесами гальмування [265]. Невпевненість, на думку науковця, виражається в загальмованості особистості, нездатної до спонтанного прояву своїх почуттів, бажань і потреб, що обмежує можливості самореалізації і сприяє виникненню труднощів у спілкуванні з іншими людьми. Хороший нервовий баланс має так звана «ексцитаторна» особистість, яка відверто виражає свої почуття, спонтанна та здатна до імпровізації.

А. Сальтер виокремив шість характерних рис впевненої особистості [265]:

1. Емоційність мовлення (*feeling talk*): відверте, спонтанне і правдиве вираження у мовленні всіх почуттів.

2. Експресивність і конгруентність поведінки та мовлення (*facial talk*): ясний прояв почуттів у невербальній площині, відповідність між словами та невербальною поведінкою.

3. Уміння протистояти й атакувати (*contradict and attack*) як пряме і чесне вираження власної думки.

4. Використання займенника «Я» (*deliberate use of the word «I»*) як визнання того, хто саме стоїть за словами; відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями.

5. Прийняття похвали (express agreement, when you are praised) як відмова від недооцінки своїх сил і якостей, здатність без сорому вислухати схвалення у власну адресу.

6. Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, повсякденних турбот.

Багато авторів пов'язують упевненість у собі з реакцією страху. Так, І. Сеченов зазначає, що невпевнена людина відчуває страх майже постійно, в будь-якій ситуації [199]. П. Вайнцвайг стверджує, що головну роль відіграють внутрішні страхи людини, пов'язані з минулими невдачами. При попаданні в схожу ситуацію страх поновлюється і змушує людину «оборонятися», заважає їй нормально сприймати життя, правильно орієнтуватися в ньому. Ці «оборонні» дії в підсвідомості людини трансформуються у захисні механізми і спричинюють зниження самооцінки, презирства до себе, що означає зменшення рівня упевненості в собі [184].

Дж. Вольпе підкреслював, що впевненість є показником відкритості особистості у стосунках з іншими людьми. Учений у своїх дослідженнях обґрунтовував думку про те, що визначальну роль у виникненні невпевненості відіграють емоції і, зокрема, соціальний страх [269]. Дослідник описав різні види соціальних страхів, які сприяють виникненню невпевненості: страх критики, страх бути відторгненим або неповноцінним, страх виявитися у центрі уваги, страх начальства, страх нових ситуацій, страх висловлювати претензії або не зможти відмовити іншим. У певній мірі такі страхи притаманні кожній людині, однак в невпевнених людей соціальний страх стає домінуючим і блокує соціальну активність.

Отже, А. Сальтер і Дж. Вольпе розуміли впевнену поведінку як наполегливе самоствердження, яке межує з агресивністю, і не проводили чіткої різниці між ними. Упевнена поведінка в розумінні Дж. Вольпе була дуже схожою до так званої поведінки типу «А», яка вважається фактором ризику виникнення серцево-судинних захворювань [152].

На думку А. Ланге і П. Якубовської, [256] упевнена поведінка є деякою середньою точкою між її полярними проявами – агресивністю і невпевненістю.

Рита і Рюдигер Ульріхи довели, що у виникненні невпевненості суттєву роль відіграють почуття провини та сорому. Вони запропонували визначення впевненості, що відображає три аспекти: когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які проявляються у взаємодії з соціальним оточенням. Під упевненістю у собі вони розуміють здатність індивідуума пред'являти вимоги і запити соціальному оточенню і домагатися їх здійснення. На їхню думку, до впевненості відноситься також здатність дозволяти собі мати запити і вимоги (установки по відношенню до самого себе), осмілюватися їх проявляти (соціальний страх і загальмованість) і володіти навичками їх здійснення (соціальні навички) [182]. Вони також вказували на те, що впевненим вчинкам часто перешкоджає страх перед невдачею, страх скривдити інших, побоювання виглядати смішним або, навпаки, викликати гнів.

Є. Ільїн розглядає впевненість як процес оцінки ситуації, прогноз успіху або невдачі, тобто пов'язує її з інформаційним боком психічної активності та інтелектуальною діяльністю людини [81]. Є. Ільїн вважає, що впевненість як «імовірнісна характеристика», може викликати в людини певні емоційні стани, якими сама не являється, а є причиною, що викликає певний стан [82].

Е. Берн розглядає впевненість у собі через призму життєвого сценарію людини та її ставлення до свого «Я» і до інших людей. Впевненій у собі особистості відповідає життєва позиція «Я хороший, Ти хороший»; невпевненій – «Я поганий, Ти хороший»; самовпевненій – «Я хороший, Ти поганий»; клінічні випадки невпевненості проявляються в безнадійній позиції «Я поганий, ти поганий» [17].

Один із провідних екзистенційних психологів Р. Мей дотримувався погляду, згідно з яким людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона врешті-решт стає. Він стверджував, що багатьом людям не вистачає

хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею, що призводить до того, що вони намагаються втекти від відповідальності, не бажають робити вибір, переймаються почуттям власної незначущості. А «здорові» люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують і оберігають свою свободу і живуть справжнім життям, чесно щодо себе та інших [181].

Гуманістичні психологи розуміють упевненість у собі як довіру до свого життєвого досвіду і вважають, що вона зумовлює зростання самоповаги, сприяє самоактуалізації [123]. Упевнена в собі людина відчуває здатність долати труднощі, які виникають в її житті; вона самостійна, незалежна, відповідальна за своє життя. Головною характеристикою впевненої людини є приймання нею відповідальності за себе, готовність діяти самостійно, сміливо оперувати своїми знаннями та вміннями [189].

Цілісний, інтеграційний розгляд особистості та її властивостей відображено в особистісному підході, який об'єднує індивідуально-психологічний (біологічний), соціально-психологічний, діяльнісний, віковий та системно-психологічний підходи і через їх взаємозв'язок визначає базові аспекти цілісної характеристики особистості [177].

У відповідності до особистісного підходу (І. Бех, І. Бушай) впевненість у собі слід розглядати як цілісну особистісну властивість, що характеризується єдністю біологічних, генетичних, соціальних, культурних, історичних, діяльнісних, вікових складових у їх системній єдності та взаємопроникності.

В. Рибалка визначає особистісний підхід як сукупність концептуальних уявлень, принципів, цільових установок, орієнтацій, методико-психодіагностичних та психодидактичних засобів, які сприяють більш глибокому і повноцінному баченню, розумінню особистості та на цій основі – її гармонійному вихованню і самовихованню [156; 177].

В. Кузьменко провідним конструктом індивідуальності вважає особистісний, центральною складовою якого є самооцінка. Досліджуючи проблему розвитку індивідуальності студента в процесі професійної підготовки, вона обґрунтувала важливу роль самооцінки особистості у цьому

процесі, а впевненість у собі визнає фактично рушійною силою на шляху становлення індивідуальності [108].

Прихильники особистісного підходу (І. Бех, І. Булах, І. Вайнер, В. Кузьменко, С. Максименко, В. Моргун, К. Платонов, В. Ромек, В. Рибалка, Є. Серебрякова та інші) вказують на зв'язок упевненості в собі з установками стосовно себе, зі способом самосприймання, з самооцінкою власних якостей, здібностей, учинків, а також оцінюванням особистості іншими людьми.

У межах особистісного підходу акцентується увага на відмінностях між станом впевненості та впевненістю як якістю особистості (впевненістю у собі). І. Вайнер виділяє ситуативну та особистісну впевненість і підкреслює, що вони взаємозалежні та є формами суб'єктивної впевненості. На його думку, можливі поєднання високої особистісної впевненості як з високою, так і з низькою ситуативною упевненістю, причому для досягнення високої ефективності оптимальним є поєднання високої особистісної та низької ситуативної впевненості [43].

В. Ромек [182] і В. Висоцький [49] стверджують, що змінними та ситуаційно залежними є прояви впевненості-невпевненості. Проте існує досить стійка характеристика «впевненості у собі», що може бути визначена як загальне позитивне ставлення до власних дій, рішень, навичок як правильних і доречних, тобто прийняття себе. Отже, головним атрибутом упевненості в собі визначається генералізоване стабільне позитивне ставлення суб'єкта до власних навичок, умінь і здібностей [186].

О. Крупнов і М. Селіверстова розглядають впевненість у собі як базову властивість особистості, що складає підґрунтя для розвитку інших нових якостей і є постійною, тобто проявляється упродовж всього життєвого шляху [102; 194].

В. Іванніков і Є. Ейдман тлумачать упевненість як вольову якість і підкреслюють, що вона може бути як ситуативною, так і постійною, тобто особистісною властивістю. Вони пов'язують впевненість зі стійкою високою самооцінкою своїх можливостей і високим рівнем домагань, підкріплених реальними можливостями [79]. Психологи вважають, що впевненість є

компонентом психічного стану, тривалість якого може мати значні коливання в дуже великих межах (від кількох секунд до багатьох днів). У стані психічної готовності виділяється не просто впевненість, а розсудлива впевненість у своїх силах. У зв'язку з цим, впевненість у собі трактується як психічний стан мобілізаційної готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату [170].

Цікаві висновки щодо зв'язку стану впевненості та впевненості як якості особистості висловлює Є. Щербаков [233]. Основна увага в його роботах сфокусована на самооцінці особистості своєї підготовленості. Самооцінка можливостей є відносно постійним елементом структури особистості, оскільки вона базується на якостях і властивостях, які в певний віковий період мають відносно стійкий характер. Переживання впевненості в повторюваних умовах формує особистісну якість – впевненість у собі. Однак її властивості та якості функціонують за допомогою психічних станів. Останні за своєю природою рухливі, залежать від життєвих обставин і можуть мати відносно стійке вираження. Таким чином, між психічним станом особистості та вольовою якістю існує прямий логічний зв'язок, і, відповідно, впевненість як активний вольовий стан часто є однією з характерних рис людей з сильною волею.

Проблема впевненості пов'язана з дослідженням «Я»-концепції. Виділяють три аспекти «Я»-концепції, пов'язані з впевненістю. Перший з них – це самовідповідність, тобто відповідність здібностей і якостей суб'єкта його мотивам і цілям (за В. Століним), а також відповідність (або невелика розбіжність) «Я» - ідеального та «Я» - реального особистості (за К. Роджерсом). Другий аспект – це внутрішня узгодженість та інтегрованість складових «Я» - концепції, відчуття безперервної самоідентичності та єдності власного «Я». Третій аспект «Я» - концепції, пов'язаний з впевненістю, стосується оцінки рівня своїх можливостей у порівнянні з іншими людьми. Звідси випливає, що тільки дуже специфічна і досить певна «Я» - концепція здатна генерувати впевненість у собі. Коли концепція про себе побудована на чіткій ієрархії, високо інтегрована, в ній не виявляється

конфліктів і вона не знаходиться в суперечності із загальною ціннісною системою (побудованою таким же чином), то виникає впевненість, що вона виступає як якість цілісної особистості [75].

Є. Серебрякова аналізує впевненість і як стан, і як рису особистості та порівнює впевненість з самооцінкою, яку можна виміряти за трьома показниками: стійкістю (стійка, нестійка), адекватністю (адекватна, неадекватна) і рівнем (висока, середня, низька). Учена вважає, що впевненість – це висока стабільна самооцінка, що відноситься одночасно до операційно-технічного та ціннісного боку власного «Я» [198]. На її думку, впевненість залежить від високої та адекватної зовнішньої оцінки, але провідна роль, все ж таки, належить особистому досвіду та самооцінці власної діяльності. Є. Серебрякова виділяє впевнених осіб не на основі досягнутих результатів (що, на її думку, може відбутися і випадково), а за характером застосовуваних засобів (відповідних чи невідповідних даній ситуації) [198].

На наш погляд, ототожнення впевненості з самооцінкою є не зовсім точним, оскільки самооцінка є компонентом «Я-концепції», а впевненість – це властивість особистості, що пов'язана з самооцінкою.

На думку Р. Зигмунда, негативна самооцінка і установки на кшталт: «Я з цим не впораюся», «Це вище моїх сил» і т.п. гальмують впевнену поведінку. Закріплюючись, вони сприяють розвитку не впевненості, знижують ініціативність й активність [186].

О. Дашкевич вказував, що якщо для людини притаманна неадекватна занижена самооцінка своїх можливостей, то вона буде схильною до підвищеної сугестивності, нав'язливості думок, емоційної нестійкості, і тоді властивістю особистості може стати не впевненість [58].

С. Мамонтов стверджує, що впевненість – це установка, позиція у ставленні до себе, людей і ситуацій [121]. А. Прангішвілі також досліджував упевненість у зв'язку з установками. На його думку, якщо отримана інформація не суперечить наявній установці, то виникає почуття впевненості, коли інформація не відповідає установці, відбувається затримка

на об'єкті, який суперечить установці. Це викликає почуття невпевненості, перешкоджає досягненню мети, але одночасно може призвести до зміни установки [159].

Т. Скрипкіна розглядає впевненість як прояв довіри до себе та як показник гармонійного зв'язку зі світом. Вивчаючи природу феномену довіри до себе, вона вважає його базовим для розвитку впевненості в собі. Явище довіри визначається як повноцінне оволодіння особистістю своєю сутністю, здатність діяти автономно як суверенний суб'єкт власної активності, самостійно визначати цілі, будувати стратегію їх досягнення, діяти відповідно до них, зберігати адекватну критичну позицію стосовно себе [203].

Духовно-особистісний підхід вивчення впевненості в собі поєднує цілісний багатовимірний структурний аналіз особистості, що пропонується в межах особистісного підходу, з розглядом духовності як утворення, що характеризує трансцендентний вимір особистості [33; 156; 190].

Е. Помиткін у своїх дослідженнях провідними принципами духовно-особистісного підходу виділяє принцип духовно-особистісної інтеграції; принцип ієрархічності (підпорядкування) та принцип ціннісно-сміслової детермінації. Відповідно до цього, долаючи суперечності розвитку, доросла людина поступово виокремлює все більш чітку та узгоджену ієрархію особистісних цінностей, що детермінують її вчинки, вибори, рішення [156].

Сутність упевненості в собі в духовному, тілесному, соціальному та діяльнісному аспекті особистісного зростання вивчається Н. Пезешкіаном [147], М. Селігманом [195].

З позиції особистісно-діяльнісного підходу впевненість у собі розглядається в контексті впливу особистості і ходу діяльності та у зв'язку домаганнями, саморегуляцією і активністю. Домагання розуміють як глобальний механізм особистості, обумовлений мотивами, образом «Я», самооцінкою, та вважають найважливішою складовою особистісної активності [2]. Процес саморегуляції є опосередкованою ланкою між домаганнями та досягненнями особистості. Упевненість, на думку

К. Абульханової-Славської, є параметром саморегуляції. Чим вищим є рівень впевненості людини, тим вона більш незалежна, автономна від зовнішніх оцінок своєї діяльності [3].

Мотиваційно-особистісний підхід зосереджений на вивченні мотивів, спрямованих на прояв тієї або іншої властивості. Дослідження Л. Божович [27], П. Якобсона [234], В. Селіванова [193], К. Судакова [211] засвідчили, що зміст і якісні особливості властивостей особистості значною мірою обумовлюються мотивами і намірами, які виконують смислову, селективну, спонукальну та спрямовуючу функцію поведінки людини.

О. Нікітіна розглядає стан упевненості як такий, що сприяє успішній діяльності завдяки позитивному прогнозу особистістю її майбутніх результатів. Досліджуючи зазначений феномен, дослідниця дійшла висновку, що впевненість у собі є узагальненою якістю особистості, що виявляється в конкретних видах діяльності та є чинником її успішності [137].

Більшість науковців стверджують, що чим впевненіша людина, тим більш високих результатів діяльності вона досягає [43]. Проте в окремих психологічних дослідженнях вказується на неоднозначний характер цього зв'язку та високий рівень розвитку впевненості. Зокрема, дослідження В. Зобкова доводять, що спортсмени добивалися кращих результатів, коли рівень їхньої впевненості в успіху становив у середньому 70 % від максимального [77].

Системну природу стосунків особистості досліджували К. Абульханова-Славська [1], О. Бодальов [25], О. Крупнов [101], В. Мясіщев [135], Н. Рейнвальд [174] та ін.

Г. Балл [14], А. Брушлинський [37], О. Крупнов [100] С. Рубінштейн [187], В. Моргун [131], В. Рибалка [187] наполягають на ідеї нерозривності динамічного, змістовного та результативного аспектів психічної діяльності. Л. Анциферова стверджує, що «...в структуру особистісних якостей, крім мотиваційної сфери, соціальних потреб, входить уміння людини організувати, контролювати, аналізувати й оцінювати власну поведінку відповідно до спонукальних мотивів. Чим більш звичною

є та чи інша поведінка, тим більш узагальненим, автоматизованим, скороченим є це вміння» [11].

У концепції багатовимірною та системного підходу до аналізу впевненості, запропонованій О. Крупновим, впевненість розглядається як багатокомпонентна системна властивість особистості, що включає в себе мотиваційно-сміслові, регулятивно-динамічні складові, кожна з яких являє собою біполярну шкалу і містить дві змінні – гармонійну і дисгармонійну [102].

На підставі теоретичного аналізу літератури ми, спираючись на дослідження О. Крупнова, В. Лабунської, В. Моргуна, В.Рибалки, даємо авторське визначення поняття «впевненість у собі». Упевненість у собі – це властивість особистості, до складу якої входять мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, які репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, розуміння поняття «впевненість у собі», прагнення бути впевненим та вміння реалізувати дану властивість у діяльності.

Психологи виділяють якості особистості, що можуть слугувати критеріями впевненості в собі та є складовими ефективною діяльності: рішучість, сміливість, активність, ініціативність, наполегливість глибина знань про зміст і прояви впевненої поведінки у поєднанні з позитивним сприйняттям себе як особистості; здатність розраховувати на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка, усвідомленість цінності впевненості в собі як значущої якості [106; 129; 125; 189]. У якості провідних особистісних детермінант впевненості в собі були виявлені такі як: мотивація досягнень, вольовий самоконтроль; а соціально-психологічними детермінантами виступили здатність до виконання впевнених дій, ступінь усвідомлення й регулювання переживань, емоційна стійкість, ініціатива та сміливість у соціальних контактах [198; 99; 186].

Отже, теоретичний аналіз літератури засвідчує, що в науковій парадигмі існують різноманітні погляди на природу впевненості в собі та

різні наукові підходи до її вивчення, оскільки саме поняття є складним та багатограним.

Незважаючи на різноманіття підходів до феномену «впевненість у собі» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, можна виділити основні погляди щодо розуміння цього поняття: упевненість у собі як риса особистості; впевненість у правильності власних суджень; упевненість як процес домінування збудження над процесами гальмування; впевненість як психічний стан. Сутністю впевненості у собі є стабільне позитивне ставлення особистості до власних можливостей і досягнень.

Здійснений аналіз поняття «впевненість у собі» в контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки показав, що зазначений феномен пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Впевненість у собі відноситься до базових інтегральних системних властивостей особистості, вона є основою соціальної компетентності, забезпечує ефективність діяльності та спілкування, є характеристикою зрілої особистості.

На сьогодні вирізняються декілька основних напрямків, які розкривають психологічну сутність впевненості у собі: глибинний; формально-динамічний (поведінковий; емоційно-експресивний), особистісний (мотиваційно-особистісний; діяльнісно-особистісний, духовно-особистісний і багатовимірно-системний).

У глибинній психології суттєве значення надається інстинктивним потягам, які визначають поведінку протягом усього життя, а також ранньому дитинству, батьківській турботі, системі взаємостосунків, які склалися на момент народження дитини та збереглися в сім'ї.

Прихильники поведінкового підходу пов'язують упевненість у собі з дефіцитом навичок соціальної поведінки, відсутністю поведінкового репертуару та навичок у реалізації впевненості в собі. Представники соціально-біхевіористичного напрямку провідну роль відводять соціальному схваленню або осуду, наслідуванню, а також сподіванням щодо майбутнього. У соціально-когнітивному напрямку вагомим значення

надають когнітивним процесам, досвіду, а також ставленню до власної поведінки.

У дослідженнях емоційно-експресивного напрямку впевненість у собі розглядають як переживання особистістю своїх можливостей перед майбутніми діями та досліджують зв'язок впевненості в собі з іншими почуттями: страхом, сором'язливістю, почуттям провини та ін.

У гуманістично-орієнтованих теоріях зосереджується увага на цілісному вивченні особистості, завдяки чому зберігається неповторність суб'єкта, а впевненість у собі тлумачиться як довіра до свого життєвого досвіду, що зумовлює зростання самоповаги та сприяє самоактуалізації.

У концепціях особистісного підходу впевненість у собі тлумачиться як цілісна особистісна властивість, яка пов'язана з установками стосовно себе, способом самосприймання, з самооцінкою власних якостей, здібностей, вчинків, а також оцінюванням особистості іншими людьми.

У межах особистісного підходу виділяються напрямки, у кожному з яких упевненість у собі розглядається в різних контекстах: в особистісно-діяльнісному – у зв'язку з протіканням діяльності, саморегуляцією і активністю; мотиваційно-особистісному – мотивами та домаганнями; особистісно-духовному – ціннісними орієнтаціями та самоусвідомленням; у багатовимірному-системному підході як багатоконпонентна системна властивість особистості, що включає в себе мотиваційно-сміслові та регуляторно-динамічні складові.

На підставі теоретичного аналізу філософської та психологічної літератури ми даємо авторське визначення «впевненості в собі» як властивості особистості, до складу якої входять мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, які репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, розуміння поняття впевненості в собі, прагнення бути впевненим та здатність реалізовувати дану властивість у діяльності.

Психологи виділяють якості особистості, які можуть слугувати критеріями впевненості в собі: рішучість, сміливість, активність,

ініціативність, наполегливість, здатність розраховувати на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка, усвідомленість цінності впевненості в собі як значущої якості, мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, глибина знань про зміст і прояви впевненої поведінки в поєднанні з позитивним сприйняттям себе як особистості, здатність до виконання впевнених дій, ступінь усвідомлення й регулювання переживань, емоційна стійкість, ініціатива та сміливість у соціальних контактах. У зв'язку з вищевказаним, ми вважаємо необхідним охарактеризувати структуру впевненості в собі як багатовимірно-функціональної властивості особистості.

1.2. Структура та види впевненості в собі як багатовимірно-функціональної властивості особистості

На початку 70-х років ХХ століття сформувалося уявлення про впевненість як комплексну характеристику, що включає в себе емоційні (страх і тривожність/сміливість), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки/ініціативу в соціальних контактах) і когнітивні компоненти (низька/висока самооцінка можливостей). Але в емпіричних дослідженнях ці компоненти впевненості, зазвичай, вивчалися окремо.

О. Нікітіна до структури впевненості включає прогнозування ймовірності способу досягнення мети при взаємодії когнітивної, регулятивної та комунікативної підсистем. При цьому вона вказує, що форми переробки особистістю інформації можуть бути як свідомими, так і несвідомими [137].

На думку В. Ромека важливим компонентом впевненості в собі є самооцінка власного поведінкового репертуару та віра в його ефективність [182].

Дослідження когнітивного компонента впевненості представлено в роботах Д. Адамс [238], які вивчали калібрування впевненості. У межах

цього напрямку проводились дослідження відповідності рівня впевненості ступеню правильності виконання завдання [253; 256; 260]. Самовпевненість, на думку дослідників, з'являється тоді, коли людина неадекватно сприймає успішність виконання завдання, вважаючи, що виконала його краще, ніж є насправді. Невпевненість виникає, коли людина недооцінює результати своєї діяльності у ході розв'язання конкретних когнітивних завдань.

Низка авторів розглядають упевненість як перцептивну змінну [241; 251]. Д. Кехнемен виділяє два види невизначеності: невизначеність у когнітивних судженнях, на основі індивідуального досвіду і знань суб'єкта, і невизначеність у перцептивних судженнях, на основі безпосередніх сенсорних вражень [252]. Група дослідників, очолювана М. Джиллом, вивчала природу виникнення неузгодженості між впевненістю і точністю сприймання [250]. Вони встановили, що впевненість у соціальному сприйманні може не відповідати її точності та запропонували модель, за допомогою якої було окреслено механізм розбіжностей між ними.

Емоційний компонент впевненості представлений такими дослідженнями: вплив почуття власної гідності і перфекціонізму на розвиток впевненості в собі [254]; вплив емоцій на впевненість у собі та довіру до повідомлень і інструкцій [243; 266].

Поведінковий компонент упевненості вивчався в таких аспектах: вплив фізичних контактів матері у процесі догляду за недоношеним немовлям на впевненість у подальшому житті [266]; вплив успіхів і невдач при вирішенні інтелектуальних завдань на розвиток впевненості у собі [247].

Необхідно зазначити, що вчені підкреслюють провідну роль когнітивних процесів у формуванні, розвитку та проявах впевненої поведінки [186]. Аналіз феномену впевненості дав змогу О. Головіній дійти висновку, що визначальну роль у ньому відіграє когнітивне ядро, складові частини якого безпосередньо впливають на емоції та почуття. Когнітивне ядро впевненості в собі має у своєму складі такі компоненти: 1) установки, які надають вагомості власним потребам, інтересам, цілям; 2) самовербалізації з позитивним, реалістичним змістом, орієнтованим на

вирішення поставленого завдання; 3) очікування, пов'язані з успіхом власних дій або можливістю зміни зовнішніх умов [186].

Останнім часом психологи схиляються до комплексного аналізу впевненості в собі (І. Бех, З. Бойко, Н. Будіч, І. Зіновієва, О. Крупнов). Зокрема, І. Зіновієва пропонує розглядати впевненість у собі як цілісний симптомокомплекс, що являє собою поведінковий опис деякого стабільного механізму [75]. Вона пов'язує поняття «впевненість у собі» з особистісним змістом і виділяє три аспекти у структурі впевненості: когнітивний, інструментальний та ціннісний. За допомогою когнітивної впевненості індивід оцінює предметні змісти і їх відповідність ситуації; інструментальна впевненість дозволяє оцінити засоби досягнення мети; завдяки ціннісній впевненості особистість має змогу оцінити ймовірність досягнення мети, рівня домагань і мотивації досягнень.

У наукових доробках Н. Будіч впевненість у собі подається як структурне утворення, яке включає в себе навички впевненої поведінки, самооцінку, самоставлення, прийняття себе, ставлення до власних навичок, вмінь і здібностей [38]. Дослідниця вважає, що необхідними умовами формування впевненості в собі є особистий досвід суб'єкта, зворотний зв'язок при переважанні позитивної підтримки успішних спроб реалізації особистих цілей.

Є. Головіна у структурі впевненості в собі виділяє три фактори – інтелектуальний, емпіричний і контролюючий. Ці фактори співвіднесені з теоретично виокремленими Д. Уорделл і Дж. Ройсом «загальними» стилями в структурі когнітивно-стильової системи особистості. Перший фактор: «інтелектуальний стиль упевненості» співвідноситься з раціональним стилем, другий фактор: «емпіричний стиль упевненості» – з «емпіричним» стилем, третій фактор: «контролюючий стиль упевненості» пов'язаний з прийняттям себе і рефлексивністю [56].

Упевненість розглядається як комплексна характеристика, яка є складною за своєю психологічною структурою і включає пізнавальні, емоційні та вольові компоненти. «При впевненості зазвичай виступає ясний,

об'єктивний погляд на стан справ, чітке розуміння завдання, а іноді й засобів його досягнення та, що особливо характерно, передбачення успіху, частіше у такій концентрованій формі, яка переживається як інтуїція» [112, С.169]. На думку М. Левітова, для впевненості існують об'єктивні причини. Вона викликає надію і є активним вольовим станом, який має емоційне забарвлення, супроводжується почуттям бадьорості, життєрадісності.

Всі вищевказані положення переконливо свідчать про багатовимірну будову впевненості в собі як властивості особистості. Таким чином, ми приходимо до висновку про необхідність цілісного, системного підходу до розгляду впевненості в собі, що дозволяє розкрити її структуру.

На думку Г. Балла [14], І.Беха [20], М. Боришевського [32], О. Крупнова [103], В. Моргуна [131] кожна властивість особистості у своїй внутрішній структурі поєднує регуляторно-динамічні та мотиваційно-сміслові складові, які забезпечують базову основу функціонування кожної риси характеру як цілісної інструментально-сміслової системи.

Упевненість у собі в межах цієї концепції розглядається як цілісна системна властивість особистості в єдності мотиваційно-сміслових (установчо-цілевих, мотиваційних, когнітивних, продуктивних) та регуляторно-динамічних (динамічних, емоційних, регуляторних та рефлексивно-оцінних) складових [103].

Спочатку модель будови властивостей особистості О. Крупнова складалася з шести компонентів. Автор припускав, що основний зміст положення про цілісно-функціональну організацію окремих актів поведінки, властивостей особистості та індивідуальності людини полягає в тому, що кожен з названих утворень включає: операційно-динамічний, мотиваційно-смісловий, когнітивний, емоційний, регуляторно-вольовий та продуктивно-оцінний компоненти [103].

У сучасному розумінні концепції кожна властивість особистості включає вісім основних компонентів: установчо-цілевий, мотиваційний, когнітивний, продуктивний, динамічний, емоційний, регуляторний і рефлексивно-оцінний [102].

Кожен з компонентів містить по дві змінні (гармонійну і дисгармонійну), які дозволяють охарактеризувати його більш змістовно. В якості гармонійних змінних постають: суспільно значущі цілі (в установчо-цільовому компоненті); соціоцентричність (у мотиваційному компоненті); осмисленість (у когнітивному компоненті); предметна сфера (в продуктивному компоненті); енергійність (у динамічному компоненті); стеничність (в емоційному компоненті); інтернальність (у регуляторному компоненті) та операційні труднощі (у рефлексивно-оцінному компоненті). Відповідно до дисгармонійних змінних відносяться: особистісно-значущі цілі, егоцентричність, обізнаність, суб'єктність, аенергічність, астенічність, екстернальність і емоційно-особистісні труднощі (див. Рис. 1.1).

Своєрідним центром будь-якої властивості особистості є прагнення, яке О. Крупнов назвав «ядром» [102, С. 63]. Так, ядром «впевненості в собі», на його думку, являється прагнення бути впевненим. Це прагнення характеризується такими особливостями: конкретними цілями, установками і намірами (установчо-цільовий компонент); які можуть бути оцінені з боку спрямованості (мотиваційний компонент); по-різному усвідомлюватися (когнітивний компонент); всіляко використовуватися відповідно до поставленої мети і прогнозованих результатів (продуктивний компонент); відрізняється силою, інтенсивністю і частотою (динамічний компонент); по-різному переживається (емоційний компонент); по-різному регулюється (регуляторний компонент) і супроводжується особистісними або операційними труднощами (рефлексивно-оцінювальний компонент).

Вихідним у даній системі є установчо-цільовий компонент. У ньому інтегруються цілі, установки, наміри й загальна програма інструментально-сміслового забезпечення і реалізації стосунків у конкретних умовах спілкування та діяльності. Він розкриває змістовний бік властивості особистості, який пов'язаний з основними цінностями і життєвими планами суб'єкта. До полюсу суспільно значущих цілей відносяться наміри та цілі, пов'язані зі спрямованістю на досягнення суспільного визнання; до іншого

протилежного полюсу особистісно значущих цілей відносяться цілі, обумовлені задоволенням власних планів і бажань.

Соціоцентрична змінна мотиваційного компонента впевненості в собі включає домінування спонукань, пов'язаних з почуттям обов'язку; із прагненням реалізувати наміри близьких людей; із бажанням допомогти їм; з наміром брати участь у справах групи тощо. Егоцентричну змінну зазначеного компонента складають: домінування спонукань, пов'язаних з бажанням проявити себе і свої можливості; із прагненням бути самостійним і незалежним; з наміром поліпшити свій статус; з бажанням краще пізнати самого себе і таке інше.

Когнітивний компонент характеризує глибину і точність суб'єктивного розуміння основних ознак впевненості в собі або відображає поверхневі судження про дану властивість і невміння відрізнити її від інших особистісних властивостей. Змінна «осмисленість» когнітивного компонента розкривається на підставі правильного й адекватного уявлення про властивість; про правильне тлумачення основних суттєвих ознак упевненості в собі, можливостей її розвитку та формування. У свою чергу, змінна «обізнаність» когнітивного компонента відрізняється набором суджень загального характеру чи вказівками на несуттєві ознаки досліджуваної властивості особистості.

У продуктивному компоненті показник «предметність» характеризує результати, досягнуті людиною за допомогою конкретної властивості в навчанні, професійній діяльності, стосунках з людьми, а «суб'єктність» – пізнавальні, емоційні та вольові у вирішенні особистих проблем, формуванні життєвої позиції, самовихованні тощо.

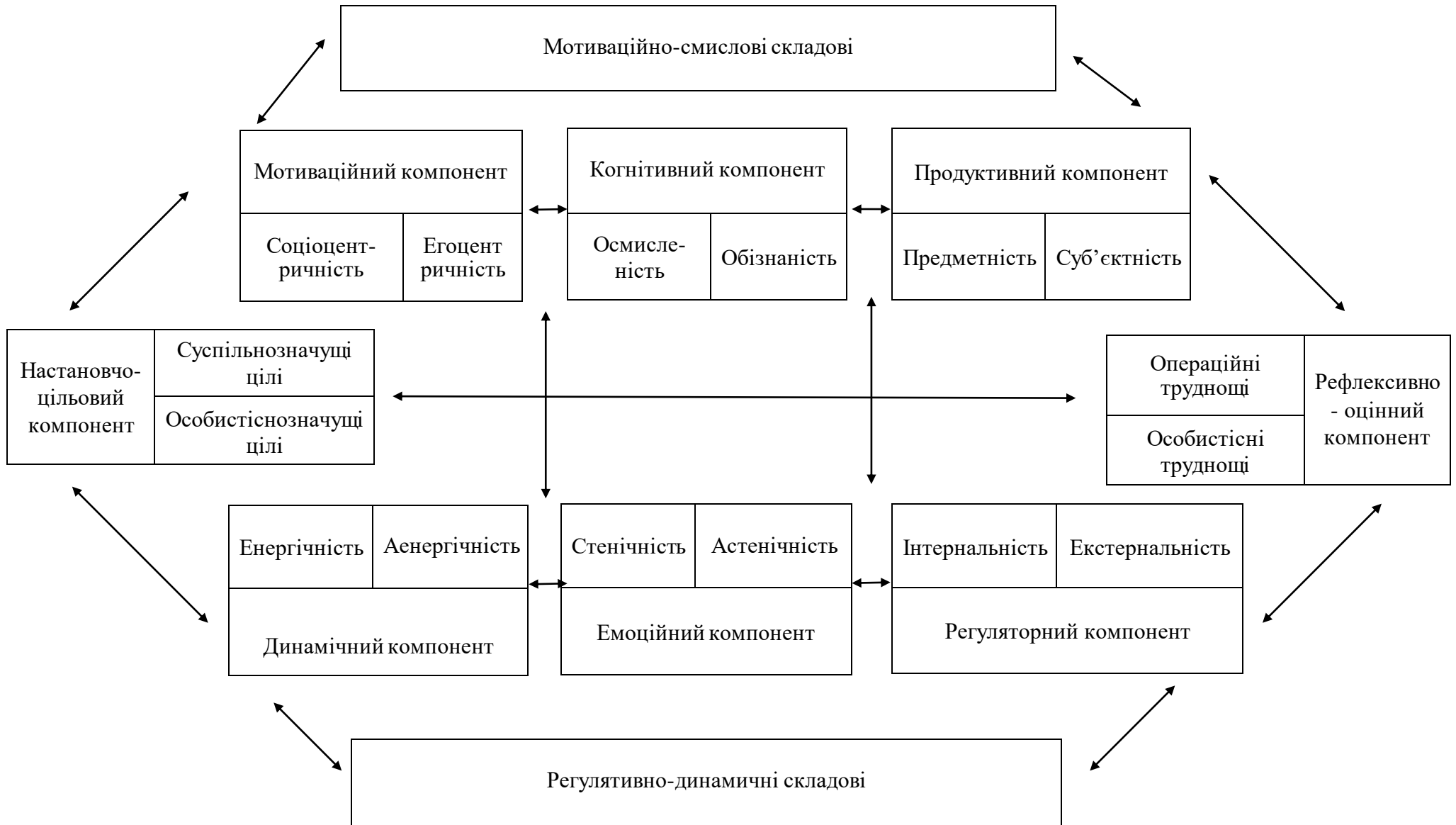


Рис. 1.1. Властивість особистості як функціональна система (за О. Крупновим)

Динамічний компонент, представлений змінною «енергійність», відображає різноманітність прийомів і способів реалізації властивостей особистості, а також силу, стійкість і сталість прагнень, а змінна «аенергійність» відображає відсутність цієї сили і відмову від прагнення.

Емоційний компонент відображає палітру позитивних чи негативних переживань, які супроводжують реалізацію особистісної властивості. Змінна «стенічність» емоційного компонента оцінюється на підставі домінування емоцій радості та гордості в реалізації рис особистості, передбачення позитивного результату тощо. «Астенічність» визнається домінуванням негативних емоцій – тривоги, передчуттям невдачі, страху і зневіри.

Регуляторний компонент визначає домінування внутрішнього або зовнішнього локусу контролю. Регуляторний компонент характеризується інтернальністю: переконанням людини, що всі успіхи чи невдачі в справах залежать тільки від неї самої або екстернальністю: сподіванням людини на випадок або везіння, з її невірою у власні сили та здібності.

Рефлексивно-оцінний компонент розглядає відповідність вихідних намірів з результатами і труднощами, які виникають у процесі реалізації властивості особистості: операційними труднощами, пов'язаними з відсутністю необхідних прийомів, способів і засобів для реалізації властивості особистості, а також емоційно-особистісними труднощами: негативними переживаннями, тривожністю тощо.

Багатовимірно-функціональний підхід дає можливість більш детально вивчити психологічну структуру впевненості в собі, її індивідуальні та вікові особливості, внутрішні механізми взаємодії між компонентами.

Концепція системно-функціональної організації властивостей особистості реалізована в низці наукових робіт [6; 29; 89; 105; 153; 194; 218], які продемонстрували, що запропонований підхід дає можливість розкрити психологічну структуру особистісних властивостей і внутрішні механізми взаємодії різних компонентів; сприяє вирішенню фундаментальної проблеми подолання розриву між регуляторно-динамічними, мотиваційно-смысловими

та іншими характеристиками при вивченні різних психічних утворень, які за своєю природою є цілісними; дозволяє намітити конкретне застосування у практиці, створюючи підґрунтя для розробки науково-обґрунтованої технології діагностики, розвитку і корекції впевненості в собі в юнацькому віці.

На підставі теоретичного аналізу дослідження ми, спираючись на багатовимірно-функціональний підхід О. Крупнова [101] і дослідження Л. Ніколаєва [139], С. Медведєвої [126], М. Мішечкіної [128] пропонуємо структуру впевненості в собі, яка містить такі компоненти: мотиваційно-цільовий, когнітивний, поведінковий, емоційно-оцінний, кожен із яких характеризується певними критеріями (табл.1.2.1).

Багатогранність та складність явища впевненості в собі, труднощі у діагностуванні та розпізнаванні особливостей її виявів, зумовлюють потребу в системі взаємопов'язаних ознак, які можуть слугувати критеріями впевненості в собі.

Отже, про впевнену в собі особистість можна судити за такими ознаками кожного структурного компонента: когнітивного компонента – глибина знань про зміст і прояви впевненості в собі, здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку; мотиваційно-цільового компонента – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, домінування мотивації на досягнення успіху, потреба у визнанні, високий рівень домагань; поведінкового компонента – сукупність умінь та навичок, що дозволяють проявляти впевнену поведінку, інтернальний локус контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах; емоційно-оцінного – стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість.

Таблиця 1.1.

Психологічна структура впевненості у собі

Структурні компоненти впевненості у собі	Критерії впевненості у собі за структурними компонентами
<p style="text-align: center;">Когнітивний</p> <p style="text-align: center;">(правильне розуміння основних ознак упевненості в собі)</p>	<p>1) Розуміння змісту і проявів впевненості в собі;</p> <p>2) здатність розпізнавати впевнену, неупевнену та агресивну поведінку.</p>
<p style="text-align: center;">Мотиваційно-цільовий</p> <p style="text-align: center;">(прагнення бути впевненим, спрямованість на досягнення успіху)</p>	<p>1) Цілеспрямованість;</p> <p>2) домінування мотивації на досягнення успіху.</p>
<p style="text-align: center;">Емоційно-оцінний</p> <p style="text-align: center;">(позитивні переживання, які супроводжують власну впевненість та її оцінку)</p>	<p>1) Позитивна самооцінка;</p> <p>2) емоційна стійкість;</p> <p>3) невисокий рівень тривожності.</p>
<p style="text-align: center;">Поведінковий</p> <p style="text-align: center;">(сукупність умінь та навичок, що дозволяють проявляти впевнену поведінку)</p>	<p>1) інтернальний локус контролю;</p> <p>2) соціальна сміливість;</p> <p>3) ініціатива в соціальних контактах.</p>

О. Головіна визначає впевненість як складний психолінгвістичний конструкт, когнітивний та особистісний складники якого тісно взаємопов'язані [56]. На особистісному рівні ми розрізняємо впевненість у собі, а на когнітивному – впевненість у власних сенсорних враженнях та впевненість у своїх знаннях. Проте впевненість у правильності власних знань не завжди є запорукою особистісної впевненості [38].

І. Вайнер одним із перших здійснив спробу розмежувати різні види впевненості, об'єднавши їх терміном «суб'єктивна впевненість». Суб'єктивна впевненість є не монолітним конструктом, а складним структурним утворенням. За аналогією з особистісною та ситуативною тривожністю, він поділяє суб'єктивну впевненість на особистісну (впевненість у собі) та ситуативну (впевненість у правильності суджень) [43].

Ситуативна впевненість формується відносно автономно й трактується не лише як параметр рішення, але і як метакогнітивний процес – оцінка власних вражень, рішень і знань. І. Скотнікова стверджує, що впевненість з'являється, коли необхідно оцінити враження, що виникло [202]. У західній лінгвістиці існує дві точки зору на запропоновану проблему. З одного боку, упевненість (англ. – decisional confidence) виникає безпосередньо після первинного враження, коли ми формуємо наше судження, з іншого, – вона виступає як зовнішній компонент вторинного процесу оцінювання, оскільки в когнітивних та сенсорно-перцептивних задачах спершу дається відповідь на запропоноване запитання, а оцінка своєї впевненості у правильності судження є вторинним процесом. Тому впевненість розглядається як характеристика, що з'являється після вихідного судження – «упевненість після рішення» (англ. – postdecisional confidence) [202].

Отже, впевненість у собі може виявлятися в окремих видах діяльності чи ставленні до дійсності та може стати усталеною якістю особистості, поширюватись на ті види діяльності, в яких у людини ще немає досвіду. У зв'язку з цим, І. Вайнер, В. Висоцький, Л. Глушко, М. Мішечкіна, В. Ромек виділяють ситуативну та особистісну впевненість і стверджують, що вони

взаємозалежні та є формами суб'єктивної впевненості. На їх думку, при потраплянні в конкретну ситуацію формування суб'єктивної впевненості відбувається, з одного боку, завдяки досвіду, вже наявного у людини, з іншого – завдяки системі стосунків, що склалися у даній ситуації. Цей досвід і стосунки І. Вайнер умовно назвав суб'єктивним фоном. На його думку, можливі поєднання високої особистісної впевненості як з високою, так і з низькою ситуативною упевненістю, причому для досягнення високої ефективності оптимальним є поєднання високої особистісної та низької ситуативної впевненості [43]. В. Висоцьким встановлено взаємозв'язок між даними складовими: ситуативна впевненість є похідною від особистісної (впевненості у собі), яка не залежить від реальних досягнень [48].

В. Селіванов підкреслює, що особистість може проявляти впевненість на рівні психічних станів, ще не володіючи якістю впевненості, і що впевненість, перетворюється на властивість особистості тоді, коли перестає бути близькою до конкретної ситуації [193].

З. Карпенко виділяє такі ознаки неупевненості: занижений життєвий тонус, песимізм, тривожність; почуття провини, самозвинувачення, каяття; покірність, смирення; намагання догодити; відчуженість, заляканість; опущені плечі та тенденція до неглибокого, частого дихання [91].

Г. Прихожан наголошує, що впевнена у собі людина досить вільна у виборі цілей і засобів, оскільки їй не треба захищатися або самоутверджуватися. Вона може ставити перед собою завдання будь-якого рівня і шукати відповідні засоби, навчатися, питати, з'ясовувати [162].

Узагальнений портрет упевненої в собі людини, на думку В. Ромека, характеризується тим, що вона відверто і без остраху висловлює свої почуття, досягає своєї мети і залишається задоволеною собою, не принижуючи при цьому інших і не викликаючи негативних емоцій по відношенню до себе. Упевнені люди говорять голосно і ясно, не переходять на крик, дивляться в очі співрозмовнику, витримують оптимальну дистанцію у спілкуванні. Вони вміють тримати паузу в розмові, рідко перебивають

партнерів, здатні ясно і чітко висловлювати свої думки. Упевнені в собі люди відкрито говорять про свої бажання і претензії, супроводжуючи їх коротким і чітким обґрунтуванням, часто вживають займенник «Я», не бояться виражати особисту думку [182].

Ознаки впевненої поведінки можна розподілити на змістові та формальні класи (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Ознаки впевненої поведінки

Змістові	Формальні
Приймаються: похвала, критика, вимоги.	Міміка багатоманітна, відповідає актуальній ситуації та змісту висловлювання.
Вимовляються: похвала, критика, вимоги.	Помірна жестикуляція.
	Відкритий контакт очей.
Відкрите висловлювання почуттів.	Висота та мелодійність голосу змінюється в широкому діапазоні, відкритість пози. Здатність витримувати паузи.
Здатність до спонтанності.	
Здатність до встановлення контакту.	Часте використання слова «Я»
Здатність починати розмову.	Голос гучний або залишається в рамках свого природного діапазону, темпу та тональності.
Здатність завершувати розмову.	

Змістова складова включає здатність висловлювати та приймати вимоги, похвалу, критику; а також починати розмову, встановлювати контакти, відкрито висловлювати почуття, бути здатним до спонтанності.

Формальна складова впевненості включає відповідну міміку, жестикуляцію, контакт очей, інтонацію.

На перший погляд, упевненою в собі може бути лише людина, яка досягла високого рівня особистісного розвитку. Однак складні поєднання розвитку компонентів у її структурі зумовлюють виникнення різноманітних видів упевненості в собі.

На основі цілісно-функціонального підходу, який передбачає наявність гармонійних і дисгармонійних змінних у всіх компонентах базових властивостей особистості: динамічному, емоційному, регуляторному, мотиваційному, когнітивному і продуктивному, психологи виокремлюють інтенсивний і екстенсивний вид упевненості в собі, в залежності від того, які змінні домінують у більшості компонентів: гармонійні або дисгармонійні [105]. Між крайніми типами будь якої дихотомії розташовуються змішані види.

Отже, у психологічних дослідженнях виділяють інтенсивний, екстенсивний і змішаний вид впевненості в собі. Інтенсивний відрізняється постійністю прагнень і вираженою готовністю до реалізації в діяльності та поведінці; ситуативний вид характеризується епізодичністю та безсистемністю у проявах; екстенсивний вид характеризується високою залежністю від зовнішніх обставин і вкрай рідкісним проявом даної властивості.

М. Мішечкіна виокремлює такі види впевненості: впевнений, ситуативно впевнений, самовпевнений, парадоксальний, невпевнений [128]. Впевнений вид характеризується вірою у власні можливості, переконаністю у правильності зроблених виборів і вчинків, оптимістичним ставленням до подолання перешкод, спокійною мобілізацією зусиль на виконання або зміну завдання; вмінням покладатися на власну самооцінку.

Ситуативно впевнений вид відзначається нестійким проявом довіри до власних можливостей; здатністю мобілізувати свої зусилля на подолання перешкод лише за підтримки та підбадьорення близьких; схильністю обирати

нескладні, посильні для виконання завдання; критичне ставлення до результатів власних дій; обережність, поміркованість самооцінки, розсудливість.

Самовпевнений вид характеризується бажанням виділитись, домогтись успіху за будь-яку ціну та отримати схвалення авторитетних людей; самоствердженням за рахунок інших, невизнанням власних помилок, захопленням собою, завищеною самооцінкою, високим рівнем домагань.

Характеристикою парадоксального виду є невміння зіставляти бажання з можливостями, орієнтація на допомогу інших, а не власні сили, обмежений досвід успішної діяльності, переважання мотивації уникнення невдач, неадекватна завищена самооцінка.

Особливостями невпевненого виду є залежність поведінки від думок інших людей, постійні сумніви у власних можливостях, схильність пов'язувати успіх діяльності лише з об'єктивними причинами; зменшення активних зусиль для досягнення результату, відмова від доведення розпочатого до кінця; відсутність способів конструктивної взаємодії; низький рівень самооцінки; очікування від оточуючих докорів, негативних суджень [128].

У руслі психологічного аналізу системно-функціонального підходу типологічних досліджень особистості, поставлено питання про універсальність типів реалізації системно-функціональних особистісних рис. При зіставленні типів, отриманих у дослідженнях І. Ісаєвої [84], Н. Каргіної [89], К. Полянської [153], І. Пономарьової [157], Ю. Стакіної [209], Н. Фоміної [218] було виявлено певну схожість між ними і виділено чотири типи, аналогічні для усіх досліджуваних рис (включаючи впевненість у собі):

1. Інтернально-ергічний [157; 218; 209], інструментально-смысловий [89], ергічно-продуктивний [84].

2. Вибірковий [157; 209; 218], вибірково-смысловий [89; 153], егоцентрично-стенічний [84];

3. Аергічний [157; 209; 218], інструментально-агармонійний [89; 153], аергічно-утруднений [84];

4. Нейтральний [89; 153] і екстернальний [157; 209].

Г. Замалдинова виокремила та проаналізувала психологічні особливості проявів індивідуальних варіантів впевненості: інструментально-смыслового, мотивовано-дисгармонійного, вибіркового і слабо-мотивованого [70]. Представникам інструментально-смыслового типу впевненості («помірно-впевненим») властивий максимальний рівень розвитку мотиваційних, смыслових, цільових та результативних характеристик, високі показники динамічних і активно-регуляторних змінних і дуже низькі показники операційних і особистісних труднощів.

Особи з мотивовано-дисгармонійним типом впевненості («тривожно-невпевнені») мають високі, але не максимальні показники цільового, мотиваційного та продуктивного компонентів при якнайбільшій вираженості обізнаності, астенічності та операційних і особистісних труднощів.

Представникам вибіркового типу впевненості («прагматично-впевненим») притаманні середні показники цільового, мотиваційного, продуктивних компонентів впевненості, мінімальні показники стенічності й астенічності, низький рівень екстернальності та операційних і особистісних труднощів.

Представники слабо-мотивованого типу впевненості («байдуже-невпевнені») характеризуються мінімальними показниками цільового, мотиваційного, продуктивного компонентів впевненості, осмысленості, інтернальності та середнім рівнем труднощів [70].

Отже, теоретичний аналіз досліджень показав, що психологи виокремлюють різні типи впевненості, а саме: ситуативну та особистісну впевненість. Перша проявляється в окремих видах діяльності, друга – є усталеною якістю особистості. Ситуативна впевненість є похідною від особистісної і перетворюється на властивість особистості тоді, коли перестає бути тісно пов'язаною з конкретною ситуацією. У залежності від впливу

внутрішніх або зовнішніх чинників та особливостей прояву готовності до реалізації впевненості у собі виділяють: невпевнений; інтенсивний, екстенсивний і змішаний тип. У залежності від ступеню та сталості прояву психологами виділяють впевнений, ситуативно впевнений, самовпевнений, парадоксальний види впевненості в собі. Залежно від особливостей розвитку її структурних компонентів: інструментально-смысловий, мотивовано-дисгармонійний, вибіркового і слабо-мотивованого типи впевненості.

На підставі теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми ми визначаємо структуру впевненості в собі, яка містить компоненти, кожен із яких характеризується певними критеріями (когнітивний – глибина знань про зміст і прояви впевненості в собі у поєднанні з позитивним сприйняттям себе як особистості; мотиваційно-цільовий – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, домінування мотивації на досягнення успіху; поведінковий – сукупність умінь та навичок, що дозволяють проявляти впевнену поведінку, інтернальний локус контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах; емоційно-оцінний – стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість).

Отже, у сучасній психологічній науці триває дискусія про визначення структури та видів впевненості в собі та є актуальною потреба у дослідження особливостей впевненості у собі в юнацькому віці.

1.3. Психологічний аналіз досліджень з особливостей розвитку впевненості у собі в юнацькому віці

Юнацький вік відзначається становленням самосвідомості, світогляду, наявністю потреби в громадській активності, формуванням пізнавальних та професійних інтересів. З одного боку, у цей віковий період розв'язуються питання, пов'язані з вибором майбутньої професії, утверджується

самостійність і здатність будувати життєві плани. З іншого боку, зіткнення з невизначеним майбутнім, особливо у період нестабільності та змін у суспільстві, сприяє виникненню невпевненості в собі. У зв'язку з цим, на етапі завершення навчання у загальноосвітніх закладах та переході до професійної підготовки актуальним є дослідження особливостей та умов розвитку впевненості в собі в старшокласників і студентів. Враховуючи багатоманітність вікових періодизацій, розроблених ученими різних шкіл і напрямів [63; 97], ми дотримуємося підходу

Р. Павелків [144], згідно з поглядами якого межа юнацького віку визначається початком навчання у старших класах школи (15-16 років) і закінчується віком 22-23 роки. Старший шкільний вік (період ранньої юності) є етапом дорослішання, який вимагає побудови планів щодо майбутнього життя, визначення стосовно вибору професії. Період пізньої юності пов'язаний із здобуванням професії у навчальних закладах і завершується з початком трудової діяльності.

Важливі завдання юнацького віку – вибір професії, підготовка до трудової діяльності та підготовка до вступу в шлюб і створення власної сім'ї. Л. Божович підкреслює, що саме це зумовлює нову соціальну ситуацію розвитку [26].

Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон, Х. Ремшмідт [47; 63; 175] вказують на те, що розвиток особистості в юнацькому віці пов'язаний з активним прагненням до особистісного самовдосконалення, самопізнання, самовираження; пошуком свого місця в соціумі; становленням життєвої позиції, переосмисленням суспільних і духовних цінностей.

У юнацькому віці в межах становлення нового рівня самосвідомості змінюється ставлення до себе. Це проявляється, насамперед, у зміні підстав для критеріїв оцінки самого себе, свого «Я» – вони змінюються «ззовні усередину», набуваючи якісно іншої форми.

Юнацький вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» – складна, динамічна система

уявлень про себе як особистість та суб'єкт навчально-професійної діяльності, що включає в себе:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію певної соціально-рольової позиції щодо себе.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.
3. Поведінкова складова як самопрезентація – певні дії, які зумовлені уявленням про себе та самоставленням [118].

Важливо відзначити, що оцінка окремих якостей відіграє в юнацькому віці у ставленні до себе другорядну роль, а провідним виявляється деяке загальне, цілісне «ухвалення себе». Саме в юності на основі вироблення власної системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто «оперативна самооцінка» починає ґрунтуватися на власних поглядах і переконаннях, результатах діяльності.

Отже, становлення впевненості в собі в юнацькому віці відбувається шляхом подолання залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодження «Я-реального» і «Я-ідеального» та посилення здатності до самодетермінації та саморозвитку [18].

На думку А. Спіркіна [207], ставлення до себе дає можливість особистості збагнути себе через усвідомлення свого ставлення до світу і до інших людей. Для розвитку самоповаги людина повинна мати впевненість у власній цінності. Одним із компонентів самосвідомості є самоповага, яка включає і задоволення собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, й узгодженість свого «Я-актуального» та «Я-ідеального». Людина з високою самоповагою вірить у себе і в те, що може подолати свої недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке почуття неповноцінності, меншовартості, що негативно впливає на емоційний стан і соціальну поведінку. Юнаки та дівчата із низькою самоповагою залежні від думки оточення, легко потрапляють під його вплив. Занижена самоповага та комунікативні труднощі негативно впливають на

соціальну активність юнаків і дівчат.

Здатність до розвитку впевненої особистості ґрунтується на самоаналізі, який виражається в аналізі цілей, які ставить перед собою людина; у здатності до самоспостереження, самопізнання власних якостей, учинків, дій та можливих суб'єктивних труднощів на шляху їх здійснення; у здатності до обмірковування своїх дій та вчинків; у спроможності контролювати себе, усвідомлюючи, що від цього залежить успіх у діяльності; здатність ставити мету на основі власних особливостей, можливостей, почуття власної гідності, поваги до себе, віри в себе.

Для старшокласників і студентів характерні активізація самопізнання і подальше формування самооцінки, на основі яких розвивається впевненість у собі. Юнаки і дівчата пізнають себе, зіставляють рівень своїх домагань із досягнутими результатами; порівнюють різні думки оточуючих про себе із самооцінкою. Пошуки себе завершуються формуванням «Я-концепції», яка містить «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Між ними існує істотна різниця: якщо в юнака високий рівень домагань і недостатньо усвідомлені можливості, то це призводить до невпевненості у собі [45].

Як визначає Л. Подоляк, юнацький вік – сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій особистості:

- 1) формування професійних, світоглядних і громадянських якостей;
- 2) розвиток професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова подальшої самостійної професійної творчості;
- 3) центральний період становлення інтелекту і стабілізації рис характеру;
- 4) відбувається перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій;
- 5) інтенсивно формуються соціальні цінності у зв'язку з професіоналізацією [151].

І. Бех стверджує, що в юності відбувається розгорнута соціалізація, особистість перетворюється на розвиненого суб'єкта та опановує суспільний

досвід, робить його своїм надбанням. Юнаки та дівчата в той же час набувають дедалі більшої самостійності, відносної автономності, відбувається їх подальша індивідуалізація [19]. Психологи підкреслюють, що впевненість у собі та самостійність передбачають наявність активної життєвої позиції, готовність і здатність своїми силами здійснювати практичну діяльність [95]. Самостійні юнаки та дівчата виявляють рішучість, наполегливість, прагнуть до найкращих результатів, упевнені у своїх силах [129]. На думку М. Боришевського, впевненість, яка підвищується в самостійних діях, є показником активності й допитливості, здатності до пізнавального пошуку [129]. На основі впевненості виникає готовність діяти самостійно, сміливо оперувати своїми знаннями і вміннями та діяти належним чином.

Провідного значення в юності, на думку І. Булах та Л. Долинської, набувають соціалізація і засвоєння нових соціальних ролей як наслідок збільшення когнітивних можливостей особистості, розширення оточення та діапазону рольового вибору. Ослаблення впливу колишніх авторитетів і можливість експериментування у сфері соціально-рольової поведінки часто призводять до виникнення в молодих людей сумнівів, нерішучості, невпевненості. Таким чином, особливості розвитку впевненості в юнацькому віці визначаються процесом зміни ролей [45].

Потреба в незалежності в молодих людей усвідомлюється завдяки зростанню когнітивних здібностей, становленню фізіологічної зрілості та вимогам з боку суспільства. У юнацькому віці, як зазначає Л. Долинська, зростає почуття обов'язку та вимогливості до себе, самоконтроль і принциповість суджень щодо своїх взаємин у групі [45]. У зв'язку з цим, виникає прагнення до самовдосконалення і самоактуалізації.

Упевненість у собі в юнацькому віці ґрунтується на усвідомленні своїх можливостей і отриманих знань для майбутньої професійної діяльності, а також на незалежності, емоційно-вольовій стійкості. Помножуючи здобуті знання на впевненість у собі молодь підноситься до вищого рівня

майстерності, рішучості та ефективності [215]. Упевненість у собі стає властивістю особистості, ядром якої є позитивна оцінка власних навичок та здібностей як достатніх для досягнення навчально-професійних цілей.

Становлення впевненості в собі тісно переплітається з процесом самоактуалізації, стає, з одного боку, передумовою, а з іншого – результатом останньої. Упевненість у собі впливає на діяльність, зокрема на постановку мети, активність і наполегливість у її досягненні, на зусилля під час подолання перешкод, успішність у досягненні результатів діяльності та стосунки між людьми.

Прагнення до успіху в діяльності реалізується в юнацькому віці як бажання перевірити нові когнітивні здібності, здобути повагу та високу соціальну оцінку, намагання показати себе з кращого боку перед представниками іншої статі. Психологи стверджують, що в юності дана потреба домінує у тих, хто ще в дошкільному віці звик досягати успіху, а у віці 8 – 10 років не відчував жорсткого зовнішнього контролю [45].

Юнаки та дівчата потребують спілкування з однолітками, яке відрізняється особливою довірою, інтенсивністю, відповідальністю. Основою для вибору друзів є відображення неусвідомлених потреб, ідентифікація, пошуки психологічного захисту, зразків для наслідування тощо. Таким чином, друзі можуть сприяти утвердженню впевненості в собі.

Для успішного знайомства та спілкування юнаків з представниками протилежної статі вагомим фактором є приваблива зовнішність, до якої, як правило, ще з підліткового віку зберігається критичне ставлення. Оцінка своєї зовнішності як такої, що не відповідає соціальним стандартам зумовлює виникнення комплексу неповноцінності та невпевненість в собі. Дані проблеми стосуються як хлопців, так і дівчат, однак останніх більшою мірою. Близько половини дівчат та третина юнаків, за даними І. Кона, Х. Ремштідта, переймаються своїми розмірами тіла, фігурою та вагою [97; 175]. Ученими встановлений взаємозв'язок у обох статей між фізичним виглядом та «Я-концепцією». Старшокласниці, які вважають себе зовнішньо

непривабливими, негативно оцінюють й інші риси свого «Я», а юнаки розрізняють ці аспекти: вони можуть негативно оцінювати свою зовнішність, але високо оцінювати свої соціальні та інтелектуальні якості [45].

Результати численних досліджень переконливо свідчать про психологічну своєрідність прояву впевненості у собі в юнацькому віці залежно від вікових, гендерних, етнопсихологічних, соціально-психологічних та інших факторів.

Сучасні психологи досліджують різні аспекти впевненості у собі в старшокласників (Л. Глушко, А. Папура, М. Селіверстова, Є. Серебрякова), студентів середніх професійних навчальних закладів (Є. Кочнева); студентів вищих навчальних закладів, які здобувають спеціальність: майбутніх психологів (Л. Марчук, С. Медведєва), управлінців і менеджерів (О. Жатько, О. Федосенко), майбутніх лікарів (К. Нікітіна), військових (А. Радущинський); етнопсихологічні особливості впевненості в собі різних груп студентів (З. Бойко, О. Ноженко).

Сучасні дослідження впевненості в собі в юнацькому віці в основному розроблялись на матеріалах соціальної та педагогічної психології. Насамперед, вивчалось співвідношення впевненості у своїх знаннях школярів та студентів з їх успішністю (Є. Кочнева, М. Селіверстова, Є. Серебрякова, О. Федосенко).

У процесі вивчення вікових особливостей впевненості у собі в юнацькому віці з'ясовано, що старшокласники характеризуються проявом мотиваційно-сміслових складових і націлюють свою впевненість, перш за все, на успіхи в навчальній діяльності. У студентів у більшій мірі виражений динамічний компонент, екстернальність, осмисленість, вони частіше стикаються з труднощами, пов'язаними з відсутністю навичок упевненої поведінки [194].

Дослідження взаємозв'язку впевненості в собі студентів із самооцінкою засвідчило, що між ними існує пряма залежність [86]. Слід зауважити, що ця залежність помітно проявляється у студентів з адекватною

високою й середньою самооцінкою, тоді як у студентів з неадекватно завищеною самооцінкою така залежність виражена слабо.

О. Федосенко вивчала впевненість у собі як професійно-важливу якість менеджера та особливості її становлення у вузі. Результати досліджень, проведені дослідницею свідчать, що впевненість у собі як суб'єктно та професійно важлива якість особистості менеджерів розвивається у міру збільшення освітнього рівня і пов'язана з адекватним рівнем сформованості самоуправління та пізнавально-професійною установкою [216].

На основі проведених досліджень С. Медведева виокремила психолого-педагогічні чинники асертивності майбутніх психологів, зокрема, це: курс навчання, форма навчання студентів, їх вік, інтернальність / екстернальність, сформованість професійної ідентичності. Вона встановила, що студенти старших курсів у цілому мають вищий рівень асертивності, ніж студенти молодших курсів [126].

А. Акімова досліджувала особливості впевненості в собі студентів на різних етапах соціально-психологічної адаптації у вищих навчальних закладах [5]. За результатами експериментального вивчення вона визначила, що у специфіці реалізації впевненості в собі в студентів першого курсу домінують суспільно значущі мотиви, предметність, аенергічність, астенічність, екстернальність, операційні та особистісні труднощі, у студентів другого курсу менше всього виражені предметність, аенергічність, у студентів третього курсу більш виражені осмисленість, суб'єктність, інтернальність [6].

Упевненість у собі студентів першого курсу відрізняється переважанням соціально значущих цільових установок і мотивів, високою оцінкою продуктивності в предметно-діяльній сфері, а також домінуванням емоційно-особистісних труднощів, нестійкості, пасивної саморегуляції та дефіциту навичок впевненої поведінки. У студентів другого курсу значно нижчий рівень результативності та стійкості проявів впевнених дій у предметно-діяльній сфері. У студентів третього курсу виявлено

значне переважання позитивних емоцій, активної саморегуляції, стійкості та продуктивності реалізації впевненості в собі.

У студентів першого курсу при істотному переважанні показника «прийняття інших» і найбільш низьких рівнів самоприйняття та адаптованості отримано найбільшу кількість негативних зв'язків з дисгармонійними проявами інструментально-стильових аспектів упевненості. Отже, процес «входження» іногородніх першокурсників у новий для них освітній і соціокультурний простір, необхідність виконання специфічних вимог не завжди відповідає їх можливостям у силу домінування дисгармонійних проявів регуляторно-стильових характеристик та недосконалості функціонування змістовно-сміслових ознак упевненості.

У студентів другого курсу при найбільш низьких рівнях емоційного комфорту, інтернальності, прийняття інших і домінування отримана специфіка двох взаємопов'язаних комплексів. З одного боку, поєднання змістовно-сміслових ознак упевненості в собі з операційними труднощами, а з іншого – тісні позитивні зв'язки зазначених труднощів з показником відходу від проблем.

У студентів третього курсу при істотному переважанні показників самоприйняття, емоційного комфорту, інтернальності, домінування та адаптованості виявлена тенденція чіткої диференціації значень гармонійних і дисгармонійних ознак впевненості у співвідношенні з показниками адаптації. Таким чином, фактично до третього курсу відбуваються якісні зміни в бік найбільш збалансованих психологічних проявів впевненості з чітким поділом її змістовно-сміслових та регуляторно-стильових компонентів у співвідношенні з результативними характеристиками адаптації.

Особливості впевненості студентів з першого по третій курс обумовлені якісними змінами і домінуванням окремих сторін аналізованої властивості, які формуються і виявляються як у процесі, так і в результатах соціально-психологічної адаптації у ВНЗ [5].

Встановлено, що впевненість у собі є фактором особистісного самовизначення, і є взаємозалежним з рівнем осмисленості життя, рівнем компетентності в часі, і мірою гнучкості в реалізації власних цілей. У ході дослідження Н. Будич було виявлено, що підвищення рівня впевненості в собі сприяє збільшенню осмисленості життя в юнацькому віці, підвищенню компетентності в часі та гнучкості в реалізації власних цілей. Також було доведено, що впевненість у собі підвищує успішність особистісного самовизначення [38].

Упевненість має істотний вплив на організацію розумового процесу в юнацькому віці, формуючи в ньому специфічний стиль [75]. Для впевнених особистостей притаманна висока цілеспрямованість, котра призводить до «відсікання» інформації, що не сприяє досягненню мети. Упевнені в більшій мірі довіряють досягнутим результатам, організація їх розумової діяльності характеризується підвищеною внутрішньою інтеграцією між висновками. Невпевнені юнаки та дівчата, навпаки, відрізняються деякою хаотичністю та дезінтегрованістю організації пошуку, що випливає з неконкретності оцінок, цінності компонентів смислового поля, яке генерує безліч напрямків пошуку з однаковою привабливістю і перешкоджає ефективному досягненню мети [75].

В. Висоцький вважає впевненість похідною особистісних утворень суб'єкта, що відображають його впевненість у собі і в меншій мірі залежить від процесу та реальних досягнень. Впевнена у собі молода людина схильна бути більш впевненою у своїх досягненнях, навіть якщо вони неправильні. І, навпаки, неупевнена у собі людина може бути неупевненою навіть у правильних рішеннях. Співвідношення між впевненістю та правильністю рішення залежить від тривалості процесу мислення, характеру завдання, наявності зворотних зв'язків тощо. Часто впевненість у правильності рішення перевищує реально досягнутий рівень виконання завдання [49].

Цікавими є дослідження феноменології та умов становлення впевненості-непевненості в собі як психобіографічного утворення в юнацькому віці [85].

У суб'єктивній картині життєвого шляху непевнених у собі осіб репрезентуються невирішені сепараційні проблеми, які проявляються в актуалізації теми дитячо-батьківських стосунків, у яскраво виражених неконструктивних способах подолання і досягнення автономності, в представленості показника караної або блокованої активності, збереженні симбіотичного зв'язку. Н. Казанською з'ясовано, що впевненість у собі відображається у високому рівні біографічної рефлексії, а саме: високій мотиваційній насиченості суб'єктивної картини життєвого шляху; низькій каузальності; високій мотиваційній насиченості реалізованих і потенційних подій; низькому рівні вираження нормативних подій; низькій представленості подій психосоматичного змісту в поєднанні з високою представленістю подій, які відносяться до теми змін у внутрішньому світі; високим ступенем задоволеності життєвими подіями.

У процесі ретроспективного аналізу суб'єктивної картини життєвого шляху впевненість у собі проявляється як наслідок розширеного психологічного простору, насиченого описом взаємодії з реально діючими персонажами; високим ступенем активності в організації свого психологічного простору; високим ступенем вербалізації та диференціації емоцій.

Визначено, що основним джерелом упевненості-непевненості в собі є інтеріоризована система міжособистісних стосунків зі значимими дорослими, що виявляється, перш за все, у реакціях дорослих на прояви дітьми потреби до автономності та незалежності. Так, варіант «блокованої, караної активності» вважається найважливішою умовою формування непевненості в собі. Навпаки, досвід стосунків, які підтримують прояви дитиною самостійності та ініціативи, сприяє становленню впевненості в собі [85].

А. Папура вивчала особливості впевненості як показника суб'єктивної якості життя у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Дослідницею з'ясовано, що в ранньому підлітковому віці більш впевненими є дівчатка, а в старшому підлітковому та юнацькому – хлопці. Дівчата молодшого та середнього підліткового віку демонструють більше сміливості у спілкуванні з іншими людьми, а хлопці старшого підліткового та раннього юнацького віку відчують себе більш упевнено у прийнятті рішень, виявляють сміливість та ініціативу в міжособистісній взаємодії [145].

Психологи стверджують, що юнаки більше спрямовані на успіх і здатні підкорятися правилам жорстко організованої малої групи, а в дівчат сильніше виражена потреба в безпеці. Тому в цілому дівчата менше впевнені в собі, частіше очікують невдач і не прагнуть до високих досягнень [45].

Разом з тим, зарубіжні психологічні дослідження гендерних особливостей прояву впевненості в собі [242; 259] доводять, що впевненість особистості більше залежить від ситуації, ніж від статевих відмінностей.

У дослідженнях щодо етнопсихологічних особливостей категорії «впевненість в собі» відзначено, що російські студенти більшою мірою схильні йти на ризик, відчують приємні переживання під час здійснення ризикованих вчинків і оптимізм при виконанні різних починань. Для них характерні максимальні показники особистісно-значимих цілей, стенічності та інтернальності. Впевнена поведінка студентів з Китаю відзначається бажанням отримати соціальне схвалення, утвердитися в групі. Для них характерні максимальні показники по соціоцентричності, аенергічності. У студентів з Еквадору впевненість у собі пов'язана із зовнішнім локусом контролю, з емоційними переживаннями. Для них характерні максимальні показники з егоцентричності, а мінімальні - з операційних та особистісних труднощів. У студентів із Африки впевненість спонукається, насамперед, егоцентричними мотивами [29].

У роботі О. Головиної і І. Скотникової феномен «впевненість» вивчався як особистісна характеристика та як детермінанта прийняття

рішення при виконанні когнітивних завданнях з участю російських та німецьких студентів. Встановлено позитивний взаємозв'язок між впевненістю в собі і впевненістю у своїх знаннях, тобто особи, які вірять у себе, вважають свої дії, вміння, навички правильними і доречними в конкретній життєвій ситуації, відчувають більше впевненості в правильності своїх знань. Цей факт є цілком логічним, оскільки знання є частиною життєвого досвіду. Порівняльний аналіз німецької та російської вибірок показав, що представники цих національностей суттєво не відрізняються за показниками впевненості в собі. Цей факт є свідченням про їх схожість у прийнятті себе, у ставленні до себе як особистості, в поведінці в різноманітних ситуаціях ділового та повсякденного спілкування. У той же час при вирішенні задач на загальну обізнаність німецьким студентам властива недостатня впевненість у правильності своїх знань, а російським – надто високий рівень впевненості. Крім того, у помилкових відповідях російські респонденти більш впевнені, а німецькі - більше сумніваються [57].

Проблему формування впевненості в собі в студентів як фактору соціально-професійного становлення вивчала Є. Кочнева, яка запропонувала модель педагогічного забезпечення формування впевненості в собі, що базується на взаємозв'язаних компонентах: самопізнання особистості самої себе, навчання в діяльності, самонавчання та взаємне навчання, а також формування вмінь самодіагностики, розвиток адекватної стійкої самооцінки у ході проведення соціально-психологічних тренінгів, та психолого-педагогічна підготовка викладачів [99].

О. Жатько виділила три групи факторів навчального процесу, які впливають на формування потенції «впевненість в собі» в студентів: зовнішня оцінка, навчально-комунікативне середовище ВНЗ, цілеспрямована робота викладачів та студентів з метою формування впевненості в собі. До детермінант, які стримують розвиток упевненості в собі, відносяться: певні індивідуальні особливості деяких студентів, зокрема такі, як: низька самооцінка, високий рівень тривожності, нереальність бажань, невміння

визнавати свої переваги та недоліки, низький рівень соціальної активності. Окрім того гальмує розвиток упевненості в собі в юнацькому віці недостатня реалізація диференційованого педагогічного підходу та відсутність цілеспрямованої роботи для формування впевненості протягом всього періоду навчання; низький рівень розвитку студентського колективу [64].

Отже, вченими доведено, що розвиток упевненості у собі в юнацькому віці визначається особливостями особистісного та професійного самовизначення, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням «Я-реального» та «Я-ідеального» та посиленням здатності до самодетермінації і саморозвитку. Вона пов'язана із засвоєнням нових соціальних ролей, збільшенням когнітивних можливостей, осмисленістю життя, рівнем компетентності в часі, гнучкістю у реалізації власних цілей, розширенням соціального оточення та діапазону рольового вибору старшокласників і студентів. Упевненість у собі старшокласників характеризується проявом мотиваційно-смыслових складових і спрямованістю на успіхи в навчальній діяльності, а у студентів у більшій мірі виражений динамічний компонент упевненості в собі, екстернальність.

Таким чином, особливості прояву впевненості в собі в юнацькому віці залежать від вікових, гендерних, етнопсихологічних, соціально-психологічних та інших факторів.

Висновки до першого розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу філософської та психолого-педагогічної літератури нами визначено наукові підходи до розгляду проблеми впевненості, проаналізовано структуру, сутнісні характеристики поняття впевненість у собі, встановлено види та особливості її розвитку в юнацькому віці.

Теоретичний аналіз літератури засвідчує, що в науковій парадигмі існують різноманітні погляди на природу впевненості в собі та різні підходи до її вивчення. Це зумовлено складністю та багатогранністю самого поняття. На сучасному етапі розвитку наукової думки вирізняються декілька основних напрямків, які розкривають психологічну сутність впевненості у собі, зокрема, це: глибинний; формально-динамічний (поведінковий; емоційно-експресивний), особистісний (мотиваційно-особистісний; діяльнісно-особистісний, духовно-особистісний і багатовимірно-системний).

Провідним підходом до дослідження впевненості в собі нами визначено особистісний, згідно з яким упевненість у собі розуміється як особистісна властивість.

На підставі результатів здійсненого дослідження ми даємо авторське визначення дефініції «впевненість у собі» як базової властивості особистості, до складу якої входять мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, які репрезентують: позитивну оцінку індивідом власної особистості, правильне розуміння поняття «впевненість у собі», прагнення бути впевненим та вміння реалізовувати дану властивість у діяльності.

Кожен із компонентів упевненості в собі характеризується певними критеріями. Серед якостей особистості, які можуть слугувати критеріями впевненості в собі, психологи, зокрема виокремлюють: цілеспрямованість, мотивація досягнень (мотиваційно-цільовий компонент); розуміння змісту і проявів упевненої поведінки, здатність розпізнавати впевнену не впевнену та агресивну поведінку (когнітивний компонент); емоційна стійкість, стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень тривожності (емоційно-оцінний компонент); ініціатива у соціальних контактах і соціальна сміливість, інтернальний локус контролю (поведінковий компонент).

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що початкові етапи становлення впевненості в собі сягають раннього дитинства, а у юнацькому віці вона стає особливо актуальною та визначає подальший

перехід у доросле та самостійне життя.

Упевненість в собі у юнацькому віці визначається особливостями особистісного та професійного самовизначення, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням «Я-реального» та «Я-ідеального» і посиленням здатності до самодетермінації та саморозвитку. Вона пов'язана із засвоєнням нових соціальних ролей, збільшенням когнітивних можливостей, осмисленістю життя, рівнем компетентності в часі, гнучкістю в реалізації власних цілей, розширенням соціального оточення та діапазону рольового вибору старшокласників і студентів.

Здійснений аналіз літератури показав, що впевненість у собі старшокласників характеризуються проявом мотиваційно-сміслових складових і спрямованістю на успіхи в навчальній діяльності, а в студентів у більшій мірі виражений динамічний компонент впевненості в собі, екстернальність.

Проведений аналіз поняття «впевненість у собі» в контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки продемонстрував, що зазначений феномен відноситься до інтегральних системних властивостей особистості та є основою соціальної компетентності, забезпечує ефективність діяльності та спілкування, є характеристикою зрілої особистості.

Однак, не дивлячись на значущість цієї якості в розвитку та становленні особистості юнацького віку, ціла низка питань (індивідуальні та гендерні особливості, динаміка, рівні сформованості, можливості оптимізації) залишилися невивченими.

Основні положення даного розділу висвітлені в таких працях:

1. Мельничук С. К. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі /Сергій Костянтинович Мельничук //Вісник Інституту розвитку дитини – К., 2012. – Випуск 21. – С. 134 – 139.

2. Мельничук С. К. Взаємозв'язок впевненості в собі з участю у науково-дослідницькій діяльності старшокласників / Сергій Костянтинович Мельничук // Навчально-дослідницька діяльність дітей: особливості організації, психолого-дидактичний супровід, досвід роботи, перспективи: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції – Кіровоград, 2012. – С. 131 – 132.
3. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів / Сергій Костянтинович Мельничук // Вісник Одеського національного університету. – 2012.– Том 17. Випуск 8 (20). – С. 407 – 414.
4. Мельничук С. К. Психологические особенности развития уверенности в себе в старшем юношеском возрасте // Современные тенденции в образовании и науке. – Тамбов: «ТРОО бизнес наука-общество», 2013.– С. 134 – 136.
5. Мельничук С. К. Психологический анализ специфики развития когнитивного компонента уверенности в юношеском возрасте / Сергей Константинович Мельничук // Актуальные вопросы современной науки. Новосибирск, 2013. – Випуск 26. – С. 108 – 118.
6. Мельничук С. К. Порівняльна характеристика особливостей розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів / Сергій Костянтинович Мельничук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова – 2013. – № 41 (65) – С. 94 – 100.
7. Мельничук С.К. Умови розвитку впевненості у собі в студентському віці / Сергій Костянтинович Мельничук // Rozwoj nauk humanistycznych – Poznan: Sp. Z.o.o. «diamond trading tour», 2012. – С.131 – 132.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження впевненості у собі в юнацькому віці

Основною метою констатувального етапу нашого дослідження є виявлення психологічних особливостей впевненості у собі в юнацькому віці, специфіки розвитку її структурних компонентів: когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного, поведінкового, а також розкриття психологічних аспектів впевненості в собі в різних видах діяльності.

Експериментальне дослідження проводилося із старшокласниками та студентами віком від 16 до 22 років а також з їх педагогами та батьками. Загальна кількість респондентів – 458 осіб, з них юнацького віку – 393 особи, серед них старшокласників – 187 осіб та студентів – 206 осіб (154 хлопці та 239 дівчат); а також 38 педагогів і 27 батьків.

Експериментальною базою дослідження були такі заклади: Комунальний заклад «Навчально-виховне об'єднання «Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад школа І ступеня «Гармонія» – гімназія імені Тараса Шевченка – центр позашкільного виховання «Контакт» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області; Навчально-виховний комплекс «Кіровоградський колегіум – спеціалізований навчальний заклад І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад-центр естетичного виховання» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області; державний навчальний заклад «Кіровоградський будівельний коледж»; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка; Черкаський національний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

Процедура констатувального етапу дослідження тривала з 2012 по 2013 р. і передбачала проведення однакових діагностичних методик у двох експериментальних групах:

- ранній юнацький вік – експериментальна група № 1 (n = 187);
- власне юнацький вік – експериментальна група № 2 (n = 206).

Емпіричне дослідження проводилося поетапно. На першому етапі створено програму констатувального етапу дослідження у відповідності до теоретичних положень про впевненість в собі, її структуру та особливості розвитку в юнацькому віці.

На другому етапі проводилося діагностування особливостей розвитку структурних компонентів (когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного, поведінкового), виявлено специфіку прояву, рівні розвитку та гендерні особливості впевненості у собі в юнацькому віці.

Третій етап емпіричного дослідження передбачав визначення видів упевненості у собі в юнацькому віці, проведення всебічного аналізу отриманих результатів, здійснення статистичної обробки даних.

Теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі дозволив виокремити такі методологічні основи побудови емпіричного дослідження: теоретичні положення про невіддільність динамічного, змістовного та результативних аспектів психічної діяльності (С. Рубінштейн, В. Небиліцин, А. Брушлинський), про єдність та взаємозв'язок особистісних та індивідних утворень суб'єкта (Б. Ананьєв, В. Кузьменко, Б. Ломов, В. Мерлін, Л. Собчик); принцип системного та цілісного підходу до дослідження особистості (К. Абульханова-Славська, І. Бех, І. Булах, В. Давидов, Г. Костюк, С. Максименко, О. Скрипченко); концепція багатовимірної-функціональної організації властивостей особистості О. Крупнова; теоретичні положення стосовно впевненості в собі, у яких феномен впевненості досліджується комплексно і як особистісна характеристика

(І. Кон, М. Левітов, В. Лабунська, В. Ромек, А. Сальтер, Дж. Вольпе), а також дослідження специфіки впевненості в собі в юнацькому віці (Є. Кочнева, М. Селіверстова, Є. Серебрякова, О. Федосенко).

З огляду на вищевказані концепції, положення та принципи, ми у нашому дослідженні дотримуємося підходу, який передбачає комплексне вивчення феномену впевненості в собі як особистісної властивості (І. Вайнер, В. Висоцький, О. Крупнов, В. Лабунська, В. Ромек, Є. Серебрякова, А. Сальтер, Дж. Вольпе).

Очевидно, проблема вивчення впевненості у собі потребує цілісного аналізу всіх її компонентів, тому ми пропонуємо програму діагностично-експериментального дослідження (Таблиця 2.1), де представлено різні аспекти впевненості в собі та її складники в юнацькому віці.

Для визначення особливостей розвитку всіх компонентів впевненості у собі в юнацькому віці ми використали «Бланковий тест – упевненість» О. Крупнова. З'ясування особливостей вікових, гендерних та індивідуально-психологічних особливостей упевненості у собі передбачало застосування таких методів діагностики: тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана; експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка, методики самооцінки Дембо-Рубінштейна в модифікації Г. Прихожан; тесту Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior»; тесту В. Ромека «Упевненість у собі», а також складених нами анкет для самооцінки та експертної оцінки особливостей упевненості в собі в юнацькому віці.

Для обробки результатів застосовано комп'ютерну програму SPSS 20.02 (кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, визначення достовірних відмінностей за допомогою t-критерію Стюдента, U-критерію Манна-Уїтні, χ^2 -Пірсона).

**Програма експериментального дослідження впевненості у собі
в юнацькому віці**

Психологічні компоненти впевненості у собі	Діагностичні методики	
<p align="center">Когнітивний (знання про зміст і прояви впевненості в собі; здатність розпізнавати впевнену невпевнену та агресивну поведінку).</p>	<p>1. Тест Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» 2. Бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали : осмисленість, обізнаність; суб'єктність, предметність).</p>	<p align="center">Анкета для експертного оцінювання впевненості в собі. Анкета для самооцінки впевненості в собі</p>
<p align="center">Мотиваційно-цільовий (цілеспрямованість, прагнення бути впевненим, спрямованість на досягнення успіху)</p>	<p>1. Тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана 2. Бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали: суспільно значущі цілі та особистісно значущі цілі; соціоцентричність, егоцентричність).</p>	
<p align="center">Емоційно-оцінний (позитивна самооцінка, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість, позитивні переживання, які супроводжують власну впевненість та її оцінку).</p>	<p>1. Методика самооцінки Дембо-Рубінштейна (у модифікації Г. Прихожан). 2. Методика схильності до немотивованої тривожності В. Бойко. 3. Бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали: стеничність, астенічність; особисті та операційні руднощі).</p>	
<p align="center">Поведінковий (сукупність умінь та навичок, що дозволяють проявляти впевнену поведінку, інтернальний локус контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах).</p>	<p>1. Тест В. Ромека «Упевненість у собі» (ініціатива в контактах, соціальна сміливість). 2. Бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали: енергійність, аенергійність; інтернальність, екстернальність).</p>	

Схарактеризуємо зміст діагностичних методик, які ми використали для визначення різних аспектів прояву впевненості в собі.

Сучасне розуміння концепції О. Крупнова дає змогу стверджувати, що кожна властивість особистості об'єднує вісім основних компонентів: настановчо-цільовий, мотиваційний, когнітивний, продуктивний, динамічний, емоційний, регуляторний і рефлексивно-оцінювальний [102]. Кожен з компонентів містить по дві змінні (гармонійну і дисгармонійну), які дозволяють схарактеризувати його більш змістовно. Гармонійними змінними є: суспільно значущі цілі (в установчо-цільовому компоненті); соціоцентричність (у мотиваційному); осмисленість (у когнітивному); предметна сфера (у продуктивному); енергійність (у динамічному); стеничність (в емоційному); інтернальність (у регуляторному) та операційні труднощі (у рефлексивно-оцінному). До дисгармонійних змінних належать: особистісно-значущі цілі, егоцентричність, обізнаність, суб'єктність, аенергічність, астенічність, екстернальність і емоційно-особистісні труднощі [102].

Бланковий тест «Упевненість», розроблений О. Крупновим, складається з 8 бланків, які відповідають певним компонентам будови властивостей особистості згідно з багатовимірною-функціональною моделлю.

Бланк «1 УЦ» діагностує настановчо-цільовий компонент упевненості, який містить такі змінні: «суспільно-значущі цілі» й «особистісно-значущі цілі». Упевненість відповідно до «суспільно-значущих цілей» спрямовано на досягнення суспільного визнання; досягнення успіхів у навчальній діяльності; прагнення бути шанованою людиною; заняття підприємництвом і комерцією; набуття надійних і вірних друзів; отримання знань та іншого досвіду; пошуки цікавої роботи. «Особистісно-значущі цілі» впевненості зорієнтована на набуття самостійності та незалежності; задоволення своїх бажань і планів; досягнення матеріального благополуччя; удосконалення себе і своїх здібностей; сімейного благополуччя; реалізацію бажань бути потрібною людиною і на підтримку власного здоров'я.

Завдяки бланку «2 М» можна діагностувати мотиваційний компонент впевненості (до нього належать: «соціоцентричність» і «еґоцентричність»). «Соціоцентричність» – упевнена поведінка спонукається наміром краще опанувати будь-яку справу; прагненням більше зробити або дізнатися; почуттям потреби; наміром отримати схвалення з боку інших; бажанням утвердитися в групі, колективі; життєвими вимогами та необхідністю; вимогами професійної діяльності. «Еґоцентричність» у впевненій поведінці пов'язано з: бажанням захистити себе і власну справу; бажанням проявити себе та свої здібності; бажанням розвинути власні вольові якості; прагненням бути самостійним і незалежним; прагненням поліпшити свої побутові умови; наміром самовизначення і реалізації особистісних якостей.

Бланк «3 К» призначено для встановлення таких змінних коґнітивного компонента впевненості, як «осмисленість» і «обізнаність». «Осмисленість» передбачає більш загальне, наукове визначення впевненості, яке пояснюється як активний стан людини; вольова риса характеру; вміння і здатність володіти собою; риса, яку можна розвивати й удосконалювати; прагнення людини показати себе та свої можливості; самодостатність особистості; якість, яка розвивається в процесі життя. Шкала «обізнаності» діагностує неправильне розуміння впевненості як риси, що передається спадково; уродженої властивості особистості, яка залежить від темпераменту людини; стійкої якості, що не піддається зміні; дозволяє виявити особливості природно- заданої та генетично-обумовленої характеристики людини.

Бланк «4 П» дозволяє виявити особливості продуктивного компонента впевненості, який містить такі змінні: «предметність» і «суб'єктність». «Предметність» означає, що впевнена поведінка сприяє більш успішному засвоєнню навчальних предметів; якнайшвидшому завершенню розпочатих справ; подальшому кар'єрному зростанню; досягненню суспільного визнання; збагачення життєвого досвіду; вищій результативності в різних видах діяльності; розширенню контактів з іншими людьми. «Суб'єктність» засвідчує, що впевнену поведінку спрямовано на подолання труднощів;

розвиток самостійності та ініціативності; зменшення розгубленості, тривожності та сором'язливості; поліпшення самопочуття; формування вольових якостей; розвиток завзяття та наполегливості.

Бланк «5 Д» виявляє рівень розвитку динамічного компонента впевненості, який об'єднує «енергійність» і «аенергійність». «Енергійність» характеризується тим, що людина здатна ризикувати; уважає себе правою в різних суперечках і дискусіях; рідко поступається людям; завжди дотримується власної думки в дискусіях; береться за справу навіть тоді, коли ймовірність її успішного завершення дуже незначна; уважає, що немає безвихідних ситуацій. «Аенергійність» виявляється в тому, що людина не береться за справу тоді, коли усвідомлює, що не повністю обізнана в її деталях; часто визнає власну неспроможність виконати роботу та вважає себе некомпетентною; почуває себе більш впевненою, якщо отримує підтримку; часто розгублюється у різних ситуаціях; почуваться невпевнено в нових, незвичних умовах.

Бланк «6 Е» спрямований на визначення емоційного компонента впевненості і містить такі змінні «стенічність» і «астенічність». «Стенічні» випробування і переживання впевненості – це почуття захоплення від своїх упевнених дій; радості, коли людина може подолати свою невпевненість; задоволення в процесі вільного та незалежного вираження почуттів; приємні переживання підчас здійснення ризикованих вчинків; задоволення від перемоги в суперечці; оптимізм у виконанні різних починань; емоційна стійкість; гордість за свої вчинки та дії. «Астенічні» емоції в цьому контексті фіксують почуття настороженості при необхідності вибору; обурення невпевненою поведінкою; страху перед початком нової справи; розгубленості перед великим обсягом роботи; занепокоєння подіями дня; тривоги про те, що людина може не впоратися з дорученою справою; співчуття людини до себе.

Бланк «7 Р» відповідає регуляторному компонента впевненості та охоплює змінні «інтернальність» і «екстернальність». «Інтернальність»

указує на схильність людини вважати, що вони завжди можуть керувати своєю поведінкою; краще всіх знають, що повинен робити колектив; схиляються до думки, що можна знехтувати порадами інших; прагнуть до самостійних дій без дотримання загальноприйнятих думок; можуть завжди запропонувати свій варіант розв'язання проблеми; у будь-яких ситуаціях сподіваються тільки на себе. «Екстернальна» регуляція прояву впевненості характеризується тим, що людина схильна сподіватися на удачу та на допомогу інших; у багатьох ситуаціях орієнтується на навколишніх; вважає, що все залежить здебільшого від випадку та вдалого збігу обставин, від везіння і визначеності долею.

Бланк «8 Р - О» спрямовано на діагностику рефлексивно-оцінного компонента впевненості, який складається з таких змінних: «операційні труднощі» і «особистісні труднощі». За наявності «операційних труднощів» людині складно впоратися з почуттям невпевненості, зі страхом і хвилюванням; вона заздалегідь побоюється негативного результату; не може зосередитися на цілі; часто перевіряє себе в усьому декілька разів; іноді вважає себе невдахою; недостатньо володіє навичками впевненої поведінки. З іншого боку, за наявності «особистісних труднощів» має занижену самооцінку; переживає почуття тривоги під час освоєння нових справ; іноді піддається панічним настроям; не завжди організована, сором'язлива, постійно невизначена в чомусь, схильна орієнтуватися на думку інших людей.

Кожен бланк методики О. Крупнова об'єднує 14 тверджень (по 7 на кожен змінну). Респондентові пропонується на аркуші для відповідей розставити індекси напроти конкретних тверджень, які відповідають уявленням про себе, вибираючи відповідь із семи можливих варіантів. Максимально можлива сума балів за однією змінною дорівнює 49 (7 тверджень оцінено по 7 балів), мінімальна – 0 (7 тверджень оцінено від 0 до 3 балів).

Кількість балів обраховується окремо по непарних і парних пунктах. Сума індексів за непарними твердженнями означає позитивний полюс прояву того чи того компонента впевненості. Сума індексів за парними судженнями засвідчує інший – протилежний полюс. Отже, кожен бланк опитувальника передбачає біполярну оцінку кожного компонента впевненості особистості.

Психологічний тест В. Ромека для оцінки поведінкового компонента впевненості як соціально-психологічної характеристики людини діагностує впевненість у собі за трьома шкалами: шкалою загальної впевненості в собі, шкалою соціальної сміливості, шкалою ініціативи в соціальних контактах [186].

Перша шкала (Упевненість у собі – невпевненість у собі) об'єднує чотири твердження шкали самовпевненості С. Пантелеєва, п'ять формулювань В. Ромека й одне питання зі шкали загальної впевненості в собі Рити та Рюдигера Ульріхів. Аналіз тверджень шкали засвідчує те, що вона переважно охоплює судження, які містять загальні оцінки своїх здібностей у прийнятті рішень у складних ситуаціях, контроль власних дій та їх результатів.

Друга шкала (Соціальна сміливість – боязкість, сором'язливість) об'єднала десять тверджень, у тому числі вісім – з тесту Ульріхів (шкала боязкості і сором'язливості), одне формулювання В. Ромека, одне твердження з тесту С. Рейтуса. Ця шкала стосується здебільшого емоційних процесів, що супроводжують вибір тієї чи тієї поведінки, які виникають за потреби оцінки власних навичок і здібностей.

У третій шкалі (Ініціатива в соціальних контактах – пасивність) подано твердження, які характеризують ініціативу в соціальних контактах. До шкали додано сім тверджень з тесту Ульріхів (переважно із шкали «Страх обтяжити іншого»), одне формулювання В. Ромека і одне запитання з тесту С. Рейтуса.

Факторна структура отриманих шкал упевненості не залежить від статі випробовуваних – до шкали вміщено тільки ті питання, які на вибірках

чоловіків і жінок стабільно групувалися в той самий фактор. У своїх дослідженнях В. Ромек не виявив значущих відмінностей за шкалами впевненості між респондентами чоловічої та жіночої статі [157].

У тесті Ланже - Якубовські «Responsible Assertive Behavior» (здатність розпізнавати впевнену поведінку) запропоновано 60 ситуацій, які віддзеркалюють впевнену, невпевнену та агресивну поведінку. Завдання досліджуваних полягає в умінні визначити, до якого типу належить дана ситуація. Більша кількість правильно розпізнаних ситуацій, дозволяє стверджувати про більшу здатність людини виявляти впевненість та використовувати її у своєму житті. Цей тест було розроблено П. Якубовські передовсім як тест для тренерів та терапевтів, а також як інструмент для роботи з клієнтами (10 - 12 ситуацій із 60-ти). Згідно з рекомендаціями автора методики [256], для діагностування досліджуваних ми відібрали 10 ситуацій (Додаток С), які відповідають особливостям юнацького віку.

Для виявлення особливостей мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці ми використали тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана, який містить 20 тверджень, на які випробовуваний повинен дати один з двох варіантів відповідей «так» або «ні». Ступінь вираження мотивації до успіху та уникнення невдач оцінюють кількістю балів, які збігаються з ключем. По 1 балу нараховують за відповіді «так» на такі питання: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20. Також нараховують по 1 балу за відповіді «ні» на питання: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Набрані бали підсумовують та розподіляють за рівнями: від 1 до 7 балів – мотивація до невдачі (страх невдачі); від 8 до 13 балів – мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна вважати, що 8-9 балів засвідчують певну тенденцію мотивації до невдачі, а 12-13 – до успіху; від 14 до 20 балів – діагностується мотивація до успіху (надія на успіх).

Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойко складається з 11 ситуацій. Досліджуваному потрібно визначити, наскільки вони характерні для нього, та дати відповідь «так» чи «ні». Після

закінчення діагностування підраховують кількість ствердних відповідей, чим більша їх кількість, тим більш вираженою є дисфункційність стереотипу поведінки. Тривожність розподіляється за такою шкалою: 10-11 балів – безпідставна тривожність є невіддільним складником поведінки і виявляється яскраво; 5-9 балів – є деяка схильність до тривожності, 4 бали і менше – схильність до нетривожності.

Методика дослідження самооцінки за Т. Дембо, С. Рубінштейном (у модифікації Г. Прихожан) ґрунтується на безпосередньому оцінюванні респондентами переліку особистих якостей, з-поміж яких здоров'я, здібності, характер і т.д. Обстежуваним пропонують на вертикальних лініях зазначити рівень розвитку своїх якостей у цей момент та помітити бажаний рівень їх розвитку. У бланку шість шкал: здоров'я, розум (здібності), характер, авторитет в однолітків, уміння багато чого робити своїми руками (умілі руки), зовнішність, впевненість у собі. На кожній лінії рисою (-) позначають розвиток у себе цієї якості цей час. Після цього хрестиком (x) позначають, на якому рівні розвитку пропонованих якостей досліджуваний був би задоволений або пишався собою. У бланку зображено сім ліній (висота кожної – 100 мм), на кожній позначено верхні та нижні точки, а також середина шкал. При цьому верхню і нижню точки фіксують помітними позначками, середину – ледь помітною точкою. Методику можна проводити як фронтально (з групою) або індивідуально. У процесі фронтальної роботи слід перевірити заповнення кожним досліджуваним першої шкали. Обробка проводиться за шістьма шкалами, кожна відповідь виражається в балах. За кожною шкалою можна визначити рівень домагань – відстань у мм від нижньої точки шкали («0») до знака «x»; висоту самооцінки – від «0» до знака «-»; значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «x» до знака «-». Якщо рівень домагань нижчий від рівня самооцінки, він виражається від'ємним числом. За методикою також можна розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за шістьма шкалами. Норму та реалістичний рівень домагань

шкали «Рівень домагань» характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує найкраще уявлення про свої можливості та є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей. Результат менший за 60 балів є показником заниженого рівня домагань, він є індикатором несприятливого розвитку особистості.

Величина рівня самооцінки від 45 до 74 балів указує на реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище засвідчує завищену самооцінку та вказує на ймовірність деяких відхилень у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок навколишніх. Кількість балів нижча за 45 указує на занижену самооцінку (недооцінювання себе) і засвідчують крайнє неблагополуччя розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися абсолютно різні психологічні явища: справжня і «захисна» (декларування (самому собі) власного невміння і відсутності здібностей дозволяє не докладати жодних зусиль) та невпевненість у собі.

Як відомо, дотепер не існує методик для визначення специфіки впевненості у собі в юнацькому віці, тому ми склали анкету (додаток П), що містить запитання, завдяки яким можна здійснити самооцінку впевненості в собі в різних сферах життєдіяльності.

Запитання анкети складено з наміром охопити та дослідити прояви впевненості у собі в юнацькому віці в різних сферах життєдіяльності: навчальній, професійній, суспільній, спілкуванні у сім'ї та з ровесниками, інтимно-особистісному спілкуванні та фізичній сфері. При цьому самооцінка власної впевненості здійснювалася за шкалою, де: 0 – впевненість у собі

відсутня, впевнена поведінка не спостерігається; 1 – впевненість у собі виражена дуже слабо, впевнена поведінка спостерігається рідко; 2 – впевненість в собі виражена посередньо, впевнена поведінка проявляється не дуже часто; 3 – впевненість у собі виражена вище середнього рівня, досить часто спостерігається впевнена поведінка; 4 – рівень розвитку впевненості в собі високий, впевненість у собі спостерігаються постійно; 5 – рівень розвитку впевненості в собі є дуже високим та проявляється постійно.

Анкета також містить відкриті запитання, які спрямовані на з'ясування чинників, які допомагають або перешкоджають досліджуваним бути більш упевненими; а також виявлення тих респондентів, які хотіли б стати більш упевненими в собі.

З метою об'єктивного виявлення інтенсивності, сталості та повноти прояву впевненості в собі у різних видах діяльності нами було розроблено анкету для експертної оцінки. В основу експертного оцінювання покладено припущення про те, що внутрішній рівень упевненості в собі зовнішньо виражається залежно від частоти прояву впевнених дій особистості [261]. Висновок про частоту проявів упевненості в собі в різних сферах життєдіяльності формулюють на основі багаторазових спостережень. Найбільшу кількість спостережень за досліджуваним мають змогу проводити люди, які знають його протягом тривалого часу, взаємодіють з ним у реальних життєвих ситуаціях. Передбачається, що узагальнена колективна думка є більш достовірною, ніж думка одного експерта, що правильне значення досліджуваної характеристики знаходиться всередині діапазону оцінок [23].

У юнацькому віці однолітки виступають основною і найбільш значущою групою спілкування. Саме з однолітками старшокласники та студенти проводять значну частину свого часу, тому під час спілкування з ними вони поведуться найбільш природно. Такі психологічні особливості юнацького віку, як прагнення до справедливості, об'єктивності, намагання бути моральним та чесним, а також уміння дати об'єктивну оцінку вчинків та

особистісних рис іншої людини, сприяють підвищенню об'єктивності отриманих даних. З огляду на це вважаємо, що старшокласники та студенти можуть об'єктивно оцінити особливості впевненої поведінки один одного. Педагоги, на нашу думку, можуть компетентно та об'єктивно оцінити прояви впевненості в навчальній та суспільній діяльності, а батьки та рідні – у сімейній.

Отже, експертами ми обирали однолітків, викладачів і батьків – залежно від того, у якій саме сфері життєдіяльності потрібно дослідити наявність та особливості впевненості в собі.

У психометричній літературі відсутні конкретні вимоги стосовно кількості експертів, що повинні брати участь в опитуванні. Зокрема І. Дерманова вказує, що кількість експертів, які беруть участь в експерименті, повинна бути не меншою, ніж 7 – 10 осіб [60]. На думку С. Бешелева та Ф. Гурвич, варто застерегтись від дуже малої, так і до дуже великої кількості експертів, оскільки через занадто малу кількість експертів на групову оцінку має надмірний вплив оцінка кожного з експертів, а за умови дуже великої кількості експертів складніше виявити їхню узгоджену думку та поодинокі критичні думки, що відрізняються від думки більшості, проте досить часто далеко не завжди виявляються правильними [23].

У нашому дослідженні максимальна кількість балів, яку може поставити досліджуваному експерт, дорівнює 5, а мінімальна – 1, тому мінімальна кількість експертів, за якою полярна думка одного з них (наприклад, оцінка 1 бал при оцінці всіх інших експертів – 5, або оцінка 5 балів при всіх інших оцінках – 1 бал) суттєво не впливатиме на середній результат, повинен бути 8 осіб. Вплив полярної думки одного з експертів стає надмірно малим (збільшує або зменшує загальний результат лише на 0,01) за умови збільшення кількості експертів до 16 осіб. Отже, оптимальна кількість експертів, що мають оцінити одну людину, в нашому дослідженні становить 8 – 15 осіб.

У процесі складання анкети ми дотримувалися основної вимоги до методу експертних оцінок – важливості формулювання конкретних тверджень, що пред'являються для оцінки, яку експерти мають змогу спостерігати [60]. З огляду на це, опираючись на дослідження Я. Васильєва, ми обрали ті сфери життєдіяльності, які найчастіше можуть спостерігати експерти [44]. Водночас ми намагалися сформулювати твердження в найбільш загальному вигляді, акцентуючи увагу на самій сфері прояву, а не на засобах та формах.

Невелика кількість тверджень у методиці пояснюється тим, що експерти повинні оцінити за кожним із них велику кількість досліджуваних. Це вимагає тривалого часу та значного розумового напруження, тому більша кількість завдань виявилася б дуже обтяжливою та спричинило б зниження об'єктивності отриманих даних унаслідок впливу ефекту монотонії [232].

Параметрами вимірювання впевненості в собі ми обрали частоту вияву та інтенсивність якості, за якою експерти оцінювали ступінь вияву впевненості в собі в різних сферах життєдіяльності (сімейній, дружній, інтимно-особистісній, навчальній, професійній, суспільній, фізичній).

До анкети також було вміщено відкриті запитання, завдяки яким можна було виявити розуміння впевненості в собі експертами і з'ясувати чинники, що на їхню думку, допомагають або перешкоджають досліджуваним бути більш упевненими в собі.

Для зменшення стандартного відхилення в результатах, отриманих завдяки експертному оцінюванню, С. Бешелев та Ф. Гуревич рекомендують не враховувати крайні оцінки [23]. У нашому дослідженні ми вважаємо принципово важливим враховувати всі оцінки, навіть якщо розсіювання результатів є великим. Наприклад, не завжди особистість виявляє невпевненість стосовно всіх навколишніх. Інколи невпевнена людина поводиться так у присутності лише однієї особи. У такому випадку тільки вона може засвідчити наявність проявів невпевненості в поведінці досліджуваного, тому її думка має обов'язково враховуватися.

Під час обробки даних для кожного досліджуваного вираховують середню оцінку, яку вважають показником упевненості в собі. Отже, на отриману середню оцінку впливають кількісні оцінки досліджуваної властивості, надані експертами, а також частота цих оцінок, тобто відбувається подвійний аналіз на предмет встановлення частоти відповідних виявів у поведінці досліджуваних.

Завдяки методу експертного оцінювання можна отримати максимально об'єктивну інформацію про рівень розвитку впевненості в собі, а також про те, у яких саме видах життєдіяльності вона максимально та мінімально розвинена, виявити гендерні та вікові особливості розвитку.

Отже, підібрані нами діагностичні методи дозволяють з'ясувати особливості розвитку структурних компонентів упевненості в собі згідно до визначених критеріїв (когнітивного – знання про зміст і прояви впевненості в собі (бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали осмисленість, обізнаність, предметність, суб'єктність), здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку (методика Ланже-Якубовські «Responsible Assertive Behavior»); емоційно-оцінного – стійка позитивна самооцінка (методика Т. Дембо, С. Рубінштейна у модифікації Г. Прихожан); невисокий рівень тривожності (методика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка), емоційна стійкість (бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали: стеничність та астенічність, особисті та операційні труднощі); мотиваційно-цільового – цілеспрямованість (бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова, шкали: суспільно значущі цілі та особистісно значущі цілі, соціоцентричність та егоцентричність) і домінування мотивації на досягнення успіху (методика А. Реана); поведінкового – інтернальний локус контролю (бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова шкали: інтернальність, екстернальність; енергійність, анергійність), соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах).

2.2. Психологічний аналіз специфіки розвитку структурних компонентів впевненості у собі в юнацькому віці

Для розкриття кількісних і якісних особливостей впевненості в собі на основі програми експериментального дослідження (див. табл. 2.1), ми здійснили психологічне діагностування таких структурних компонентів впевненості в собі: когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного, поведінкового. Результати діагностування та психологічний аналіз особливостей розвитку кожного структурного компонента впевненості в собі в юнацькому віці наводимо нижче.

2.2.1. Психологічна характеристика розвитку когнітивного компонента впевненості у собі в юнацькому віці

Виявлення особливостей розвитку когнітивного компонента впевненості в собі нами було здійснено на основі тесту Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» та бланкового тесту О. Крупнова (шкали: осмисленість та обізнаність, предметність та суб'єктність).

Нагадаємо, що когнітивний компонент характеризує глибину та точність розуміння основних ознак впевненості в собі або віддзеркалює поверхневі судження про властивість і невміння виокремлювати її з поміж інших особистісних якостей.

Критеріями когнітивного компонента впевненості в собі є знання про зміст і прояви впевненості в собі, здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.

За діагностичною методикою Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» ми виявили здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку в юнацькому віці (див. табл. 2.2).

У результаті рангового аналізу отриманих даних за допомогою програми SPSS 20.02 було визначено п'ять рівнів спроможності впізнавати

впевнену поведінку – дуже низький (відсутня здатність розпізнавати впевнену поведінку), низький (у поодиноких випадках упевнена поведінка розпізнається), середній (у близько половини ситуацій упевнена поведінка розпізнається), достатній (у більшості ситуацій правильно розпізнається впевнена поведінка) та високий (в усіх заданих ситуаціях розпізнається впевнена поведінка).

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних юнацького віку в залежності від здатності розпізнавати впевнену поведінку за методикою Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior»

Рівні здатності розпізнавати впевнену поведінку	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Високий	1	0,53	25	12,13
Достатній	65	34,76	46	22,33
Середній	38	20,32	60	29,13
Низький	42	22,46	45	21,84
Дуже низький	41	21,92	30	14,56

$\chi^2=31,31$ (при $p>0,01$)

Результати діагностування показали, що лише 0,53 % досліджуваних у ранньому юнацькому віці (експериментальна група № 1) продемонстрував високий рівень що характеризується здатністю у всіх ситуаціях розпізнавати впевнену поведінку, 34,76 % – достатній рівень, такі старшокласники у більшості ситуацій правильно розпізнають впевнену поведінку, 20,32 % – задовільний рівень здатності правильно розпізнавати впевнену, неупевнену та агресивну поведінку вони у поодиноких випадках розпізнають поведінку.

У 44,37 % старшокласників виявлено низький та дуже низький рівень указаної здатності, при цьому, варто зауважити, що вони найчастіше плутали впевнену поведінку з агресивною.

Досліджувані експериментальної групи студентів таке завдання виконали значно краще: у 12,13 % студентів було виявлено високий рівень здатності розпізнавати впевнену поведінку, у 36,4 % – низький та дуже низький рівень спроможності правильно впізнавати впевнену поведінку.

Отже, з дорослішанням упродовж юнацького віку спостерігається тенденція до більш точного розуміння та розпізнавання впевненої, невпевненої та агресивної поведінки, що підтверджується статистично значущими відмінностями в поданих показниках досліджуваних першої та другої експериментальної групи ($\chi^2 = 31,31$).

Індивідуальні відмінності у здатності правильно розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку за тестом Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» віддзеркалено у додатку С.

Для вміння розпізнавати впевнену поведінку мінімальне значення дорівнює 3. Максимальне отримане значення за шкалою – 10. Розмах значень дорівнює 7; середнє арифметичне – 6,5 (див. табл. 2.3).

Дослідження гендерних відмінностей за методикою Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» засвідчили, що загалом дівчата в юнацькому віці краще розрізняють упевнену, невпевнену та агресивну поведінку, ніж хлопці (додаток А). Такі відмінності виявилися статистично значущими (-, 617 за t-критерієм Стьюдента).

Отже, результати діагностування за методикою Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior» дають змогу стверджувати, що здатність розпізнавати впевнену поведінку зростає впродовж юнацького віку ($\chi^2=31,31$) і краще розвинена в осіб жіночої статі.

Таблиця 2.3

**Описові статистичні характеристики когнітивного компонента
впевненості у собі в юнацькому віці**

Критерії		Розпізнавання	Розуміння			
			Осмисленість	Обізнаність	Предметна сфера	Суб'єктивна сфера
Шкали		Розпізнавання	Осмисленість	Обізнаність	Предметна сфера	Суб'єктивна сфера
Середнє арифметичне		6,46	36,54	22,98	30,33	23,03
Ст. пом. середнього арифметичного		0,06	0,32	0,61	0,33	0,44
Медіана		6,00	38,00	22,00	31,00	23,00
Мода		6,00	41,00	34,00	31,00	21,00
Ст. відхилення		1,29	6,36	12,10	6,46	8,80
Дисперсія		1,65	40,48	146,45	41,77	77,46
Асиметрія		0,15	-1,21	-0,06	-0,13	0,06
Ст. помилка асиметрії		0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
Ексцес		0,16	2,30	-1,14	0,14	-0,31
Ст. помилка ексцесу		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Розмах		7,00	45,00	47,00	34,00	42,00
Мінімальне значення		3,00	4,00	0,00	11,00	4,00
Максимальне значення		10,00	49,00	47,00	45,00	46,00
Процентілі	25	6,00	33,00	13,00	26,00	17,00
	50	6,00	38,00	22,00	31,00	23,00
	75	7,00	41,00	34,00	34,00	28,50

У результаті діагностування впевненості в собі за бланковим тестом О. Крупнова було виявлено, що з-поміж ознак когнітивного компонента досліджувані обох експериментальних груп, насамперед мають найбільш виражену осмисленість, для якої характерним є розуміння впевненості як активного стану людини, вольової риси характеру; риси, яку можна розвивати й удосконалювати; якість, виховану в процесі життя (див. рис. 2.1; табл. 2.3; додаток А).

Статистично значущі відмінності в показниках осмисленості у двох експериментальних групах не було виявлено (-,228 за t-критерієм Стьюдента).

Аналіз отриманих результатів за змінною «обізнаність», яка передбачає неправильне розуміння впевненості в собі засвідчив, що серед досліджуваних старшокласників було виявлено більше осіб, ніж серед студентів (6,485 за t-критерієм Стьюдента), які розуміють впевненість як властивість, залежну від темпераменту людини; як стійку якість, що не піддається змінам (додаток А).

Середні значення за шкалою «предметність» значно перевищують показники за шкалою «суб'єктність» (14,618 за t-критерієм Стьюдента) (додаток К), що засвідчує схильність досліджуваних уважати, що впевненість у собі допомагає успішному засвоєнню навчальних предметів, швидшому завершенню розпочатих справ, подальшому кар'єрному просуванню, досягненню суспільного визнання, збагаченню життєвого досвіду, більшої результативності в різних видах діяльності, розширенню контактів з іншими людьми.

Загальний індекс складників когнітивного компонента для юнацького віку за бланковим тестом О. Крупнова дозволив виявити такі результати: мінімальна кількість балів змінних за шкалами «осмисленості» та «предметності» становить відповідно 4 та 11; цей показник для складників «обізнаність» та «суб'єктність» дорівнює 0 та 4 відповідно (див. рис.2.1).

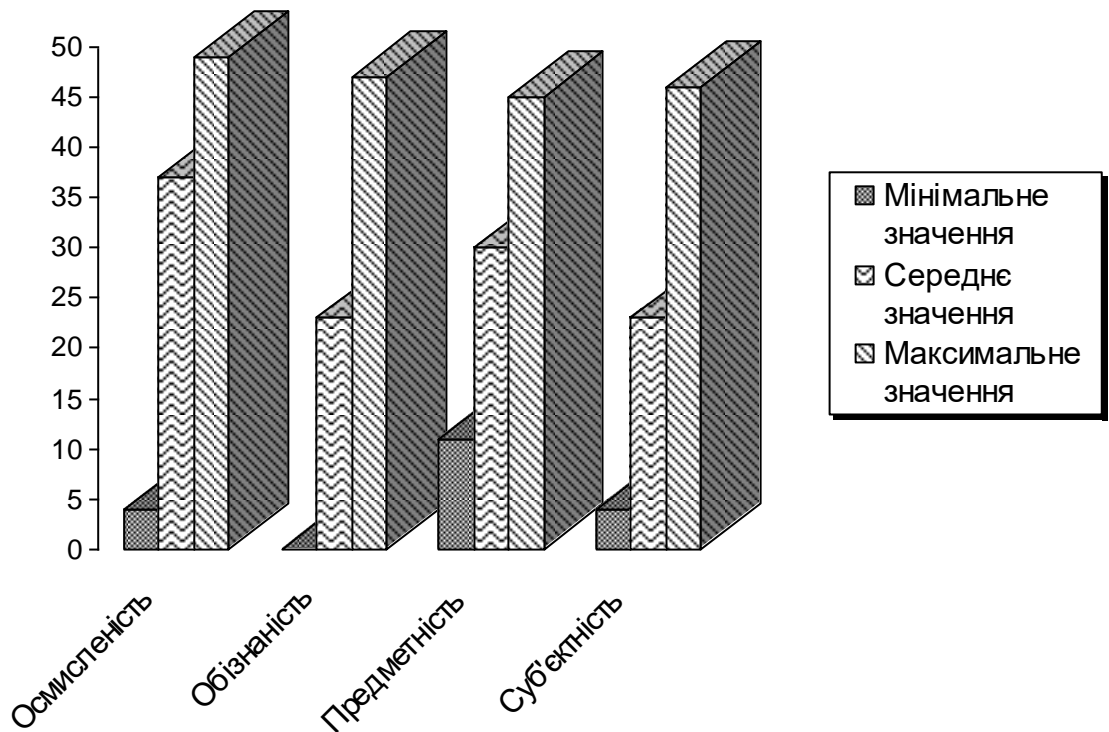


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних юнацького віку в залежності від здатності розуміння змісту і проявів впевненості в собі за шкалами бланкового тесту «Упевненість» О. Крупнова

Загальний індекс складників когнітивного компонента для юнацького віку за бланковим тестом О. Крупнова дозволив виявити такі результати: мінімальна кількість балів змінних за шкалами «осмисленості» та «предметності» становить відповідно 4 та 11; цей показник для складників «обізнаність» та «суб'єктність» дорівнює 0 та 4 відповідно (див. рис.2.1).

Отже, у процесі зіставлення показників когнітивного компонента раннього та власне юнацького віку, з'ясовано, що статистично значущі відмінності спостерігаються в обізнаності (6,485 за t-критерієм Стьюдента), суб'єктності (1,973 за t-критерієм Стьюдента), розпізнаванні впевненої поведінки (-7,716 за t-критерієм Стьюдента), у інших компонентах (осмисленості, предметності) відсутні статистично значущі відмінності (додаток А).

У ході аналізу отриманих даних когнітивного компонента за бланковим тестом О. Крупнова було виявлено достовірні розбіжності між показниками юнаків і дівчат юнацького віку за такими шкалами: осмисленість (-2,294 за t-

критерієм Стюдента) та обізнаність (2,427 за t-критерієм Стюдента) та розпізнаванням упевненої поведінки (-2,617 за t-критерієм Стюдента). Інші описові статистичні характеристики за бланковим тестом О. Крупнова наведено в додатку А.

У когнітивному компоненті впевненості в собі виявлено 5 статистично значущих зв'язків (за ранговою кореляцією Спірмена) між їхніми змінними, які всередині цього блоку мають позитивний чи негативний зв'язок між собою.

Таблиця 2.4.

**Матриця взаємних кореляцій когнітивного компонента
впевненості в собі в юнацькому віці**

Коефіцієнт кореляції	Шкали	Розпізнавання	Осмисленість	Обізнаність	Предметність	Суб'єктність
Рангова кореляція Спірмена	Розпізнавання		,051	-,255**	-,014	,025
	Осмисленість	,051		-,018	,135**	-,122*
	Обізнаність	-,255**	-,018		,016	,322**
	Предметність	-,014	,135**	,016		,155**
	Суб'єктність	,025	-,122*	,322**	,155**	

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$;

2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

Найбільш тісно взаємопов'язані обізнаність та суб'єктність (,322** за ранговою кореляцією Спірмена), це свідчить про те, що у юнаків помилкове розуміння впевненості як риси, що залежить від темпераменту; стійкої якості, що не піддається зміні спрямовує впевнену поведінку на подолання труднощів; зменшення розгубленості, тривожності та сором'язливості.

Існує пряма залежність між здатністю розпізнавання поведінки та обізнаністю (-,255** за ранговою кореляцією Спірмена), це означає, що дана здатність проявляється в невмілому розпізнаванні впевненої та невпевненої й агресивної поведінки через помилкове розуміння сутності впевненості в собі.

Наступний значущий кореляційний зв'язок існує між осмисленістю з предметністю та суб'єктністю (,135** та -,122*), що характеризує осмислене розуміння впевненості в собі, що спрямовує впевнену поведінку на успішне засвоєння навчальних предметів; завершення розпочатих справ; вищій результативності в різних видах діяльності; розширенню контактів з іншими людьми, що поєднується з бажанням зменшити розгубленість, тривогу та сором'язливість.

Також існує пряма залежність у юнаків і дівчат між суб'єктністю та предметністю (,155**), це вказує, що впевнена поведінка спрямовується досягненням суспільного визнання; збагаченням життєвого досвіду, розширенням контактів з іншими людьми, розвитком самостійності та ініціативності; зменшенням розгубленості, тривожності та сором'язливості; поліпшенням самопочуття; розвитком завзяття та наполегливості. Статистичні дані засвідчують про узгодженість п'яти виокремлених складників у структурі когнітивного компонента (табл. 2.4.).

Отже, результати діагностування когнітивного компонента засвідчили, що впевненість у собі в юнацькому віці характеризується переважанням осмисленості над обізнаністю, домінуванням предметної сфери над суб'єктною.

Порівняно з старшокласниками, у досліджуваних студентів спостерігається тенденція до більш точного, осмисленого розуміння поняття «впевненість у собі» та здатності відрізнити його від невпевненості й агресивності. З огляду на це можна стверджувати, що з віком досліджувані більш точно розуміють особливості впевненості в собі, осмислено виділяють її суттєві ознаки та прояви.

2.2.2. Специфіка розвитку емоційно-оцінного компонента впевненості у собі в юнацькому віці

Для виявлення особливостей розвитку емоційно-оцінного компонента впевненості в собі у юнацькому віці нами було визначено критерії (стійка позитивна самооцінка, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість) та проведено експериментальне діагностичне обстеження із застосуванням діагностичного інструментарію: методика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка, бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова (шкали: стеничність та астенічність, особисті та операційні труднощі) і методика самооцінки Дембо-Рубінштейна (у модифікації Г. Прихожан).

За експрес-діагностикою В. Бойко ми виявили рівень схильності до немотивованої тривожності в обох експериментальних групах (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Розподіл досліджуваних за рівнем схильності до немотивованої тривожності В. Бойко в юнацькому віці

Рівні тривожності	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Високий	7	3,74	10	4,85
Середній	63	33,68	119	57,76
Низький	117	62,56	77	37,37

$\chi^2=25,14$ (при $p>0,01$)

Результати діагностування засвідчили, що для 3,74 % досліджуваних раннього юнацького віку (експериментальна група № 1) властивий високий рівень тривожності що проявляється у постійній стурбованості без будь яких на то причин, для 33,68 % – середній рівень тривожності, виявляється в

занепокоєності в деяких житєвих ситуаціях. У 62,56 % старшокласників не було виявлено схильності до немотивованої тривожності.

Друга експериментальна група має статистично значущі та вищі показники тривожності порівняно з першою експериментальною групою ($\chi^2=25,14$). Зокрема 4,85 % досліджуваних студентів властивий високий рівень, 57,76% – середній, та 37,37 % – низький рівень тривожності. При цьому слід зазначити, що основні відмінності в показниках стосуються суттєвого зменшення кількості досліджуваних з низьким рівнем немотивованої тривожності другої експериментальної групи у порівнянні з першою.

Результати діагностування за методикою В. Бойко дозволяють стверджувати, що рівень схильності до немотивованої тривожності підвищується упродовж юнацького віку. Отримане значення $\chi^2=25,14$ є більшим за критичне на рівні значущості $p>0,01$, тобто гіпотезу про відмінність між розподілами можна прийняти. Мінімальне значення схильності до немотивованої тривожності становить 0, максимальне отримане значення за шкалою – 11, розмах значень становить 11; середнє арифметичне – 5.

Аналіз гендерних відмінностей за експрес-діагностикою В. Бойко показав, що між юнаками та дівчатами двох експериментальних груп є статистично значущі відмінності (- 4,139 за t-критерієм Стюдента), що виражається у більшій схильності до немотивованої тривожності дівчат (додаток Б).

Емоційно-оцінний компонент віддзеркалює палітру позитивних чи негативних переживань (стенічних та астенічних), які супроводжують реалізацію впевненості в собі, а також функцію зіставлення вихідних намірів і труднощів, пов'язаних з недостатнім розвитком прийомів і способів здійснення прагнення бути впевненим у собі (операційні труднощі) або з емоційно-особистісною сферою (особистісні труднощі).

Результати діагностування за бланковим тестом О. Крупнова показали, що в середньому в досліджуваних найбільшою мірою кількісно представлені показники стенічності, середні показники – астенічності, найменш кількісно виражені операційні та особистісні труднощі (рис.2.2.).

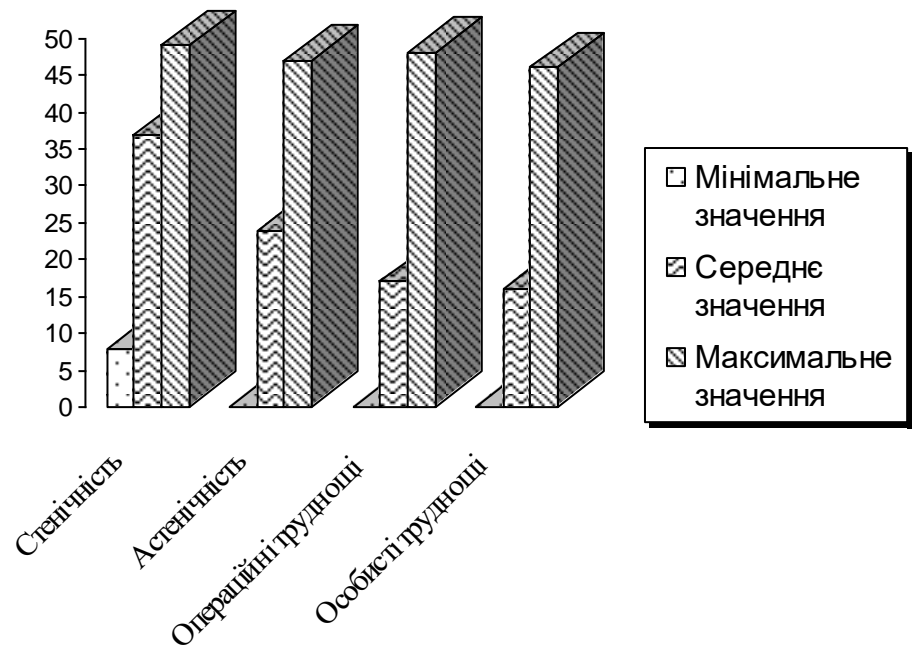


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних юнацького віку в залежності від показників емоційної стійкості за шкалами бланкового тесту «Упевненість» О. Крупнова

Отже, упевненість у собі в юнацькому віці характеризується переважанням стенічності емоційно-оцінного компонента впевненості в собі, що загалом характеризує досліджуваних юнацького віку як емоційно стійких; схильних переживати позитивні почуття захоплення і радості від своїх впевнених дій; задоволення з нагоди вільного і незалежного вираження почуттів, приємні переживання під час здійснення ризикованих вчинків; почуття задоволення від виграшу в суперечці, почуття оптимізму у процесі виконання різних починань, почуття гордості за свої вчинки.

Порівняно з отриманими даними за шкалою стенічності юнацькому віку властиві значно нижчі середні значення показників за шкалами

операційні та особистісні труднощі (рис. 2.2.). З огляду на це можна стверджувати, що вони здебільшого справляються зі своїми страхами та хвилюваннями, здатні долати власну невпевненість, хоча під час освоєння нових справ переживають почуття боязкості, бувають сором'язливими, що заважає впевненості.

Таким чином, за критерієм «емоційна стійкість» досліджуваних юнацького віку можна охарактеризувати як здатних здійснювати емоційно-вольову саморегуляцію, зберігати високу активність і працездатність.

У процесі дослідження ми виявили, що відмінності за шкалою «особисті труднощі» (2,690 за t-критерієм Стьюдента) є статистично значущими, а за шкалою «операційні труднощі» статистично вагомі відмінності в ранньому та власне юнацькому віці відсутні (-1,064 за t-критерієм Стьюдента).

За методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна (у модифікації Г. Прихожан) ми дослідили особливості самооцінки в

Результати діагностування засвідчили, що 32,08 % досліджуваних раннього юнацького віку властива надмірно висока самооцінка, 32,08 % – висока, 26,20 % – середня. У 9,62 % старшокласників виявляється низька самооцінка (див. Табл. 2.6.).

Друга експериментальна група має статистично не значущі відмінності в показниках порівняно з першою експериментальною групою ($\chi^2=7,099$), незважаючи на те, що показник (2,034 за t-критерієм Стьюдента) указує на статистично значущі відмінності. У цьому випадку слід зауважити, що дані показники дуже близькі до критичної межі та те, що χ^2 є менш точним, тому приймаємо гіпотезу про відмінність вибірок.

Занадто високий рівень самооцінки властивий 20,87 % досліджуваних студентів виявляється в невмінні правдиво оцінити результати власної діяльності, високий – 35,92 %, що засвідчує віру в себе, самоприйняття, позитивне самоставлення.

Середній рівень самооцінки мають 33,98 % студентів, що характеризує їх як таких, які здатні усвідомлювати свої позитивні і негативні риси без схильності акцентувати увагу на власних недоліках.

Таблиця 2.6.

Рівень самооцінки в юнацькому віці
(за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейна у модифікації Г. Прихожан)

Рівень самооцінки	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Завищений	60	32,08	43	20,87
Високий	60	32,08	74	35,92
Середній	49	26,20	70	33,98
Низький	18	9,62	19	9,22

$\chi^2=7,099$ (при $p>0,01$)

Низький рівень виявляється лише в 9,62 % досліджуваних студентів, демонструє про негативне самоствавлення, неспроможність оцінити свої переваги.

Отже, отримані дані за методикою діагностики самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейна (у модифікації Г. Прихожан) указують на те, що в досліджуваних старшокласників домінує завищений і високий рівень самооцінки (32,08 % та 32,08 %), а в студентів – високий і середній (35,92 % та 33,98 %). Окрім того, було виявлено дуже мало досліджуваних з низьким рівнем самооцінки (відповідно 9,62 % і 9,22 % в експериментальній групі № 1 і № 2).

**Описові статистичні характеристики шкал
емоційно-оцінного компонента впевненості в собі**

Критерії		Емоційна стійкість				Самооцінка	Тривожність
		Стенічність	Астенічність	Операційні труднощі	Особисті труднощі		
Середнє арифметичне		37,21	24,59	16,89	15,86	64,69	4,90
Ст. помилка середнє арифметичного		0,35	0,51	0,58	0,62	0,76	0,10
Медіана		38,00	25,00	15,00	13,00	67,00	5,00
Мода		41,00	22,00	12,00	0,00	50,00	4,00
Стандартне відхилення		6,99	10,03	11,44	12,38	15,16	2,06
Дисперсія		48,88	100,54	130,95	153,31	229,84	4,23
Асиметрія		-1,20	-0,24	0,55	0,60	0,29	0,91
Ст. помилка асиметрії		0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
Екссес		2,17	-0,45	-0,50	-0,59	-,25	0,84
Ст. помилка екссесу		0,25	0,25	0,25	0,25	,25	0,25
Розмах		41,00	47,00	48,00	46,00	80,00	11,00
Мінімальне значення		8,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00
Макс. значення		49,00	47,00	48,00	46,00	100	11,00
Процентілі	25	34,00	18,00	9,00	7,00	55,00	3,00
	50	38,00	25,00	15,00	13,00	67,00	5,00
	75	42,00	32,00	25,00	23,50	75,50	6,00

Дослідження гендерних відмінностей за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейна, дало змогу виявити, що отримані результати дослідження відрізняються між собою: за даною шкалою отримана статистично значуща відмінність є достовірною (2,672 за t-критерієм Стьюдента) і засвідчує про більш високу самооцінку юнаків у порівняно з дівчатами (додаток Б).

Результати порівняння шкал емоційно-оцінювального компонента впевненості в собі в юнацькому віці за всіма використаними методиками (експрес-діагностикою схильності до немотивованої тривожності В. Бойко, бланковим тестом О. Крупнова та методикою самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейна) наведено в таблиці 2.7.

Статистично не значущі гендерні відмінності було зафіксовано лише за шкалами «стенічність» (-,942 за t-критерієм Стьюдента) та «операційні труднощі» (-,418 за t-критерієм Стьюдента).

Статистично значущі вищі показники за шкалою «астенічність» (-3,978 за t-критерієм Стьюдента) та за шкалою «особистісні труднощі» (-3,287 за t-критерієм Стьюдента) є у дівчат, що пояснюється їхньою більшою схильністю до тривожності, сором'язливості, недовірливості, занепокоєності та навіть розгубленості. Решту даних наведено в додатку Б.

У досліджуваних студентів спостерігається зростання показника стенічності порівняно зі старшокласниками, що засвідчує домінування позитивних емоцій, пов'язаних із власною впевненістю.

Між складниками емоційно-оцінного компонента впевненості в собі виявлено 10 статистично значущих кореляцій (за ранговою кореляцією Спірмена, відповідною значимістю на рівні 0,01 та 0,05) між їхніми змінними (табл. 2.8.).

**Матриця взаємних кореляцій емоційного-оцінного компонента
впевненості в собі в юнацькому віці**

Шкали	Стенічність	Астенічність	Операційні труднощі	Особистісні труднощі	Схильність до немов. тривож.	Самооцінка
Стенічність		,130*	-,126*	-,055	,116*	-,015
Астенічність	,130*		,433**	,463**	,304**	-,070
Операційні труднощі	-,126*	,433**		,731**	,226**	-,059
Особисті труднощі	-,055	,463**	,731**		,309**	-,063
Схильність до немотивованої тривожності	,116*	,304**	,226**	,309**		-,116*
Самооцінка	-,015	-,070	-,059	-,063	-,116*	

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$;

2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

Перемінні всередині цього блоку мають позитивний чи негативний взаємозв'язок між собою. Найбільш тісно пов'язані операційні труднощі та особисті труднощі ($,731^{**}$), що виявляється у страхах та хвилюваннях через неможливість зосередитись на цілі, неорганізованість і сором'язливість.

Наступний значущий кореляційний зв'язок виявляється в Астенічності яка тісно пов'язана як із операційними труднощами ($,433^{**}$), так і з особистими труднощами ($,463^{**}$), а також з немотивованою тривожністю ($,304^{**}$). У даному контексті в юнаків астенічність фіксує почуття настороженості при необхідності вибору; обурення у випадках невпевненої поведінки; страху перед початком нової справи; розгубленості перед великим обсягом роботи; занепокоєння; тривоги стосовно того, що людина може не впоратися з дорученою справою; співчуття людини до самої себе. Схильність

до немотивованої тривожності тісно пов'язана з стеничністю (,116*), астеничністю (,304**), операційними труднощами (,226**), особистісними труднощами (,309**), що проявляється через не можливість адекватного вияву власних емоцій за умов високої тривожності. Показники засвідчують про узгодженість виокремлених компонентів у структурі емоційно-оцінного компонента (табл. 2.8.).

Отже, в емоційно-оцінному компоненті впевненості в собі у ранньому та власне юнацькому віці можна зафіксувати спільні і значні індивідуально-психологічні відмінності (додаток Б). Вони виявляються в кількісних показниках і якісних характеристиках. При цьому відмінності найбільше виявляються у стеничності (-4,675 за t-критерієм Стьюдента), самооцінці (2,034 за t-критерієм Стьюдента), схильності до немотивованої тривожності (-3,778 за t-критерієм Стьюдента), астеничності (-3,611 за t-критерієм Стьюдента).

Статистично значущі статеві відмінності виявлено в астеничності (3,878 за t-критерієм Стьюдента), схильності до немотивованої тривожності (-3,778 за t-критерієм Стьюдента).

Отже, результати діагностування емоційно-оцінного компонента показали, що впевненість у собі в досліджуваних юнацького віку характеризується тенденцією до домінування високої самооцінки, невисокого рівня тривожності та достатнього рівня емоційної стійкості, що виражається у самоповазі, здатності до саморегуляції, переважанні стеничності, домінуванні позитивних емоцій, пов'язаних із впевненістю у собі. Проте досліджувана вибірка дівчат вирізняється вищим рівнем астеничності та виникненням особистісних труднощів, вищим рівнем тривожності а також нижчим рівнем самооцінки порівняно з юнаками, що засвідчує їхній нахил до безпідставних страхів, сором'язливості, занепокоєння та піддавання панічному настрою.

У досліджуваних студентів нами було виявлено тенденцію до зростання немотивованої тривожності порівняно зі старшокласниками.

2.2.3. Особливості розвитку мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці

Мотиваційно-цільовий компонент у структурі впевненості в собі визначає вибір домінуючих мотивів та постановку цілей, пов'язаних з основними цінностями і життєвими планами суб'єкта та визначається за такими критеріями: цілеспрямованість, домінування мотивації на досягнення успіху. Для виявлення особливостей сформованості мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці ми провели психологічне діагностування з використанням бланкового тесту «Упевненість» О. Крупнова (шкали: суспільно значущі цілі та особистісно значущі цілі, соціоцентричність та егоцентричність) і «Методику спрямованості особистості на мотивацію до успіху та уникнення невдач» А. Реана.

У результаті діагностування за бланковим тестом О. Крупнова в юнацькому віці нами було виявлено тенденцію до переважання особистісно значущих цілей над суспільно значущими (додаток В; рис. 2.3.), що пояснюється самостійністю та незалежністю, здатністю реалізувати свої бажання і плани, самоствердженням та самовдосконаленням.

Слід зазначити, що ця тенденція особливо виражена в досліджуваних студентів (2,034 за t-критерієм Стьюдента), а в старшокласників розвиток суспільно та особистісно значущих цілей (2,034 за t-критерієм Стьюдента) є близькими за значенням.

Результати діагностування засвідчують достовірні відмінності у домінуванні соціоцентричності над егоцентричністю в обох експериментальних групах (30,67 і 25,73). Це дозволяє стверджувати, що впевнена поведінка досліджуваних спонукається прагненням більше зробити або дізнатися, почуттям потреби, наміром краще освоїти певну справу, бажанням заслужити схвалення з боку інших людей та утвердитися в групі.

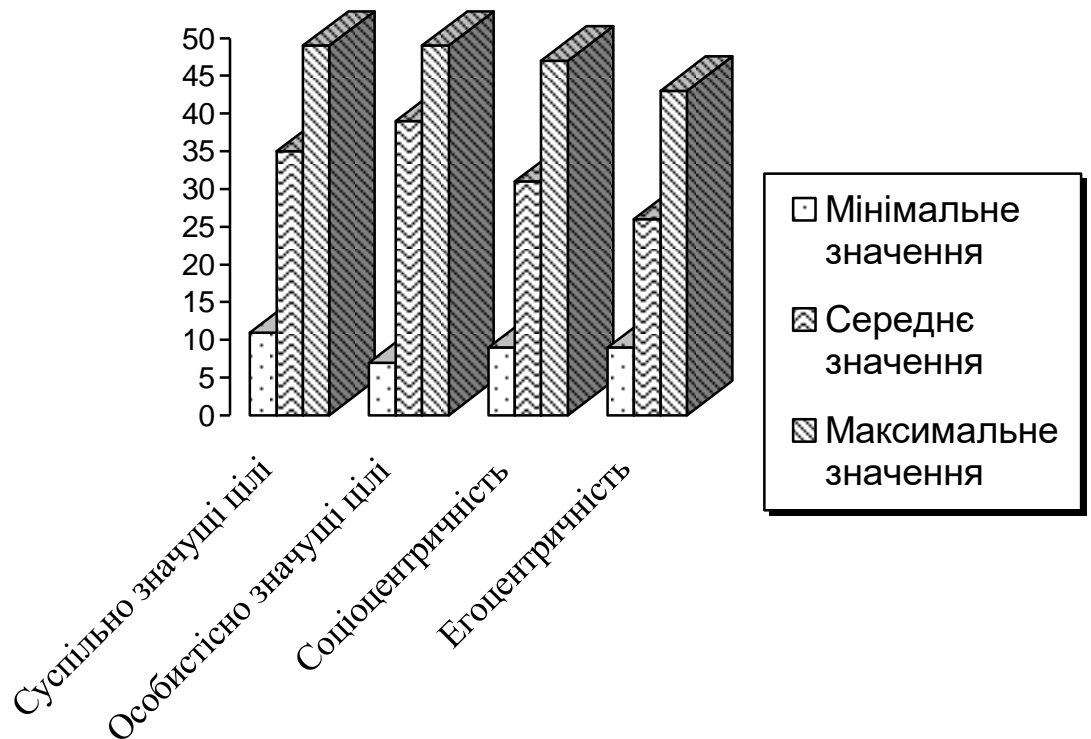


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних юнацького віку в залежності від показників цілеспрямованості за шкалами бланкового тесту «Упевненість» О. Крупнова

Достовірність відмінностей у середніх значеннях упевненості в ранньому та власне юнацькому віці оцінено за програмою SPSS 20.02. Порівняльний аналіз складників мотиваційно-цільового компонента впевненості в собі у двох експериментальних групах засвідчує, що зазначені змінні мають статистично достовірні відмінності в таких показниках: особистісно значущі цілі (-2,260 за t-критерієм Стьюдента), егоцентричність (-2,644 за t-критерієм Стьюдента), спрямованість особистості (7,175 за t-критерієм Стьюдента); між іншими компонентами відсутні статистично значущі відмінності (див. додаток В).

Загальний індекс за бланковим тестом О. Крупнова демонструє такі результати: мінімальна кількість балів для юнацького віку за шкалами суспільно значущі та особистісно значущі цілі становить 11 та 7 відповідно, для соціоцентричності та егоцентричності – 9.

Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці за методикою А. Реана дозволяє стверджувати (табл. 2.9.), що мотивація до невдачі характерна для 18,71 % старшокласників і для 38,83 % студентів. Це доводить їхню схильність уникати осуду, покарання, завчасні побоювання можливої невдачі, намагання остерігатися відповідальних завдань.

Таблиця 2.9.

Результати дослідження мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці за методикою А. Реана

№	Шкали	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
		абс.	%	абс.	%
1.	Мотивація до невдачі	35	18,71	80	38,83
2.	Мотиваційний полюс яскраво не виражений	92	49,19	96	46,6
3.	Мотивація до успіху	60	32,08	30	14,56

$\chi^2=26,83$ (при $p>0,01$)

Мотиваційний полюс яскраво не виражений у 49,19 % старшокласників та 46,6 % студентів. Така група респондентів характеризується виявами специфічних рис обох полюсів мотивації, так і іншого. Їх вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість, пошук та ситуативне використання ситуації досягнення успіху в навчальній діяльності. Вони готові приймати на себе відповідальність, одержують задоволення від розв'язання складних задач (рис. 2.4).

Ієрархічний аналіз дав змогу виявити, що для мотивації до успіху та уникнення невдач мінімальне значення дорівнює 4 для юнаків і 3 – для дівчат. Максимальне отримане значення за шкалою становить 18 для юнаків

**Описові статистичні характеристики мотиваційно-цільового
компонента впевненості в собі**

Критерії	Цілеспрямованість				Мотивація досягнення успіху	
	Суспільно значущі цілі	Особистісно значущі цілі	Соціоцентричність	Егоцентричність	Спрямованість особистості	
Середнє арифметичне	35,41	38,98	30,67	25,73	10,28	
Стандартна помилка середнє арифметичного	0,36	0,36	0,41	0,35	0,19	
Медіана	36,00	41,00	32,00	25,00	11,00	
Мода	41,00	41,00 ^a	34,00	21,00	6,00	
Стандартне відхилення	7,20	7,13	8,07	6,97	3,80	
Дисперсія	51,85	50,80	65,11	48,58	14,45	
Асиметрія	-0,91	-1,30	-0,46	0,22	0,06	
Ст. помилка асиметрії	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	
Екссес	0,99	2,39	-0,07	-0,11	-1,06	
Ст. помилка екссесу	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
Розмах	38,00	42,00	38,00	34,00	15,00	
Мінімальне значення	11,00	7,00	9,00	9,00	3,00	
Максимальне значення	49,00	49,00	47,00	43,00	18,00	
Процентілі	25	32,00	35,00	26,00	21,00	7,00
	50	36,00	41,00	32,00	25,00	11,00
	75	41,00	44,00	36,00	31,00	13,00

a. Мається декілька мод, показано найменшу

та для дівчат. Розмах значень для юнаків дорівнює 15, для дівчат – 16. Середнє арифметичне за цією шкалою дорівнює 14 як для юнаків, так і для дівчат.

Порівняльний аналіз отриманих результатів за методикою А. Реана засвідчив статистично значущі відмінності в чоловічої та жіночої статі ($\chi^2=29,89$), що демонструє властиву юнакам тенденцію мотивації до успіху, а дівчатам – мотивацію до уникнення невдачі (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

Гендерні особливості мотивації до успіху та уникнення невдач у юнацькому віці (за методикою А. Реана)

№	Шкали	Ж (n=239)		Ч (n=154)	
		абс.	%	абс.	%
1.	Мотивація до невдачі	94	39,33	21	13,63
2.	Мотиваційний полюс яскраво не виражений	98	41,00	91	59,09
3.	Мотивація до успіху	47	19,66	42	27,27

$\chi^2=29,89$ (при $p>0,01$)

У процесі гендерного аналізу отриманих результатів за тестом О. Крупнова було виявлено достовірні розбіжності між показниками юнаків та дівчат у юнацькому віці за шкалою «Соціоцентричність» (3,032 за t-критерієм Стьюдента), що засвідчує тенденцію до більшого спонукання впевненої поведінки наміром освоїти справу, утвердитися і отримати схвалення в колективі в осіб чоловічої статі.

Інші описові статистичні характеристики за бланковим тестом О. Крупнова наведено у додатку В.

**Матриця взаємних кореляцій мотиваційно-цільового компонента
впевненості в собі в юнацькому віці**

Коефіцієнт кореляції	Компоненти	Суспільно значущі цілі	Особистісно значущі цілі	Соціоцентричність	Егоцентричність	Спрямованість особистості
Рангова кореляція Спірмена	Суспільно значущі цілі		,504**	,258**	,010	,132**
	Особистісно значущі цілі	,504**		,249**	,084	,097
	Соціоцентричність	,258**	,249**		,139**	,280**
	Егоцентричність	,010	,084	,139**		,006
	Спрямованість особистості	,132**	,097	,280**	,006	

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$;

2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

У мотиваційно-цільовому компоненті впевненості в собі виявлено 6 статистично значущих кореляцій між їхніми змінними (значимість на рівні 0.01 та 0.05 за ранговою кореляцією Спірмена). Найбільш тісно пов'язані суспільно значущі та особистісно значущі цілі ($,504^{**}$ за ранговою кореляцією Спірмена), що вказує на здатність досліджуваних ставити високі суспільні й особистісні цілі. Вони можуть зосередитися на поставленій конкретній цілі та досягнути її. Особисті та соціальні цілі корелюють з соціоцентричністю ($,258^{**}$ та $,249^{**}$ за ранговою кореляцією Спірмена). Це означає, що упевнена поведінка спонукається наміром краще опанувати

будь-яку справу; прагненням більше зробити або дізнатися; бажанням утвердитися в групі, колективі. Спрямованість особистості до успіху корелює з суспільно значущими цілями ($.132^{**}$ за ранговою кореляцією Спірмена). Молодь, спрямована до успіху, зазвичай впевнена в собі, своїх силах, відповідальна, ініціативна й активна, також більшою мірою соціоцентрична ($.280^{**}$ за ранговою кореляцією Спірмена), що виявляється у намірі отримати схвалення з боку інших; відповідати вимогами професійної діяльності (табл. 2.12).

Отже, особливості розвитку мотиваційно-цільового компонента за критерієм цілеспрямованості засвідчили домінування особистісно значущих цілей над суспільно значущими, що виражається в прагненні до самостійності та незалежності, досягненні своїх бажань і планів, розвитку власних здібностей, самовдосконалення. При цьому виявлено домінування соціоцентричності над егоцентричністю, що вказує на те, що впевнена поведінка досліджуваних юнацького віку спонукається почуттям обов'язку, наміром краще опанувати певну справу, бажанням заслужити схвалення від інших людей.

Специфіка розвитку мотиваційно-цільового компонента за критерієм домінування мотивації на досягнення успіху полягає у тому, що у більшості досліджуваних мотиваційний полюс яскраво не виражений, що свідчить про ситуативність прояву мотивації до успіху. У результаті експериментального дослідження було виявлено, що впродовж юнацького віку мотивація до успіху має тенденцію знижуватися, при цьому в досліджуваних юнаків мотивація до успіху виявилась більш характерною, ніж для дівчат, що виражається у їх готовності приймати на себе відповідальність, прагненні до досягнень, рішучості, ініціативності.

2.2.4. Психологічні особливості сформованості поведінкового компонента впевненості у собі в юнацькому віці

Поведінковий компонент характеризує міру інтенсивності та силу вияву впевненості в собі в соціальних контактах, а також домінування внутрішнього або зовнішнього локусу регуляції цієї властивості. У зв'язку з цим специфіку розвитку поведінкового компонента впевненості в собі ми вивчали на основі таких критеріїв: інтернальний локус контролю; ініціатива в соціальних контактах та соціальна сміливість.

Психологічні особливості поведінкового компонента впевненості в собі у юнацькому віці ми вивчали за допомогою бланкового тесту «Упевненість» О. Крупнова (шкали: енергійність та аенергійність; інтернальність та екстернальність) і тесту В. Ромека «Упевненість у собі», завдяки якому було виявлено ініціативу в соціальних контактах, соціальну сміливість та загальний показник вияву впевненості в собі у двох експериментальних групах досліджуваних юнацького віку.

Нагадаємо, що ініціатива в соціальних контактах полягає в готовності до комунікацій і є поведінковим виміром впевненості в собі та містить більш-менш повний поведінковий репертуар, який би забезпечив зовнішню реалізацію потенціалу, закладеного в загальній впевненості в собі.

Таблиця 2.13.

Розподіл досліджуваних юнацького віку за критерієм «Ініціатива в соціальних контактах» (за тестом В. Ромека «Упевненість у собі»)

Рівень	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Високий	36	19,25	35	16,99
Достатній	115	61,49	110	53,39
Недостатній	36	19,25	61	29,61

$\chi^2=5,66$ (при $p>0,01$)

Достатній рівень ініціативи в соціальних контактах властивий 61,49 % і 53,39 % досліджуваних першої та другої експериментальної групи, що виявляється в легкому створенні нових соціальних контактів та ініціативі в них залежно від потреби та обставин. Низький рівень ініціативи в соціальних контактах властивий для 19,25 % старшокласників та 29,61 % студентів, що засвідчує схильність цих респондентів до уникнення соціальних контактів, труднощі виявити ініціативу під час знайомства з людьми (табл. 2.13).

За методикою В. Ромека «Упевненість у собі» було виявлено 19,25 % старшокласників та 16,99 % студентів, яким властивий високий рівень ініціативи в соціальних контактах, що свідчить про їх часте включення в розмову навіть тоді, коли це не вимагає їхньої участі.

Соціальна сміливість виражається в позитивному емоційному тлі, яке супроводжує будь-які, в тому числі й нові соціальні контакти, а також у відсутності соціальних страхів.

Таблиця 2.14.

Розподіл досліджуваних юнацького віку за критерієм «Соціальна сміливість» (за тестом В. Ромека «Упевненість у собі»)

Рівні	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Високий	49	26,20	95	46,11
Достатній	94	50,26	78	37,86
Недостатній	44	23,52	33	16,01

$\chi^2=16,87$ (при $p>0,01$)

Недостатній рівень соціальної сміливості за методикою В. Ромека було виявлено у 23,52 % старшокласників і 16,01 % студентів, що характеризує їх як особистостей, які є боязкими та сором'язливими (табл. 2.14). Ця група

досліджуваних характеризується надмірною занепокоєністю в ситуаціях, які вимагають соціальної активності та особистої відповідальності. Для них є типовою відмова від нових, важливих починань, які є цілком здійсненними.

Достатній рівень соціальної сміливості засвідчено в 50,26 % досліджуваних студентів і 37,86 % старшокласників. Високий рівень соціальної сміливості було зафіксовано 26,20 % досліджуваних експериментальної групи № 1 та 46,11 % – експериментальної групи № 2, що проявляється у відкритості поведінки, рішучості й активності (табл. 2.14).

У результаті аналізу отриманих даних за шкалою «Упевненість у собі» тесту В. Ромека, що відображає рівень розвитку поведінкового компонента впевненості в собі, виявлено 16,50% неупевнених студентів та 34,75 % старшокласників (табл. 2.15). Для цих осіб є характерним недостатній рівень впевненості в собі, пов'язаний з недооцінюванням власних здібностей і можливостей.

Достатній рівень упевненості в собі виявлено в 34,75 % старшокласників та 33,98 % студентів, що характеризує їх як таких, які вірять у себе та можуть упоратися з більшістю проблем, мають загальне позитивне ставлення до власних навичок та здібностей, необхідних для досягнення цілей і задоволення потреб.

За методикою В. Ромека в 29,94 % досліджуваних студентів і 49,51 % старшокласників зафіксовано високий рівень поведінкового компонента впевненості в собі. Слід зазначити, що надмірна поведінкова впевненість часто не заохочується іншими людьми та сприймається неприязно, тому її наслідки важливо усвідомлювати та контролювати.

Порівняльний аналіз результатів за тестом В. Ромека «Упевненість у собі» не виявив статистично значущих відмінностей у розподілі досліджуваних старшокласників і студентів за шкалою «Ініціатива в соціальних контактах» ($\chi^2=5,66$).

Розподіл досліджуваних юнацького віку за рівнем розвитку поведінкового компонента впевненості у собі (за тестом В. Ромека «Упевненість у собі»)

Рівні	Експ. група № 1 (n=187)		Експ. група № 2 (n=206)	
	абс.	%	абс.	%
Високий	56	29,94	102	49,51
Достатній	65	34,75	70	33,98
Недостатній	66	35,29	34	16,50

$\chi^2=22,95$ (при $p>0,01$)

Статистично значущі відмінності двох експериментальних груп з'ясовано за результатами дослідження соціальної сміливості ($\chi^2=16,87$) та за шкалою «Упевненість у собі» ($\chi^2=22,95$). Також не було виявлено статистично-значущих гендерних відмінностей у показниках поведінкового компонента за методикою В. Ромека «Упевненість в собі» (додаток Г).

Отже, отримані результати за тестом В. Ромека «Упевненість у собі» дозволяють зробити висновок, що більшості досліджуваних юнаків і дівчат властивий достатній рівень соціальної сміливості та ініціативи в соціальних контактах. Це характеризує поведінковий вияв упевненості в собі та є, безумовно, позитивним моментом.

Результати діагностування поведінкового компонента впевненості в собі за бланковим тестом О. Крупнова засвідчили, що розвиток екстернальності знаходиться на статистично вищому значущому рівні, ніж розвиток інтернальності, що характеризує досліджуваних юнаків і дівчат як таких, що схильні покладати відповідальність за виконання своїх дій на інших людей (рис. 2.4).

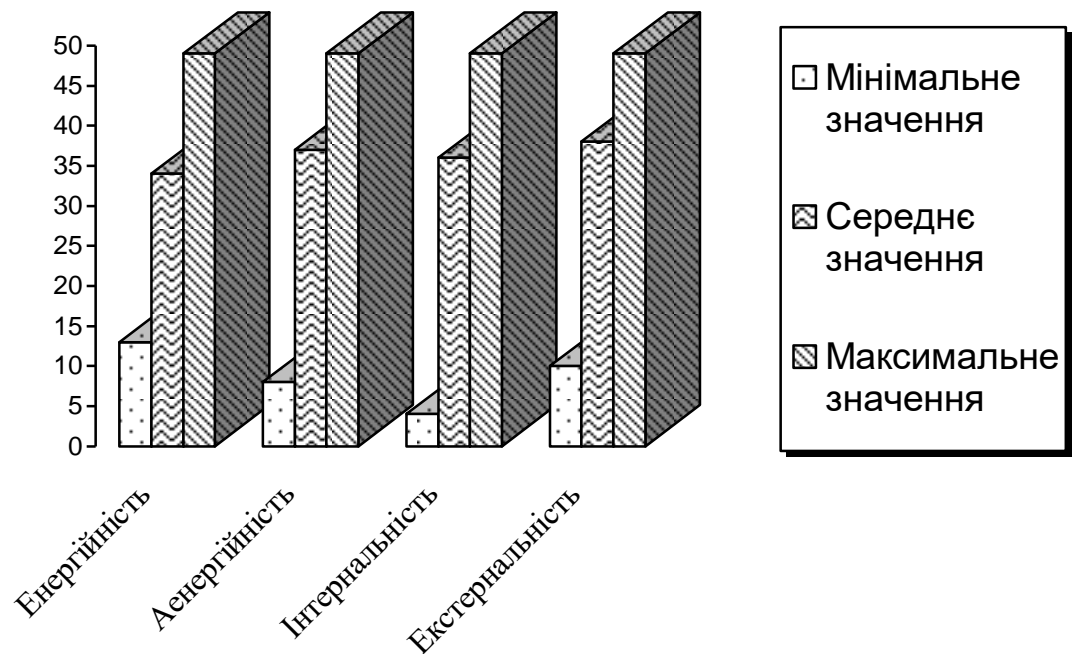


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних юнацького віку в залежності від показників критерію поведінкового компонента (за бланковим тестом «Упевненість» О. Крупнова)

Для респондентів є більш характерною аенергійність, ніж енергійність, що вказує на їх схильність розгублюватися в різних ситуаціях, почувати себе невпевнено в нових невизначених умовах, намагатися одержати підтримку від оточуючих. Слід зазначити, що ця особливість більш притаманна для досліджуваних студентів, насамперед осіб жіночої статі.

У процесі зіставлення показників поведінкового компонента впевненості в собі у ранньому та власне юнацькому віці статистично значущі відмінності спостерігаються за шкалами «Аенергійності» (-2,629 за t-критерієм Стьюдента) та «Ініціатива в соціальних контактах» (-1,999 за t-критерієм Стьюдента). За шкалою «Аенергійності» також виявляються статистично значущі гендерні розбіжності (-2,309 за t-критерієм Стьюдента). У решти компонентів не зафіксовано статистично значущих відмінностей між двома експериментальними групами, а також не було виявлено гендерних розбіжностей (додаток Г).

**Матриця взаємних кореляцій поведінкового компонента
впевненості в собі**

Коефіцієнт кореляції	Показники поведінкового критерію	Ініціатива в соціальних контактах	Соціальна сміливість	Упевненість у собі	Енергійність	Аенергійність	Інтернальність	Екстернальність
Рангова кореляція Спірмена	Ініціатива в соціальних контактах		,397**	,265**	-,037	,067	-,058	,004
	Соціальна сміливість	,397**		,397**	,028	,041	-,081	-,057
	Упевненість у собі	,265**	,397**		,008	,051	,000	-,021
	Енергійність	-,037	,028	,008		,370**	,346**	,143**
	Аенергійність	,067	,041	,051	,370**		,358**	,362**
	Інтернальність	-,058	-,081	,000	,346*	,358**		,554**
	Екстернальність	,004	-,057	-,021	,143**	,362**	,554**	

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$;

2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

Між перемінними поведінкового компонента впевненості в собі виявлено 9 статистично значущих зв'язків (значимість на рівні 0,01 та 0,05 за ранговою кореляцією Спірмена). Перемінні в середині цього блоку мають позитивний взаємозв'язок між собою.

Найбільш тісно пов'язані «ініціатива в соціальних контактах» з «соціальною сміливістю» ($,397^{**}$ за ранговою кореляцією Спірмена). Це свідчить про те, що юнаки поводять себе сміливо та ініціативно як у нових соціальних контактах, так і підтримують стосунки з існуючими.

Наявна пряма залежність між показниками «інтернальності» з «екстернальністю» (,554** за ранговою кореляцією Спірмена). Що виявляється у схильності людини вважати, що вона завжди може керувати своєю поведінкою; краще всіх знає, що повинен робити колектив; схиляються до думки, що можна знехтувати порадами інших; проте це тісно переплітається з схильністю сподіватися на удачу та допомогу.

Також тісно пов'язані між собою «енергійність» і «анергійність» (,370** за ранговою кореляцією Спірмена) з «інтернальністю» (,346** за ранговою кореляцією Спірмена) та «екстернальністю» (,143** за ранговою кореляцією Спірмена); що виявляється у здатності ризикувати; вважати себе правим у різних суперечках; дотримуватися власної думки в дискусіях, але інколи покладатися на допомогу оточуючих. «Аенергійність» тісно пов'язана з «інтернальністю» (,358** за ранговою кореляцією Спірмена) і з «екстернальністю» (,362** за ранговою кореляцією Спірмена), що вказує на прагнення до самостійних дій без дотримання загальноприйнятих думок; сподівання як на себе, так і на удачу та іноді на допомогу оточуючих. При цьому перед початком справи важливим є усвідомлення повної обізнаності в її деталях.

Дана багатогранна залежність складників виражається у поєднанні в досліджуваних різних ознак, що складають собою цілий комплекс взаємозалежних показників. Ці показники демонструють узгодженість вияву критеріїв у структурі поведінкового компонента (табл. 2.16).

Отже, результати діагностування поведінкового компонента впевненості в собі у юнацькому віці засвідчили, що загалом він характеризується розвиненою ініціативою в соціальних контактах, соціальною сміливістю; екстернальністю у досліджуваних двох експериментальних груп.

**Описові статистичні характеристики поведінкового компонента
за бланковим тестом О. Крупнова та за тестом В. Ромека**

Критерії	Ініціатива в соціальних контакт соціальна сміливість			Інтернальний локус контролю			
	Ініціатива в соціальних контактах	Соціальна сміливість	Упевненість у собі	Енергійність	Анергійність	Інтернальність	Екстернальність
Середнє арифметичне	5,70	5,90	6,55	34,27	36,87	36,22	38,03
Ст. помилка середнього арифметичного	0,07	0,08	0,08	0,35	0,34	0,39	0,35
Медіана	6,00	6,00	6,5	35,00	38,00	37,00	40,00
Мода	6,00	6,00	6,00	41,00	41,00	41,00	41,00
Стандартне відхилення	1,41	1,59	1,22	6,88	6,82	7,65	6,97
Дисперсія	1,99	2,52	1,44	47,40	46,55	58,52	48,53
Асиметрія	-0,13	0,05	0,08	-0,65	-1,00	-1,38	-1,08
Ст. помилка асиметрії	0,12	0,12	0,169	0,12	0,12	0,12	0,12
Екссес	0,21	-0,38	0,014	0,50	1,77	2,97	1,62
Ст. помилка ексцесу	0,25	0,25	0,34	0,25	0,25	0,25	0,25
Розмах	8,00	8,00	6,00	36,00	41,00	45,00	39,00
Мінімальне значення	2,00	2,00	4,00	13,00	8,00	4,00	10,00
Максимальне значення	10,00	10,00	10,00	49,00	49,00	49,00	49,00
Процентілі	25	5,00	5,00	6,00	30,00	33,00	34,00
	50	6,00	6,00	6,50	35,00	38,00	40,00
	75	7,00	7,00	7,00	40,00	42,00	43,00

а. Мається декілька мод. Показано найменшу.

Аналіз психологічних особливостей розвитку структурних компонентів впевненості в собі в юнацькому віці дав змогу виявити низку закономірностей.

Когнітивний компонент упевненості в собі розвивається в процесі дорослішання впродовж юнацького віку, оволодіння новими знаннями та розширення кругозору. У досліджуваних студентів порівняно зі старшокласниками виявлено тенденцію до більш правильного, осмисленого розуміння поняття «упевненість у собі» та здатності відрізнити його від неупевненості та агресивності. При цьому вказана тенденція є більш яскраво вираженою для дівчат.

Незважаючи на те, що показники когнітивного компонента зростають впродовж юнацького віку, вони вимагають подальшої просвітницької та корекційно-розвивальної роботи, оскільки в 44,38 % старшокласників і 36,4 % студентів виявляється низький і дуже низький рівень здатності правильно розпізнавати впевнену поведінку.

Результати діагностування емоційно-оцінного компонента показали, що впевненість у собі в юнацькому віці характеризується переважанням стеничності. Це засвідчує загальну тенденцію до домінування позитивних емоцій, пов'язаних із впевненістю у собі. У цій вибірці досліджуваних юнацького віку переважає високий рівень самооцінки.

Низький рівень самооцінки було виявлено лише в 9,62 % старшокласників і 9,22 % студентів, що засвідчує негативне самоствавлення та неспроможність оцінити свої прерогативи.

У досліджуваних студентів спостерігається зростання немотивованої тривожності порівняно зі старшокласниками. У дівчат виявлено вищі статистично значущі показники схильності до немотивованої тривожності, астенічності та виникнення особистісних труднощів, а також нижчий рівень самооцінки порівняно з юнаками, що засвідчує їхній нахил до безпідставних страхів, сором'язливості, занепокоєння та піддавання панічному настрою.

Особливості мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці виявляються в переважанні особистісно значущих цілей над суспільно значущими. Це підтверджується прагненням до самостійності та незалежності, досягненням своїх бажань і планів, розвитку власних здібностей, самовдосконалення. При цьому впевнена поведінка спонукається почуттям обов'язку, наміром краще освоїти певну справу, бажанням заслужити схвалення від інших людей, тобто характеризується домінуванням соціоцентричності над егоцентричністю.

Мотивація успіху властива досліджуванним раннього юнацького віку й більш яскраво виявляється в хлопців, ніж у дівчат, що засвідчує їхню ініціативність, цілеспрямованість, готовність приймати на себе відповідальність і прагнення до досягнень.

Поведінковий компонент упевненості в собі в юнацькому віці характеризується розвиненою ініціативою в соціальних контактах, соціальною сміливістю та тенденцією до екстернального локусу контролю. За шкалою «енергійності» спостерігаються вищі статистично значущі показники в дівчат, які загалом вирізняються недостатньою активністю, рішучістю, розгубленістю в нових ситуаціях і потребують підтримки.

Результати узагальненої оцінки впевненості в собі у юнацькому віці за усіма структурними компонентами відображена при виокремленні рівнів і видів упевненості в собі.

Діагностування структурних компонентів упевненості в собі дозволило виявити юнаків і дівчат з недостатнім та надмірним рівнем її розвитку, які потребують подальшої індивідуальної та групової корекційно-розвивальної роботи. Проте експериментальне дослідження потребує експертного оцінювання, з метою об'єктивного виявлення особливостей прояву впевненості у собі в різних видах діяльності.

2.2.5 Особливості розвитку впевненості у собі в різних видах діяльності

Дані про впевненість особистості в юнацькому віці, отримані за допомогою тестування, самооцінювання та результати, отримані в ході застосування спостереження, експертного оцінювання, відображають різні аспекти цього багатогранного феномену. Експертне оцінювання дає змогу об'єктивно виявити особливості проявів впевненості в собі у різних сферах життєдіяльності на основі багаторазових спостережень людей, які добре знають досліджуваного.

Специфіка проведення експертного оцінювання має низку особливостей, які полягають у тому, що експерти не оцінювали поведінку тих досліджуваних, яких вони мало знають та не оцінювали ті поведінкові прояви, які вони не спостерігали. Не вірно заповнені бланки вилучались з аналізу (всього було виключено 14 % бланків). Тоді, коли кількість отриманих даних для одного досліджуваного перевищувала необхідну, здійснювався їх випадковий відбір.

Обробка отриманих даних полягала в обчисленні середнього арифметичного показника за кожною сферою для кожного досліджуваного (додаток Д) та в аналізі описових статистичних характеристик для кожного твердження методики (додаток Е).

Розмах отриманих значень для сфер прояву впевненості в собі знаходиться у діапазоні від 2,6 до 3. При цьому варто відзначити, що мода для усіх сфер прояву впевненості в собі складає від 3,7 до 4,3, що засвідчує про середньо-високий рівень розвитку впевненості в собі за результатами експертного оцінювання.

Середні арифметичні значення результатів експертного оцінювання представлені в додатку Д, серед яких виявлено найвищі показники впевненості в собі в навчальній сфері (3,89).

Порівняння отриманих значень експертної оцінки впевненості собі у юнаків та дівчат за допомогою за t-критерію Стюдента засвідчило, що статистично вищі показники притаманні дівчатам у спілкуванні з друзями, інтимно-особистісному спілкуванні та фізичній сфері. Між проявами впевненості в собі в навчальній і суспільній галузі не виявлено вагомих відмінностей у показниках осіб різної статі. Таким чином, результати експертного оцінювання проявів впевненості у собі дівчат (за більшістю сфер прояву) суттєво відрізняються від отриманих даних експертного оцінювання юнаків, що, загалом, є свідченням вищого рівня розвитку впевненості в собі у дівчат.

Стандартні відхилення для кожного твердження знаходяться в діапазоні від 0,41 до 0,57, тобто, більшість показників для кожного твердження є близькими до середнього арифметичного. Зокрема, таку тенденцію можна пояснити малим розмахом даних (розмах дорівнює 3) і тим, що ми використовували показники, які наближаються до середнього значення.

Коефіцієнт асиметрії для всіх тверджень методики $\leq |1|$, що відповідає нормальному розподілу, проте сфера спілкування з друзями представлена вищими показниками (1,17). Оскільки ці значення зміщенні до більш високих та мають середні відповіді (на рівні 3-4), зміщення показників від нормального розподілу не вважається суттєвим [109]. Описові статистичні характеристики експертного оцінювання наведені в додатку Е.

За коефіцієнтом лінійної кореляції Спірмена ми встановили, що всередині блоку експертного оцінювання всі показники значущо (на рівні значущості 0,01 та 0,05) корелюють між собою. У середині шкали самооцінювання спостерігаються 16 з 21 можливих кореляційних зв'язків. Це пов'язано з тим, що виділені нами сфери прояву впевненості в собі взаємопов'язані та загалом вимірюють одну властивість.

Варто зазначити, що виявлені кореляційні зв'язки не є дуже високими (максимум ,674), що свідчить про відсутність сфер, у яких прояв впевненості був би абсолютно однаковий.

Отримані кореляційні зв'язки носять виключно позитивний характер, тобто чим більше впевненості людина проявляє в одній сфері, тим сильніше вона пошириться на всі інші. Взаємні кореляції експертної оцінки з самооцінкою представлені в додатку Є.

У ході кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена було виявлено наявність достовірного зв'язку між шкалами експертного оцінювання та самооцінкою прояву впевненості у різних сферах. Найбільший кореляційний зв'язок спостерігається у парах експертної оцінки та самооцінки за такими сферами: навчальна (,708**), суспільна (,727**), спілкування з друзями (,616**), інтимно-особистісна (,620**), фізична (,674**).

Отримані результати свідчать про високий рівень узгодженості експертної оцінки та самооцінки. Варто зауважити, що в сімейній сфері найменше кореляцій з іншими шкалами (4 з 7 можливих), тобто експерти найменш орієнтуються у проявах впевненості в собі у сімейній сфері досліджуваних.

Показники експертної оцінки проявів впевненості в собі в сімейній сфері ми не можемо вважати достатньо надійними, оскільки нам не вдалося долучити до оцінювання необхідну кількість батьків і близьких родичів, які мають змогу безпосередньо спостерігати прояви впевненості у цій галузі життя. Дані експертної оцінки проявів впевненості в професійній сфері нами також не враховувалися, оскільки лише незначна кількість опитаної молоді зайнята професійно-трудовою діяльністю.

Розбіжності між експертною оцінкою та самооцінкою впевненості в собі у різних сферах життя дозволило нам діагностувати прихований та демонстративний види впевненості в собі. Зокрема, якщо показник експертної оцінки виявився статистично значущо вищим за самооцінку

власної впевненості, то це свідчить про демонстративний вид впевненості в собі, який означає, що досліджувані лише зовнішньо демонструють атрибути впевненої поведінки (які можуть спостерігати експерти), але при цьому такі юнаки та дівчата вважають себе невпевненими. Серед досліджуваних нами було виявлено 5,88 % старшокласників і 5,82 % студентів, для яких притаманний демонстративний вид впевненості в собі.

Якщо показники експертної оцінки впевненості в собі в різних сферах життєдіяльності виявились нижчими за самооцінку впевненості, то це засвідчує про прихований вид, це вказує на те, що вони вважають себе впевненими, але, з певних причин, зовнішньо демонструють невпевнену поведінку. Серед досліджуваних нами було виявлено 6,17 % старшокласників і 7,76 % студентів, для яких характерний прихований вид впевненості в собі (який виразно зовнішньо не проявляється і тому експерти не можуть його спостерігати).

Не зважаючи на те, що досліджувані дівчата, загалом, вважають себе більш впевненими, ніж юнаки, їх впевненість частіше, ніж у хлопців має демонстративний характер.

Водночас прихована впевненість є однаково притаманною як юнакам, так і дівчатам. Проте цей вид впевненості в собі є більш характерний для досліджуваних студентів, а не для осіб раннього юнацького віку.

Порівняння кількісних показників за шкалами експертного оцінювання з отриманими даними діагностичних методик виявили достовірну кореляцію зі здатністю правильно розпізнавати впевнену поведінку (за тестом Ланже і Якубовські «Responsible Assertive Behavior» (додаток С). Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що результати тесту Ланже і Якубовські «Responsible Assertive Behavior» базуються не на уявленнях особистості про власну впевненість, а на об'єктивній оцінці ситуацій та вмінні розрізняти впевнену, агресивну та невпевнену поведінку.

Дослідження взаємозв'язку результатів експертного оцінювання впевненості в собі в юнацькому віці з отриманими даними проведених нами

діагностичних методик, виявило існування достовірної негативної кореляції експертної оцінки зі схильністю до мотивації успіху за тестом А. Реана (див. додаток У).

Звичайно, ми розуміємо, що дослідження експертної оцінки не може відображати закономірності розвитку впевненості в собі у всіх осіб юнацького віку, проте аналіз результатів експертного оцінювання дозволяє окреслити певні тенденції, характерні для даної вибірки юнацького віку.

Отже, в результаті аналізу отриманих даних експертної оцінки, ми дійшли висновку, що впевненість у юнацькому віці найбільш розвинена і має високі показники сталості прояву в навчальній діяльності та рідше проявляється і менш розвинена в інтимно-особистісній, фізичній і суспільній сфері. Самі досліджувані раннього юнацького віку схильні найвище оцінювати власну впевненість у спілкуванні в сім'ї, а досліджувані студенти – у навчальній діяльності. При цьому, за результатами експертного оцінювання, дівчата, на відміну від юнаків, в цілому, мають статистично значущі вищі показники розвитку впевненості у спілкуванні з друзями, фізичній та інтимно-особистісній сфері.

2.3. Психологічна характеристика рівнів і видів упевненості у собі в юнацькому віці

При узагальненні результатів констатувального етапу дослідження ми застосували параметри інтенсивності, повноти, сталості. Інтенсивність визначається загальним рівнем розвитку компонентів впевненості в собі, глибиною знань про зміст і прояви впевненості в собі поєднанні з позитивним сприйняттям себе, силою, проникливістю, мірою володіння навичками впевненої поведінки. Оцінювання інтенсивності обраховувалось за середнім балом результатів сумування за кожною шкалою в межах від 0 до 5 балів.

Параметр повноти характеризує наявність і збалансованість

структурних компонентів впевненості в собі (когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного, поведінкового) а також самооцінку прояву власної впевненості в різних галузях життя. Оцінювання повноти прояву компонентів впевненості в собі відбувалось в межах від 0 до 5 балів.

Параметр сталості проявляється у стабільності проявів впевненості в собі у всіх галузях життєдіяльності. Сталість прояву впевненості у собі обраховувалася за результатами експертного оцінювання у межах від 0 до 5 балів. Таким чином, впевненість у собі оцінювалася сукупною кількістю балів від 0 (min) до 15 (max) (сума за показниками трьох параметрів, кожен із яких оцінювався відповідно від 0 до 5 балів).

На основі аналізу даних експериментального дослідження нами було виділено гармонійні та дисгармонійні профілі впевненості у юнацькому віці залежності від особливостей її розвитку. До компонентів гармонійного профілю ми, опираючись на дослідження О. Крупнова [102], Н. Русакової [105], М. Селівестрової [194] віднесли наступні шкали діагностичних методик: суспільно значущі цілі, соціоцентричність, осмисленість, предметна сфера, енергійність, стеничність, інтернальність, операційні труднощі, розпізнавання впевненої поведінки, висока адекватна самооцінка, мотивація до успіху, ініціатива в соціальних контактах, соціальна сміливість, розвинені навички впевненості у собі.

До дисгармонійного профілю належать шкали: особистісно-значущі цілі, егоцентричність, обізнаність, суб'єктність, аенергійність, астенічність, екстернальність, емоційно-особистісні труднощі, мотивація уникнення невдач, схильність до немотивованої тривожності (результати за цими шкалами оцінювалися за зворотною шкалою).

Отже, на основі отриманих показників констатувального експерименту за параметрами інтенсивності, сталості та повноти з урахуванням гармонійних і дисгармонійних змінних, ми виокремили профілі, яким відповідають певні рівні впевненості в собі в юнацькому віці: гармонійний (високий рівень) і дисгармонійний (надмірний; середній і низький рівні).

Гармонійний профіль, якому відповідає високий рівень і впевнений у собі вид (11 – 13 балів), характеризується високими показниками інтенсивності, повноти та сталості за усіма структурними компонентами впевненості в собі. Для особистості з гармонійним профілем впевненості є характерним збалансований розвиток когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційно-цільового та поведінкового компонента, що виражається у правильному розумінні впевненості в собі, визнанні важливості впевненості для розвитку та досягнення цілей; мотивації до успіху; адекватній самооцінці; невисокому рівні тривожності; ініціативі в соціальних контактах і соціальній сміливості, стабільності поведінкових проявів упевненості в собі. Високий рівень розвитку впевненості у собі було виявлено у 11,76 % досліджуваних раннього юнацького віку і в 11,16 % респондентів власне юнацького віку.

Дисгармонійний профіль охоплює надмірний, середній і низький рівень розвитку і поділяється на види: самовпевнений, пізнавальний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційно-поведінковий, інтуїтивний, немотивований, емоційно нестійкий, прихований, невпевнений.

До надмірного рівня впевненості в собі (13 – 15 балів) відноситься самовпевнена особистість, для якої притаманні дуже високі показники інтенсивності, сталості та повноти всіх структурних компонентів впевненості в собі, що проявляється через неадекватно завищену самооцінку, зверхність, перебільшення власних можливостей, агресію, що в подальшому може призвести до невдач, розчарування а також до погіршення стосунків з іншими людьми. Надмірний рівень розвитку впевненості в собі було виявлено у 8,02 % досліджуваних старшокласників і 3,88 % студентів

Середній рівень (6 – 11 балів) пов'язаний з нерівномірно розвиненими показниками інтенсивності, сталості та повноти структурних компонентів впевненості в собі (на середньо-високому рівні знаходиться лише один, два

або три компоненти). Середній рівень упевненості в собі за результатами діагностування було виявлено у 73,09 % досліджуваних старшокласників і у 77,2 % студентів. Він поділяється на підвиди:

– демонстративний (середньо-низькі показники впевненості за усіма структурними компонентами, окрім поведінкового та експертної оцінки). Особистість з демонстративним видом лише демонструє впевненість оточуючим, а насправді почуває себе невпевнено, що виражається у високому рівні тривожності, мотивації до уникнення невдач, низькій самооцінці, недостатньо осмисленим розумінням поняття «впевненість у собі»;

– мотиваційний (середньо-високі показники лише за мотиваційно-цільовим компонентом). Для досліджуваних, що відносяться до даного виду, характерна внутрішня потреба у впевненості, мотивація до успіху, розвинені суспільно значущі цілі та соціоцентричність;

– емоційний (середньо-високі показники лише за емоційно-оцінним компонентом) характеризується високим рівнем самооцінки, стеничності, домінуванням операційних труднощів, низьким рівнем тривожності;

– пізнавальний (середньо-високі показники лише за когнітивним компонентом). Вищевказаний вид характеризується правильним та осмисленим розумінням сутності впевненості в собі, вмінням розпізнавати впевнену поведінку, але через слабку розвиненість решти компонентів не в змозі в повній мірі проявити власну впевненість;

– когнітивно-мотиваційний (розвинений когнітивний і мотиваційний компонент при недостатньо розвиненому емоційно-оцінному та поведінковому компонентах) характеризується осмисленим розумінням впевненості в собі та володіє здатністю правильно розрізнити впевнену, невпевнену та агресивну поведінку, високою мотивацією до успіху, суспільно значущими цілями та соціоцентричністю;

– когнітивно-емоційний (сформовані когнітивний і емоційно-оцінний, недостатньо сформовані мотиваційно-цільовий і поведінковий компоненти).

Даному виду притаманні осмислене розуміння впевненості в собі, вміння розрізняти впевнену, невпевнену та агресивну поведінку, низький рівень тривожності та адекватний рівень самооцінки;

– когнітивно-поведінковий (сформовані когнітивний та поведінковий компоненти, недостатньо розвинені емоційно-оцінні та мотиваційно-цільові складові). Особистість, що відноситься до даного виду, правильно розуміє поняття «впевненість у собі», має високий рівень соціальної сміливості та може вміло реалізовувати власні знання у нових соціальних контактах;

– мотиваційно-емоційний (сформований емоційно-оцінний та мотиваційно-цільовий компоненти при недостатньо розвинених когнітивному та поведінковому) характеризується високим рівнем мотивації до успіху, низьким рівнем тривожності, високою самооцінкою, проте не завжди може правильно розуміти поняття «впевненість у собі», при певних обставинах може бути схильним до агресивності;

– мотиваційно-поведінковий (сформований мотиваційно-цільовий і поведінковий компоненти при недостатньо розвинених когнітивному та емоційно-оцінному). Цей вид має високу мотивацію до успіху, розвинену енергійність та інтернальність, ініціативу в соціальних контактах та соціальну сміливість;

– емоційно-поведінковий вид (сформований емоційно-оцінний і поведінковий компоненти при недостатньо розвинених когнітивному та мотиваційно-цільовому) виявляється у адекватній самооцінці, розвиненій стійкості, домінуванні операційних труднощів на особистісними, розвиненими навичками впевненої поведінки, енергійності та інтернальності;

– інтуїтивний (розвинені усі компоненти, крім когнітивного) даний вид характеризується низьким рівнем розпізнавання та розуміння поняття «впевненість у собі», проте завдяки середньо-високому рівню розвитку інших компонентів особистість у різних галузях життя неусвідомлено поводить себе впевнено;

– немотивований (розвинені усі компоненти, крім мотиваційно-цільового). Даний вид поєднує у собі осмислене розуміння впевненості, відсутність високої тривожності, адекватну самооцінку, розвинені навички впевненої поведінки, проте для нього характерне домінування особистісно-значущих цілей над суспільно значущими, егоцентричність, низький рівень мотивації до успіху;

– емоційно-нестійкий (добре розвинені усі компоненти, за винятком емоційно-оцінного). Цьому виду властиве вірне, осмислене розуміння впевненості в собі, мотивація до успіху, соціоцентричність, домінування суспільно значущих цілей, соціальна сміливість та ініціатива в соціальних контактах, енергійність та інтернальність, проте людина характеризується підвищеним рівнем тривожності, низькою самооцінкою, астеничністю, домінуванням особистісних труднощів над операційними;

– прихований (добре розвинені усі компоненти, за винятком поведінкового). Цей вид поєднує у собі високий рівень осмисленого розуміння впевненості в собі, низький рівень тривожності, та високу необхідність у власній впевненості, соціоцентричність та суспільно значущі цілі, проте людина не проявляє впевненість у собі або не володіє достатнім поведінковим репертуаром, соціальною сміливістю та ініціативою в соціальних контактах;

Низькому рівню (0 – 6 балів) відповідає невпевнена у собі особистість, яка характеризується низькими показниками інтенсивності, сталості та повноти розвитку всіх структурних компонентів впевненості в собі, що виражається у постійних сумнівах, зневірені у власних силах, сильній орієнтації на інших людей та пошуку в них підтримки, схильності до безпідставної тривожності, спрямованості на уникнення невдач; не достатньо розвинених навичках упевненої поведінки та не усвідомленні їх важливості у житті людини. Низький рівень було виявлено у 6,95 % досліджуваних старшокласників і 7,76 % студентів.

Таблиця 2.18.

**Кількісний розподіл досліджуваних юнацького віку
за рівнями розвитку і видами впевненості у собі**

n=393

Рівні впевненості у собі	Види впевненості у собі	Експ. група №1 (n=187)		Експ. група №2(n=206)	
		Абс.	%	Абс.	%
Надмірний	Самовпевнений	15	8,02	8	3,88
Високий	Впевнений у собі	22	11,76	24	11,16
Середній	Пізнавальний	2	0,93	14	6,79
	Мотиваційний	17	9,09	10	4,85
	Емоційний	19	10,16	14	6,79
	Демонстративний	11	5,88	12	5,82
	Когнітивно-мотиваційний	0	0,00	6	2,91
	Когнітивно-емоційний	4	2,13	4	1,94
	Когнітивно-поведінковий	4	2,13	12	5,82
	Мотиваційно-емоційний	26	13,90	10	4,85
	Мотиваційно-поведінковий	7	3,74	6	2,91
	Емоційно-поведінковий	7	3,74	17	7,76
	Інтуїтивний	21	11,22	17	7,76
	Немотивований	0	0,00	12	5,82
	Емоційно нестійкий	7	3,74	6	2,91
Прихований	12	6,17	17	7,76	
Низький	Невпевнений	13	6,95	17	7,76

У результаті констатувального діагностичного дослідження нами було виявлено переважання дисгармонійного профілю впевненості у собі в юнацькому віці. У дисгармонійному профілі було виявлено самовпевнених досліджуваних – 8,02 % і 3,88 %; невпевнених – 6,95 % і 7,76 % респондентів (відповідно у першій і другій експериментальній групі).

Середній рівень упевненості в собі за результатами діагностування було виявлено у 73,09 % досліджуваних старшокласників і у 77,2 % студентів, серед якого у першій експериментальній групі найпоширенішим є емоційний, мотиваційно-емоційний, інтуїтивний види, у другій експериментальній групі – емоційно-поведінковий, інтуїтивний, пізнавальний, емоційний види.

Таким чином, можна зробити висновок, що у юнацькому віці, в цілому, досить розвинена емоційно-оцінна складова впевненості в собі, що, безперечно, засвідчує про переважання високої самооцінки, стеничності (що виражається у позитивних емоціях, які супроводжують впевнені дії та вчинки), домінування операційних труднощів над особистісними, невелику схильність до тривожності. При цьому слід зазначити, що у ранній юності спостерігається тенденція до зростання мотиваційно орієнтованих, а у власне юності – до когнітивно орієнтованих видів впевненості в собі.

Гармонійно впевнений вид впевненості в собі було виявлено у 11,76 % досліджуваних раннього юнацького віку і 11,16 % респондентів власне юнацького віку.

Гендерні особливості у розподілі досліджуваних за рівнями впевненості у собі полягають у тому, що високий і низький рівень розвитку більш властивий для досліджуваних юнаків, а надмірний і середній – для дівчат (табл. 2.19). Зокрема, високий рівень впевненості у собі було виявлено в 17,53 % досліджуваних хлопців і у 7,95 % – у дівчат. Проте серед досліджуваних хлопців було виявлено значно більше невпевнених (12,99%), ніж дівчат (4,18%).

У дівчат було виявлено більше досліджуваних з надмірним (6,28%) і

середнім рівнем впевненості у собі (81,59%), на відміну від хлопців (5,19% – з надмірним і 64,29% – з середнім рівнем).

Таблиця 2.19

**Кількісний розподіл хлопців і дівчат за рівнями розвитку
впевненості у собі**

Рівень впевненості		Надмірний	Високий	Середній	Низький	χ^2	
Хлопці	Експ. група №1 (n=72)	абс.	5	12	45	10	1,01
		%	6,94	16,67	62,5	13,89	
	Експ. група №2 (n=82)	абс.	3	15	54	10	
		%	3,66	18,29	65,85	12,19	
Дівчата	Експ. група №1 (n=115)	абс.	10	10	92	3	3,60
		%	8,7	8,7	80,0	2,61	
	Експ. група №2 (n=124)	абс.	5	9	103	7	
		%	4,03	7,25	83,06	5,65	
Разом	Хлопці (n=154)	абс.	8	27	99	20	20,79
		%	5,19	17,53	64,29	12,99	
	Дівчата (n=239)	абс.	15	19	195	10	
		%	6,28	7,95	81,59	4,18	

Виявлені гендерні відмінності проявляються у рівнях розвитку структурних компонентів, а саме у тому, що у досліджуваних дівчат, краще розвинений когнітивний компонент впевненості в собі порівняно з хлопцями, що виражається у здатності виокремлювати її суттєві характеристики та розрізнити упевнену, невпевнену та агресивну поведінку.

З іншого боку, для досліджуваної вибірки дівчат притаманний нижчий рівень розвитку емоційно-оцінного компоненту, що проявляється у вищому рівні астенічності та виникненні особистісних труднощів, вищому рівні тривожності, а також нижчому рівні самооцінки порівняно з юнаками, що засвідчує схильність до безпідставних страхів, сором'язливості, занепокоєння та піддавання панічному настрою. При цьому в досліджуваних юнаків розвиток мотиваційно-цільового компоненту виявився більш розвиненим, що

проявляється у переважанні мотивації до успіху, готовності приймати на себе відповідальність, прагненні до досягнень, рішучості, ініціативності.

Гендерні відмінності у розвиткові поведінкового компоненту полягають у статистично значущій вираженості енергійності в дівчат, проявом якої є характерні для жіночої статі розгубленість, схвилюваність і потреба в підтримці. Водночас не було виявлено статистичних відмінностей між першою і другою експериментальною групою хлопців ($\chi^2=1,01$) та дівчат ($\chi^2=3,60$).

У досліджуваних хлопців більше представлені емоційно-поведінковий, невпевнений та прихований види впевненості в собі, а в дівчат – емоційний, мотиваційно-емоційний, емоційно-поведінковий, пізнавальний, демонстративний, емоційно-нестійкий та інтуїтивний види впевненості у собі (див. додаток Й).

Отже, на основі отриманих результатів констатувального дослідження, ми дійшли висновку про необхідність розвитку та корекції впевненості у собі у старшокласників і студентів. Більш чи менш тривалої психологічної допомоги стосовно корекції та розвитку впевненості в собі потребують 73,09 % досліджуваних старшокласників і 77,2 % досліджуваних студентів. Особливої уваги, індивідуального підходу та тривалих корекційно-розвивальних заходів потребують, згідно до отриманих нами результатів, 6,95 % невпевнених і 8,02 % самовпевнених старшокласників; 7,76 % невпевнених і 3,88 % самовпевнених студентів.

Висновки до другого розділу

На основі комплексного дослідження проблеми впевненості в собі у юнацькому віці нами було виявлено психологічні особливості розвитку її структурних компонентів: когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного, поведінкового; розкрито психологічні аспекти впевненості в собі в різних видах діяльності, що стало основою для виокремлення та

характеристики видів впевненості в собі.

Оскільки проблема вивчення впевненості у собі потребує цілісного аналізу всіх її компонентів, ми обґрунтували та застосували програму експериментального дослідження, яка передбачала використання блоку діагностичних методик: «Бланковий тест – упевненість» О. Крупнова; тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана; експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка, методика самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейна в модифікації Г. Прихожан; тест Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior»; тест В. Ромека «Упевненість у собі», а також складені нами анкети для самооцінки та експертної оцінки особливостей впевненості у собі в юнацькому віці.

Для обробки результатів було застосовано статистичні методи з використанням пакету «Statistica for Windows 20.02»: кореляційний (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена); t-критерій Стьюдента.

Аналіз результатів проведеного психологічного діагностування дозволив виділити специфіку розвитку структурних компонентів впевненості у собі в юнацькому віці. Зокрема, досліджуючи когнітивний компонент ми виявили невисокий рівень його розвитку, що проявляється у неправильному розумінні феномена впевненості у собі, недостатньо розвиненій спроможності розрізняти впевнену, неупевнену та агресивну поведінку. При цьому вказана тенденція виявилася більш характерною для хлопців раннього юнацького віку.

Особливості мотиваційно-цільового компонента в юнацькому віці виявляються в яскраво не вираженому мотиваційному полюсі. Проте мотивація до успіху більш притаманна досліджуваним старшокласникам (насамперед для осіб чоловічої статі), що засвідчує про їх готовність приймати на себе відповідальність, прагнення до досягнень, ініціативність та рішучість. За критерієм цілеспрямованості було виявлено домінування особистісно значущих цілей над суспільно значущими (що виражається у прагненні до самостійності та незалежності, досягненні своїх бажань і планів,

розвитку власних здібностей, самовдосконаленні). Впевнена поведінка молоді також спонукається почуттям обов'язку, наміром краще освоїти певну справу, бажанням заслужити схвалення від інших людей.

Результати діагностування емоційно-оцінного компонента засвідчили, що впевненість у собі в юнацькому віці характеризується загальною тенденцією до високої самооцінки, невисокого рівня тривожності та достатнього рівня емоційної стійкості, що виражається у здатності до саморегуляції, домінуванні позитивних емоцій, пов'язаних із впевненістю у собі. Проте у досліджуваних студентів нами було виявлено тенденцію до зростання немотивованої тривожності порівняно зі старшокласниками. Також у досліджуваних дівчат юнацького віку було виявлено вищий рівень астеничності та виникнення особистісних труднощів, вищий рівень тривожності та нижчий рівень самооцінки порівняно з юнаками, що засвідчує їхній нахил до безпідставних страхів, занепокоєння та піддавання панічному настрою.

Поведінковий компонент впевненості у собі в юнацькому віці характеризується розвиненою ініціативою в соціальних контактах, соціальною сміливістю, що виявляється у готовності розпочинати та завершувати розмову, вмінні встановлювати контакти, активно взаємодіяти в суспільстві. У цілому в досліджуваних юнацького віку було виявлено переважання екстернального локус контролю, що вказує на покладання відповідальності за власні дії на інших, орієнтацію на суспільне схвалення та прийняття. Гендерні відмінності виявляються в більш статистично значущій вираженості енергійності у дівчат, що проявляється у розгубленості, схвильованості та потребі в підтримці.

Аналіз проведеного анкетування показав, що досліджувані раннього юнацького віку найбільш впевнено почувають себе у сім'ї, а досліджувані студенти – у навчальній діяльності.

У результаті аналізу отриманих даних експертної оцінки, ми дійшли висновку, що впевненість у юнацькому віці має високі показники

стабільності прояву в навчальній діяльності та менш розвинена в інтимно-особистісній, фізичній та суспільній сферах.

За результатами вивчення впевненості у собі в юнацькому віці було визначено рівні (надмірний, високий, середній, низький) та профілі (гармонійний, дисгармонійний) впевненості в собі.

Гармонійному профілю відповідає високий рівень розвитку впевненості в собі, який характеризується збалансованим розвитком когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційно-цільового та поведінкового компонентів. Дисгармонійний профіль охоплює надмірний, середній і низький рівень розвитку і поділяється на види: самовпевнений, пізнавальний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційно-поведінковий, інтуїтивний, немотивований, емоційно нестійкий, прихований, невпевнений. Виявлено переважання дисгармонійного профілю впевненості у собі в юнацькому віці, серед якого найпоширенішими виявився мотиваційний, емоційний, мотиваційно-емоційний, емоційно-поведінковий, інтуїтивний види впевненості в собі.

Гендерні відмінності досліджуваних юнацького віку полягають у тому, що високий і низький рівень розвитку більш властивий для досліджуваних юнаків, а надмірний і середній – для дівчат. Статевобумовлені особливості найяскравіше проявляються у показниках розвитку компонентів впевненості у собі. Зокрема у тому, що у досліджуваних дівчат виявлено вищий рівень розвитку когнітивного компоненту і нижчий – емоційно-оцінного компоненту. Гендерні відмінності у розвитку поведінкового компоненту полягають у статистично значущій вираженості енергійності в дівчат, проявом якої є характерні для жіночої статі розгубленість, схвильованість і потреба в підтримці. У досліджуваних юнаків розвиток мотиваційно-цільового компоненту виявився більш розвиненим, що проявляється у переважанні мотивації до успіху, цілеспрямованості, прагненні до досягнень.

Отримані результати діагностування дозволили нам виявити юнаків і дівчат з недостатнім та надмірним рівнями розвитку впевненості в собі, які потребують подальшої індивідуальної та групової корекційно-розвивальної роботи. Це зумовило необхідність розробки корекційно-розвивальної програми.

Основні положення даного розділу висвітлені у таких працях:

1. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці / Сергій Костянтинович Мельничук // Zbir raportow naukowych Teoretyczne I praktyczne innowacje naukowe Rozwoj nauk humanistycznych – Krakow: Sp. Z.o.o. «diamond trading tour», 2013. – С.15 – 23.
2. Мельничук С. К. Психологический анализ специфики развития когнитивного компонента уверенности в юношеском возрасте / Сергій Костянтинович Мельничук // Актуальные вопросы современной науки. – Выпуск 26. – Новосибирск, 2013.– С. 108 – 118.
3. Мельничук С. К. Психологические особенности развития уверенности в себе в старшем юношеском возрасте // Современные тенденции в образовании и науке. – Тамбов: «ТРОО бизнес наука-общество», 2013.– С. 134-136.
4. Мельничук С. К. Порівняльна характеристика особливостей розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів / Сергій Костянтинович Мельничук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова – К., 2013. – № 41 (65) – С. 94 – 100.
5. Мельничук С.К. Психологічна характеристика видів впевненості в собі у юнацькому віці /С. К. Мельничук // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 11. – Вип. 9.- К.: Фенікс, 2014. - С. 563-574.

РОЗДІЛ 3.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Науково-методичні засади розвитку та корекції впевненості у собі в юнацькому віці

Підґрунтям для організації формувального експерименту є концептуальні засади про закономірності процесу формування особистості (Л. Виготський, І. Бех, Л. Божович, І. Булах, О. Леонтьєв, Г. Костюк, В. Кузьменко, С. Максименко, С. Рубінштейн, О. Скрипченко); теоретичні концепції розуміння особистості як суб'єкта активності та суб'єкта життя (К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, В. Петровський); наукові положення про психологічні особливості розвитку та корекції впевненості в собі (Р. Альберті, М. Еммонс, С. Мамонтов, Г. Прихожан, В. Ромек, М. Сміт).

На основі узагальнення психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних учених щодо розвитку впевненості в собі нами виділено такі чинники її формування: внутрішні (досвід особистості, самопізнання, рефлексія, саморозвиток, саморегуляція (Л. Глушко, Є. Нікітін, Н. Харламенкова) [54; 138]; інтернальний локус-контролю, мотивація до успіху, активність, рішучість, самостійність, ставлення до себе та інших (С. Бішоп, Б. Висоцький, В. Лабунська, В. Ромек, Т. Скрипкіна) [24; 49; 69; 110; 204;]; зовнішні (освітньо-комунікативне середовище (І. Бех, Л. Виготський, І. Кон, В. Кузьменко, С. Максименко, Т. Титаренко) [21; 46; 97; 106; 120; 213]; інститути соціалізації: сім'ї, освіти, культури [145]; цілеспрямована робота психолога з клієнтом над розвитком упевненості в собі (С. Мамонтов, С. Медведєва, В. Ромек О. Жатько) [121]. У зв'язку з цим ученими розробляються психотерапевтичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які знижують тривожність, підвищують

рівень самооцінки людини та впевненості її у своїх силах (К. Роджерс, В. Ромек, М. Сміт, Т.Яценко) [179; 184; 206; 236].

Методологічною основою при визначенні засобів розвитку впевненості в собі нами було обрано особистісно орієнтований підхід. Основним завданням є актуалізація потреби бути впевненим; стимулювання мотивації досягнення успіху, самоаналізу, самостійності, саморегуляції; утвердження гуманних стосунків між учасниками а також створення комфортних умов під час проведення формувального експерименту, залучення педагогів і батьків до сприяння розвитку впевненості в собі в юнаків і дівчат.

Під час організації формувального експерименту ми орієнтувалися на думку вчених (С. Мамонтов, В. Ромек, Г. Прихожан, М. Сміт) стосовно того, що лише використання комплексу таких методів, як: соціально-психологічний тренінг, психологічне консультування та просвітницька робота, самоаналіз, постійна робота з підвищення рівня компетентності забезпечить досягнення оптимального рівня впевненості в собі [121; 162; 185; 206; 210].

Реалізація програми формувального експерименту здійснювалася у відповідності з такими принципами:

1. Принцип урахування вікових психологічних та індивідуальних особливостей розвитку передбачає урахування специфіки розвитку учасників формувального експерименту, визначає індивідуальний підхід та побудову корекційної роботи.

2. Принцип єдності діагностики та корекції розвитку полягає у тому, що мета та зміст корекційної роботи можуть бути визначені тільки на основі комплексного, системного, цілісного, динамічного вивчення особистості, її диференційно-діагностичного обстеження. Крім цього, психодіагностика, яка пронизує весь процес корекційної роботи, надає психологу інформацію про динаміку змін розвитку клієнта та ефективність проведеної роботи [143, С.23].

3. Принцип комплексності у формуальному експерименті передбачає застосування методів і методик з різних напрямків практичної психології (гуманістичної психології, поведінкової терапії, глибинної психології, гештальт-психології, позитивної психотерапії, психодрами, арт-терапії та ін..) [143, С.25].

4. Принцип системності забезпечує врахування єдності компонентів упевненості в собі та відображає зв'язок різних сторін розвитку особистості [143, С.22].

5. Принцип розвитку особистості в діяльності реалізується в корекційній роботі через визнання успішності розвитку особистості у діяльності, а також того, що активна діяльність самої особистості є рушійною силою для розвитку.

6. Принцип етичності – добровільна участь юнаків і дівчат у діагностичних та корекційних заняттях; дотримання конфіденційності.

7. Принцип активності – залучення учасників психокорекційного процесу до спеціально розроблених занять, з поміж яких є програвання запропонованої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших, спільна дія [71,5].

8. Принцип дослідницької, творчої позиції учасників передбачає створення в процесі роботи групи ситуацій, в яких учасникам самостійно доводиться вирішувати проблеми спілкування, розкривати закономірності взаємодії з іншими людьми [71, 6].

9. Принцип усвідомлення (об'єктивації) поведінки полягає у зміні поведінки учасників з імпульсивного рівня на об'єктивний. Основним засобом об'єктивації є зворотний зв'язок, який допомагає учасникам коригувати свою подальшу поведінку, замінюючи невдалі засоби спілкування на нові та перевіряючи їх вплив на оточуючих [163,8].

10. Принцип партнерського спілкування передбачає врахування інтересів усіх учасників взаємодії, а також їхніх почуттів, емоцій, переживань, визнання цінності особистості іншої людини. Реалізація цього

принципу створює в групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості, що дозволяє учасникам експериментувати зі своєю поведінкою.

Теоретичний аналіз літератури з розвитку впевненості в собі свідчить про те, що вона формується та виявляється, насамперед, у спілкуванні. У процесі спілкування формується інтегральна оцінка себе, своєї цінності в даному середовищі, рівень домагань та впевненість у собі. Тобто ми можемо розвивати і корегувати впевненість за рахунок розвитку комунікативних здібностей, глибшого та ціліснішого пізнання власної особистості за допомогою активних методів навчання.

Цілеспрямований вплив на розвиток упевненості особистості з використанням активних методів навчання зумовлює усвідомлення, аналіз і оцінку юнаками та дівчатами впевненості в собі, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система психокорекційних занять з використанням відповідних видів діяльності допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її корекції і розвитку.

Перші зразки тренінгу впевненості зустрічаються в роботах А. Сальтера [185]. Дослідник розробляв методи психотерапії, на основі вчення І. Павлова про умовні рефлекси, який виокремив процеси збудження і гальмування в корі головного мозку. А. Сальтер запропонував процедури, що мали на меті активувати процеси збудження в головному мозку та знизити обумовлену гальмуванням тривогу. Суть методик А. Сальтера полягала в тому, аби провокувати виникнення сильних переживань і сприяти їх вільному вираженню у поведінці.

Тренінг упевненості в собі найбільш ґрунтовно висвітлений у рамках поведінкової психотерапії та базується на ідеї Дж. Вольпе про те, що впевнені, самостверджувальні реакції є одним із способів подолання соціальних страхів і розвитку відвертості в міжособистісних стосунках [182]. Учений стверджував, що вплив тривоги можна здолати за допомогою тренування впевненого вираження думок і почуттів.

Тренінг упевненості в собі отримав особливу популярність на початку 70-х років завдяки книзі Р. Алберта і М. Еммонса «Your Perfect Right» [7], у якій автори запропонували програму тренінгу впевненості на основі концепції прав людини.

Тренінг впевненої поведінки на сьогоднішній день може вважатися одним із найбільших вивірених стандартних методів терапії поведінки. Мета тренінгу впевненості, на думку дослідників, полягає в тому, щоб навчити боязких, скутих у контактах клієнтів самоствердженню та відстоюванню своїх прав у міжособистісних і офіційних стосунках [248]. Більшість психологів наголошують, що принципово важливо під час проведення такого тренінгу навчити клієнтів правильно розпізнавати впевнену поведінку та сформувати автоматичні навички впевненості [185].

У сучасних програмах тренінгу впевненості у собі значна увага приділяється когнітивним механізмам, які беруть участь у регуляції впевненої поведінки, і розробці когнітивно-орієнтованих програм тренінгу впевненості [10]. Практично у всіх цих програмах у когнітивній площині детально проробляються відмінності, які існують між впевненою, невпевненою й агресивною поведінкою.

А. Ланге і П. Якубовські [256] поділяють сучасні групи тренінгу впевненості в собі на чотири типи, залежно від структури занять:

- 1) групи, де основу кожного заняття складають різні рольові ігри;
- 2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;
- 3) групи, де рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток уміння розв'язувати конфлікти тощо;
- 4) неструктуровані групи, робота в яких здійснюється відповідно до повсякденних потреб учасників.

Незалежно від того, застосовуються в групі опитувальники чи ні, керівнику групи, насамперед, рекомендується провести бесіду, яка повинна

допомогти у виявленні та уточненні тих проблем, які переживає кожен учасник. Керівник має спонукати учасників тренінгу до оцінювання своєї поведінки і наведення прикладів зі свого життя, коли вони поводити себе упевнено або невпевнено. Тренеру слід всіляко підкреслювати негативні сторони невпевненої поведінки та важливість тих додаткових можливостей, які з'являються у житті завдяки упевненості в собі, зокрема те, що вона буде сприяти зростанню самоповаги та успішності.

Керівник повинен пояснити членам тренінгової групи, що таке впевнена поведінка і чим вона відрізняється від невпевненої та агресивної. Невпевнена в собі людина стримує свої почуття через високу тривожність, постійне переживання провини або через те, що в неї недостатньо соціальних навичок. Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи і ображаючи їх. Відмінності між невпевненою, упевненою і агресивною поведінкою з'ясовуються в ході обговорення групою конкретних ситуацій.

Для того, щоб здолати свою тривогу, позбавитися почуття меншовартості і навчитися поводитися упевнено, учасники психокорекційної групи, перш за все, повинні засвоїти, що впевнена поведінка є ординарною. Позитивним прикладом упевненої поведінки повинен бути, передусім, керівник групи.

Під час роботи доцільно зробити наголос на тому, що упевненість у собі не слід плутати з поняттям «бездушність», яке характеризується демонстрацією лише негативних емоцій. Важливою умовою розвитку упевненості в собі є здатність до вираження позитивного, дбайливого ставлення до інших.

Найбільш поширеним видом тренінгу з розвитку та корекції впевненості в собі є тренінг умінь, який ґрунтується на принципах біхевіоризму. Учасник тренінгу умінь, при підтримці тренера моделює впевнену поведінку в ситуаціях, які опрацьовуються на заняттях. Моделювання - це особливий прийом поведінкової терапії, використання

якого є досить ефективним у таких випадках, коли членам групи потрібно освоювати нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [240]. Учасники групи засвоюють новий для них спосіб поведінки, спостерігаючи за тим, як його моделюють інші учасники або тренер. Рекомендується застосовувати аудіо та відеозаписи моделей зразкової (у сенсі, впевненості) поведінки [206]. Моделювання особливо корисне, коли учасники мають дуже слабке уявлення про те, як треба діяти в даній ситуації, щоб їх поведінка була впевненою. Приміряючи різні ролі, члени групи залучаються до групового процесу і набувають нових корисних навичок.

У групах розвитку впевненості основною методикою є репетиція поведінки, яка передбачає використання рольових ігор, які моделюють ситуації, що створили або можуть створити певні труднощі для учасників [188]. На початку роботи тренер пропонує упевнено відреагувати на буденні ситуації, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі людей. Як правило, ці ситуації передбачають звернення з проханням або, навпаки, відповіді із відмовою. Прикладами можуть бути заняття по вдосконаленню впевненої поведінки при спілкуванні з працівниками сфери обслуговування в умовах неприємного ставлення. Пізніше можна пропонувати учасникам тренінгу відпрацювати навички впевненої поведінки у складніших ситуаціях, пов'язаних з їх конкретними реальними проблемами.

Рольові ігри нагадують заняття в групах психодрами, на яких опрацьовуються ситуації, пов'язані з недостатньою впевненістю в собі та зі створенням адаптивного поведінкового репертуару.

Як правило, за одне заняття робиться спроба освоїти лише невеликий фрагмент складного поведінкового комплексу. У кінці заняття тренер пропонує учасникові, який грав активну роль та іншим членам групи розповісти про свої враження, проаналізувати, що в поведінці учасника відображало впевненість, а що ні; висловити міркування стосовно удосконалення поведінки.

Важливим компонентом процесу опрацювання впевненої поведінки є підкріплення [206]. Концепція підкріплення відіграє в науках про поведінку фундаментальну роль і є наріжним каменем більшості методів зміни поведінки. Підкріплення – це заохочення, а точніше, будь-яка позитивна реакція з боку керівника або учасників групи. Дуже важливо, щоб підкріплювалося навіть невелике досягнення, а не лише успішно завершена складна послідовність дій. Процес, у якому підкріплення дається невеликими порціями у зв'язку з тим, як відпрацьована реакція поступово наближається до оптимальної, називається формуванням поведінки. У поведінкових групах підкріплення зазвичай застосовується для формування поведінки окремих учасників з метою досягнення цілей, які вони ставлять перед собою.

У процесі проведення індивідуальної та групової консультативно-корекційної роботи психолог може використовувати різні підходи: психоаналітичний (усвідомлення витісненого матеріалу та допомога клієнтові відтворити ранній досвід і проаналізувати конфлікти); поведінковий (виправлення неадекватної та навчання ефективній поведінці); клієнт-центрований (створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку); екзистенційний (усвідомлення свободи та власних можливостей, приймання відповідальності); позитивної психотерапії (використання транскультурного підходу, метафор і притч, позитивної інтерпретації) та інші. Незалежно від підходу, який застосовується під час психологічної допомоги, позитивні зміни зумовлюється, завдяки активному слуханню і розумінню змісту, почуттів та бажань клієнта.

Проведення консультування є доцільним у випадку, коли клієнт глибоко усвідомив свою проблему і, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але у чомусь ще сумнівається. Під час проведення індивідуальних консультацій клієнт отримує з боку психолога необхідну професійну підтримку, і це додає йому впевненості у собі.

Розвиток упевненості в собі у площині індивідуальної психологічної допомоги розглядається науковцями, насамперед, у контексті активності

суб'єкта. Найбільш розробленим у цьому напрямку є консультування на основі мотивованої бесіди В. Міллера, С. Ролніка [262]. Дана методика базується на таких основних положеннях: заохочення клієнта до роздумів про власну впевненість, усвідомлення власних емоцій, поведінки; уникнення суперечок і прямих порівнянь; підтримка впевненості та оптимізму стосовно власних змін.

У процесі індивідуальної консультативно-корекційної роботи доречно використовували методику І. Ладанова, яка передбачає здійснення п'яти кроків [111]:

- 1) визначити за допомогою діагностування, яка поведінка найбільше властива людині: пасивна, агресивна чи впевнена;
- 2) самоспостереження (короткі записи та аналіз повсякденних ситуацій);
- 3) концентрація (уявити певну ситуацію, пов'язану з впевненою поведінкою, пережити її повністю, визначити її корисність);
- 4) моделі висловлювань (сформулювати висловлювання з певного конкретного приводу трьома способами: пасивно, агресивно, впевнено);
- 5) невербальна комунікація (проаналізувати невербальні прояви впевненої, невпевненої та агресивної поведінки).

У ході індивідуальної консультативної роботи доцільно використовувати метод психоелевації («піднесення душі»), запропонований І. Медведєвою та Т. Шишовою. Суть методу полягає в тому, що особистісні недоліки треба не викорінювати, а перетворювати в достоїнства шляхом активізації їх позитивного потенціалу, сформулювати висловлювання «підвищуючи рівень особистості» [125]. За допомогою конструктивно-позитивного аналізу та позитивної інтерпретації вдається позбавитися самозвинувачень та обвинувачень інших, ставити акцент на позитивних рисах характеру і на цій основі заохочувати юнаків та дівчат до здійснення впевненої поведінки. Ефективним у процесі дистанціювання від своєї проблеми та пошуку ресурсів для її розв'язання є використання притч і

метафор, а також застосування досвіду інших людей для подолання власних труднощів.

Отже, впевненість у собі є феноменом, який, за необхідності, може бути розвинений і скорегований за допомогою спеціально організованої системи індивідуальної та групової роботи з юнаками та дівчатами, а також з їх батьками та педагогами.

Формувальний експеримент побудований із врахуванням основних здобутків активного соціально-психологічного навчання в площині ідеї інтеграції різних видів тренінгу, що об'єднує: 1) перцептивний тренінг, спрямований на підвищення адекватності сприйняття себе та інших людей; 2) інтелектуальний тренінг, який сприяє формуванню навичок здійснення розумових операцій; 3) тренінг розвитку спеціальних умінь.

Теоретичні й методологічні засади формувального експерименту та отримані результати констатувального етапу дослідження створюють підґрунтя для розробки психологічної програми розвитку та корекції впевненості у собі в юнацькому віці.

3.2. Програма оптимізації впевненості в собі у юнацькому віці

На основі аналізу специфіки розвитку впевненості в собі в юнацькому віці, виявлених психологічних особливостей проявів структурних компонентів впевненості у старшокласників і студентів, а також існуючих в сучасній психологічній практиці підходів нами була розроблена комплексна програма оптимізації розвитку впевненості в собі у юнацькому віці. Програма включила низку взаємопов'язаних ланок: мету, завдання, методи, форми та напрямки роботи. Схематично вона відображена у вигляді психологічної моделі на рис. 3.1.

Метою програми є розробка та здійснення комплексу психологічних заходів, спрямованих на створення умов, що сприяють розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці. Корекційно-розвивальну роботу ми

побудували таким чином, щоб спонукати юнаків та дівчат до самоаналізу та самодопомоги на всіх етапах подальшого розвитку, що дасть їм можливість вирішувати проблеми самостійно, підтримувати себе або вчасно звертатися за допомогою.

Дана програма спрямована на здобування знань про сутність впевненості собі, її види, причини та передумови виникнення, що дозволить сформулювати сприйняття своєї впевненості та впевненості оточуючих; здійснення корекції невпевненої та самовпевненої поведінки, а також про формування власного ставлення до феномену впевненості в собі.

Для успішної реалізації окресленої мети вирішувалися такі основні завдання формульованого експерименту:

1. Розвиток: а) знань про основні ознаки упевненості в собі та умінь, направлених на розмежування її від невпевненості та агресивності; б) спрямованості на досягнення успіху; в) прагнення бути впевненим;

2. Формування: а) ставлення до феномену впевненості в собі; б) позитивної самооцінки.

3. Оволодіння: а) вміннями саморегуляції та самодопомоги в складних ситуаціях; б) навичками впевненої поведінки та вмінням їх реалізовувати повсякденному житті.

Для досягнення і реалізації поставлених завдань ми використовували такі методи та прийоми: лекція, бесіда, діалог, групова дискусія, мозкова атака, групове обговорення проблемних ситуацій, ігри-драматизації, рольове програвання, аутогенне тренування, аналіз продуктів діяльності (малюнки, щоденники), діагностичні процедури, а також психологічні прийоми рефлексії, самоаналізу, самовиховання.

Основними формами роботи були: психологічна профілактика, психологічна діагностика, психологічна просвіта, групова психологічна корекція та індивідуальне психологічне консультування.

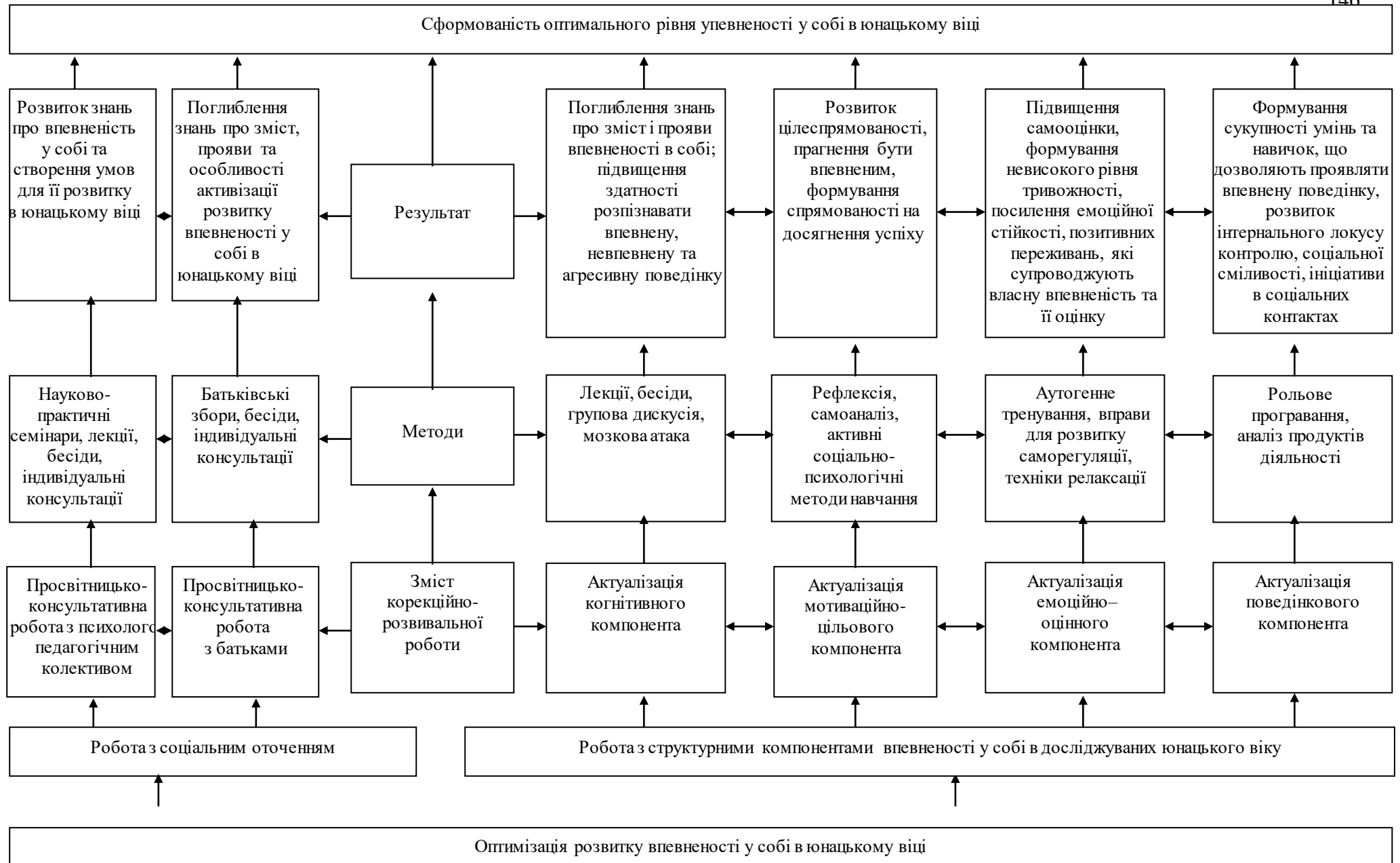


Рис. 3.1. Психологічна модель оптимізації розвитку впевненості у собі в юнацькому віці

Реалізація завдань програми розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці здійснювалася, насамперед, зі старшокласниками та студентами а також з їх педагогами і батьками. Формувальний експеримент проводився з учнями 10 класу Навчально-виховного комплексу «Кіровоградський колегіум – спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад-центр естетичного виховання» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області та студентами факультетів педагогіки та психології; історії та права Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Отже, нами було сформовано дві експериментальні та дві контрольні групи: 1 експ. група (n=24) – школярі віком 16-17 років; 2 експ. група (n=29) – студенти віком 19-21 років; 1 контр. група (n=24) – учні загальноосвітніх шкіл 16-17 років; 2 контр. група (n=29) – студенти віком 19-21 років. Загальна кількість юнаків і дівчат, які взяли участь у формувальному експерименті – 106, з них – 56 жіночої та 50 осіб чоловічої статі.

За результатами констатувального етапу дослідження нами були відібрані юнаки та дівчата, котрі потребували психологічної допомоги та виявили бажання взяти участь у програмі оптимізації розвитку впевненості в собі. Комплектування контрольної групи здійснювалося на основі порівняння статевого, вікового складу, а також показників впевненості в собі учнів та студентів, отриманих під час констатувального експерименту. Основним критерієм відбору досліджуваних контрольної групи була її найбільша наближеність за більшістю характеристик до експериментальної. Схожість розвитку компонентів впевненості в собі між експериментальною та контрольною групами була перевірена шляхом порівняльного аналізу результатів констатувального експерименту. У ході аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні було з'ясовано, що за більшістю виділених нами показників впевненості в собі між експериментальною та контрольною групою немає достовірних розбіжностей (табл. 3.1, додаток З, додаток Й).

Програма розвитку та корекції впевненості в собі в юнацькому віці була апробована нами в ході формувального експерименту протягом 2012 – 2013 навчальних років. Програма запроваджувалася в п'ять етапів:

1) *Підготовчий етап* (серпень – жовтень 2012 року) передбачав підготовку до проведення діагностичної та формувальної частини експерименту, взаємодію з адміністраціями загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, зустрічі з педагогами контрольного і експериментального класів, а також аналіз підходів до корекції та розвитку впевненості в собі, ознайомлення з існуючими програмами оптимізації впевненості в собі у старшокласників і студентів, підбір матеріалів для побудови корекційних занять.

2) *Етап групової роботи* (грудень 2012 року – травень 2013 року) включав розробку та апробацію тренінгу оптимізації розвитку впевненості в собі у юнацькому віці; низки просвітницьких заходів (лекцій, бесід, круглих столів, диспутів) з старшокласниками та студентами, а також з їх педагогами та батьками, метою яких було підвищення компетентності щодо розвитку впевненості в собі.

3) *Етап індивідуальної роботи* (листопад 2012 року – травень 2013 року) – індивідуальні консультації старшокласників, студентів, батьків і викладачів з метою повідомлення результатів діагностичної роботи та психологічні консультації щодо оптимізації розвитку впевненості в собі.

4) *Етап визначення ефективності проведеної корекційно-розвивальної роботи* (квітень – травень 2013 року) проходив після завершення групових та індивідуальних корекційно-розвивальних занять та включав повторне проведення діагностичних процедур з використанням психодіагностичних методик, використаних у констатувальній частині експерименту.

5) *Заключний етап* (травень – жовтень 2013 року) був спрямований на узагальнення досвіду, опис та підбиття підсумків формувального експерименту.

Таблиця 3.1.

**Співвідношення досліджуваних за рівнями і видами впевненості в собі
в експериментальній та контрольній групах**

Рівень впевненості у собі	Вид впевненості у собі	Кількість досліджуваних (абс.) старшокласників		Кількість досліджуваних (абс.) студентів	
		Контр. гр. №1 (n=24)	Експ. гр. №1 (n=24)	Контр. гр. №2 (n=29)	Експ. гр. №2 (n=29)
Надмірний	Самовпевнений	1	1	2	1
Високий	Впевнений у собі	2	2	2	2
Середній	Пізнавальний	1	1	3	1
	Мотиваційний	1	1	3	3
	Емоційний	1	1	1	3
	Демонстративний	2	1	2	2
	Когнітивно-мотиваційний	1	1	1	1
	Когнітивно-емоційний	0	0	2	1
	Когнітивно-поведінковий	0	1	2	1
	Мотиваційно-емоційний	3	2	0	1
	Мотиваційно-поведінковий	1	1	1	0
	Емоційно-поведінковий	3	2	2	3
	Інтуїтивний	3	4	0	1
	Немотивований	1	1	3	2
	Емоційно нестійкий	1	1	0	1
Прихований	2	1	2	3	
Низький	Невпевнений	1	3	3	3

При складанні психологічної програми оптимізації розвитку впевненості у собі в юнацькому віці нами враховувалися особливості розвитку впевненості в собі, її структурних компонентів у ранньому та власне юнацькому віці. Зокрема, на констатувальному етапі дослідження було з'ясовано, що виховання впевненості в собі в ранньому юнацькому віці потребує сформованості системи знань про поняття «впевненість у собі», уміння відрізнити впевнену поведінку від агресивної та невпевненої. У зв'язку з цим, під час проведення корекційно-розвивальної програми ми звертали особливу увагу на проведення просвітницьких заходів і технік щодо розвитку когнітивного компонента впевненості в собі. Також, зважаючи на недостатній розвиток емоційно-оцінного компонента, ми більше акцентували увагу на вправах для розвитку адекватної самооцінки та емоційної сфери.

При побудові корекційно-розвивальної програми для експериментальної групи студентів ми врахували недостатній рівень розвитку мотиваційно-цільового компонента, виявлений на констатувальному етапі дослідження. Тому в ході її апробації ми зробили наголос на техніках з розвитку мотивації до успіху, цілеутворення, ціннісних орієнтацій.

Отже, під час формувального експерименту ми розробили та апробували комплексну програму оптимізації розвитку впевненості в собі у юнацькому віці з різними акцентами для старшокласників і студентів.

Просвітницька робота зі старшокласниками проводилась у формі бесід, лекцій, диспутів. Мета просвітницької роботи з особами раннього юнацького віку полягала у поглибленні знань з проблеми впевненості в собі. Для досягнення поставленої мети були визначені завдання:

1. Проаналізувати важливість впевненості в собі для розвитку особистості.
2. Розвинути здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.
3. Здійснити аналіз умов і чинників формування впевненості в собі.
4. Мотивувати юнаків і дівчат до участі в тренінгу з розвитку

впевненості в собі.

Основні теми просвітницьких заходів для юнаків і дівчат: «Причини невпевненості та способи її подолання»; «Моє майбутнє у моїх руках», «Упевненість у міжособистісних стосунках», «Упевнена, невпевнена та агресивна поведінка»; для батьків: «Роль батьків у формуванні впевненості в собі»; для педагогів: «Вплив впевненості у собі на самоактуалізацію особистості», «Психологічна підтримка невпевнених учнів».

Для студентів – майбутніх практичних психологів було розроблено спецкурс «Психологія впевненості». Організація та проведення спецкурсу «Психологія впевненості» спрямовані на поглиблення знань молоді про феномен впевненості, умови та детермінанти її формування, розвитку та корекції. Зміст спецкурсу тісно пов'язаний з дисциплінами психологічного спрямування курсу (насамперед, з віковою та педагогічною психологією, психодіагностикою, психокорекцією, психологічним консультуванням). Програму побудовано на основі узагальнення теоретичних та методологічних підходів дослідження впевненості в собі вітчизняної та зарубіжної психології.

Структура навчальної дисципліни «Психологія впевненості» включає два змістові модулі. Перший змістовий модуль «Науково-теоретичні засади дослідження проблеми впевненості в собі» містить такі теми: «Поняття і види впевненості»; «Умови розвитку та чинники впевненості в собі»; «Особливості прояву впевненості в собі в різному віці». Другий змістовий модуль «Психотехнології діагностико-корекційної роботи» включає теми: «Особливості проведення психологічного діагностування впевненості в собі»; «Індивідуальна та групова корекційно-розвивальна робота з невпевненими та самовпевненими особистостями».

Лекційні заняття із спецкурсу передбачають вивчення студентами окремих логічно пов'язаних між собою тем, присвячених сутності феномену впевненості в собі, формам її прояву, причинам та передумовам виникнення, проблемам невпевненої на самовпевненої поведінки, основним методам

діагностичної та психокорекційної роботи з метою оптимізації впевненості в собі. Практичні заняття склалися з теоретичного та практичного блоків. Теоретична частина передбачала обговорення та аналіз низки теоретичних проблем. Практична частина роботи була спрямована на оволодіння навичками діагностично-корекційної роботи з проблеми розвитку впевненості в собі, психологічної допомоги невпевненим і самовпевненим особам юнацького віку.

Тренінгові заняття проводились у відповідності до загальноприйнятих норм і принципів групової роботи та передбачали 14 занять, кожне тривалістю 120 хвилин. Вправи та ігри, включені до психологічного тренінгу, розроблені нами та іншими дослідниками [7; 121; 162; 187; 183; 206;] й адаптовані відповідно до мети та завдань програми формувальної частини роботи.

Тренінг оптимізації розвитку впевненості в юнацькому віці складається з шести послідовних блоків: 1) вступного, 2) мотиваційно-цільового, 3) когнітивного, 4) емоційного-оцінного, 5) поведінкового, 6) заключного (див. додаток Ф). Розподіл на блоки є досить умовним: в межах мотиваційно-цільового блоку тренінгу нами також приділялася увага аналізу емоцій та поведінки особистості; в межах емоційного-оцінного блоку – впливу когнітивних процесів на емоції та поведінкові прояви; відпрацьовуючи певні моделі діяльності поведінкового блоку, ми приділяли увагу когнітивній обробці інформації та мотивації, цілеутворенню, умінню виражати власні емоції.

Вступний блок тренінгу містить одне заняття. Метою даного блоку є створення позитивної робочої атмосфери в групі, налаштування на активну взаємодію учасників та психолога, учасників між собою. Завдання вступного блоку нами було визначено такі: 1) познайомити учасників між собою; 2) мотивувати учнів до активної роботи в тренінгу; 3) виробити спільно з учасниками правила групової роботи; 4) створити в групі позитивний емоційний клімат, атмосферу довіри та прийняття.

Мотиваційно-цільовий блок складається з трьох занять. Метою мотиваційно-цільового блоку є актуалізація інтересу до власного «Я» у юнаків і дівчат, вироблення установки на особистісне зростання, мотивацію до успіху, формування позитивного ставлення особистості до себе та до інших людей. До завдань мотиваційно-цільового блоку ми віднесли зокрема такі: 1) активізувати інтерес до самопізнання та самозміни через створення умов для саморозкриття, використання «Я» - висловлювань; 2) розвиток мотивації до розвитку та корекції впевненості в собі; 3) розвиток мотивації досягнень успіху; 4) розвиток цілепокладання; 5) розвиток здатності вірити в себе, у свої сили і можливість досягти поставлених перед собою цілей.

Змістовний аспект тренінгу в даному блоці полягає в усвідомленні необхідності саморозвитку, корекції образу «Я», оптимізації впевненості в собі. Процедурний аспект передбачає засвоєння стратегій аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, розвитку гнучкості внутрішньої позиції. Корекційний аспект забезпечує опанування умінням використовувати ці стратегії у різноманітних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Когнітивний блок складається з трьох занять. Метою когнітивного блоку є розширення діапазону знань про власне «Я» і про впевненість у собі в різних сферах життєдіяльності. Серед основних завдань когнітивного блоку ми виокремили такі: 1) розвинути самопізнання учасників тренінгу; 2) стимулювати процеси усвідомлення та прийняття цінності власного «Я»; 3) поглибити знання про впевненість у собі; 4) розвинути здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.

Змістовний аспект тренінгу даного блоку забезпечує визначення передумов, особливостей розвитку та чинників впевненості в собі. Процедурний аспект полягає в засвоєнні специфіки проявів впевненої, невпевненої та агресивної поведінки. Корекційний аспект – передбачає формулювання уміння розрізняти та використовувати стратегію впевненої поведінки.

Емоційно-оцінний блок також складається з трьох занять. Метою блоку є розширення знань про емоції, розвиток уміння їх адекватного відреагування, сприяння формуванню позитивного емоційного ставлення до себе та до інших. До завдань емоційно-оцінного блоку належать, зокрема такі: 1) ознайомити учасників тренінгу з сутністю емоційно-оцінного компонента впевненості в собі; 2) навчити вмінню керувати власними емоційними станами; 3) сформуванню позитивні установки по відношенню до себе і до оточуючих 4) розвинути вміння відверто виражати емоції у соціально прийнятній формі; 5) сприяти зниженню рівня роздратованості, агресивних проявів; 6) понизити рівень тривожності та страхів.

Змістовний аспект емоційно-оцінного блоку спрямований на усвідомлення ролі емоцій в житті людини та необхідності їх регуляції й адекватного прояву, а також в усвідомленні необхідності позитивного емоційного ставлення до себе та до інших людей. Процедурний аспект полягає в засвоєнні стратегій саморегуляції емоцій та формуванні навичок соціально-прийнятного прояву негативних емоцій. Корекційний аспект відображає рівень сформованості відповідних навичок саморегуляції.

Поведінковий блок складається з трьох занять. Мета поведінкового блоку: розширити спектр впевненого реагування в життєвих ситуаціях, що потенційно можуть викликати невпевненість або самовпевненість, сприяти закріпленню навичок впевненої поведінки. Завдання поведінкового блоку: 1) ознайомити учасників з правилами впевненої поведінки; 2) розвинути навички комунікативних умінь і конструктивної взаємодії з оточуючими; 3) розвинути навички впевненої поведінки у різних видах діяльності; 4) сприяти закріпленню навичок установлювати контакт і взаємодіяти з оточуючими на основі позитивного ставлення до себе та до інших; 5) розвинути вміння висувати вимоги, говорити про свої цілі та інтереси; відмовляти та критикувати; 6) формувати вміння запобігати застосуванню невпевненої та агресивної поведінки.

Змістовний аспект поведінкового блоку полягає в усвідомленні необхідності оцінки та контролю власної поведінки, вибору адекватних поведінкових стратегій. Процедурний аспект містить опрацювання різних поведінкових моделей міжособистісної взаємодії. Корекційний – передбачає засвоєння конструктивних моделей упевненої поведінки.

Заключний блок складається з одного заняття. Метою заключного блоку є підбиття підсумків роботи, вироблення установки на подальшу самостійну роботу та на використання позитивних знань, умінь і навичок, отримані в групі, в реальному житті. Завдання заключного блоку: 1) підбити підсумки щодо результативності роботи, досвіду, отриманого в тренінгу; 2) сприяти обміну позитивними почуттями учасниками; 3) налаштувати учасників тренінгу на подальше самовиховання та самовдосконалення.

Кожне заняття тренінгу побудоване за структурою:

1. Вступна частина до її складу включені: привітання, рефлексія попереднього заняття, аналіз виконання домашніх завдань, ознайомлення учнів з метою та змістом заняття, у разі необхідності – розминка;

2. Основна частина (містить викладення теоретичного матеріалу; практичні вправи та їх рефлексію);

3. Заключна частина (передбачає рефлексію заняття).

Під час проведення психологічного тренінгу з розвитку та корекції впевненості ми приділяли особливу увагу обговоренню питання про значимість впевненості у життєдіяльності, досягненні успіхів у різних сферах, в особистісній реалізації, в спроможності висувати й втілювати в життя власні цілі. Тренінг реалізується через певні соціальні ситуації, які відпрацьовуються в рольових іграх і в реальних умовах.

Упродовж усіх занять тренінгу юнаки та дівчата вели «Щоденник учасника тренінгу», в якому вони виконували вправи на самопізнання, аналізували власні способи адаптації та вирішення життєвих проблем.

Після кожного заняття учасникам пропонувались домашні завдання, виконання яких сприяло відпрацюванню отриманої на заняттях інформації, застосуванню в реальному житті набутих на заняттях знань.

Керуючись положенням про те, що механізмом корекційного впливу є психологічний клімат групи [143], ми намагались, щоб під час занять у групі панувала атмосфера доброзичливості та взаємної поваги, тому в програму тренінгу не включалися вправи, які потенційно могли б перешкоджати позитивним змінам у розвитку впевненості юнаків і дівчат.

Протягом усього періоду формувального експерименту нами проводились індивідуальні консультації. Мета психологічного консультування з проблеми впевненості в собі полягає в наданні консультантом професійної психологічної допомоги клієнту в ході спеціально організованої бесіди, спрямованої на усвідомлення клієнтом суті проблеми та способів її вирішення. У зв'язку з цим, психолог зобов'язаний надати емоційну підтримку клієнту; підвищити його психологічну компетентність; змінити ставлення до проблеми, розвинути творчий підхід, підвищити реалістичність і відповідальність, активізувати внутрішні ресурси клієнта.

Індивідуальна робота з клієнтами на кожному етапі формувального експерименту виконувала різні завдання: розвиток мотивації до самовдосконалення та участі в груповій роботі; повідомлення та роз'яснення отриманих результатів діагностування; поглиблення саморозуміння та самоприймання; психологічна підтримка; зміна застарілих способів поведінки, які заважають розвиватися; розширення спектру бачення проблеми та способів її розв'язання; визначення завдань подальшого саморозвитку, підвищення особистісного потенціалу та стимулювання процесу самоактуалізації.

Слід зазначити, що індивідуальна психологічна допомога надавалась, насамперед, невпевненим клієнтам, які за власним бажанням зверталися за допомогою у розв'язанні проблем, що потребували високого рівня

конфіденційності та яким важко було відверто висловлюватися в присутності групи. Після проведеної індивідуальної роботи такі клієнти поступово приходили до усвідомлення необхідності включення у групову роботу.

В окремих випадках на індивідуальне консультування запрошувалися надмірно впевнені учні, які свідомо чи несвідомо заважали працювати іншим учасникам, перебували їх, проявляли емоційну неврівноваженість.

Аналіз різноманітних програм з розвитку та корекції впевненості в собі [145] засвідчує, що найбільший позитивний ефект досягається завдяки застосуванню тих програм, в яких передбачено залучення до співпраці педагогів і батьків.

На нашу думку, робота з педагогами полягає, насамперед, у формуванні вмінь надавати психологічну підтримку невпевненим учням і правильно реагувати на юнацьку самовпевненість. Консультативна робота з учителями проводилась в індивідуальній і в груповій формі та включала бесіди, виступи на педагогічних семінарах.

Робота з батьками передбачає підвищення психолого-педагогічної обізнаності батьків про особливості розвитку особистості в юнацькому віці, з'ясування передумов виникнення та мотивів невпевненої та самовпевненої поведінки, розвиток взаєморозуміння та поваги до прав і потреб молоді, доброзичливого ставлення до неї, вироблення стилю ефективної взаємодії з дітьми. У нашому дослідженні робота з батьками проводилась у формі індивідуальних консультацій та виступів на батьківських зборах.

Отже, представлене нами теоретичне обґрунтування психологічної програми розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці передбачало здійснення індивідуальної та групової роботи з старшокласниками, студентами, педагогами та батьками. Аналіз підходів до проблеми розвитку та корекції впевненості показав доцільність включення в програму таких складових: індивідуальні психологічні консультації; діагностування; система просвітницької роботи; групова корекційно-розвивальна робота (тренінг оптимізації упевненості в собі).

Дані форми, методи та прийоми роботи, здійснювані з старшокласниками, студентами, педагогами та батьками, на нашу думку, призведуть до бажаного результату, а саме до сформованості оптимального рівня розвитку впевненості в собі в юнаків і дівчат.

3.3. Оцінювання ефективності програми оптимізації впевненості у собі в юнацькому віці після формувального експерименту

Результативність проведеного формувального експерименту визначалась нами за допомогою контрольного діагностичного дослідження; безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками; самозвітів юнаків і дівчат, у яких вони фіксували зміни у результаті проведеної програми розвитку та корекції впевненості в собі.

Порівняння результатів двох діагностичних зрізів у експериментальній та контрольній групах за допомогою U-критерію Манна-Уїтні свідчать про ефективність і доцільність формувальних впливів.

Зіставлення отриманих даних констатувального та контрольного діагностичних зрізів підтверджує наявність тенденції до позитивної динаміки змін у розвитку когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів упевненості у собі в експериментальній групі (див. додаток З; додаток И; додаток І; додаток Ї). Зокрема, після запровадження програми розвитку впевненості в собі у ранньому юнацькому віці найбільш суттєво підвищився рівень розвитку когнітивного компонента, а саме такі його показники, як осмисленість та здатність правильно розпізнавати впевнену, агресивну та невпевнену поведінку.

В експериментальній групі досліджуваних власне юнацького віку нами було виявлено зниження рівня тривожності, істотне зростання мотивації до успіху та самооцінки.

Слід зауважити, що в експериментальній групі ми відстежили тенденцію до підвищення рівня розвитку поведінкового компонента впевненості в собі, що виражається у зростанні соціальної сміливості та ініціативи в контактах та у вміннях і навичках, які проявляються в повсякденному житті (що підтверджується результатами самозвітів і спостереження експертів).

Після завершення формульованого експерименту з метою оцінювання ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми ми провели контрольне діагностування із застосуванням діагностичних методик, які використовувалися в констатувальному експерименті: «Бланковий тест – упевненість» О. Крупнова; тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач А. Реана; експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойка, методика самооцінки Т. Дембо, С. Рубінштейна в модифікації Г. Прихожан; тест Ланже-Якубовскі «Responsible Assertive Behavior»; тест В. Ромека «Упевненість у собі» а також складені нами анкети для самооцінки та експертної оцінки особливостей упевненості в собі в юнацькому віці.

Результати контрольного діагностування в ранньому юнацькому віці показали, що найбільш суттєво зросли показники за такими шкалами діагностичних методик, як осмисленість, обізнаність, розпізнавання впевненої поведінки, особистісно значущі цілі, мотивація до успіху, самооцінка, стеничність, астенічність, операційні труднощі, ініціатива в соціальних контактах, впевненість в собі, енергійність, аенергійність, екстернальність; впевненість у собі за експертною оцінкою (професійна, інтимно особистісна та фізична сфера) та самооцінкою (професійна та фізична сфера) (додаток З; додаток И). В експериментальній групі власне юнацького віку статично значимі відмінності після формульованого експерименту були виявлені за шкалами: предметність, суб'єктність, схильність до немотивованої тривожності, інтернальність; впевненість у собі за експертною оцінкою (суспільна, спілкування з друзями), самооцінка

(фізична), проте не виявлено змін в стеничності, операційних труднощах, енергійності, аенергійності, екстернальності (додаток I; додаток I').

Отже, результати формувального дослідження показали, що учасники експериментальної групи оволоділи відповідними знаннями та навичками, які допомагають їм правильно розпізнавати впевнену поведінку, бути більш цілеспрямованими, рішучими та мотивованими на досягнення успіху, здійснювати саморегуляцію емоційних станів, позитивно ставитись до себе та інших людей, проявляти ініціативу та сміливість у соціальних контактах.

У самозвітах юнаки та дівчата експериментальної групи вказали, що вони стали уважнішими до себе й інших людей, у них розвинулись комунікативні навички, з'явилося відчуття впевненості в собі. Наведемо приклади уривків із самозвітів досліджуваних експериментальної групи: «...незважаючи на обставини та всупереч тому, що немає впевненості у знаннях, у мене з'явилося відчуття впевненості у власній о'кейності»; «зародилося бажання діяти, досягати успіху, йти впевнено своєю дорогою»; «зрозуміла, що межа між впевненістю та самовпевненістю, яка переходить у агресивність, є дуже тонкою», «виникла спокійна внутрішня впевненість у собі»).

У той же час в контрольній групі не було відзначено суттєвих змін у показниках когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційно-цільового та поведінкового компонентів впевненості в собі, що відобразилось у відсутності статистично значущих відмінностей у показниках за жодною із шкал використовуваних діагностичних методик. Нами відстежувалося лише незначна тенденція до підвищення рівня тривожності та зростання мотивації до успіху в учасників контрольної групи (див додаток II; додаток I').

Результати формувального експерименту дали змогу виокремити зміни у співвідношенні респондентів за рівнями впевненості у собі в експериментальних і контрольних групах, що презентовано у табл. 3.2.

У ході аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні було виявлено статистично значущу позитивну динаміку у рівнях розвитку впевненості в

собі досліджуваних юнацького віку двох експериментальних груп, на відміну від контрольних.

Після запровадження програми оптимізації розвитку впевненості у собі кількість досліджуваних із високим рівнем збільшилася: якщо на початку експерименту 8,3% старшокласників і 6,9% студентів відповідали високому рівню, то після формувального експерименту виявлено 16,7% старшокласників і 10,3% студентів з аналогічним рівнем розвитку впевненості у собі.

Таблиця 3.2

Динаміка розвитку впевненості у собі в експериментальних і контрольних групах

Рівень впевненості у собі	Експериментальна група (%)				Контрольна група (%)			
	№1 (n=24)		№2 (n=29)		№1 (n=24)		№2 (n=29)	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Надмірний	4,2	0	3,4	0	4,2	4,2	6,9	10,3
Високий	8,3	16,7	6,9	10,3	8,3	8,3	6,9	6,9
Середній	75	83,3	79,3	86,3	83,3	79,1	75,9	72,4
Низький	12,5	0	10,3	3,4	4,2	8,3	10,3	10,3

Важливо відзначити, що в результаті формувальних впливів значно зменшилася кількість невпевнених і самовпевнених у собі досліджуваних експериментальних груп юнацького віку. Зокрема, після запровадження програми не було виявлено жодного респондента з надмірним рівнем розвитку впевненості у собі (до експерименту було по одній особі у кожній експериментальній групі). Найбільш інтенсивні зміни відбулися у зменшенні кількості досліджуваних, які мали низький рівень впевненості в собі: 12,5% старшокласників і 10% студентів – до експерименту, жодного старшокласника і 1 студент (3,4%) – після. За рахунок вищевказаних змін

зросла кількість осіб із середнім рівнем впевненості, що є свідченням позитивної динаміки, оскільки структурні компоненти впевненості в собі вдосконалюються поступово, і такі зміни ми розглядаємо як перехідний етап в оптимізації розвитку впевненості у собі. Також нами визначено зміни у перерозподілі видів у межах середнього рівня розвитку впевненості в собі.

Водночас відзначимо, що в контрольних групах досліджуваних старшокласників і студентів статистично значущих змін не було виявлено.

На основі отриманих даних ми можемо стверджувати, що після запровадження програми оптимізації розвитку впевненості у собі в обох експериментальних групах юнацького віку відбулися позитивні зміни, що відобразилося у збалансованості структурних компонентів впевненості в собі. Це вказує на розвиток впевненості у собі в учасників формувального експерименту та проявляється в розширенні знань про впевненість у собі, здатності розпізнавати впевнену поведінку, здійсненні саморегуляції емоційними станами, підвищенні мотивації до успіху, цілеспрямованості, оволодінні навичками впевненої поведінки.

Для демонстрації динаміки розвитку впевненості в собі у юнацькому віці після формувальних впливів наведемо приклади результатів спостереження та характеристику осіб юнацького віку з низьким, середнім і надмірним рівнем впевненості в собі до і після формувальних впливів.

Невпевненість у собі старшокласника Сашко П., виявлена у процесі констатувального експерименту, виражалася у низькому рівневі розвитку всіх структурних компонентів впевненості в собі. На уроках Сашко П. був надто сором'язливим, боявся підняти руку навіть тоді, коли знав правильну відповідь. Якщо на уроці його викликали до дошки, він невпевнено відповідав, голос його тремтів і рухи були скутими. Тим самим Сашко П. створював негативне враження про себе як у вчителів, так і в однокласників. Сашко П. був аутсайдером у класі, з ним ніхто не хотів дружити, з нього насміхалися, зневажливо ставилися однолітки і навіть інколи принижували. Під час експертного оцінювання досліджуваного характеризували як

невпевненого, і він сам себе так оцінював. Юнак також неправильно розумів поняття «впевненість у собі», не розрізняв впевнену, неувпевнену та агресивну поведінку, проявляв мотивацію до уникнення невдач. У бесідах із класним керівником було з'ясовано, що Сашко П. є дитиною з неповної сім'ї, у матері не вистачає часу на виховання свого сина.

Під час індивідуальних зустрічей з учнем ми мотивували його до розвитку впевненості в собі, пояснювали роль впевненості у самореалізації, намагалися змінити його уявлення про себе як про неувпевненого та створити образ сильної особистості, яка здатна домагатися поставленої мети. Досліджуваний виявив інтерес до психології, залучався до групової корекційно-розвивальної роботи, навіть допомагав психологу в проведенні занять.

У результаті проведеної роботи в Сашка П. поступово змінилася поведінка, яка стимулювалась зацікавленістю та потребою в розвитку, з часом припинилися прояви зневажливого ставлення однолітків до досліджуваного.

Одночасно здійснювалась просвітницька, діагностична, корекційно-розвивальна робота з однокласниками, яка позитивно вплинула на розвиток впевненості юнака. Робота з вчителями та батьками (мамою) проводилась у формі індивідуальних бесід, які були спрямовані, насамперед, на зростання рівня усвідомленості важливості підтримки Сашка П. у розвитку впевненості в собі.

Учениця Поліна З. – із забезпеченої сім'ї, батько та мати постійно зайняті роботою. З початку експериментального дослідження Поліна З. поводитись зверхньо, без особливої зацікавленості, стосовно інших проявляла неповагу. Самовпевненість старшокласниці виражалася в різних видах діяльності. Учителі охарактеризували Поліну З. як конфліктну та непередбачувану.

Корекційно-розвивальна робота з дівчиною була спрямована на розвиток адекватної самооцінки, позитивних довірливих стосунків з

оточуючими, а також навичок спілкування. Завдяки індивідуальному консультуванню та у результаті здійснення групової корекційної роботи, Поліна З. у ставленні до інших почала проявляти більше поваги, співчуття та розуміння, припинилися прояви надмірного демонстрування соціального статусу батьків. Робота з класним керівником передбачала пояснення причин поведінки досліджуваної, з батьками зустрітись нам не вдалось.

Наведемо характеристику студентів з середнім рівнем впевненості в собі (пізнавальним та демонстративним видами). У студента Дмитра П. в ході проведення констатувального зрізу було виявлено пізнавальний вид впевненості в собі, який характеризується розвиненим когнітивним компонентом, а показники решти компонентів знаходяться на низькому рівні розвитку. Зокрема, це виражалось у тому, що Дмитро П. не проявляв цілеспрямованості та мотивації до успіху, відмовлявся від участі у конференціях, олімпіадах та інших заходах. Окрім того, досліджуваний поводив себе невпевнено та сором'язливо, на заняттях не демонстрував власної ініціативи та активності, проте коли його запитували здебільшого успішно відповідав.

Під час експертного оцінювання досліджуваного характеризували як впевненого лише у навчальній діяльності, проте він себе вважав невпевненим у всіх сферах життя. Необхідно зауважити, що Дмитро П. правильно розумів поняття «впевненість у собі», безпомилково розпізнавав впевнену поведінку, проте не вмів її проявляти.

Під час індивідуального консультування студент виявив бажання приділити увагу розвитку впевненої поведінки та прийомам ефективної взаємодії, а ми, у свою чергу, намагалися розширити поведінковий репертуар, розвинути ініціативу в соціальних контактах та соціальну сміливість. У результаті проведеної корекційно-розвивальної роботи Дмитра П. навчився впевнено формулювати власні прохання і вимоги, аргументовано відмовляти іншим, розвинув соціальну сміливість та

ініціативу в соціальних контактах, став дедалі частіше проявляти активність на заняттях.

У студентки Тетяни Г. в ході проведення першого констатувального зрізу виявлено демонстративний вид упевненості в собі, який характеризується розвиненим поведінковим компонентом, але показники решти компонентів знаходяться на низькому рівні у поєднанні з високою експертною оцінкою. Слід зазначити, що студентка Тетяна Г. ретельно стежить за своїм зовнішнім виглядом, модно одягається та користується дорогими гаджетами.

На початку експериментального дослідження Тетяна Г. демонструвала зацікавленість до теми впевненості в собі, наводила приклади. Під час тренінгових занять вона проявляла активність та ініціативу в соціальних контактах. В індивідуальній розмові дівчина зізналася, що вона лише демонструє впевнену поведінку, а насправді вона страждає від надмірної та безпідставної тривожності, вважає себе некрасивою та недостатньо розумною.

Викладачі охарактеризували Тетяну Г. як завзяту та працьовиту, цілеспрямовану та мотивовану на успіх. Проте, на їх думку, вона не завжди дає можливість висловитись іншим, перебиває їх. Корекційна робота була спрямована на розвиток усвідомлення особливостей впевненості в собі, а також на формування адекватної самооцінки, збільшення емоційного самоконтролю та навичок слухати. Унаслідок здійснення корекційної роботи відбулися суттєві зміни. Зокрема, Тетяна Г. зазначила, що її впевненість змінилася з напружено-демонстративної до внутрішньо-спокійної, знизилась надмірна критичність, а прояви тривожності набули ситуативно характеру. Тетяна Г. також опанувала вміння бути більш стриманішою та уважнішою до інших людей.

Результати, отримані в експериментальній групі, свідчать про те, що корекційно-розвивальна програма є перспективним, дієвим та доречним засобом розвитку впевненості в собі.

Запровадження програми оптимізації впевненості у собі продемонструвало, що робота в рамках індивідуальної та групової просвітницької, консультативної та корекційно-розвивальної психологічної допомоги є цікавою для старшокласників та студентів, оскільки стимулює їхній розвиток, надає необхідні знання з актуальних питань, вирішує поставлені завдання.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що всі прийоми та засоби експериментального впливу є адекватними до мети та завдань досліджень. Аналіз запровадження програми розвитку та корекції впевненості в собі в юнацькому віці підтвердив позитивну динаміку, на що вказують об'єктивно зареєстровані зміни, а також математично-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі здійснено теоретичне обґрунтування психологічних умов розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці, розроблено програму оптимізації зазначеної якості, статистично підтверджено її ефективність.

Розроблена нами комплексна програма оптимізації розвитку впевненості в собі у юнацькому віці передбачала такі форми роботи: психологічну профілактику, діагностику, просвіту, групову психологічну корекцію та індивідуальне психологічне консультування, які здійснювалось з старшокласниками, студентами, педагогами та батьками.

Апробація програми передбачала використання наступних методів та прийомів: лекція, бесіда, діалог, групова дискусія, мозкова атака, групове обговорення проблемних ситуацій, ігри-драматизації, рольове програння, практичні вправи, аутогенне тренування, аналіз продуктів діяльності, діагностичні процедури, а також психологічні прийоми рефлексії, самоаналізу.

Формувальний експеримент проводився з учнями 10 класу Навчально-виховного комплексу «Кіровоградський колегіум – спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області та студентами факультетів педагогіки та психології; історії та права Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Нами було сформовано дві експериментальні та дві контрольні групи: 1 експ. група (n=24) – школярі віком 16-17 років; 2 експ. група (n=29) – студенти віком 19-21 років; 1 контр. група (n=24) – учні загальноосвітніх шкіл 16-17 років; 2 контр. група (n=29) – студенти віком 19-21 років. Загальна кількість юнаків і дівчат, які взяли участь у формувальному експерименті – 106 осіб, з них – 56 жіночої та 50 чоловічої статі.

Корекційно-розвивальна програма спрямована на здобування знань про сутність впевненості в собі, її види, причини та передумови виникнення; здійснення корекції невпевненої та самовпевненої поведінки, а також оптимізацію розвитку структурних компонентів впевненості в собі.

Завдяки просвітницькій роботі, яка проводилась у формі бесід, лекцій, диспутів, було проаналізовано важливість впевненості в собі для розвитку особистості, здійснено аналіз умов і чинників її формування, мотивовано юнаків і дівчат до розвитку впевненості в собі.

Групова корекційно-розвивальна робота здійснювалася із врахуванням основних здобутків активного соціально-психологічного навчання у руслі ідеї інтеграції різних видів тренінгу. Тренінг розвитку та корекції впевненості в юнацькому віці складався з шести послідовних блоків: вступного, мотиваційно-цільового, когнітивного, емоційно-оцінного, поведінкового, заключного.

Індивідуальну консультативну роботу ми побудували таким чином, щоб спонукати особу юнацького віку до самоаналізу та самопомоги на всіх етапах подальшого розвитку, що дасть їй можливість вирішувати проблеми самостійно, підтримувати себе або вчасно звертатися за допомогою.

Результативність проведеного формувального експерименту визначалась нами за допомогою контрольного діагностичного дослідження, безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками, самозвітів юнаків і дівчат.

Зіставлення отриманих даних констатувального та контрольного діагностичних зрізів підтверджує наявність тенденції до позитивної динаміки змін у розвитку когнітивного, мотиваційно-цільового, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів впевненості у собі в експериментальній групі. Зокрема, після запровадження програми розвитку впевненості в собі у досліджуваних раннього юнацького віку найбільш суттєво підвищився рівень розвитку когнітивного компонента, а саме такі його показники, як осмисленість та здатність правильно відрізнити впевнену, агресивну та невпевнену поведінку.

В експериментальній групі досліджуваних власне юнацького віку нами було виявлено зниження рівня тривожності, істотне зростання мотивації до успіху та самооцінки.

Наслідки впровадження корекційно-розвивальної програми відобразились у тому, що в експериментальній групі зросла кількість впевнених у собі респондентів, зменшилася кількість невпевнених і самовпевнених досліджуваних юнаків та дівчат.

Проведений аналіз ефективності впровадженої програми засвідчив, що вона є дієвим способом корекції та розвитку впевненості в собі в юнацькому віці. Учасники експериментальної групи оволоділи відповідними знаннями та навичками, які допомагають їм правильно розпізнавати впевнену поведінку, бути більш цілеспрямованими та мотивованими на досягнення успіху, здійснювати саморегуляцію емоційних станів, позитивно ставитись до себе та інших людей, проявляти ініціативу та сміливість у соціальних контактах.

Водночас зазначимо, що в контрольних групах досліджуваних статистично значущих змін не було виявлено.

Аналіз результатів формувального експерименту свідчить, що впевненість у собі є феноменом, який, за необхідності може бути розвинений і скорегований за допомогою спеціально організованої системи індивідуальної та групової роботи з юнаками та дівчатами, а також з їх батьками та педагогами.

Основні положення третього розділу висвітлені у таких працях:

1. Мельничук С. К. Особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі / Сергій Костянтинович Мельничук // Міжнародний науковий форум: Соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: Збірка наукових праць.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, – Випуск 9. – 2012. – С. 191–197.

2. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів / Сергій Костянтинович Мельничук // Вісник Одеського національного університету. – 2012. – Том 17. Випуск 8 (20). – С. 407 – 414.

3. Мельничук С.К. Умови розвитку впевненості у собі в студентському віці / Сергій Костянтинович Мельничук // Rozwoj nauk humanistycznych – Poznan: S. Z.o.o. «diamond trading tour», 2012. – С.131–132.

4. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці / Сергій Костянтинович Мельничук // Zbir raportow naukowych Teoretyczne I praktyczne innowacje naukowe Rozwoj nauk humanistycznych – Krakow: Sp. Z.o.o. «diamond trading tour», 2013. – С. 15. – 23.

5. Мельничук С. К. Психологический анализ специфики развития когнитивного компонента уверенности в юношеском возрасте / Сергій Костянтинович Мельничук // Актуальные вопросы современной науки. – Новосибирск, 2013. – Випуск 26. – С.108 – 118.

6. Мельничук С. К. Психологічний супровід розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці / Сергій Костянтинович Мельничук //

Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. – Психологія. Випуск 46 (II). – Харків: ХНПУ, 2013. – С. 178 –187.

7. Мельничук С.К. Психологічна характеристика видів впевненості в собі у юнацькому віці /С. К. Мельничук // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 11. – Вип. 9.- К.: Фенікс, 2014. - С. 563-574.

ВИСНОВКИ

На сучасному етапі розвитку суспільства істотно підвищилися вимоги до особистості, зокрема щодо її здатності компетентно розв'язувати складні соціальні та економічні проблеми, приймати самостійні рішення, бути впевненою у собі. Формування такої особистості можливе лише за умови розвитку ціннісного ставлення до себе, довіри до своїх можливостей, упевненості в собі як однієї з базових якостей особистості.

У юнацькому віці вирішуються питання вибору майбутньої професії, утверджується самостійність і здатність будувати життєві плани. Зіткнення з невизначеним майбутнім, особливо у період нестабільності та змін у суспільстві, сприяє виникненню невпевненості в собі. У зв'язку з цим, саме в юнацькому віці розвиток упевненості в собі набуває особливої актуальності.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне вирішення проблеми впевненості у собі в юнацькому віці, яке проявилось у виявленні особливостей розвитку впевненості у собі в старшокласників і студентів, встановленні структури впевненості в собі, виокремленні її рівнів і видів, вікових і гендерних особливостей, а також обґрунтуванні, розробці та впровадженні психологічної програми оптимізації розвитку впевненості в собі.

1. Теоретичний аналіз літератури засвідчує, що існують різноманітні погляди на природу впевненості в собі та різні наукові підходи до її вивчення, оскільки саме поняття є складним та багатограним. На даному етапі розвитку наукової думки вирізняються декілька основних напрямків, які розкривають психологічну сутність упевненості в собі: глибинний; формально-динамічний (поведінковий, емоційно-експресивний); особистісний (мотиваційно-особистісний, діяльнісно-особистісний, духовно-особистісний і багатовимірно-системний). Незважаючи на різноманіття підходів до феномена «впевненість» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, можна виділити провідні тенденції в розумінні цього поняття: упевненість у собі як риса особистості; упевненість у правильності власних

суджень; впевненість як процес домінування збудження над процесами гальмування; впевненість як психічний стан.

Провідним підходом нашого дослідження впевненості в собі визначено особистісний, згідно з яким впевненість у собі розуміється як цілісна особистісна властивість, яка включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, що репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, правильне розуміння поняття «впевненість у собі», прагнення бути впевненим та здатність реалізовувати дану властивість у діяльності.

На основі аналізу досліджень проблеми впевненості в собі нами виокремлено її структурні компоненти, кожен із яких характеризується певними критеріями (критерії когнітивного компонента – знання про зміст і прояви впевненості в собі, здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку; мотиваційно-цільового – цілеспрямованість, домінування мотивації на досягнення успіху; емоційно-оцінного компонента – позитивна самооцінка, невисокий рівень тривожності, емоційна стійкість; поведінкового компонента – інтернальний локус контролю, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах).

2. Упевненість у собі в юнацькому характеризується нерівномірністю розвитку її окремих компонентів і складністю їх інтегрування в єдине ціле.

Когнітивний компонент відзначається невисоким рівнем розвитку, що проявляється у поверховому розумінні феномена «впевненість у собі», недостатньо розвиненій здатності розрізняти впевнену, невпевнену та агресивну поведінку. Специфіка розвитку емоційно-оцінного компонента полягає у переважанні високої самооцінки та стеничності, що демонструє загальну тенденцію до домінування позитивних емоцій, пов'язаних із власною впевненістю у собі. Особливості мотиваційно-цільового компонента впевненості у собі в юнацькому віці полягають в не яскраво вираженому мотиваційному полюсі, що свідчить про ситуативність прояву мотивації до успіху. За критерієм цілеспрямованості було виявлено домінування

особистісно значущих цілей над суспільно значущими, що виражається в прагненні до самостійності та незалежності, досягненні своїх бажань і планів, розвитку власних здібностей, самовдосконаленні. Поведінковий компонент впевненості у собі в юнацькому віці характеризується розвинутою ініціативою у соціальних контактах, соціальною сміливістю, переважанням екстернального локусу контролю, що вказує на покладання відповідальності за власні дії на інших, орієнтацію на суспільне схвалення.

Впевненість у юнацькому віці має високі показники стабільності прояву в навчальній діяльності та менш розвинена в інтимно-особистісній, фізичній та суспільній сфері.

3. За результатами вивчення впевненості у собі в юнацькому віці було визначено рівні (надмірний, високий, середній, низький) та профілі (гармонійний, дисгармонійний) впевненості в собі.

Гармонійному профілю відповідає високий рівень розвитку впевненості в собі, який характеризується збалансованим розвитком когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційно-цільового та поведінкового компонентів. Дисгармонійний профіль охоплює надмірний, середній і низький рівень і поділяється на види: самовпевнений, пізнавальний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційно-поведінковий, інтуїтивний, немотивований, емоційно нестійкий, прихований, невпевнений. Виявлено переважання дисгармонійного профілю впевненості у собі в юнацькому віці, серед якого найпоширенішими виявився мотиваційний, емоційний, емоційно-поведінковий, інтуїтивний види впевненості в собі.

4. Гендерні відмінності досліджуваних юнацького віку полягають у тому, що високий і низький рівень розвитку більш властивий для досліджуваних юнаків, а надмірний і середній – для дівчат. Статевобумовлені особливості найяскравіше проявляються у показниках розвитку компонентів впевненості у собі. Зокрема у тому, що у

досліджуваних дівчат виявлено вищий рівень розвитку когнітивного компоненту і нижчий – емоційно-оцінного компоненту. Гендерні відмінності у розвитку поведінкового компоненту полягають у статистично значущій вираженості енергійності в дівчат, проявом якої є характерні для жіночої статті розгубленість, схвилюваність і потреба в підтримці. У досліджуваних юнаків розвиток мотиваційно-цільового компоненту виявився більш розвиненим, що проявляється у переважанні мотивації до успіху, цілеспрямованості, прагненні до досягнень.

5. Теоретичним підґрунтям програми формувального експерименту є положення про те, що процес оптимізації впевненості у собі є складовою цілісного процесу розвитку особистості і відбувається в таких основних напрямках: особистісно-рефлексивному, когнітивному, мотиваційно-ціннісному, емоційно-експресивному та поведінковому. Рушійною силою оптимізації впевненості у собі є процес активізації її структурних компонентів засобами методів активного навчання. Ефективною є комплексна програма оптимізації впевненості в собі, яка передбачає групові та індивідуальні форми роботи з досліджуваними юнацького віку, їхніми батьками та педагогами. Ефективність апробованої програми підтверджується оптимізацією рівня розвитку та збалансованістю структурних компонентів впевненості у собі. На позитивну динаміку вказують об'єктивно зареєстровані зміни, а також математично-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних. Результати дозволяють стверджувати, що висунуту ході дослідження гіпотезу підтверджено теоретично і практично, поставлені цілі досягнуто і завдання вирішено.

Проведене дослідження не вичерпує всієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідницької роботи вбачаємо у виявленні взаємозв'язку категорії «впевненість у собі» з іншими індивідуально-психологічними особливостями особистості на різних етапах онтогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования / Ксения Александровна Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1994. – № 4. – С. 39-55.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 303 с.
4. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер. – СПб. : Академический проект, 2000. – 256 с.
5. Акимова А. Р. Организация и перспективы развития психологической службы в Магнитогорском государственном университете // Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Л. И. Дементий. – Омск, 2011. – С. 150 -153.
6. Акимова А. Р. Особенности уверенности и общительности студентов на разных этапах социально-психологической адаптации в вузе: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / Анжелика Ринатовна Акимова . – Москва, 2010. – 193 с.
7. Альберти Э. Р., Эммонс Л. М. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Вырази! / Роберт Алберти , Майкл Эммонс, М. – Изд-во. : Гуманитарное Агентство «Академический Проект», 1998. – 192 с.
8. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Борис Герасимович Ананьев. – М. : Педагогика, 2001. – 201 с.
9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – М. : Педагогика, 1997. – 231 с.
10. Аннекен Р. и др. Тренинг коммуникации в парах. Руководство для психологов [Электронный ресурс]: материалы DGVT №2. URL. – Режим доступа : <http://www.openweb.ru/romek/dgvt.htm>.

11. Анцыферова Л. И. Принцип связи сознания и деятельности и методология психологии / Людмила Ивановна Анцыферова // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1969. – С. 57-117.
12. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / Владимир Георгиевич Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.
13. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования / Александр Григорьевич Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 104 с.
14. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять / Георгій Олексійович Балл // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С. 25-53.
15. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти / Георгій Олексійович Балл. – Рівне: Ліста-М, 2003. – 128 с.
16. Бандура А. Конфліктологія / Альберт Бандура – Х. : Фоліо, 1997. – 335 с.
17. Берн Э. Люди, которые играют в игры / Эрик Леннард Берн. – СПб.: Специальная литература, 1996. – С. 203-207.
18. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс; [пер. с англ.]; общ. ред. В. Я. Пилиповского. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
19. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. / Іван Дмитрович Бех – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – 280 с.
20. Бех І. Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології / Іван Дмитрович Бех // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 3. – С. 5-14.
21. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «я» особистості / Іван Дмитрович Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – №3. – С. 9-21.

22. Бех І. Д. Почуття цінності іншої людини як моральний пріоритет особистості / Іван Дмитрович Бех // Початкова школа. – 2001. – № 12. – С. 32-35.
23. Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. Математико-статистические методы экспертных оценок / С. Д. Бешелев, Ф. Г. Гуревич. – М. : Статистика, 1980. – 263 с.
24. Бишоп С. Тренінг асертивності / Сью Бишоп. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
25. Бодалев А. А. Психология о личности / Алексей Александрович Бодалёв – М. : МГУ, 1988. – 187 с.
26. Божович Л. И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / Лидия Ильинична Божович. – М.: Межд. пед. акад., 1995. – 209 с.
27. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Лидия Ильинична Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 468 с.
28. Божович Л. И. Проблемы ориентации личности / Лидия Ильинична Божович. – М., 1995. – 332 с.
29. Бойко З. В. Этнопсихологические особенности уверенности у различных групп студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Злата Викторовна Бойко. – М. : РУДН, 2009. – 22 с.
30. Большой психологический словарь / [ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. – (Серия: Большая университетская библиотека).
31. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: [учебное пособие для студентов старших курсов психологических факультетов и отделений университетов] / Александр Фёдорович Бондаренко. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001.

32. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності: [монографія] / Мирослав Йосипович Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 414 с.
33. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості громадянина / Мирослав Йосипович Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1 (14). – С. 144-150.
34. Бочаров А. С. Християнство и психология: [Лекции] / Александр Сергеевич Бочаров, Алексей Сергеевич Чернышев. – Тамбов, 2007. – 212 с.
35. Братусь Б. С. Опыт обоснования гуманитарной психологии / Борис Сергеевич Братусь // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 9-17.
36. Бродовська В. Й. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів / укладач В. Й. Бродовська, В. О. Грушевський, І. П. Патрик. – К. : ВД «Професіонал», 2007. – 512 с.
37. Брушлинский А. В. О взаимосвязи природного и социального в психологическом развитии человека / Андрей Владимирович Брушлинский // Проблемы генетической психофизиологии человека. – М. : Наука, 1978. – С. 11-21.
38. Будич Н. Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Наталья Юрьевна Будич. – Хабаровск, 2005. – 154 с.
39. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис. ... доктора псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / Ірина Сергіївна Булах. – К., 2004. – 582 с.
40. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка / Ірина Сергіївна Булах. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
41. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.
42. Бушай І.М. Деформації образу світу молоді в процесі соціалізації // Проблеми загальної та педагогічної психології. / Ігор Михайлович Бушай // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка

Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XIII, част.3. – К., 2011. — С. 72-77.

43. Вайнер И. В. Индивидуальные различия в проявлении субъективной уверенности и особенностях решения психофизической задачи // Проблемы дифференциальной психофизики / [под ред. К. В. Бардина]. – М., 1991. – С. 71-92.

44. Васильев Я.В. Структура та функції цільового компонента спрямованості особистості: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ярослав Васильович Васильев; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2009. - 28 с.

45. Вікова та педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с., С. 250.

46. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Лев Семенович Выготский // Собрание сочинений : в 6 т. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 3 : Проблемы развития психики. – С. 5 – 328.

47. Выготский Л. С. Мышление и речь / Лев Семенович Выготский // Мышление и речь. Психика, сознание, бессознательное : [собрание трудов]. – М. : Издательство «Лабиринт», 2001. – С. 293.

48. Высоцкий А. И. К развитию настойчивости у подростков / А. И. Высоцкий // Проблемы психологии воли : материалы IV научн. конференции. – Рязань, 1974. – С. 100-102.

49. Высоцкий В. Б. Личностные и процессуальные условия формирования уверенности в правильности решения задачи: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Вячеслав Борисович Высоцкий. – М., 2002. – 149 с.

50. Высоцкий А.И. К развитию настойчивости у подростков // Проблемы психологии воли. Материалы IV научн. конференции. Рязань, 1974. - С. 100-102.

51. Галицкий В. М. Соціально-психологічний словник / авт.-уклад. В. М. Галицкий, О. В. Мельник, В. В. Синявский. – К., 2004. – 250 с.

52. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді / С. В. Герасіна // Проблеми сучасної психології . – 2010. – № 10. – 168 с.

53. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М. : Прогресс, 1976. – 495 с.

54. Глушко Л. О. Психологічна парадигма категорії «впевненості в собі» / Л. О. Глушко // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. С. Костюка НАПНУ. – Т. XII (ч. 4). – 2010 – С. 90-98.

55. Головина Е. В. Категория «уверенность в себе» как когнитивный конструкт личности / Елена Владимировна Головина // Исследования по когнитивной психологии / под ред. Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – С. 160-187.

56. Головина Е. В. Структура уверенности и когнитивные стили. : дис. ... канд. психол. наук / Елена Владимировна Головина. – Москва, 2006. – 134 с.

57. Головина Е. В. Феномен уверенности и его проявления в русской и немецкой культурах / Елена Владимировна Головина, Ирина Григорьевна Сотникова // Экспериментальная психология. – М. : 2009. – № 1. – С. 23-34.

58. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. на соискателя науч ступ. ... д-ра психол. наук. / О. В. Дашкевич. – М., 1985. – 48 с.

59. Декарт Р. Сочинения в двух томах / Рене Декарт. – М. : Мысль, 1989. – 654 с.

60. Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И. Б. Дерманова. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с. – С. 119.

61. Долинська Л. В. Усвідомлення студентами педвузу завдань та вимог майбутньої діяльності / Любов Василівна Долинська, Софія Володимирівна Яремчук // Психологія : зб. наук. пр. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1998. – Вип. 1. – С. 3-7.

62. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Эриксон; [пер. с англ.; науч. ред. А. А. Алексеев]. – СПб. : Летний сад, 2000. – 416 с.
63. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
64. Жатько Е. В. Формирование уверенности в себе у студентов управленческих специальностей: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 / Елена Владимировна Жатько. – Москва, 2004. – 172 с.
65. Жемчугова Л. В. Факторный анализ динамических качеств активности // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. – Свердловск: СГПИ, 1979. – С. 34-39.
66. Життєва компетентність особистості : [наук.-метод. посіб.] / [досл. Л. В. Сохань та ін.]. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.
67. Журавлева Л. А. Связь общительности личности и доверия к людям: автореф. дис.. ... на соиск. науч. степени канд. психол. наук. / Журавлева Любовь Анатольевна. – М. : РУДН, 2004. – 19 с.
68. Загайнов Р. М. Дневник психолога / Рудольф Максимович Загайнов. – М. : Физ. и спорт, 1991. – 335 с.
69. Зайковська С. В. Поняття «Я-образу» в контексті питання формування впевненості в собі в студентів вищого навчального закладу / С. В. Зайковська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2011. – Вип. № 17 (70). – С. 249-254.
70. Замалдинова Г. Н. Влияние соотношение индивидуально-типических особенностей уверенности с уровнем самоактуализации сотрудников коммерческих организаций: дис. ... канд. психол. наук 19.00.01 / Гульнара Нуровна Замалдинова. – М., 2011. – 203 с.
71. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: [учеб. пособие]. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1989. – 56 с.
72. Зейгарник Б. В. Патология мышления / Блюма Вульфовна Зейгарник. – М. : Издательство Московского университета, 1969. – 380 с.

73. Зейгарник Б. В. Патопсихология / Блюма Вульфовна Зейгарник. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.

74. Зелінська М., Ніколаєва І. С. Діагностика форм агресивності в ранньому юнацькому віці // Психологія: [зб. наук. пр. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова]. – К., 2000. – Вип. 2 (9), ч. II. – С. 10-16.

75. Зиновиева И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Зиновиева Ирина Любенова. – М., 1989. – 220 с

76. Зинченко В. П. Психология доверия /Владимир Петрович Зинченко // Вопросы философии. – 1998. – № 7. – С. 76 - 93.

77. Зобков В. А. Уверенность как компонент мобилизационной готовности легкоатлета-спринтера / В. А. Зобков // Психологическая подготовленность спортсменов высокого класса. – М., 1978. – С. 126-127.

78. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: [наук.-метод. посіб.]. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.

79. Иванников В. А. Структура волевых качеств по данным самооценки / Вячеслав Андреевич Иванников // Психологический журнал. – 1990. – Т. 11. – № 3. – С. 39-49.

80. Изард К. Э. Психология эмоций / Кэррол Изард; [пер. с англ]. – СПб. : Питер, 2000. – С. 241-263.

81. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»).

82. Ильин Е. П. Мотивы человека. Теория и методы изучения / Евгений Павлович Ильин. – К. : Вища шк., 1998. – С. 161-166.

83. Ильина А. И. Общительность и темперамент у школьников / Анастасия Ивановна Ильина. – Пермь, 1961. – 119 с.

84. Исаева И. С. Индивидуально - типологические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза: автореф. дис. на стиск. науч. степ. канд. психол. наук: 19.00.01 / Исаева Ирина Сергеевна. – М. : РУДН, 2008. – 20 с.

85. Казанская Н. М. Феноменология и условия становления уверенности-неуверенности в себе как психобиографического образования в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Нина Михайловна Казанская. – М., 2012. – 224 с.

86. Канівець М. В. Формування впевненості в собі студентів вищих технічних навчальних закладів / М. В. Канівець // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2011. – Вип. 17 (70). – С. 277-283.

87. Кант І. Критика практичного розуму / Іммануїл Кант. – К. : Юніверс, 2004. – 240 с.

88. Капони В. Как делать все посвоему / Вера Капони, Томас Новак. – СПб., 1995. – 125 с.

89. Каргина Н. В. Сравнительное исследование любознательности, настойчивости и общительности студентов: автореф. дис на стиск. науч. степ. канд. психол. наук. – М. : РУДЫ, 2005. – 21 с.

90. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості / Зіновія Степанівна Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.

91. Карпенко З. С. Експресивні методи у вихованні дитини / Зіновія Степанівна Карпенко. – К. : Освіта, 1997. – 180 с. – С. 72.

92. Кинан Кейт. Уверенность в себе / Кейт Кинан. – М. : ЭКСМО, 2006. – 80 с.

93. Когнитивная психотерапия расстройств личности / под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.

94. Коменский Я. А. Правила поведения: избр. пед. соч. – В 5-ти т. / Коменский Ян Амос – М. : Просвещение, 1982. – Т. 2. – 292 с.

95. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / Игорь Семёнович Кон. – М., 1984. – 335 с.

96. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности / Игорь Семёнович Кон. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.

97. Консультативна діяльність психолога у вищих навчальних закладах/Консультативна психологія: підручник – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД» - 214. С.403-410.

98. Корчагина Т. Д., Орлов Ю. М. Уверенность в успехе и эффективность учебной деятельности студентов медрес / Татьяна Корчагина, Юрий Михайлович Орлов // Психолого-педагогические исследования организации обучения. – М., 1980. – С. 11-113.

99. Кочнева Е. В. Формирование уверенности в себе у студентов средних профессиональных учебных заведений как фактор социально-профессионального становления: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Евгения Васильевна Кочнева . – Казань, 2005. – 201 с.

100. Крупнов А. И. Психологическая структура действий человека / Александр Иванович Крупнов. – М. : Изд-во РУДН, 1990. – 56 с.

101. Крупнов А. И. Психологические проблемы целостного анализа личности и ее базовых свойств // Психолого-педагогические проблемы формирования личности в учебной деятельности. – М. : Изд-во УДН, 1988. – С. 28-39.

102. Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств / Александр Иванович Крупнов // Вестник РУДН. – 2006. – № 1 (3). – С. 63-73. – Серия : Психология и педагогика.

103. Крупнов А. И. Целостно-функциональный подход к анализу индивидуальных проявлений активности человека / Александр Иванович Крупнов // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. – Свердловск: СГПИ, 1985. – С. 3-20.

104. Крупнов А. И. Черта характера как функциональная система / Александр Иванович Крупнов // Психология образования: материалы межвузовской научно-практической конференции. – Бийск: НИЦ БиГПИ, 1996. – С. 38-40.

105. Кудинов С. И., Русакова Н. Г. Психологический анализ типологических проявлений организованности личности // Вестник РУДН. – 2007. – № 2. – С. 24 – 32. – Серия: Психология и педагогика.
106. Кузьменко В. У. Принципи розвитку індивідуальності майбутнього психолога у процесі професійної підготовки / Віра Ульянівна Кузьменко // Психологія: теоретичні і практичні дослідження, МАУП. – К. : ДП Персонал, 2010. – С. 144 – 150.
107. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3 – 7 років: [монографія] / Віра Ульянівна Кузьменко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – 354 с.
108. Кузьменко В. У. Теоретичні засади технології розвитку індивідуальності студента в процесі професійної підготовки / Віра Ульянівна Кузьменко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: [збірник наукових праць]. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 5. – С. 52 - 61.
109. Купер К. Индивидуальные различия / К. Купер; [пер. с англ.]. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 527 с.
110. Лабунская В. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: [учебное пособие] / Анжелика Викторовна Лабунская. – М., 1999. – 400 с.
111. Ладанов И. Д. Психология управления рыночными структурами / Иван Дмитриевич Ладанов – М. : «КСП +», 2007. – 288 с.
112. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Николай Дмитриевич Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 360 с., 169 с..
113. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
114. Леонтьев Д. А. Структурная организация смысловой сферы личности: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Дмитрий Александрович Леонтьев. – М., 1988. – 23 с.

115. Локк Дж. Избранные философские произведения: в 2 т. / Джон Локк. – М. : Соцэкгиз, 1960. – 531 с.

116. Лушин П. В. Психология личностного изменения как процесс: теория и практика / Павел Владимирович Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.

117. Львов В. М. К проблеме оценки и формирования асертивности личности / В. М. Львов, А. В. Ильина, Н. Л. Шлакова [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://ledleds.ru/?K_PROBLEME_OCENKI_I_FORMIROVANIYa_ASSERTIVNOSTI_LICHNOSTI.

118. Майерс Д. Социальная психология / Дэвид Майерс; [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 1996. – 684 с.

119. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: [навч. посіб. для вищ. шк.]. – К. : Наук. думка, 1998. – 226 с.

120. Максименко С. Д. Теоретичні засади психології особистості: генеза нужди / Сергій Дмитрович Максименко // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2005. – Вип. 26, в 4-х томах, том 1. – С. 3-18.

121. Мамонтов С. Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе / Сергей Юрьевич Мамонтов. – СПб. : Питер, 2003. – 79 с.

122. Маноха И. П. Человек и потенциал его бытия / Ирина Петровна Маноха. – К.: Изд-во «Стимул», 1995. – 256 с.

123. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Абрахам Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.

124. Маслоу А. По направлению к психологии бытия : религии, ценности и пик переживания / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Е. Рачковой]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 271 с. – (Психологическая коллекция).

125. Медведєва И. Я., Шишова Т. Л. «Новые» дети: Кн. для родителей и педагогов / Ирина Яковлевна Медведєва, Татьяна Львовна Шишова. – М.: Народ. образование, 2000. – С. 133-134.

126. Медведєва С. А. Розвиток асертивності майбутніх практичних психологів у процесі їх професійного становлення: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Сніжанна Анатоліївна Медведєва. – К., 2010. – 247 с.

127. Меліхова І. О. Вплив упевненості та невпевненості на самооцінку і мотивацію досягнення успіху молодших школярів / І. О. Меліхова // Наука і освіта . – 2010. – № 9. – С. 97-101.

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

129. Мішечкіна М. Є. Характеристика основних підходів у вивченні впевненості в собі / Марина Євгенівна Мішечкіна // Науковий вісник Бердянського державного педагогічного ун-ту. – 2008. – № 1. – С. 97-103. – Серія: Гуманітарні науки.

130. Минутко В. Л. Справочник психотерапевта. Спутник врача / Виталий Леонідович Минутко. – СПб. : Питер, 2002. – С. 531.

131. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування / Владимир Федорович Моргун / Філософська і соціологічна думка : [респ. наук.-теорет. часоп.]. – 1992. – № 2. – С. 27-40.

132. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті : психологія людської долі / / Володимир Федорович Моргун // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : [матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4-5 квіт. 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. – Полтава : 1995. – С. 135-139.

133. Моргун В. Ф. Становлення громадянськості особистості в контексті її психологічної та соціальної зрілості // Володимир Федорович Моргун // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т. IV. – Вип. 2. – С. 203-215.

134. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / Владимир Николаевич Мясищев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1960. – 224 с.

135. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / Владимир Николаевич Мясищев // Психологическая наука в СССР. – Т. 2. – М. : АПН РСФСР, 1960. – С. 110-125.

136. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / Андрей Дмитриевич Наследов. – Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

137. Никитина О. С. Уверенность в своих силах как фактор достижения успеха в деятельности: на материале исследований в спортивной гимнастике и учебной деятельности студентов института физической культуры: автореф. дис. на соиск. науч. степ канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / О. С. Никитина. – Л., 1981. – 15 с.

138. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова. – СПб, 2000. – 224 с.

139. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність» / Леонід Олегович Ніколаєв // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2010. – № 1. – С. 132-142.

140. Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка / Элеонора Львовна Носенко // Психол. журн. – 1998. – № 1. – С. 16-25.

141. Ожегов С. И. Большой этимологический словарь / автор Ожегов Сергей Иванович Ожегов. – М., 2003.

142. Особливості розвитку самоставлення у ранній юності / Г. О. Хомич, С. І. Каталійчук // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія.- К., 2013.-Вип.6 (2). - С.409-416

143. Осипова А. А. Общая психокоррекция: [учебное пособие для студентов вузов] / А. А Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.

144. Павелків Р. В. Вікова психологія [Текст] : підручник / Павелків Роман Володимирович; рец.: С. Д. Максименко, І. Д. Бех, І. Д. Пасічник. – К.: Кондор, 2011. – 468 с.
145. Папура А. А. Психологическое сопровождение подростков по формированию уверенности в себе как показателя субъективной оценки качества жизни: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / А. А. Папура. – Ставрополь, 2011. – 256 с.
146. Педагогічні ідеї Г.С. Сковороди [ред. О. Г. Дзевєріна]. – К. : Вища школа, 1972. – 246 с.
147. Пезешкиан Н. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение. С историями для размышления / Носсрат Пезешкиан; [перевод с немецкого Е.Чистякова]. – Черкасы: Брама-Украина, 2013.–192 с.
148. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи / Носсрат Пезешкиан / [пер. с нем.]. – М. : Медицина, 1995. – 336 с.
149. Платонов К. К. Структура и развитие личности / Константин Константинович Платонов. – М. : Наука, 1986. – 255 с.
150. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : [навч. посіб.] / Людмила Григорівна Подоляк, Віктор Іванович Юрченко. – К.: Філ-студія, 2006.–320 с.
151. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності / Наталія Михайлівна Подоляк // Наука і освіта. – 2010. – № 9. – С. 108-111.
152. Положенцев С. Д. Поведенческий фактор риска ишемической болезни сердца / С. Д. Положенцев, Д. А. Руднев. – Л. : Наука, 1990. – 170 с.
153. Полянская Е. Н. Индивидуально-типические особенности настойчивости, инициативности и карьерных ориентаций студентов: автореф. дисс. на соиск. науч. степ. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Екатерина Николаевна Полянская. – М. : РУДН, 2008. – 25 с.
154. Помиткін Е. О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти: [наук.-метод. посіб.] / Едуард Олександрович Помиткін. – К. : ІЗМН, 1996. – 164 с.

155. Помиткін Е. О. Психологічні детермінанти педагогічної майстерності / Едуард Олександрович Помиткін // Педагогічна майстерність у закладах професійної освіти: [монографія]. – К., 2003. – С. 103-109.

156. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: [монографія] / Едуард Олександрович Помиткін. – К. : Наш час, 2005. – 280 с.

157. Пономарева И. А. Индивидуально-типические особенности настойчивости и пути их гармонизации: дисс. ... канд. психол. наук / И. А. Пономарева. – М., 1994. – 182 с.

158. Практическая психодиагностика и психологическое консультирование / Владимир Георгиевич Ромек – Ростов-на-Дону, 1998. – С. 87-108.

159. Прангишвили А. С. Воспоминание и установка (основы уверенности при воспоминаниях) // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии: [работы советских авторов периода 1918-1945 гг.] / под ред. И. И. Ильёсова, В. Я. Ляудис. – М. : МГУ, 1980. – Т. 1. – С. 277-282.

160. Приходько Ю. О. Практична психологія введення в професію [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів] / Юлія Олексіївна Приходько. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 180 с.

161. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник / Юлія Олексіївна Приходько, Віктор Іванович Юрченко. – К. : Каравела, 2012. – 328 с.

162. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / Анна Михайловна Прихожан. – СПб. : Питер, 2009. – 240 с.

163. Прутченков А. С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: [метод. разработ. социал.-психол. тренингов]. – М. : Новая шк., 1996. – 144 с.

164. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / Александр Прутченков. – М. : Знание, 1991.–48 с.

165. Психологический словарь / [под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова]. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.

166. Психологічний словник / [за ред. І. В. Войтка.]. – К. : Вища школа, 1982. – 356 с.
167. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001.
168. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – СПб : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656 с.
169. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Бориса Дмитриевича Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 752 с.
170. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – Л. : ГДОИФК, 1973. – 32 с.
171. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: [учеб. пособие.]. – Самара: БАХРАХ – М., 1998. – 672 с.
172. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.
173. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
174. Рейнвальд Н. И. Психология личности / Н. И. Рейнвальд. – М. : УНД, 1987. – 200 с.
175. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт; [пер. с нем.]. – М., 1994. – 320 с.
176. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): [навч.-метод. посіб.]. – К. : Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
177. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: [монографія] / за ред. Г. О. Балла. – К. : ІППЮ АПН України, 1998. – 180 с.
178. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: [навч. посіб.]. / Валентин Васильович Рибалка. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
179. Роджерс К. Взгляд на психологию. Становление человека / Карл Роджерс. – М. : Прогресс, 2001. – 247 с.

180. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Карл Роджерс. – М. : Рефлбук, 1997. – 320 с.
181. Ролло М. Смысл тревоги / Ролло Мэй; [пер. М. И. Завалова, А. Ю. Сибурина]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
182. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / Владимир Георгиевич Ромек // Психологический вестник РГУ, 1996. – Выпуск 1 (Ч. 2). – С. 132-146.
183. Ромек В. Г. Проблема диагностики уверенности в зарубежной психологии (методом стандартизированного наблюдения) / Владимир Георгиевич Ромек // Психологический вестник Ростовского государственного университета, 1997. – Выпуск 2 (Ч. 1). – С. 419-434.
184. Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000. – Т. 6 (№ 2). – С. 83-84.
185. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях / Владимир Георгиевич Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175с.
186. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Владимир Георгиевич Ромек. – Ростов н/Д. : РГУ, 1997. – 242 с.
187. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 423 с.
188. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 1999. – 384 с.
189. Психология / П. А. Рудик. – М., 1967. – С. 196-208.
190. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки / Мирослав Васильович Савчин. – К. Рудик П. А.: Україна Віта, 1996. – 130 с.
191. Салливан Г. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. / Гарри Стек Салливан, Дж. Роттер, У. Мишел. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.

192. Санникова О. П. Адаптивность личности: [монография] / Санникова О. П., Кузнецова О. В. – Одеса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009.– 258 с.
193. Селиванов В. И. Психология волевой активности / Виктор Иванович Селиванов – Рязань : РГПИ, 1974. – 145 с.
194. Селиверстова М. А. Сравнительная характеристика уверенности старших школьников и студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Марина Александровна Селиверстова. – М., 2007. – 140 с.
195. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман; [перев. с англ.]. – М. : София, 2006. – 368 с.
196. Семиченко В. А. Психологія особистості / Валентина Анатоліївна Семиченко. – К. : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.
197. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у студенческой молодежи / Е. А. Серебрякова. – М. : Академия, 2000. – 222 с.
198. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Серебрякова –М. : МГУ, 1955. – 124 с.
199. Сеченов И. М. Элементы мысли / Иван Михайлович Сеченов. – Спб. : Питер, 2001. – 416 с. – (Серия: «Психология классика»).
200. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии / Елена Сидоренко. – СПб. : Речь, 2001. – 349 с.
201. Сикорский И. А. Сборник научно-литературных статей по вопросам общественной психологии, воспитания и нервно-психической гигиены / Иван Алексеевич Сикорский : В 5 кн. – Кн. 5 – Киев-Харьков: Южно-Русское книгоиздательство Ф. А. Иогансона, 1900. – С. 1-21.
202. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / Ирина Григорьевна Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52-60.

203. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности / Татьяна Петровна Скрипкина // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 95-103.
204. Скрипкина Т. П. Психология доверия: [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Татьяна Петровна Скрипкина. – М. : Академия, 2000. – 264 с.
205. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
206. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе / Смит Мануэль Джон. – СПб. : Речь, 2001. – 254 с.
207. Спиркин А. Г. Сознание // Философская энциклопедия. – М., 1970. – Т. 5. – С. 43-48.
208. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Світлана Олексіївна Савицька. – К., 1998. – С. 99-104.
209. Стакина Ю. М. Индивидуально-типические особенности любознательности и специфика их проявлений в учебной деятельности студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – М. : 2006. – 196 с.
210. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / Ирина Владимировна Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 230 с.
211. Судаков К. В. Мотивация как ведущий фактор системной организации целенаправленности деятельности // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. – 1976. – Вып. 4. – С. 694-704.
212. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : [навч. посіб.] / Віталій Олександрович Татенко. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. – 288 с.
213. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.

214. Томчук М. І. Педагогіка : [навч. посіб. для дистанц. навч] / М. І. Томчук, С. М. Томчук. – К. : Університет «Україна», 2007. – 193 с.
215. Тульчинський Г. Л. Разум, воля, успех: о философии поступка / Григорий Львович Тульчинский. – Л. : Изд-во Ленинград. ун-та, 1990. – 215с.
216. Федосенко О. А. Уверенность в себе как профессионально важное качество менеджера и особенности его становления в вузе: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 / О. А. Федосенко. – Самара, 2007. – 140 с.
217. Фернхем А. Личность и социальное поведение / Адриан Фернхем, Патрик Хейвен. – СПб. : Питер, 2001. – 368 с.
218. Фомина Н. А. Индивидуально-типические особенности свойств личности и их проявления в речи: автореф. дис на соиск. науч. степени докт. психол. наук. – М., 2002. – 56 с.
219. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: [пер. с англ. и нем.]. / Виктор Франкл // общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.
220. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / Зигмунд Фрейд. – М. : Наука, 1991. – С. 363-366.
221. Фрейд З. Психоаналитические этюды / Зигмунд Фрейд; [сост. Д. И. Донского, В. Ф. Круглянского]. – Мн. : ООО «Попурри», 1997. – 606 с.
222. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм. – Мн. : ООО «Попурри», 1999. – 624 с.
223. Фромм Э. Иметь или быть / Эрих Фромм [пер. с англ.; сост. Гуревич П.С.] // – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. – 448 с.
224. Харламенкова Н. Е., Никитина Е. П. Разработка валидной процедуры оценки самоутверждения личности // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21 (№ 6). – С. 67-76.
225. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Карен Хорни. – СПб. : Лань, 1997. – 238 с.

226. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / Карен Хорни [перевод Е. И. Замфир]. – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – 486 с.

227. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2002. – 608 с.

228. Чепелева Н. В. Идентичность личности в контексте психологической герменевтики / Наталия Василівна Чепелева // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2006. – Т. 2 (вип. 4.). – С. 5-15.

229. Чепелева Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Наталия Василівна Чепелева // Актуальні проблеми психології. – Т. 2. – Психологічна герменевтика / за ред. Н.В. Чепелевої. – К. : Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2002. – Вип. 2. – С. 3-13.

230. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 110 с.

231. Шамиева В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации / В. А. Шамиева, К. И. Воробьева // Социально-гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2009. – № 4. – С. 175.

232. Шюнин П. Б. Метод экспертных оценок / П. Б. Шюнин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 80 с., С. 41.

233. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество / Е. П. Щербаков // Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981. – С. 51-60.

234. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М. : Просвещение, 1969. – 317 с.

235. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / [пер. с англ. И. Ялом]. – М. : Апрель пресс, Из-во института психотерапии, 2005. – 576 с.

236. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: [навч. посіб.]. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.

237. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: [навч. посіб.]. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
238. Adams J. K., Adams P. A. Realism of confidence judgments // *Psychol. Rev.* – 1961. – 68 (1). – P. 33-45.
239. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed), *Self-efficacy in changing societies* / Albert Bandura. – Cambridge : Cambridge University press, 1995. – P. 1-45.
240. Bandura A. *Social Learning Theory.* – Englewood Cliffs, N.J. Prentice – Hall. – 1977. – P. 1-66.
241. Bjorkman M., Juslin P., Winman A. Realism of confidence in sensory discrimination: The underconfidence phenomenon // *Perception and Psychophysics.* – 1993. – V. 54. – P. 75-81.
242. Blanch D. C., Hall J. A., Roter D. L., Frankel R. M. Medical student gender and issues of confidence // *Patient education and counseling.* – 2008. – Vol. 72 (3). – P. 374-81.
243. Brinol P., Petty R.E., Barden J. Happiness versus sadness as determinants of thought confidence in persuasion: A self-validation analysis // *Journal of Personality and Social Psychology.* 2007. – Vol. 84. – P. 1123-1139.
244. Bryman A. *Charisma and leadership in organization.* – London: Sage, 1992. – P. 168-189.
245. Burgess C., Hamblett M.L. Application of the Rotter scale of internal-external locus of control to determine differences between smokers, non-smokers and ex-smokers in their general locus of control // *J. Adv. Nurs.* 1994. – Vol. 19. – P. 699-704.
246. Den Hartog D. N., House R. J. & 170 coauthors. Emics and etics of culturally endorsed leadership theories: Are attributes of charismatic transformational leadership universally endorsed? // *Leadership Quarterly,* 1999, 10, pp. 219-256.
247. Feather N. T. Change in confidence following success or failure as a predictor of subsequent performance // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1968. – Vol. 9 (1). – P. 38-46.

248. Fliegel S., Groeger W. M., Künzel R., Schulte D., Sorgatz H. (Hrsg.) *Verhaltenstherapeutische Standardmethoden*. München: U&S, 1981.
249. Gergen K. J. *Realities and Relationships*. – Cambridge: Harvard University Press, 1994.
250. Gill M.J., Swann W. B., Silvera D. H. On the genesis of confidence // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 75. – P. 1101-1114.
251. Gregson R. A. Confidence judgments for discrimination in nonlinear psychophysics // *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*. – 1999. – Vol. 3. – P. 31-48.
252. Kahneman D., Slovic P., Tversky A. *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1982. – 555 p.
253. Keren G. Calibration and probability judgements: conceptual and methodological issues // *Acta Psychol.* - 1991. - Vol. 77. - P. 217-273.
254. Koivula N., Hassmen P., Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence // *Personality and Individual Differences*. – 2002. – Vol. 32 (5). – P. 865-875.
255. Krappmann L. *Soziologische Dimensionen Der Identität*. Stuttgart, 1971 P. – 135 - 147.
256. Lange A., Jakubowski P. *Responsible assertive behavior*. Champaign: Research, 1976. – P. 231.
257. Lazarus A. A. Behavior therapy in groups / In G. M. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* / A. A. Lazarus. – Springfield : Charles C. Thomas, 1968.
258. Lazarus A. A. Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization / A. A. Lazarus // *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1961. – P. 504-510.
259. Lenney Ellen *Women's Self-Confidence in Achievement Settings* // *Psychological Bulletin*. – 1977. – Vol. 84 (1). – P. 1-13.
260. Lichtenstein S., Fishhoff B., Phillips L. D. *Calibration of probability: The state of the art to 1980* // *Judgments under uncertainty: Heuristics and biases*. - New York: Cambridge Univ. Press. – 1982. – P. 306-334.

261. Meyer H. A., Astor R. A., Behre W. G. Teachers' reasoning about school fights, contexts, and gender: an expanded cognitive developmental domain approach // *Aggression and Violent Behavior*. – 2004. – Vol. 9. – P. 45-74.

262. Miller W. E. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behavior / W. E. Miller, S. Rolnik. - NY, London: The Guilford Press, 1991. – 348 p.

263. Misumi J. The behavioral science of leadership: An interdisciplinary Japanese research program. – Ann Arbor: University of Michigan Press, 1985.

264. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1975. – Vol. 43. – Pp. 56-67.

265. Salter A. Conditioned reflex therapy Text. / A. Salter. New York: Capricorn, 1949.

266. Seashore M. J., Leifer A. D., Barnett C. R., Leiderman H. The effects of denial of early mother-infant interaction on maternal self-confidence // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1972. – Vol. 26 (3). – P. 369-378.

267. Tsui L. The effects of gender, education and personal skills selfconfidence on income in business management // *Sex Roles*. Mar. – 1998. – Vol. 38. – P. 5.

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

269. Wolpe J. Objective psychotherapy of the neuroses // *South African Med. Journal*. – 1958. – Vol. 26. – P. 825-829.

ДОДАТКИ

Додаток А

Порівняння показників шкал когнітивного компонента за t-критерієм Стьюдента

N=393

Методика	Шкала	Середнє значення		Загалом для юнацького віку		t-критерій	Значимість (двобічна)	
		Експ. група №1	Експ. група №2	ч	ж			
Бланковий тест О. Крупнова	Осмисленість	36,46	36,61	36,54		-,228	,820	
				35,62	37,12	-2,294	,022	
	Обізнаність	26,93	19,38	22,98		6,485	,000	
				24,81	21,79	2,427	,016	
	Предметність	30,56	30,11	30,33		,689	,491	
				30,92	29,93	1,487	,138	
	Суб'єктність	23,94	22,19	23,03		1,973	,049	
				23,31	22,85	,508	,612	
	Ланже-Якубовські «Responsible Assertive Behavior»	Розпізнавання	5,97	6,90	6,46		-7,716	,000
					6,25	6,59	-2,617	,009

Кореляція значима на рівні 0,05

Порівняння показників емоційно-оцінних змінних у юнацькому віці за t-критерієм Стьюдента

N=393

Методика	Шкала	Середнє значення		Загалом для юнацького віку		t-критерій	Значимість (двостороння)
		Експ. група № 1	Експ. група № 2	ч	ж		
Бланковий тест О. Крупнова	Стенічність	35,42	38,83	37,21		-4,962	,000
				36,79	37,47	-,942	,347
	Астенічність	22,78	26,23	24,59		-3,456	,001
				22,12	26,17	-3,978	,000
	Операційні труднощі	18,50	15,40	16,89		2,690	,007
				16,58	17,07	-,418	,676
Особистісні труднощі	15,16	16,49	15,86		-1,064	,288	
			13,33	17,48	-3,287	,001	
Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойко	Схильність до немотивованої тривожності	4,36	5,38	4,90		-5,035	,000
				4,37	5,23	-4,139	,000
Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна	Самооцінка	66,32	63,21	64,69		2,034	,043
				67,22	63,06	2,672	,008

Кореляція значима на рівні 0,05

**Порівняння середніх показників мотиваційно-цільового компонента впевненості в собі в юнацькому віці
за t-критерієм Стюдента**

N=393

Методика	Шкала	Середнє значення		Загалом для юнацького віку		t-критерій	Значимість (двостороння)
		Експ. група № 1	Експ. група № 2	ч	ж		
		Бланковий тест О. Крупнова	Суспільно значущі цілі	35,81	35,05		
36,29	34,84					1,961	,051
Особистісно значущі цілі	38,13		39,75	38,98		-2,260	,024
				38,96	38,99	-,047	,962
Соціоцентричність	30,67		30,66	30,67		,017	,987
				32,18	29,68	3,032	,003
Егоцентричність	24,75	26,60	25,73		-2,644	,009	
			25,11	26,12	-1,411	,159	
Методика А. Реана	Спрямованість особистості	11,63	9,04	10,28		7,175	,000
				11,42	9,53	4,933	,000

Кореляція значима на рівні 0,05

**Порівняння середніх показників поведінкового компонента впевненості в собі в юнацькому віці
за t-критерієм Стюдента**

N=393

Методика	Шкала	Середнє значення		Загалом для юнацького віку		t-критерій	Значимість (двостороння)
		Експ. група № 1	Експ. група № 2				
				ч	ж		
Бланковий тест О. Крупнова	Енергійність	34,21	34,32	34,27		-,145	,885
				33,83	34,55		
	Аенергійність	35,92	37,72	36,87		-2,629	,009
				35,88	37,50		
	Інтернальність	35,81	36,59	36,22		-1,002	,317
				36,27	36,19		
	Екстернальність	37,43	38,56	38,03		-1,608	,109
				37,21	38,55		
Тест В. Ромека «Упевненість у собі»	Ініціатива в соціальних контактах	5,55	5,83	5,70		-1,999	,046
				5,69	5,71		
	Соціальна сміливість	5,97	5,83	5,90		,896	,371
				6,08	5,78		
	Упевненість в собі	5,95	6,55	6,27		-4,487	,000
				6,23	6,34		

Кореляція значима на рівні 0,05

Порівняння середніх показників сфер прояву впевненості в собі за t-критерієм Стьюдента за результатами експертного оцінювання та самооцінювання

N=393

Оцінка	Сфера прояву	Середнє значення		Загалом для юнацького віку		t-критерій	Значимість (2-стороння)
		Експ. група №1	Експ. група №2				
				ч	ж		
Експертна	Навчальна	3,79	3,98	3,89		-3,433	,001
				3,89	3,89	-,061	,952
	Професійна*	3,76	3,93	3,85		-3,428	,001
				3,80	3,88	-1,568	,118
	Суспільна	3,74	3,67	3,71		1,351	,177
				3,65	3,74	-1,613	,107
	Спілкування з друзями	3,71	3,84	3,78		-2,449	,015
				3,68	3,84	-3,089	,002
	Інтимно особистісна	3,59	3,81	3,71		-4,752	,000
				3,59	3,78	-3,739	,000
	Сімейна**	3,92	3,84	3,87		2,190	,029
				3,83	3,90	-1,885	,060
	Фізична	3,53	3,84	3,69		-6,960	,000
				3,59	3,76	-3,606	,000
Самооцінка	Навчальна	3,73	3,91	3,83		-3,257	,001
				3,80	3,85	-,812	,417
	Професійна*	3,70	3,84	3,78		-2,640	,009
				3,73	3,81	-1,428	,154
	Суспільна	3,77	3,71	3,74		,980	,328
				3,71	3,76	-,730	,466
	Спілкування з друзями	3,65	3,81	3,73		-3,034	,003
				3,67	3,77	-1,874	,062
	Інтимно-особистісна	3,51	3,71	3,62		-3,723	,000
				3,62	3,61	,217	,828
	Сімейна	3,83	3,77	3,80		1,366	,173
				3,81	3,79	,239	,812
	Фізична	3,43	3,74	3,59		-5,972	,000
				3,47	3,67	-3,645	,000

* дані не враховувалися у зв'язку з тим, що лише незначна частина молоді зайнята професійною діяльністю;

** дані не враховували у зв'язку з недостатньою кількістю експертів.

Матриця взаємних кореляцій експертної оцінки з самооцінкою

Шкали		Експертна оцінка						Самооцінка оцінка							
		Навчальна	Професійна	Суспільна	Спілкування з друзями	Інтимно-особистісна	Сімейна	Фізична	Навчальна	Професійна	Суспільна	Спілкування з друзями	Інтимно-особистісна	Сімейна	Фізична
Експертна оцінка	Навчальна		,509**	,368**	,366**	,305**	,174**	,237**	,708**	,367**	,184**	,226**	,207**	0,09	,196**
	Професійна	,509**		,285**	,242**	,266**	,099*	,172**	,379**	,642**	,172**	,184**	,184**	0,09	,166**
	Суспільна	,368**	,285**		,422**	,352**	,246**	,299**	,219**	,173**	,727**	,239**	,199**	,206**	,212**
	Спілкування з друзями	,366**	,242**	,422**		,300**	,323**	,235**	,266**	,164**	,242**	,616**	,198**	,164**	,241**
	Інтимн.особ.	,305**	,266**	,352**	,300**		,317**	,483**	,234**	,133**	,214**	,185**	,620**	,154**	,359**
	Сімейна	,174**	,099*	,246**	,323**	,317**		,295**	,120*	0,04	,103*	,227**	0,03	,381**	,243**
	Фізична	,237**	,172**	,299**	,235**	,483**	,295**		,188**	,157**	,130**	,170**	,197**	0,08	,674**
Самооцінка	Навчальна	,708**	,379**	,219**	,266**	,234**	,120*	,188**		,294**	,148**	,200**	,172**	0,08	,179**
	Професійна	,367**	,642**	,173**	,164**	,133**	0,04	,157**	,294**		,133**	,100*	,101*	0,05	,144**
	Суспільна	,184**	,172**	,727**	,242**	,214**	,103*	,130**	,148**	,294**		,198**	0,09	,151**	0,08
	Спілкування з друзями	,226**	,184**	,239**	,616**	,185**	,227**	,170**	,200**	,148**	,200**		,160**	,165**	,212**
	Інтим.-особ.	,207**	,184**	,199**	,198**	,620**	0,03	,197**	,172**	,200**	,172**	,160**		0,07	,183**
	Сімейна	0,09	0,09	,206**	,164**	,154**	,381**	0,08	0,08	,172**	0,08	,165**	0,07		,159**
	Фізична	,196**	,166**	,212**	,241**	,359**	,243**	,674**	,179**	0,08	,179**	,212**	,183**	,159**	

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$; 2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

Матриця взаємних кореляцій шкал діагностичних методик впевненості в собі

Компоненти	Когнітивний					Мотиваційно-цільовий					Емоційно-оцінний					Поведінковий							
	Розпізнавання впевненої поведінки	Осмисленість	Обізнаність	Предметна сфера	Суб'єктивна сфера	Суспільно-значущі цілі	Особистісно-значущі цілі	Соціоцентричність	Егоцентричність	Мотивація до успіху	Сценічність	Астенічність	Операційні труднощі	Особистісні труднощі	Схильність до немотивованої тривожності	Самооцінка	Енергійність	Аенергійність	Інтернальність	Екстернальність	Ініціатива в контактах	Соціальна сміливість	Впевненість в собі
Розпізнавання впевненої поведінки	1,000	,051	-,255**	-,014	,025	-,042	,084	-,015	,093	-,171**	,100*	,135**	-,010	,146**	,202**	-,123*	,028	,014	-,095	-,066	,006	-,090	,060
Осмисленість	,051	1,000	-,018	,135**	-,122*	,224**	,271**	,125*	-,057	-,005	,296**	-,092	-,165**	-,213**	,038	,022	,153**	,366**	,245**	,333**	,028	,034	-,013
Обізнаність	-,255**	-,018	1,000	,016	,322**	,176**	,004	,104*	,093	,296**	-,195**	,141**	,137**	,008	-,136**	-,050	,270**	-,029	,053	,062	,031	,014	-,150**
Предметна сфера	-,014	,135**	,016	1,000	,155**	,227**	,121*	,429**	,045	,117*	,296**	-,018	-,117*	-,144**	,031	,002	,166**	,161**	,164**	,185**	-,065	,048	-,041
Суб'єктивна сфера	,025	-,122*	,322**	,155**	1,000	,071	-,021	,022	,330**	-,021	,020	,325**	,308**	,274**	,112*	-,061	,153**	-,055	-,029	-,096	-,005	-,067	-,028
Суспільно-значущі цілі	-,042	,224**	,176**	,227**	,071	1,000	,504**	,258**	,010	,132**	,234**	,025	,022	-,149**	-,004	,041	,324**	,287**	,266**	,175**	-,020	-,009	,021
Особистісно-значущі цілі	,084	,271**	,004	,121*	-,021	,504**	1,000	,249**	,084	,097	,285**	-,034	-,067	-,135**	-,046	-,035	,162**	,256**	,154**	,182**	-,048	-,067	,037
Соціоцентричність	-,015	,125*	,104*	,429**	,022	,258**	,249**	1,000	,139**	,280**	,265**	-,008	-,034	-,159**	,028	,030	,087	,203**	,179**	,243**	,023	,038	,088
Егоцентричність	,093	-,057	,093	,045	,330**	,010	,084	,139**	1,000	,006	,116*	,606**	,391**	,367**	,199**	-,089	,017	-,028	-,030	,019	-,020	-,103*	,011
Мотивація до успіху	-,171**	-,005	,296**	,117*	-,021	,132**	,097	,280**	,006	1,000	,001	-,048	-,001	-,163**	-,103*	,067	,064	-,004	,123*	,073	,096	-,018	,079
Сценічність	,100*	,296**	-,195**	,296**	,020	,234**	,285**	,265**	,116*	,001	1,000	,130*	-,126*	-,055	,116*	-,015	,231**	,360**	,200**	,192**	-,037	-,020	,072
Астенічність	,135**	-,092	,141**	-,018	,325**	,025	-,034	-,008	,606**	-,048	,130*	1,000	,433**	,463**	,304**	-,070	,219**	,004	,060	-,015	-,005	-,092	,041
Операційні труднощі	-,010	-,165**	,137**	-,117*	,308**	,022	-,067	-,034	,391**	-,001	-,126*	,433**	1,000	,731**	,226**	-,059	,048	-,239**	-,084	-,225**	-,081	-,124*	,016
Особистісні труднощі	,146**	-,213**	-,008	-,144**	,274**	-,149**	-,135**	-,159**	,367**	-,163**	-,055	,463**	,731**	1,000	,309**	-,063	-,022	-,211**	-,213**	-,243**	-,003	-,115*	,015
Схильність до немотив. тривожності	,202**	,038	-,136**	,031	,112*	-,004	-,046	,028	,199**	-,103*	,116*	,304**	,226**	,309**	1,000	-,116*	,016	,012	,077	,031	,043	-,120*	-,037
Самооцінка	-,123*	,022	-,050	,002	-,061	,041	-,035	,030	-,089	,067	-,015	-,070	-,059	-,063	-,116*	1,000	-,108*	-,004	,026	-,036	,163**	,242**	,422**
Енергійність	,028	,153**	,270**	,166**	,153**	,324**	,162**	,087	,017	,064	,231**	,219**	,048	-,022	,016	-,108*	1,000	,370**	,346**	,143**	-,037	,028	,008
Аенергійність	,014	,366**	-,029	,161**	-,055	,287**	,256**	,203**	-,028	-,004	,360**	,004	-,239**	-,211**	,012	-,004	,370**	1,000	,358**	,362**	,067	,041	,051
Інтернальність	-,095	,245**	,053	,164**	-,029	,266**	,154**	,179**	-,030	,123*	,200**	,060	-,084	-,213**	,077	,026	,346**	,358**	1,000	,554**	-,058	-,081	,000
Екстернальність	-,066	,333**	,062	,185**	-,096	,175**	,182**	,243**	,019	,073	,192**	-,015	-,225**	-,243**	,031	-,036	,143**	,362**	,554**	1,000	,004	-,057	-,021
Ініціатива в контактах	,006	,028	,031	-,065	-,005	-,020	-,048	,023	-,020	,096	-,037	-,005	-,081	-,003	,043	,163**	-,037	,067	-,058	,004	1,000	,397**	,265**
Соціальна сміливість	-,090	,034	,014	,048	-,067	-,009	-,067	-,067	-,103*	-,018	-,020	-,092	-,124*	-,115*	-,120*	,242**	,028	,041	-,081	-,057	,397**	1,000	,252**
Впевненість в собі	,060	-,013	-,150**	-,041	-,028	,021	,037	,037	,011	,079	,072	,041	,016	,015	-,037	,422**	,008	,051	,000	-,021	,265**	,252**	1,000

1. * Кореляція є достовірною при $p \leq 0,05$; 2. ** Кореляція є достовірною при $p \leq 0,01$

Порівняльна характеристика показників впевненості в собі між експериментальною та контрольною групами у юнацькому віці (до та після запровадження корекційно розвивальної програми) за U-критерієм Манна-Уїтні

N=393

Компоненти	Шкали	Середнє значення До		U-критерій Манна-Уїтні	Середнє значення після		U-критерій Манна-Уїтні	Відчутність змін
		Контр. група № 1 (n=24)	Експ. група № 2 (n=24)		Контр. група № 1 (n=24)	Експ. група № 2 (n=24)		
Когнітивний	Осмисленість	38,70	34,83	,023	38,95	40,95	,025	відхиляється
	Обізнаність	24,54	26,91	,695	27,95	22,04	,001	відхиляється
	Предметність	29,25	30,50	,710	30,75	36,58	,000	відхиляється
	Суб'єктність	20,58	24,37	,212	22,58	24,87	,297	приймається
	Розпізнавання поведінки	6,04	5,95	,948	5,83	6,58	,011	відхиляється
Мотиваційно-цільовий	Суспільно значущі цілі	36,66	35,54	,374	34,45	37,95	,055	приймається
	Особистісно значущі цілі	40,62	38,37	,163	42,04	35,83	,000	відхиляється
	Соціоцентричність	31,08	27,79	,218	32,04	31,20	,772	приймається
	Егоцентричність	20,75	25,45	,001	22,58	26,75	,001	відхиляється
	Спрямованість особистості	13,08	9,45	,002	13,29	11,20	,006	відхиляється
Емоційно-оцінний	Стенічність	36,41	35,04	,556	35,58	39,29	,015	відхиляється
	Астенічність	18,45	24,37	,051	19,12	25,37	,012	відхиляється
	Операційні труднощі	16,91	17,83	,563	15,79	25,29	,002	відхиляється
	Особисті труднощі	13,70	18,75	,104	13,54	14,16	,572	приймається
	Схильність до не мотив. тривожності	4,62	4,58	,722	4,85	3,91	,118	приймається

Продовження додатку 3

	Самооцінка	67,04	57,70	,060	67,12	68,20	,984	приймається
Поведінковий	Ініціатива в соц. контактах	5,25	5,16	,815	5,29	6,12	,044	відхиляється
	Соціальна сміливість	5,91	5,45	,435	5,70	6,16	,663	приймається
	Впевненість у собі	5,70	4,91	,026	5,29	6,12	,022	відхиляється
	Енергійність	34,79	34,08	,635	35,04	39,95	,009	відхиляється
	Анергійність	37,04	34,37	,219	36,87	31,00	,003	відхиляється
	Інтернальність	34,62	34,66	,796	34,45	37,95	,155	приймається
	Екстернальність	35,91	35,79	,934	35,66	22,16	,000	відхиляється
Експертна оцінка	Навчальна	3,65	3,95	,057	3,62	3,90	,004	відхиляється
	Професійна	3,33	3,67	,021	3,32	3,84	,000	відхиляється
	Суспільна	3,57	3,76	,243	3,56	3,82	,111	приймається
	Спілкування з друзями	3,71	3,82	,234	3,67	3,85	,052	приймається
	Інтимно-особистісна	3,49	3,54	,656	3,47	3,75	,001	відхиляється
	Сімейна	3,88	3,91	,656	3,84	3,85	,967	приймається
	Фізична	3,39	3,63	,541	3,53	3,81	,021	відхиляється
Самооцінка	Навчальна	3,54	3,87	,027	3,45	3,95	,000	відхиляється
	Професійна	3,33	3,62	,106	3,33	3,16	,192	приймається
	Суспільна	3,58	3,66	,506	3,50	3,62	,479	приймається
	Спілкування з друзями	3,54	3,75	,095	3,62	3,83	,108	приймається
	Інтимно-особистісна	3,41	3,54	,253	3,41	3,58	,253	приймається
	Сімейна	3,87	3,87	,962	3,87	3,79	,443	приймається
	Фізична	3,20	3,50	,089	3,25	3,79	,000	відхиляється

*сірим кольором позначені числа де нульова гіпотеза приймається

**чорним кольором позначені числа де нульова гіпотеза відхиляється

Порівняльна характеристика показників впевненості в собі між експериментальною та контрольною групами у юнацькому віці (до та після запровадження корекційно розвивальної програми) за U-критерієм Манна-Уїтні

N=393

Компоненти	Шкали	Середні значення Контр. група		U-критерій Манна- Уїтні	Середні значення Експ. група		U-критерій Манна- Уїтні	Відчутність змін
		до	після		до	після		
Когнітивний	Осмиленість	38,70	38,95	,481	34,83	40,95	,000	Відхиляється
	Обізнаність	24,54	27,95	,369	26,91	22,04	,017	Відхиляється
	Предметність	29,25	30,75	687	30,50	36,58	,001	Відхиляється
	Суб'єктність	20,58	22,58	,235	24,37	24,87	,780	Приймається
	Розпізнавання поведінки	6,04	5,83	,535	5,95	6,58	,050	Відхиляється
Мотиваційно-цільовий	Суспільно значущі цілі	36,66	34,45	,238	35,54	37,95	,162	Приймається
	Особистісно значущі цілі	40,62	42,04	,917	38,37	35,83	,259	Приймається
	Соціоцентричність	31,08	32,04	,877	27,79	31,20	,109	Приймається
	Егоцентричність	20,75	22,58	,106	25,45	26,75	,151	Приймається
	Спрямованість особистості	13,08	13,29	,876	9,45	11,20	,024	Відхиляється
Емоційно-оцінний	Стенічність	36,41	35,58	,320	35,04	39,29	,088	Приймається
	Астенічність	18,45	19,12	,664	24,37	25,37	,549	Приймається
	Операційні труднощі	16,91	15,79	,877	17,83	25,29	,021	Відхиляється
	Особисті труднощі	13,70	13,54	,975	18,75	14,16	,207	Приймається
	Схильність до не мотив. тривожності	4,62	4,85	,515	4,58	3,91	,197	Приймається
	Самооцінка	67,04	67,12	,984	57,70	68,20	,014	Відхиляється

Продовження додатку И

Поведінковий	Ініціатива в соц. контактах	5,25	5,29	,958	5,16	6,12	,014	Відхиляється
	Соціальна сміливість	5,91	5,70	,599	5,45	6,16	,243	Приймається
	Впевненість у собі	5,70	5,29	,153	4,91	6,12	,004	Відхиляється
	Енергійність	34,79	35,04	,951	34,08	39,95	,008	Відхиляється
	Аенергійність	37,04	36,87	,959	34,37	31,00	,085	Приймається
	Інтернальність	34,62	34,45	,967	34,66	37,95	,273	Приймається
	Екстернальність	35,91	35,66	,918	35,79	22,16	,000	Відхиляється
Експертна оцінка	Навчальна	3,65	3,62	,893	3,95	3,90	,901	Приймається
	Професійна	3,33	3,32	,631	3,67	3,84	,000	Відхиляється
	Суспільна	3,57	3,56	,910	3,76	3,82	,860	Приймається
	Спілкування з друзями	3,71	3,67	,868	3,82	3,85	,942	Приймається
	Інтимно-особистісна	3,49	3,47	,708	3,54	3,75	,025	Відхиляється
	Сімейна	3,88	3,84	,828	3,91	3,85	,396	Приймається
	Фізична	3,39	3,53	,327	3,63	3,81	,015	Відхиляється
Самооцінка	Навчальна	3,54	3,45	,524	3,87	3,95	,301	Приймається
	Професійна	3,33	3,33	,926	3,62	3,16	,001	Відхиляється
	Суспільна	3,58	3,50	,574	3,66	3,62	,559	Приймається
	Спілкування з друзями	3,54	3,62	,562	3,75	3,83	,670	Приймається
	Інтимно-особистісна	3,41	3,41	1,000	3,54	3,58	1,000	Приймається
	Сімейна	3,87	3,87	1,000	3,87	3,79	,530	Приймається
	Фізична	3,20	3,25	,879	3,50	3,79	,037	Відхиляється

*сірим кольором позначені числа де нульова гіпотеза приймається

**чорним кольором позначені числа де нульова гіпотеза відхиляється

Порівняльна характеристика показників впевненості в собі між експериментальною та контрольною групами у юнацькому віці (до та після запровадження корекційно розвивальної програми) за U-критерієм Манна-Уїтні

N=393

Компоненти	Шкали	Середні значення До		U-критерій Манна- Уїтні	Середні значення після		U-критерій Манна- Уїтні	Відчутність змін
		Контр. група № 1 (n=28)	Експ. група № 2 (n=28)		Контр. група № 1 (n=28)	Експ. група № 2 (n=28)		
Когнітивний	Осмиленість	37,28	36,89	,474	35,89	41,07	,001	Відхиляється
	Обізнаність	22,78	19,82	,166	26,27	16,14	,005	Відхиляється
	Предметність	29,64	31,50	,267	30,48	33,96	,015	Відхиляється
	Суб'єктність	24,14	18,89	,070	27,27	18,17	,000	Відхиляється
	Розпізнавання поведінки	7,03	6,14	,029	6,55	7,32	,032	Відхиляється
Мотиваційно-цільовий	Суспільно значущі цілі	36,82	34,42	,293	37,34	38,28	,675	Приймається
	Особистісно значущі цілі	40,96	39,00	,675	42,00	32,10	,000	Відхиляється
	Соціоцентричність	30,39	29,32	,941	32,00	33,82	,192	Приймається
	Егоцентричність	27,14	24,60	,156	28,27	26,14	,194	Приймається
	Спрямованість особистості	8,82	8,57	,915	9,27	11,78	,006	Відхиляється
Емоційно-оцінний	Стенічність	39,64	38,57	,341	38,27	38,57	,923	Приймається
	Астенічність	24,78	22,39	,279	26,48	19,96	,007	Відхиляється
	Операційні труднощі	14,10	13,07	,889	16,72	11,96	,191	Приймається
	Особисті труднощі	13,78	12,75	,850	17,00	13,85	,378	Приймається
	Схильність до не мотив. тривожності	5,21	5,10	,765	5,34	4,14	,034	Відхиляється
	Самооцінка	61,32	61,39	,857	62,79	71,25	,046	Відхиляється

Продовження додатку І

Поведінковий	Ініціатива в соц. контактах	6,03	5,60	,327	5,65	6,39	,020	Відхиляється
	Соціальна сміливість	6,00	5,60	,196	6,44	6,28	,718	Приймається
	Впевненість у собі	6,35	6,42	,850	6,20	7,07	,003	Відхиляється
	Енергійність	34,96	32,89	,209	37,79	36,32	,276	Приймається
	Аенергічність	37,85	38,53	,882	37,68	34,64	,019	Відхиляється
	Інтернальність	36,64	38,82	,167	36,48	39,00	,035	Відхиляється
	Екстернальність	39,10	38,53	,687	40,03	37,57	,130	Приймається
Експертна оцінка	Навчальна	4,09	4,00	,327	4,05	3,94	,335	Приймається
	Професійна	3,80	3,73	,516	3,76	3,78	,898	Приймається
	Суспільна	3,50	3,67	,296	3,55	3,80	,002	Відхиляється
	Спілкування з друзями	3,99	3,91	,348	4,01	3,78	,002	Відхиляється
	Інтимно-особистісна	3,81	3,91	,284	3,82	3,90	,070	Приймається
	Сімейна	3,79	3,97	,026	3,84	3,92	,085	Приймається
	Фізична	3,80	3,95	,216	3,85	3,89	,948	Приймається
Самооцінка	Навчальна	4,03	3,85	,100	3,82	3,96	,138	Приймається
	Професійна	3,89	3,75	,294	3,75	3,50	,067	Приймається
	Суспільна	3,60	3,64	,862	3,55	3,78	,066	Приймається
	Спілкування з друзями	4,00	3,89	,248	3,89	3,78	,342	Приймається
	Інтимно-особистісна	3,85	3,89	,758	3,79	3,96	,051	Приймається
	Сімейна	3,64	3,89	,028	3,72	3,89	,110	Приймається
	Фізична	3,75	3,92	,071	3,62	4,00	,000	Відхиляється

*сірими кольором позначені числа де нульова гіпотеза приймається

**чорним кольором позначені числа де нульова гіпотеза відхиляється

Порівняльна характеристика показників впевненості в собі між експериментальною та контрольною групами у юнацькому віці (до та після запровадження корекційно розвивальної програми) за U-критерієм Манна-Уїтні

N=393

Компоненти	Шкали	Середнє значення Контр. група		U-критерій Манна- Уїтні	Середнє значення Експ. група		U-критерій Манна- Уїтні	Відчутність змін
		до	після		до	після		
Когнітивний	Осмиленість	37,28	35,89	,623	36,89	41,07	,001	Відхиляється
	Обізнаність	22,78	26,27	,243	19,82	16,14	,954	Приймається
	Предметність	29,64	30,48	,426	31,50	33,96	,023	Відхиляється
	Суб'єктність	24,14	27,27	,153	18,89	18,17	,681	Приймається
	Розпізнавання поведінки	7,03	6,55	,155	6,14	7,32	,012	Відхиляється
Мотиваційно-цільовий	Суспільно значущі цілі	36,82	37,34	,795	34,42	38,28	,000	Відхиляється
	Особистісно значущі цілі	40,96	42,00	,888	39,00	32,10	,090	Приймається
	Соціоцентричність	30,39	32,00	,370	29,32	33,82	,258	Приймається
	Егоцентричність	27,14	28,27	,925	24,60	26,14	,000	Відхиляється
	Спрямованість особистості	8,82	9,27	,562	8,57	11,78	,000	Відхиляється
Емоційно-оцінний	Стенічність	39,64	38,27	,532	38,57	38,57	,000	Відхиляється
	Астенічність	24,78	26,48	,544	22,39	19,96	,000	Відхиляється
	Операційні труднощі	14,10	16,72	,366	13,07	11,96	,005	Відхиляється
	Особисті труднощі	13,78	17,00	,235	12,75	13,85	,869	Приймається
	Схильність до не мотив. тривожності	5,21	5,34	,647	5,10	4,14	,000	Відхиляється
	Самооцінка	61,32	62,79	,767	61,39	71,25	,000	Відхиляється

Продовження додатку І

Поведінковий	Ініціатива в соц. контактах	6,03	5,65	,395	5,60	6,39	,000	Відхиляється
	Соціальна сміливість	6,00	6,44	,135	5,60	6,28	,030	Відхиляється
	Впевненість у собі	6,35	6,20	,516	6,42	7,07	,686	Приймається
	Енергійність	34,96	37,79	,129	32,89	36,32	,000	Відхиляється
	Аенергійність	37,85	37,68	,590	38,53	34,64	,091	Приймається
	Інтернальність	36,64	36,48	,833	38,82	39,00	,003	Відхиляється
	Екстернальність	39,10	40,03	,542	38,53	37,57	,980	Приймається
Експертна оцінка	Навчальна	4,09	4,05	,558	4,00	3,94	,020	Відхиляється
	Професійна	3,80	3,76	,901	3,73	3,78	,862	Приймається
	Суспільна	3,50	3,55	,656	3,67	3,80	,335	Приймається
	Спілкування з друзями	3,99	4,01	,712	3,91	3,78	,161	Приймається
	Інтимно-особистісна	3,81	3,82	,876	3,91	3,90	,934	Приймається
	Сімейна	3,79	3,84	,511	3,97	3,92	,245	Приймається
	Фізична	3,80	3,85	,506	3,95	3,89	,625	Приймається
Самооцінка	Навчальна	4,03	3,82	,082	3,85	3,96	,164	Приймається
	Професійна	3,89	3,75	,452	3,75	3,50	,082	Приймається
	Суспільна	3,60	3,55	,608	3,64	3,78	,245	Приймається
	Спілкування з друзями	4,00	3,89	,248	3,89	3,78	,336	Приймається
	Інтимно-особистісна	3,85	3,79	,491	3,89	3,96	,384	Приймається
	Сімейна	3,64	3,72	,574	3,89	3,89	1,000	Приймається
	Фізична	3,75	3,62	,405	3,92	4,00	,154	Приймається

*сірим кольором позначені числа де нульова гіпотеза приймається

**чорним кольором позначені числа де нульова гіпотеза відхиляється

**Гендерні особливості видів впевненості в собі
(на основі аналізу результатів діагностування)**

N=393

Рівень впевненості в собі	Вид впевненості	Кількість досліджуваних (у %)	
		Хлопці (n=154)	Дівчата (n=239)
Надмірний	Самовпевнений	5,19	6,28
Високий	Впевнений у собі	17,53	7,95
Середній	Пізнавальний	9,09	2,09
	Мотиваційний	7,79	5,86
	Емоційний	9,09	7,11
	Демонстративний	3,24	7,11
	Когнітивно-мотиваційний	0,00	2,09
	Когнітивно-емоційний	1,94	5,02
	Когнітивно-поведінковий	1,94	2,92
	Мотиваційно-емоційний	5,84	7,94
	Мотиваційно-поведінковий	5,19	2,92
	Емоційно-поведінковий	9,09	7,11
	Інтуїтивний	3,24	12,97
	Немотивований	1,29	5,02
	Емоційно нестійкий	1,29	7,11
Прихований	5,79	5,86	
Низький	Невпевнений	12,99	4,18

**Порівняння показників емоційного компонента
за бланковим тестом О. Крупнова t-критерієм Стьюдента**

Методика	Компоненти	Пари шкал	Середнє значення шкали №1	Середнє значення шкали №2	t-критерій	Значимість
Бланковий тест О. Крупнова	Когнітивний	Осмисленість Обізнаність	36,54	22,98	19,422	,000
		Предметна сфера Суб'єктна сфера	30,32	23,04	14,618	,000
		Осмисленість Предметна сфера	36,54	30,32	14,919	,000
		Обізнаність Суб'єктна сфера	22,98	23,03	-,086	,931
	Мотиваційно-цільовий	Суспільно-значущі цілі Особистісно-значущі цілі	35,41	38,98	-9,959	,000
		Соціоцентричність Егоцентричність	30,67	25,73	10,066	,000
		Суспільно-значущі цілі Соціоцентричність	35,41	30,67	10,439	,000
		Особистісно-значущі цілі Егоцентричність	38,98	25,73	27,291	,000
	Емоційно-оцінний	Стенічність Астенічність	37,20	24,59	22,121	,000
		Операційні труднощі Особистісні труднощі	16,88	15,86	2,284	,023
		Стенічність Операційні труднощі	37,20	16,88	28,420	,000
		Астенічність Особистісні труднощі	24,59	15,86	14,623	,000
	Поведінковий	Енергійність Аенергічність	34,27	36,87	-6,732	,000
		Інтернальність Екстернальність	36,22	38,03	-5,462	,000
		Енергійність Інтернальність	34,27	36,22	-5,036	,000
		Аенергічність Екстернальність	36,87	38,03	-2,873	,004

Співвідношення досліджуваних за видами впевненості в експериментальних групах юнацького та власне юнацького віку (до та після запровадження корекційно-розвивальної програми)

N=106

Рівень впевненості в собі	Вид впевненості в собі	Кількість досліджуваних Експ. гр.1 (абс.)		Кількість досліджуваних Експ. гр.2 (абс.)	
		до	після	до	після
Надмірний	Самовпевнений	1	0	1	0
Високий	Впевнений у собі	2	4	2	3
Середній	Пізнавальний	1	0	1	0
	Мотиваційний	1	1	3	1
	Емоційний	1	0	3	0
	Демонстративний	1	0	2	2
	Когнітивно-мотиваційний	1	1	1	2
	Когнітивно-емоційний	0	0	1	3
	Когнітивно-поведінковий	1	2	1	2
	Мотиваційно-емоційний	2	2	1	2
	Мотиваційно-поведінковий	1	2	0	1
	Емоційно-поведінковий	2	2	3	2
	Інтуїтивний	4	4	1	1
	Немотивований	1	2	2	5
	Емоційно не стійкий	1	2	1	2
Прихований	1	2	3	2	
Низький	Невпевнений	3	0	3	1

**Співвідношення досліджуваних за видами впевненості
в експериментальній та контрольній групі
(до та після запровадження корекційно-розвивальної програми)**

N=106

Рівень впевненості в собі	Вид впевненості в собі	Експ. гр.1 (абс.)	Експ. гр.2 (абс.)	Контр. гр.1 (абс.)	Контр. гр.2 (абс.)
		до	після	до	після
Надмірний	Самовпевнений	2	0	3	3
Високий	Впевнений у собі	4	7	4	4
Середній	Пізнавальний	2	0	4	4
	Мотиваційний	4	2	4	4
	Емоційний	4	0	2	3
	Демонстративний	3	2	4	2
	Когнітивно-мотиваційний	2	3	2	2
	Когнітивно-емоційний	1	3	2	2
	Когнітивно-поведінковий	2	4	2	2
	Мотиваційно-емоційний	3	4	3	3
	Мотиваційно-поведінковий	1	3	2	2
	Емоційно-поведінковий	5	4	5	5
	Інтуїтивний	5	5	3	4
	Немотивований	3	7	4	4
	Емоційно не стійкий	2	4	1	1
Прихований	4	4	4	3	
Низький	Невпевнений	6	1	4	5

Дослідження самооцінки за методикою Н. Дембо, С. Рубінштейна в модифікації А. Прихожан

Дана методика заснована на безпосередньому оцінюванні низки особистих якостей, зокрема таких, як здоров'я, здібності, характер тощо. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях помітити певними знаками дійсний рівень розвитку в них указаних якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто такий рівень розвитку цих самих якостей, котрий би їх задовольняв. Кожному досліджуваному надається бланк методики, що містить інструкцію та завдання.

Проведення дослідження

Інструкція: «Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий, а верхня – найвищий рівень розвитку якості. Вам пропонуються сім таких ліній. Вони позначають:

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

На кожній лінії рисою (–) відзначте рівень розвитку в себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу. Після цього хрестиком (X) відзначте, при якому рівневі розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули б гордість за себе».

Досліджуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній (висота кожної – 100 мм) із зазначенням верхніх та нижніх точок і середини шкали.

При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисками, а середина – ледь помітною крапкою.

Методика може проводитись як фронтально (з цілим класом або групою), так й індивідуально. Під час фронтальної роботи необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Потрібно переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані позначки, відповіді на запитання. Після цього досліджуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом із читанням інструкції – 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів проводиться за шістьма шкалами (перша шкала «здоров'я» не враховується, вона тренувальна). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, довжина кожної шкали 100 мм, згідно з цим відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

1. За кожною з шести шкал визначити:

А) рівень домагань – відстань у мм від нижньої точки шкали («0») до знак «X»;

Б) рівень самооцінки – від «0» до знака «-»;

В) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знака «X» до знака «-»; якщо рівень домагань нижчий від рівня самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шістьма шкалами.

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних

можливостей. Результат менший за 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) вказують на реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень і оцінок оточуючих.

Кількість балів, яка нижча за 45 свідчить про занижену самооцінку (недооцінювання себе), яка є показником на неблагополуччя в розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть критися абсолютно протилежні психологічні явища: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння дозволяє не докладати ніяких зусиль у діяльності.

Тест упевненості в собі В. Ромека**Інструкція:**

Дайте, будь ласка, відповіді на запитання так, щоб вони виражали Ваші особисті ставлення та уявлення. Для цього підкресліть потрібну відповідь. У кожному рядку має бути підкреслена лише одна відповідь.

Я добре зрозумів інструкцію.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

У разі, якщо Ви передумали і бажаєте виправити вже зроблену відповідь будь ласка, обведіть колом невірну підкреслену відповідь і підкресліть нову

Намагайтесь, будь ласка, якомога рідше використовувати середню, невизначену відповідь (не частіше, ніж 1 раз на кожні 3-4 запитання).

Завчасно дякуємо за виконану роботу:

1. Навіть, якщо я жахливо себе почуваю, я слідкую за тим, щоб не зіпсувати настрій іншим.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

2. У присутності авторитетної особи (керівництва) я завжди ніяковою.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

3. Я – доволі незалежна людина.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

4. У суперечках із близькими мені людьми я схильний до того, щоб піддатися і не прирікатися.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

5. Якщо поблизу мого робочого місця з'являється мій начальник, то я почуваю себе ніяково.

(Ніколи) (Інколи) (Майже завжди)

6. Я легко обираю ту лінію поведінки, яка дає мені найбільші шанси досягнення цілей.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

7. Мені доводиться відмовлятися від багатьох речей, оскільки обставини сильніші від мене.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

8. Я почуваю себе ніяково, якщо інші пропонують мені свою допомогу.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

9. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

10. Мені важко відверто говорити про свої почуття.

(Так) (Інколи) (Ні)

11. Я вимушений боротися зі своєю сором'язливістю.

(Постійно) (Інколи) (Дуже рідко)

12. Є багато речей, якими я можу пишатися.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

13. Мені доводиться приховувати свої почуття.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

14. Якщо пауза в розмові затягнулась, то я

(Почуваю себе дуже ніяково) (Дещо середнє)

(Завжди знаходжу, що сказати)

15. Я приймаю рішення швидко, без довгих вагань.

(Так) (Дещо середнє) (Ні)

16. Мені легко вдається вимагати будь-що.

(Ні) (Важко сказати) (Так)

17. Я соромлюсь звертатися зі своїми службовими проблемами до начальства або обізнаної людини.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

18. Я впевнений, що на мене можна покласти в найвідповідальніших справах.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

19. Якщо мені терміново потрібен мій друг, то я телефоную йому навіть пізньої ночі.

(Так) (Інколи) (Ні)

20. Часто я не наважуюсь телефонувати в офіційні установи.

(Вірно) (Важко сказати) (Ні)

21. Зазвичай я досягаю того, що мені потрібно.

(Ні) (Важко сказати) (Так)

22. Якщо близький і шанований мною родич чимось мене розізлить, то я...

(...волю приховати свою злість і не говорити йому про це)

(Дещо середнє) (...одразу говорю йому про це).

23. Мені дуже важко розпочати розмову з незнайомою людиною.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

24. У мене достатньо здібностей та енергії, щоб втілити в життя задумане.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

25. Я уникаю говорити те, що може образити інших.

(Вірно) (Важко сказати) (Ні)

26. Якщо хтось дивиться як я працюю, то...

(...це мені дуже заважає) (Дещо середнє) (...це мені зовсім байдуже).

27. Буває, що я задумуюсь про свою неповноцінність.

(Часто) (Дуже рідко) (Ніколи)

28. Я стараюсь не завантажувати друзів своїми проблемами.

(Так) (Важко сказати) (Ні)

29. Я ніяковію, коли мені роблять комплімент.

(Часто) (Інколи) (Дуже рідко)

30. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.

(Так) (В основному – так) (Ні)

Таблиця перерахунку в значення по шкалах до тесту впевненості в собі.

Шкали	Питання тесту
Упевненість в собі	3r; 6r; 9r; 12r; 15r; 18r; 21 24r; 27; 30r
Соціальна сміливість	2; 5r; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
Ініціатива в соціальних контактах	1; 4; 7; 10; 13; 16; 19r; 22; 25; 28

Значення за шкалами отримуються простим сумуванням балів за всіма питаннями шкали. Сумуються значення, які отримуються таким чином:

	За прямими питаннями:	За «зворотними» питаннями:
Ліва (або верхня) відповідь в бланку	"1"	"3"
Середня відповідь в бланку	"2"	"2"
Права (або нижня) відповідь в бланку	"3"	"1"

Отримані сумарні бали слугують для порівняння з показниками інших тестів або з нормами, що приведені в таблиці. На основі норм можна також перерахувати сирі значення в стандартні за такою таблицею:

Шкали	Стандартні значення (стени)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Упевненість у собі	10-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30
Соціальна сміливість	10-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	28-29	30
Ініціатива в соціальних контактах	10-12	13-14	15-16	17	18-20	21-23	24	25-26	27-28	29-30

Анкета «Впевненість у собі»

П.І.Б. _____

Вік ____ Стать ____

1. Як Ви розумієте поняття «впевненість у собі»?
2. Оцініть рівень розвитку власної впевненості за шкалою у різних видах діяльності:

навчальній	0 1 2 3 4 5
професійній	0 1 2 3 4 5
суспільній	0 1 2 3 4 5
спілкування з друзями	0 1 2 3 4 5
інтимно-особистісній	0 1 2 3 4 5
сімейній	0 1 2 3 4 5
фізичній	0 1 2 3 4 5

За шкалою:

0 – впевненість у собі **відсутня**, впевнена поведінка **не спостерігається**;

1 – впевненість у собі **виражена дуже слабо**, впевнена поведінка спостерігається **рідко**;

2 – впевненість в собі виражена **посередньо**, впевнена поведінка проявляється **не дуже часто**;

3 – впевненість у собі виражена **вище середнього** рівня, **досить часто** спостерігається впевнена поведінка;

4 – рівень розвитку впевненості в собі **високий**, впевненість у собі спостерігаються **постійно**.

5 – рівень розвитку впевненості в собі є **дуже високим** та проявляється **постійно**.

3. Що Вам допомагає бути більш впевненим у собі?

4. Що Вам заважає бути впевненим у собі?

Дане психологічне дослідження проводиться у виключно наукових цілях. Результати дослідження будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді.

Дякуємо за співпрацю!

Анкета для експертів

Шановний колего!

1. Як Ви розумієте поняття «впевненість у собі»?

2. Оцініть, будь ласка, впевненість досліджуваних у різних видах діяльності (навчальній, професійній, суспільній, спілкування з друзями, інтимно-особистісній, сімейній, фізичній) за шкалою:

0 – впевненість у собі **відсутня**, впевнена поведінка **не спостерігається**;

1 – впевненість у собі **виражена дуже слабо**, впевнена поведінка спостерігається **рідко**;

2 – впевненість в собі виражена **посередньо**, впевнена поведінка проявляється **не дуже часто**;

3 – впевненість у собі виражена **вище середнього рівня**, досить часто спостерігається впевнена поведінка;

4 – рівень розвитку впевненості в собі **високий**, впевненість у собі спостерігаються **постійно**;

5 – рівень розвитку впевненості в собі є **дуже високим** та проявляється **постійно**.

Дане психологічне дослідження проводиться у виключно наукових цілях. Результати дослідження будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді.

Дякуємо за співпрацю!

Діагностика Ланже-Якубовські**«Здатність розпізнавати впевнену поведінку»**

Lange A.J. & Jakubowski P. «Responsible Assertive Behavior»

Нижче подано опис ситуацій, які відповідають упевненій, невпевненій і агресивній поведінці. Ваше завдання полягає в тому, щоб відрізнити та класифікувати їх відповідно до трьох зазначених типів поведінки.

У нижче описаних ситуаціях відзначте, будь ласка, до якого типу реакцій, на Вашу думку, відноситься описана поведінка, а саме: поставте «+» – для впевненої, «Н» – для невпевненої; «А» – для агресивної поведінки. Спочатку подається опис ситуації, потім – відповідь:

1. Ваш товариш став дуже мовчазним і не говорить Вам, що саме його гнітить останнім часом. Ви говорите: «У мене склалося таке враження, що ти чимось пригнічений і що тобі неприємно про це говорити. Я думаю, що, незважаючи на це, ми повинні спробувати обговорити твої проблеми. Може ти поясниш, що тебе дратує?»

2. Ви вже досить довго розмовляєте по телефону з одним або хорошим знайомим. Ви б хотіли закінчити цю розмову і говорите: «Мені дуже незручно, але я хотів би закінчити нашу розмову. Сподіваюся, ти не будеш сердитися».

3. Симпатична дівчина на вокзалі каже Вам, що у неї вкрали документи і гроші та просить у Вас грошей на квиток додому, обіцяючи повернути поштою. Ви говорите: «Так ти, подруга, вважаєш, що як тільки ти попросиш, так я тут же витягну гаманець?! Так от, ти повинна знати – я цього не зроблю ні в якому разі!»

4. На вечірку до Вас обіцяв прийти Ваш друг, але так і не з'явився. Ви телефонуєте йому і після двох-трьох хвилин дружньої бесіди говорите: «Ти

сьогодні хотів зайти до мене, але так і не з'явився. Я дуже засмучений, що ти не прийшов. Що з тобою сталося?»

5. Учень втретє спізнюється на заняття. Учитель каже: «Коли Ви спізнюєтеся на мої уроки, то щоразу, з'ясовуючи обставини, я забираю у класу час. Мені дуже заважає, коли Ви спізнюєтеся».

6. Ваш знайомий просить Вас зустрітися. Ви вже тричі зустрічалися з ним і це не принесло Вам ніякого задоволення. Ви не зацікавлені в тому, щоб зустрічатися з ним ще раз. Ви говорите: «О... о, на цьому тижні у мене багато справ. Я думаю, що в суботу я теж не зможу з Вами зустрітися».

7. У магазині покупець стоїть у черзі до каси. Після нього стоїть людина, яка хоче скористатися послугами. Вона запитує, чи не пропустять її поза чергою. Їй відповідають: «Знаєте, я поспішаю, скоро вже моя черга і я не хочу нікого пропускати».

8. Ваша черга прибирати квартиру, в якій Ви живете з ким-небудь іншим. Ви вже одного разу пропускали свою чергу. Ваш сусід зовсім спокійним тоном говорить Вам, що зараз Ваша черга прибирати квартиру. Ви говорите: «Залиш мене, нарешті, у спокої!».

9. Сьогоднішній вечір, з четвертої до п'ятої години. Ви спеціально звільнили час, щоб зайнятися чим-небудь, що Ви особливо любите, але Вам телефонують і запитують, чи не можна в цей час зайти до Вас. Ви говорите: «Ох , хм..., добре, приходьте. У 14:00, так? Ви впевнені, що цей час Вам підходить?».

10. Батьки попросили дитину випрати білизну в пральній машині. Коли дитина виймає речі з машини, їй говорять: «Як це так вийшло, що ти все зробила правильно! Як це тобі вдалося правильно натиснути на всі кнопки? Адже ти завжди все ламаєш!».

Ключ до тесту

1. +; 2. Н; 3. А ; 4.+; 5. + ; 6. Н; 7. +; 8. А; 9. Н; 10. А.

Бланковий тест «Упевненість» О. Крупнова

Бланк 1УЦ

Ваша (його, її) впевненість націлена на:

1. Досягнення суспільного визнання.
2. Здобуття самостійності і незалежності.
3. Досягнення успіхів в учбовій діяльності.
4. Задоволення своїх бажань та планів.
5. Прагнення бути шанованою людиною.
6. Досягнення матеріального благополуччя.
7. Здійснення підприємницької та комерційної діяльності.
8. Удосконалення себе та своїх здібностей.
9. Здобуття надійних та вірних друзів.
10. Улаштування сімейного життя.
11. Отримання знань та іншого досвіду.
12. Реалізація бажань бути потрібною людиною.
13. Пошуки цікавої роботи.
14. Підтримання свого здоров'я.

Бланк 2М

Ви (він, вона) характеризуєтесь тим, що:

1. Здатні ризикувати.
2. Беретесь за справу, знаючи, що не завжди повністю володієте нею в деталях.
3. Беретесь за роботу лише тоді, коли впевнені в цьому в цілому.
4. Часто визнаєте нездатність виконати що-небудь.
5. Вважаєте себе правим у різних суперечках та дискусіях.
6. Часто вважаєте себе некомпетентним у чомусь.
7. Рідко в чому поступаєтесь іншим людям.
8. Почуваєте себе більш упевненим, якщо знаходите підтримку.
9. Вважаєте, що немає безвихідних ситуацій.
10. Здійснюючи будь-який вибір, передбачаєте й інші запасні варіанти.
11. Завжди притримуєтесь власної думки в різних дискусіях.
12. Часто розгублюєтесь в різних ситуаціях.
13. Беретесь за справу навіть тоді, коли вірогідність її успішності доволі незначна.
14. Почуваєте себе невпевненими в нових, незвичних умовах.

Бланк 3К

Ви (він, вона) відчуваєте та переживаєте:

1. Почуття захвату від своїх впевнених дій.
2. Почуття настороженості за необхідності вибору.
3. Почуття радості, коли здатні подолати свою невпевненість.
4. Почуття обурення у разі невпевненої поведінки.
5. Задоволення в разі вільного і незалежного вираження почуттів.
6. Почуття страху перед початком нової справи.
7. Приємні переживання під час здійснення ризикованих учинків.
8. Почуття розгубленості перед великим об'ємом роботи.
9. Почуття задоволення під час перемоги в суперечці.
10. Хвилювання про те, що відбувалось протягом дня.
11. Почуття оптимізму при виконанні різних починань.
12. Тривогу про те, що можете не осилити доручену справу.
13. Почуття гордості за свої вчинки та дії.
14. Почуття жалості до самого себе.

Бланк 4П

Ви (він, вона) схильні вважати, що:

1. Можете завжди регулювати свою поведінку.
2. У планах на майбутнє вам завжди допоможе удача.
3. Краще всіх знаєте, що має робити колектив.
4. Вам завжди прийдуть на допомогу інші люди.
5. Цілком можна знехтувати порадами інших.
6. У багатьох ситуаціях потрібно орієнтуватися на оточуючих.
7. Потрібно просто самостійно діяти, а не притримуватись загальноприйнятих думок.
8. Багато залежить скоріше від випадку та вдалого збігу обставин.
9. Можете завжди запропонувати свій варіант вирішення проблеми.
10. Багато залежить від простого везіння.
11. Далеко не завжди можна користуватися рекомендаціями оточуючих.
12. У невдачах часто винні інші люди.
13. У будь-яких ситуаціях потрібно сподіватися лише на самого себе.
14. Все в житті визначено долею.

Бланк 5Д

Ваше (його, її) впевнена поведінка спричиняється:

1. Наміром опанувати будь-яку справу.
2. Бажанням відстояти себе і своє праве діло.
3. Прагненням більше зробити або дізнатись.
4. Бажанням проявити себе та свої здібності.
5. Почуттям необхідності.
6. Бажанням розвивати в себе вольові якості.
7. Наміром отримати схвалення з боку інших людей.
8. Прагненням бути самостійним та незалежним.
9. Бажанням утвердитися в групі, колективі.
10. Прагненням покращити свої побутові умови.
11. Життєвими потребами і необхідністю.
12. Наміром самовизначитися і реалізуватися.
13. Вимогами професійної діяльності.
14. Прагненням створити затишок та особисте благополуччя.

Бланк 6Е

Упевненість Ви (він, вона) скоріше всього розумієте як:

1. Активний стан людини.
2. Рису, яка передається спадково.
3. Вольову рису характеру.
4. Вроджену якість особистості.
5. Вміння і здатність володіти собою.
6. Властивості, що залежать від темпераменту людини.
7. Якість, яку можна розвивати та вдосконалювати.
8. Стійку якість людини, яка не підлягає змінам.
9. Прагнення людини показати себе та свої можливості.
10. Природно зумовлена характеристика людини.
11. Самодостатність особистості.
12. Генетично обумовлена риса людини.
13. Якість, вихована протягом життя.
14. Рису, отриману від батьків.

Бланк 7Р

Ваша (його, її) впевнена поведінка сприяла:

1. Більш успішному опануванню навчальних предметів.
2. Подоланню виниклих труднощів.
3. Скорішому завершенню розпочатих заходів.
4. Розвитку самостійності та ініціативності.
5. Подальшому просуванню кар'єрними щаблями.
6. Зменшенню розгубленості та сором'язливості.
7. Досягненню суспільного визнання.
8. Покращенню внутрішнього самопочуття.
9. Придбанню більшого життєвого досвіду.
10. Формуванню наполегливості та інших вольових якостей.
11. Більшій результативності в різних видах діяльності.
12. Зменшенню тривожності та сором'язливості.
13. Розширенню контактів з іншими людьми.
14. Розвитку впертості та наполегливості.

Бланк 8Т

Чи правда, що Ви (він, вона):

1. З важкістю справляєтесь із почуттям непевності.
2. Маєте занижену самооцінку.
3. Не маєте сили волі справитися зі страхом і хвилюванням.
4. Переживаєте почуття ніяковості під час опанування нових справ.
5. Завчасно остерігаєтесь негативного результату.
6. Інколи піддаєтесь панічним настроям.
7. Не можете сконцентруватися на цілі.
8. Не завжди організовані, що заважає впевненості.
9. Часто перевіряєте себе у всьому.
10. Сором'язливі, що утруднює прояв упевненості.
11. Часом вважаєте себе невдахою.
12. Невпевнені через постійну невизначеність у будь-чому.
13. Недостатньо володієте навичками впевненої поведінки.
14. Занадто навіювані, що заважає впевненості.

Тест мотивації досягнення успіху та уникнення невдач (А. Реана)

Інструкція. Вашій увазі пропонується 20 тверджень. Уважно послухайте кожне висловлювання і поставте позначку в бланку відповідей навпроти відповідного номера: «+» (згода) або «-» (незгода). Над відповіддю довго не замислюйтеся, важлива Ваша перша реакція. Правильних чи неправильних відповідей немає. Просимо бути уважними та щирими. Бажаємо успіху!

Опитувальник

1. Починаючи роботу, переважно, сподіваюся на успішне її виконання.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. За необхідності виконання відповідальних завдань намагаюся, за можливості, знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або дуже легкі завдання, або нереалістично складні.
6. У разі зустрічі з перешкодами, зазвичай, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності переважно залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. Під час виконання досить важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, швидше з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо, якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю або трохи завищеної складності, але досяжні цілі, ніж нереально високі.

15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання, його привабливість, як правило, знижується.

16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Уважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатньо важке.

19. У разі невдачі при виконанні чогось, від поставленої мети, зазвичай, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то при невдачі його привабливість ще більше зростає.

Обробка результатів та критерії оцінки. Показник мотивації успіху визначається за сумою збігів відповідей із ключем.

Ключ Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.
- (не згоден)	4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Для визначення рівня мотивації досягнень можна користуватися такою шкалою:

1 – 7 балів. Діагностується мотивація до невдачі (страх невдачі).

8 – 13 балів. Мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна вважати, що 8, 9 балів свідчать про певну тенденцію мотивації до невдачі, а 12,13 – до успіху.

14 – 20 балів. Діагностується мотивація до успіху (надія на успіх).

Інтерпретація:

Високі показники мотивації до успіху свідчать про прагнення людини досягти чогось конструктивного, позитивного. Такі люди, як правило, упевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

При мотивації до невдачі активність людини пов'язана з потребою уникнути невдачі, осуду, покарання. Загалом в основі цієї мотивації знаходиться ідея уникнення і негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливого провалу, думає про шляхи його уникнення, а не про способи досягнення. Люди, мотивовані до невдачі, характеризуються, зазвичай, підвищеною тривожністю, низькою упевненістю у власних силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а в умовах ухвалення відповідальних рішень, можуть впадати в стан, що близький до панічного. Ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Усе це водночас може поєднуватися з дуже відповідальним ставленням до справи.

Тренінг оптимізації розвитку впевненості у собі в юнацькому віці

Мета тренінгу полягає в розвитку та корекції впевненості в собі в юнацькому віці.

Завдання тренінгу:

- розширити знання про основні ознаки впевненості в собі, уміння розмежовувати її від невпевненості та агресивності;
- розвинути уміння відверто і прямо виражати свої думки та почуття;
- сформуванню позитивну установку до себе й оточуючих;
- розвинути мотивацію прагнення до успіху;
- оволодіти навичками впевненої поведінки та вмінням їх реалізовувати в повсякденному житті.

Вступний блок

Метою даного блоку є створення позитивної робочої атмосфери в групі, налаштування на активну взаємодію учасників та психолога, учасників між собою.

Завдання вступного блоку: 1) познайомити учасників між собою; 2) мотивувати учасників до активної роботи в тренінгу; 3) виробити правила групової роботи; 4) створити в групі позитивний емоційний клімат, атмосферу довіри та прийняття.

Заняття 1

Мета заняття: познайомити ведучого з учасниками та учасників між собою, налаштуватися на роботу.

Вправа 1. «Особистий момент».

Мета: сприяти знайомству за допомогою особистих речей учасників.

Процедура проведення. Учасники розміщуються на стільцях, які - розташовані по колу. Тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо), яку учасник вважає унікальною для інших, але звичною для себе та розповісти групі історію цієї речі. Один член групи (або сам тренер) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі інші.

Модифікований варіант цієї вправи: перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе. Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання і надії, промахи та невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, а з іншого – перешкоджає побудові ширих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Рефлексія: Чи сподобалось вам розповідати про власні риси, слухати, яким чином проявляють себе інші; що ви відчували, коли говорили про себе?

Вправа 2. «Прийняття правил групи».

Мета: прийняти правила роботи в групі під час тренінгу.

Процедура проведення. Тренер пропонує учасникам поміркувати над такими питанням: що потрібно для створення робочої атмосфери та почуття комфорту для всіх учасників? Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Тренер записує їх на ватмані.

Орієнтовно правила можуть бути такі:

- працювати за принципом «тут і тепер»;
- говорити від свого імені: «Я думаю», «Я відчуваю»;
- зберігати конфіденційність;
- поважати того, хто говорить, уміти слухати;
- висловлюватись по черзі (правило руки);
- дотримуватись правила «стоп»;
- працювати в групі від початку до кінця;

- бути активними.

Вправа 3. «Інформаційне повідомлення»

Мета: ознайомити учасників з інформацією що до впевненості та суміжних понять.

Упевненість у собі –цілісна особистісна властивість, яка включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий компоненти, що репрезентують: позитивну оцінку власної особистості, правильне розуміння поняття «впевненість у собі», прагнення бути впевненим та здатність реалізовувати дану властивість у діяльності.

Для того, щоб стати впевненим важливо навчитися відрізняти впевнену, агресивну та невпевнену поведінку. Для впевненої поведінки властиве відверте висловлювання про бажану поведінку або про зміни поведінки особистості, з якою здійснюється безпосереднє спілкування, але без ворожості та самозахисту. Для невпевненої поведінки типовим є непряме спілкування, стриманість, тривога, напруга. Агресивна поведінка характеризується злістю чи ворожістю, наміром покарати іншого.

Учасникам пропонують такі правила впевненої поведінки (які вони можуть доповнити): «Я маю право мати власні почуття та їх виражати, включаючи незадоволення та критику», «Я маю право встановлювати власні пріоритети», «Я маю право сказати «ні» без почуття провини», використовувати «Я» - твердження, робити акцент на власних почуттях; винагороджувати себе за впевнені відповіді чи поведінку; не сварити себе за невпевнену чи агресивну поведінку; хвалити себе за кожне, навіть невелике, досягнення.

Вправа 4. «Мої переваги та слабкі боки».

Мета: налаштування на групову роботу, зняття психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії та усунення психоемоційного напруження.

Процедура проведення. Кожен з учасників обдумує свої переваги та називає 2-3 своїх сильних боки. Пізніше учасники розподіляються на пари залежно від того у кого вони б хотіли перейняти ту чи іншу якість.

Відбувається обговорення того, звідки з'явилась та чи інша сильна сторона, також того, що робила людина для її розвитку (кожен має знайти для себе щось корисне в іншій особі). Після завершення вправи всі повертаються до загального кола та дають зворотній зв'язок від імені свого співрозмовника.

Рефлексія. Які емоції ви переживали? Що для себе корисного виокремили в цій вправі?

Вправа 5. «З'ясування очікувань від тренінгу».

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу.

Матеріали: аркуші паперу з незавершеними реченнями, ручки.

Процедура проведення. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- а) від тренера я очікую...;
- б) від інших учасників я очікую...;
- в) від себе я очікую...;
- г) мета, яку я маю намір досягти -

Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу або після короткого обговорення в парах, малих групах, усією групою, потім збирає заповнені аркуші. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа 6. «Правда чи брехня»

Мета: дізнатися один про одного щось нове, проаналізувати стратегії правди та брехні.

Процедура проведення. Учасники розташовуються на стільцях по колу, по черзі повідомляють про себе чотири твердження, три з них - правильні, одне – неправильне, інші учасники в цей час спостерігають за поведінкою та рухами людини, яка говорить. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те, що вони вважають неправильним

твердженням. Після того, коли всі повідомлення зроблено, учасники порівнюють свої здогади.

Рефлексія вправи. Що вам допомогло виявити правду (не правду)? Чи важко було це зробити? Що ви використовували щоб знайти правду?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Когнітивний блок

Метою когнітивного блоку є розширення діапазону знань про власне «Я» і про впевненість у собі в різних видах діяльності.

Завдання когнітивного блоку:

- 1) розвинути самопізнання учасників тренінгу;
- 2) стимулювати процеси усвідомлення та прийняття цінності власного «Я»;
- 3) поглибити знання про впевненість у собі;
- 4) розвинути здатність розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.

Заняття 2

Вправа 1. «Невпевнений, впевнений та агресивний».

Мета: проаналізувати схожі та відмінні ознаки між впевненою, невпевненою та агресивною поведінкою.

Процедура проведення. Учасники записують риси впевненої, невпевненої та агресивної поведінки та аналізують їх, використовуючи власний досвід та приклади з життя. Усі риси систематизуються та записуються на ватмані.

Рефлексія. Які характерні ознаки впевненої, невпевненої та агресивної поведінки? Назвіть переваги та недоліки невпевненої та агресивної поведінки?

Вправа 2. «Розпізнавання впевненої, невпевненої та агресивної поведінки».

Мета: вдосконалити навички розпізнавання впевненої поведінки.

Процедура проведення. Тренер пропонує учасникам на аркушах записати будь-яку проблемну ситуацію з власного життя, після цього покласти аркуш з ситуацією на стілець, який знаходиться у центрі кола. Після того, кожен по-черзі витягує будь-який аркуш з описаною ситуацією і визначає тип поведінки (агресивний, впевнений у собі, невпевнений).

Рефлексія: Що характеризує впевнену, невпевнену та агресивну поведінку? Що сприяє і заважає впевненому реагуванню?

Вправа 3. «Люстерце».

Мета: розвинути вміння аналізувати прояви невербальної поведінки.

Процедура проведення. Тренер роздає люстерця і дає вказівку групі, аби вони спробували поговорити самі з собою, заздалегідь продумавши тему для розмови. Тут можна виговоритися, зрозуміти і відчувати «свого» співрозмовника. Слід уявити почуття і думки співрозмовника. Дивлячись у дзеркальце, необхідно спостерігати за власним обличчям, емоціями. Дана вправа сприяє розумінню іншої людини. Актуалізує впевнений хід думок. Не слід переконувати себе у власній сором'язливості, потрібно думати про конкретні реакції. Часто негативні емоції (страх, тривога) виникають у так званих екстремальних умовах, коли планується важлива зустріч або розмова. Подібні емоції слід прибирати своїми впевненими діями і вчинками.

Рефлексія. Чи важко контролювати й усвідомлювати власні емоції? Чи помітили ви у собі щось таке, чого раніше не помічали?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 3

Вправа 1. «Колобок».

Мета: проаналізувати схожі та відмінні ознаки між впевненою, невпевненою та агресивною поведінкою.

Процедура проведення. Спочатку розподіляємо ролі та пригадуємо казку. Після розподілу ролей Колобку дається інструкція про його поведінку в трьох ігрових ситуаціях: коли він буде себе поводити впевнено, невпевнено та агресивно. Про це інші учасники не знають.

Рефлексія: Що почував учасник, коли виконував роль колобка? Які емоції переживали інші учасники? Як найчастіше ви себе поводитье в реальному житті?

Вправа 2. «Правила впевненості».

Мета: засвоїти правила впевненості.

Процедура проведення. Правила розподіляюся між учасниками, так щоб тільки один учасник знав зміст одного з них і показував його пантомімічно. Інші учасники повинні відгадати правило.

Правила впевненості.

1. Зростаєте, удосконалюєтесь – це надасть вам нових сил та знань, які додадуть вам більшої готовності до тих непередбачуваних ситуацій, які трапляються кожного дня.

2. Погляньте на світ по-іншому, не як на маленький шматочок, а як на велике ціле в якому є багато закономірних речей. Пам'ятайте: все, що з вами трапляється, уже траплялось раніше з іншими.

3. Віра в істинність та правильність власних дій. Коли людина повірить у те, що є істинним, - незалежно від того, так це чи ні, – вона починає діяти відповідно. Людина буде шукати факти, що підтверджують її переконання. реальності. Таким чином, людина буде знаходитись у пошуку відповідей і рано чи пізно вона їх знайде.

4. Тримайтесь подалі від обіцянок. Необхідно пильно придивитися до свого життя та поглянути на нього розумно. Не поспішайте підписуватись під

тими обіцянками, якщо ви невпевнені, що можете їх виконати. Це може призвести до того, що люди будуть докоряти вас, у зв'язку з чим знизиться віра в самого себе.

5. Підтримуйте себе попереднім успіхом справ, які ви робили раніше, використовуйте це як опору для себе в нових починаннях.

6. Дійте - це найкращий шлях до отримання нового досвіду, здобуття в подальшому впевненості, бо вона виникає не одразу, а зростає разом з нами.

Рефлексія. Важко було вгадувати? Вам сподобалось? Чи доцільно Ці правила використовувати у житті? Що будете використовувати в реальній дійсності?

Вправа 3. «Рольова гра»

Мета: розвинути вміння розпізнавати впевнену поведінку

Процедура проведення. Прочитайте уважно опис кожної ситуації, потім зупиніться і, перш ніж прочитати подані відповіді, подумайте хвилину, як би Ви вчинили самі в схожій ситуації. Ми наводимо тільки три реакції реагування, щоб спростити ілюстрацію основних, типових відмінностей у поведінці пасивних, агресивних та впевнених людей.

Ситуація 1. «У ресторані».

Сімейна пара обідає в ресторані. Чоловік замовив добре засмажену відбивну. Коли відбивну подали, він помітив, що вона недостатньо засмажена. Його поведінка:

Пасивна: Чоловік буркотливо скаржиться дружині з приводу не просмаженої відбивної, зауваживши, що в цьому ресторані ноги його більше не буде. Він нічого не говорить про це офіціантці, відповідаючи «Так-так!» на її питання, чи все в порядку. Чоловік відчуває, що день зіпсований. Чоловік незадоволений обідом, незадоволений собою. Він шкодує, що не вжив заходів для того, щоб виправити ситуацію, і відчуває незручність перед дружиною.

Агресивна: Чоловік сердито підкликає офіціантку. Він голосно висловлює претензії з приводу недостатньо засмаженої відбивної та вимагає

іншу, добре засмажену. Збентежена й схвильована офіціантка замінює йому блюдо. Тепер чоловік почуває себе на висоті, але дружина відчуває себе ніяково. Святковий настрій зіпсовано. Офіціантка також засмучена, що, очевидно, позначиться на її подальшій роботі протягом цього дня.

Впевнена: Чоловік кличе офіціантку до свого столу і зауважує їй, що замовив добре засмажену відбивну. Він ввічливо, але переконливо просить замінити її іншою, відповідно до його замовлення. Офіціантка просить вибачити її за помилку і, незабаром, повертається з добре засмаженою відбивною. Подружжя задоволене обідом і собою, офіціантка також залишається задоволеною.

Ситуація 2. «Можу я взяти?»

Олена, студентка коледжу, розумна і приваблива дівчина. Вона живе у студентському гуртожитку у кімнаті з двома іншими дівчатами. Одного вечора її подруга, Марія зібралася піти на побачення (Олена планувала в цей вечір попрацювати над курсовим завданням). Одягаючись, Марія запитала Олену, чи може вона дати їй на вечір нове намисто, яке та отримала нещодавно в подарунок від свого брата. Брат надіслав їй це намисто із-за кордону, де він проходить військову службу. Намисто досить дороге, Олена любить свого брата і дорожить його подарунком. Її відповідь:

Пасивна: Вона намагається не показати занепокоєння з приводу можливого псування або втрати дорогого для неї подарунка і каже: «Звичайно!». Вона беззаперечно віддає намисто, тим самим заохочуючи Марію повторювати такі прохання в майбутньому, і відчуває весь вечір почуття занепокоєння (що аж ніяк не сприяє успішному завершенню її курсової роботи).

Агресивна: Олена обурено відповідає: «Ні в якому разі! Як ти могла навіть подумати про це?», – відчитує вона подругу. Вона принижує Марію, і сама відчуває почуття ніяковості та провини стосовно подруги. Її зіпсований настрій також не сприяє завершенню курсової роботи. Зіпсований настрій Марії погано позначається і на її стосунках із молодим чоловіком. Вечір

зіпсований.

Впевнена: Олена ввічливо, але переконливо пояснює подрузі, що намисто для неї дуже дороге як пам'ять, і тому вона не може виконати її прохання. Згодом Олена залишилася задоволена тим, що зуміла постояти за себе. Марія зрозуміла щирість її відповіді, не образилася і провела приємний вечір зі своїм кавалером.

Ситуація 3. «Невдаха».

Роман – 20-річний хлопець, який живе один у невеликій однокімнатній квартирі в будинку без ліфта та підпрацьовує на фабриці, що виготовляє комбайни. Роман закінчив школу, вступив до ВНЗ, навчання давалося йому важко й одногрупники сміялися над ним, дражнили його. Дівчина, яка йому подобалася, відмовилася з ним зустрічатися. Нещодавно йому навіть довелося провести ніч у в'язниці за водіння автомобілем на підпитку. Учора він отримав листа від матері, який був присвячений успіхам його брата. Сьогодні начальник вилаяв його за помилку, яку він ніби-то зробив. Це було несправедливо, оскільки помилка сталася через провину самого начальника. Коли молодик повернувся до себе додому, засмучений і втомлений, господар будинку зустрів його в передпокої довгою тирадою з приводу п'яних нероб і зажадав, щоб на тиждень раніше була сплачена місячна плата за квартиру. Відповідь Романа:

Пасивна: Він не заперечує господареві будинку, відчуває себе ще більш засмученим. Відчуття безпорадності опановує ним. Він не може зрозуміти, яким чином його брат став успішним і відчуває гірке почуття власної неповноцінності. Відмова дівчини зустрічатися з ним і критика боса зміцнюють у ньому це почуття. Вирішивши, що світ буде кращим без нього, він знаходить маленький револьвер, який був захований в його кімнаті, і заряджає для того, щоб покінчити із собою.

Агресивна: Господар будинку додав останню краплю в чашу терпіння Романа. Він стає вкрай сердитими відштовхує господаря будинку, що стоїть перед ним. Прийшовши до себе в квартиру, молодий хлопець вирішує

«розрахуватися» з тими, хто отрує його існування, – з босом, з дівчиною, з господарем будинку і, можливо, заодно і з іншими. Він знаходить свій револьвер і заряджає його, вирішивши піти, коли стемніє, і помститися тим, хто образив його.

Впевнена: Роман ввічливо, але твердо заявляє господареві будинку, що він платить за квартиру регулярно і що наступний термін сплати настане лише через тиждень. Чоловік нагадує господареві будинку, що ще тиждень тому той обіцяв полагодити зламані перила на сходах і несправний кран у ванній кімнаті. На наступний ранок, поміркувавши над своїми сумними обставинами, Роман дзвонить в місцеву психологічну консультацію і записується прийом до психолога. На роботі він спокійно пояснює начальнику злощасну помилку.

Ситуація 3. «Сусідський хлопець».

Подружжя має дворічного сина і дев'ятимісячну дівчинку. Протягом кількох останніх вечорів сімнадцятирічний син сусідів включає на повну потужність свій магнітофон якраз у той самий час, коли подружжя укладає своїх дітей спати. Гучна музика будить дітей, і вони вже не можуть заснути до тих пір, поки такий «концерт» не скінчиться. Подружжя вирішує діяти:

Пасивно: Подружжя укладає дітей спати у своїй спальні, в іншій половині будинку. Вони чекають поки зтихне музика (приблизно до першої години ночі), потім переносять дітей до дитячої кімнати. Вони тихо проклинають за це підлітка і, незабаром, їх стосунки з сусідами стають відчуженими.

Агресивно: Подружжя викликає поліцію і заявляє, що цей «ненормальний підліток» заподіює їм незручності. Вони вимагають, щоб поліція негайно припинила цей шум. Поліцейський розмовляє з хлопчиком і його батьками, які дуже засмучені несподіваним для них візитом поліцейського. Вони засуджують подружжя за те, що ті звернулися в поліцію, попередньо не поговоривши з ними.

Впевнено: Подружжя приходить до своїх сусідів і говорить хлопцеві, що його музика до пізньої ночі не дає їх дітям спати. Юнак неохоче, але погоджується зменшити звук свого приймача в пізні години і вибачається за заподіяну незручність. Подружжя та їх сусіди задоволені вирішенням проблеми.

Рефлексія. Який спосіб реагування найбільш притаманний для вас у повсякденному житті? Яка відмінність між впевненим та агресивним, впевненим та невпевненим способами реагування в конфліктних ситуаціях?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 4

Вправа 1. «Презентація».

Мета: розвинути навички самопізнання та самопрезентації.

Процедура проведення. Потрібно подумки здійснити такий експеримент: уявити себе в ситуації, яка зазвичай викликає сором і детально описати свою поведінку в даній ситуації. Упевнено відрекомендувати себе оточуючим. Необхідно виробити позитивні образи себе, власних думок, а поведінку відпрацьовувати в реальній ситуації.

Рефлексія. Яких знань про впевненість вам не вистачає? Які почуття ви переживали, перебуваючи в ролі впевненої людини? Як ви сприймали інших учасників групи, коли вони перебували в ролі впевненої особистості? Які почуття вони у вас викликали, що було природнім, а що вам здалося штучним?

Вправа 2. «Переосмислення»

Мета: розвинути здатність аналізувати та впевнено розв'язувати життєві ситуації.

Процедура проведення. Опишіть усі негативні моменти ситуації. Яке враження вони на вас справили? Прорангуйте негативні моменти за ступенем

їх вразливості (негативу) для вас особисто. Ранжування починайте з найбільш негативного та неприємного моменту (за вашою класифікацією). Знайдіть спорідненість негативних чинників за схожістю, силою та тривалістю прояву. Висловіть свої враження стосовно найменш негативних моментів ситуації, що вплинули на вас. Знайдіть щось нейтральне в цьому негативізмі. Висловіть власну думку щодо того, в чому це проявляється.

Заплющіть очі та уявіть себе у складній ситуації. Намагайтесь ні на що не звертати увагу. Спостерігайте за собою «збоку». «Прокрутіть» подумки всю ситуацію з вашими діями. Розповідайте вголос про те, що ви спостерігаєте, що відбувається у цій ситуації. Розкажіть, як умови впливають на вас, що вам не подобається, а що допомагає.

Розмова про ситуацію: розкажіть, яке враження справила на вас ситуація, які почуття ви переживали. Розкажіть про найнеприємніші моменти ситуації, від найбільш вражаючих до нейтральних та найменш шкідливих. Визначте ознаки, що негативно вплинули на вашу емоційну сферу. Що змусило вас діяти в ситуації саме так, а не інакше? Що заважало вам більш впевнено діяти? Що блокувало та паралізувало ваші дії? Порівняйте ваше емоційне забарвлення та вразливість у скрутних епізодах. Визначте, що нейтрально діяло на вас та що вам допомагало у цих ситуаціях.

Порівняння ситуацій: порівняйте наявну ситуацію з тими, що вже відбулися, за ступенем емоційності та вразливості для вас. Що саме і вкотре в подібних ситуаціях впливає на вас негативно чи вражаюче? Розкажіть про ваші реакції на ці події.

Осмислення реакцій: давайте ще раз установемо черговість сприймання вразливих чинників від найпотужнішого до нейтрального. Визначте характерні ознаки вашої внутрішньої вразливості та ступінь їх впливу на вас. Поміркуйте і скажіть, який мінімальний бар'єр вразливості чинника ви реально можете використати і чому. Що може вам допомогти зменшити вразливість від негативних особливостей ситуації. Поміркуйте, чому ви саме так реагували в ситуації, чи були інші варіанти поведінкових

реакцій? Якщо були, то чому ви їх не застосували? Що вам завадило сприймати ситуацію по-іншому, не активізуючи ваш емоційний потенціал? Як ви вважаєте, інші люди так само, як і ви реагують на ситуацію чи ні? Що позитивного в інших поведінкових реакціях ви помітили?

Минулі варіанти вирішення ситуації. Ми з вами вже подумки пережили складні ситуації. Сконцентруйтеся не лише на ваших внутрішніх почуттях, а й на досвіді вирішення складних ситуацій. Спробуйте побудувати алгоритм вирішення різних складних ситуацій.

Небажані відчуття і реакції (переосмислення). Які відчуття і реакції були найбільш небажаними у вас при подоланні складної ситуації? Опишіть емоційне забарвлення небажаних відчуттів та реакцій, подумки перебуваючи в них. Чи можна порівняти ваші відчуття з найгіршими, що трапились вам у житті? Спробуйте уявити ще гірші реакції, що могли б статися при іншому збігові обставин. Знайдіть щось позитивне в тому негативі, з яким ви зіткнулись у складній ситуації. Розкладіть негативні реакції як світловий спектр – від негативних до нейтральних почуттів. Погляньте на негативні події, де ви перебували, як позитив для вас, тому що ви вже отримали певний досвід подолання ситуації. Не варто вважати, що досвід був негативним: він довів, що необхідно готуватись до складних ситуацій суто психологічно, бо вразливість будь-якої ситуації для нас самих є не що інше, як її сприймання.

Рефлексія. Які ви знаєте інші варіанти поведінкових реакцій? Якщо були, то чому ви їх не застосували? Що вам завадило сприймати ситуацію по-іншому, не активізуючи ваш емоційний потенціал? Як, на вашу думку, інші люди реагують на схожу ситуацію? Що позитивного в інших поведінкових реакціях ви помітили?

Вправа 3. «Біоенергетична медитація»

Мета: розвинути вміння контролювати власні емоції.

Процедура проведення. Влаштуйтеся зручніше, розслабтеся. Подумки перенесіться у своє «місце комфорту», де вам колись то було приємно і

добре. Всі подорожі в глибини душі починаються саме звідти. А тепер плавно починайте глибоко дихати всією поверхнею тіла.

Уявіть, що ви розчинилися в повітрі, піднімаєтеся все вище і вище в блакитне небо, зливається з вітром, який гуляє у височині. Вітер посилюється. Ви летите разом з ним, стаючи все сильнішим і сильнішим. Поступово швидкість стає запаморочливою, ви перетворюєтеся в ураган. Сила урагану – тепер і ваша сила. Ви несетесь вперед у захваті від своєї сили. На своєму шляху ураган змітає дерева, піднімає вгору стовпи пилу, трощить усе, що попадається дорогою, і ніщо не може протистояти вам. Хіба є щось сильніше урагану?

Нарешті ви бачите перед собою безкрайній океан і плавно опускаєтеся на хвилі. Ви зливається з товщею води, відчуваючи її глибину і безмежність. Величезні океанські хвилі стають частиною вас. Ці вали досягають висоти багатопверхових будинків. Вони сильні та нескінченні, на зміну одній хвилі завжди приходять інша, і в цьому – безмежність ваших можливостей, потужність океану. Його сила стала вашою силою. Хвилі все сильніше і сильніше б'ють об скелястий берег. І ви перетворюєтеся на величезну скелю, що нависла над бурхливим морем. Ви відчуваєте її спокій, міць, непохитність. Вона стоїть на землі не менше мільйона років і, можливо, простоїть ще більше. Ви починаєте опускатися вниз, все глибше занурюючись під землю і, нарешті, перетворюєтеся у вогонь майбутнього вулкана, чия сила збирається у глибинах земної кори. Зрештою, вогонь із ревом виривається назовні, земля лопається. Пробивши землю, ви відчуваєте свою міць у чудовім спалаху виверження, перед яким ніщо не здатне встояти. Піднімаючись все вище, ви знову опиняєтеся в небі та летите вперед, все далі й опиняєтесь над величезним лісом. Ви знаходите найвище дерево (ялицю, дуб, сосну) опускаєтеся вниз, торкаєтеся його крони і відчуваєте себе деревом: ваші потужні корені проникають глибоко в землю, живильні соки наповнюють кожну клітинку. Вас наповнює енергія і потужність. Ваші ноги-коріння приносять вам свіжі сили, сонце дає вам живлення через листя.

Сніг чи дощ також дарують вам життєві сили, як і повітря навколо вас. Адже ви – дерево, природний акумулятор енергії, здатний одержувати нові сили звідусіль: із сонячних променів, із води і снігу, із землі, з повітря. З кожною хвилиною ваша міць зростає. Насолоджуйтеся цим відчуттям!

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Мотиваційно-цільовий блок

Метою мотиваційно-цільового блоку є розвиток мотивації розвитку впевненості у собі, створення установки на особистісне зростання, формування позитивного ставлення особистості до себе та до інших людей.

Завдання мотиваційно-цільового блоку:

- 1) активізувати інтерес до самопізнання та самозміни через створення умов для саморозкриття, використання «Я» - висловлювань;
- 2) розвиток мотивації до розвитку та корекції впевненості в собі;
- 3) розвиток мотивації досягнень успіху;
- 4) розвиток умінь цілепокладання;
- 5) розвиток здатності вірити в себе, у свої сили і можливість досягти поставлених перед собою цілей.

Заняття 5

Вправа 1. «І це добре»

Мета: сприяти підвищенню самооцінки, надати учням можливість відчувати підтримку групи.

Процедура проведення. Учасники стають у коло. Кожен учасник по черзі називає те, що вважає своїм досягненням, після чого всі інші учасники вітають його вголос фразою «І це добре!». Важливо, щоб вправа пройшла весело, в ігровій атмосфері. При необхідності ведучий першим називає своє досягнення.

Рефлексія вправи. Чи приємно вам було вголос говорити про свої досягнення? що ви відчували, коли інші говорили саме вам «І це добре!» Що ви відчували, коли говорили іншій людині ці слова? Чи завжди ви були щирі? Чи про всяке своє досягнення ви могли б розповісти? А взагалі стороннім людям? Чому?

Вправа 2. «План дій»

Мета: розвинути здатність планувати та застосовувати власну впевненість для реалізації задуманих дій.

Процедура проведення. Усій групі пропонується скласти план розв'язання тієї ситуації, що викликає занепокоєння. Виділити труднощі, які можуть виникнути при досягненні поставлених цілей. Визначити, хто і що допоможе подолати труднощі. Скласти самостійний план дій.

Рефлексія. Як планування може допомогти впевнено діяти і досягати мети?

Вправа 3. «Що хочу і що можу»

Мета: усвідомити нав'язані й власні бажання та прагнення.

Процедура проведення. Візьміть аркуші паперу і спробуйте відповісти на запитання: що ви робите з того, що вам не хотілося б робити і, навпаки, що ви не робите з того, що вам би хотілось? Справді, людям часто доводиться робити зовсім не те, що бажається. Соціальні завдання і вимоги орієнтують людину на майбутнє (досягнення соціального статусу, виховання дітей); фізіологічні і психологічні потреби – на «тепер», на задоволення найближчих прагнень і бажань.

А. Вкажіть три речі (це можуть бути обов'язки, заняття, розваги, справи тощо), які вам хотілось би робити частіше. Б. Вкажіть три речі, які вам хотілось би перестати робити в тій мірі, в якій ви їх робите. В. Тепер поясніть, чому ви не робите достатньо А і робите надто багато Б.

Вправа 4. «Гасло»

Мета: сформувати і розвинути власне життєве гасло.

Процедура проведення. Усі учасники по черзі розповідають, яку футболку і з яким написом-девизом вони купили б собі, якби була така можливість. Цей напис повинен відображати життєве кредо людини, її основний життєвий принцип, а колір – відповідати її характеру.

Рефлексія. Чому ви обирали саме такі девізи? Чи використовували це гасло раніше? Які риси характеру, почуття та емоції підтверджують ваш девіз?

Вправа 5: «Хмара впевненості»

Мета: здійснити релаксацію, розвинути навички саморегуляції.

Процедура проведення. Сядьте зручніше, заплющьте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що з кожним вдихом ви вдихаєте впевненість, силу, енергію, а з кожним видихом ви видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть 5 пар повільних вдихів - видихів.

Тепер, не відкриваючи очей, уявіть колір, з яким у вас асоціюється впевненість. У який колір, на вашу думку, може бути зафарбована впевненість? Коли визначитеся з кольором, уявіть хмару кольору впевненості, оточіть себе хмарою, зануртеся в неї. Насолоджуйтеся почуттям спокою і захищеності. А тепер додайте музику. Яка музика вас окрилює і заряджає? Під цю музику виходите на сцену величезного залу, де вам аплодують тисячі осіб. Чуєте оплески? Це всі вас ушановують. Проникніться успіхом, зосередьтеся на ньому. Глибоко вдихніть і розплющте очі.

Рефлексія заняття: Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 6

Вправа 1. «Ідеальна модель»

Мета: усвідомити роль упевненості в собі для досягнення поставленої мети.

Процедура проведення:

1. Уявіть собі життєву мету, яку ви прагнете досягти.
2. Виберіть якість, яка на вашу думку, сприятиме досягненню мети.
3. Тепер уявіть, що ви досконало володієте цією якістю. Дайте можливість образу оформитися в усіх деталях. Дивіться поглядом, що пронизаний цією якістю, вона у вашій позі, у виразі обличчя. Утримуйте цей образ деякий час, заохочуючи зростання вибраної вами якості.
4. Уявіть проникання в цю якість, ваше об'єднання з нею, схоже до переодягання в новий одяг.

Об'єднуючись з образом, відчуйте, що ця якість стає частиною вас. Відчуйте, що вона проникнула у ваше тіло, у кожен вашу клітину. Усвідомте, яким відчуттям супроводжується володіння цією якістю.

5. Уявіть себе в ситуаціях повсякденного життя, коли ви проявляєте цю якість більшою мірою, ніж до цього. Уявіть ці ситуації в динаміці із усіма деталями.

Рефлексія. Що ви відчували? Чи легко було уявляти? Як допомагає впевненість у собі для досягнення мети?

Вправа 2. «Золота рибка»

Мета: усвідомити власні бажання та шляхи їх досягнення.

Процедура проведення. кожен учасник перед групою робить коротке повідомлення на тему «Які три бажання я попросив би виконати золоту рибку?». Є сенс ретельно фіксувати висловлені учасниками бажання для подальшого аналізу.

Рефлексія. Чи легко було вибрати три бажання? Не залишилися якісь бажання забути? Чи може ваші бажання виконати будь-хто інший, крім

золотої рибки? Що можете ви самі зробити для виконання ваших бажань? Як впевненість у собі може допомогти здійснити бажання?

Вправа 3. «Кращі спогади».

Мета: пригадати відчуття, які б сприяли розвитку впевненості в собі.

Процедура проведення. Пригадайте моменти, коли ви почували себе впевнено. Можливо, це було на спортивних змаганнях або екзамені, конференції або концерті, або в іншому місці, де ви просто щось зуміли зробити краще за інших. Емоційно та яскраво пригадайте момент, коли ви почували себе героєм.

Рефлексія: Як ви себе зараз відчуваєте? Відзначте опорні симптоми вашої впевненості.

Вправа 4. «Ресурс»

Мета: знайти нові ресурсні стани для впевненості та опрацювати наявні.

Процедура проведення. Уявіть, що у важку для вас ситуацію потрапив хтось інший, а не ви. Дайте пораду людині, яка потрапила в ситуацію, яка схожа на вашу.

Рефлексія. Як би ви могли використати досвід іншої людини? Що вам могло б допомогти?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 7

Вправа 1. «Мої сильні та слабкі сторони»

Мета: проаналізувати сильні та слабкі сторони особистості.

Процедура проведення. Заплющіть очі, розслабтеся й пригадайте своє життя, починаючи з дитинства. Пригадайте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас вони були непростими. Запишіть їх. Кожен з учасників ділить аркуш паперу на дві частини і на одній пише «Мої переваги», а на іншій – «Мої слабкі сторони». Потім він знайомить інших зі

своїми сильними та слабкими сторонами, з тим, що він любить, цінує, приймає у собі, що дає йому почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе в різних ситуаціях, і навпаки – про те, що заважає в різні моменти життя.

Висловлюється перший учасник. Він може говорити 4 – 5 хвилин. Якщо закінчить раніше, то залишок часу належить йому (як резерв). Інші учасники не можуть висловлюватись, уточнювати деталі, просити пояснень чи доказів. Може трапитися, що чимало часу проміне в мовчанні. Учасник, що говорить про себе, не повинен пояснювати, чому він вважає ті чи інші якості сильними чи слабкими. Потім починає говорити учасник групи, що сидить праворуч. Всі висловлюються по черзі. Тренер стежить за часом і дає сигнал, коли настає черга наступного учасника тренінгу.

Після цього група ділиться на 3 – 4 підгрупи і обговорює, як спираючись на свої сильні боки, зробити щось справді цінне, не обмежуючись тільки індивідуальними інтересами й потребами. Уся група збирається. Учасники розповідають один одному, як вони планують використовувати свої сильні сторони для особистісного розвитку.

Рефлексія заняття. Що цікавого дізнались під час виконання вправи?

Які особисті якості ви хотіли б розвинути?

Вправа 2. Рольова гра «Керівник - співробітник»

Мета: сформувати мотивацію досягнення та навички асертивної взаємодії.

Процедура проведення. Група ділиться на пари. Одна людина виконує роль керівника, інша - співробітника. Завдання «керівника» - донести мету (пов'язану з ефективністю діяльності організації) до «співробітника», мотивуючи його при цьому на її досягнення (наприклад, підготувати проект заходів щодо збільшення обсягу продажів виробленого товару). Завдання «співробітника» – вступити в діалог з «керівником» із залежно від ступеня мотивації погодитися чи ні з пропозицією керівництва.

Обговорення триває 5-10 хвилин. Потім учасники за 10-бальною системою оцінюють ступінь ефективності своєї взаємодії (кожен у

залежності від своєї мети). Потім учасники міняються ролями (і бажано партнерами).

Рефлексія. Що сприяло досягненню мети? (Наприклад, чітка мета, впевненість «керівника», пропозиція допомоги та підтримки, узгодження бачення результатів, вказівка на вигоду і т.п.). Що заважало цьому? (наприклад, нечітка, розпливчата мета; відсутність діалогу, маніпулювання, тиск на «співробітника» і т.п.).

Вправа 3. «Помилки»

Мета: сформувані позитивне ставлення до помилок і розвинути мотивацію до успіху.

Процедура проведення: не помиляється тільки той, хто нічого не робить – слід визнати, що дійсно активні люди допускають більше помилок, але вони і значно частіше досягають успіху, ніж пасивні люди. Важливо усвідомлювати, що помилок і невдач не варто боятися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення і стимул до діяльності.

Завдання:

1. Поміркуйте і запишіть свої висловлювання, які б свідчили про позитивне ставлення до невдач і помилок та сприяли б їх подоланню. Ці вислови ви можете застосовувати для підтримки як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

2. Ретельно проаналізуйте невдачу, яку ви пережили недавно або колись раніше. Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, які ваші уміння недостатньо розвинені та потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, які будете використовувати, працюючи над розвитком певних здібностей.

Заповніть наступну таблицю:

1. Придумайте 4 гасла (для себе і для інших), які допомогли б вам позитивно реагувати на власні невдачі та помилки.

2. Уявіть, що ваш друг невдало виконав якесь завдання, зазнав поразки, унаслідок чого втратив віру в себе, розчарувався і не бажає так само інтенсивно, як раніше, займатися цією справою або навчальним предметом. Що б ви йому сказали? Яким чином можна не тільки заспокоїти, а й спонукати, надихнути його на роботу й досягнення?

Рефлексія. Чи важко підтримувати близьких людей? Чи часто ви спостерігали, як люди втрачають віру в себе? З чим це було пов'язано? Як ви можете підтримати самі себе?

Вправа 4. Похвала самому собі

Мета: навчитися схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе та інших.

Процедура проведення.

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість і тощо. Пригадайте емоційний стан (задоволення, підйом), в якому перебували в ситуації успіху і перемоги.

2. Похваліть самого себе. Скажіть самому собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!».

3. Пообіцяйте собі продовжувати так далі працювати

Рефлексія. Чи важко себе хвалити? Чи потрібно висловлювати слова вдячності самому собі? Як ви підтримуєте інших?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Емоційно-оцінний блок

Метою блоку є розширення знань про емоції, розвиток вміння їх адекватного відреагування, сприяння формуванню позитивного емоційного ставлення до себе та до інших людей.

Завдання емоційного блоку:

1) ознайомити учасників тренінгу із сутністю емоційно-оцінного компонента впевненості в собі;

- 2) навчити вмінню керувати власними емоційними станами;
- 3) сформувані позитивні установки по відношенню до себе і до оточуючих;
- 4) розвинути вміння відверто виражати емоції в соціально прийнятній формі;
- 5) сприяти зниженню рівня роздратованості, агресивних проявів;
- 6) понизити рівень тривожності та страхів.

Заняття 8

Вправа 1. «Веселий м'ячик»

Мета: розвинути вміння робити та вислуховувати компліменти.

Процедура проведення. Учасники тренінгу кидають м'яч один одному і говорять про сильні сторони тієї людини, якій кидають м'яч. М'яч має побувати у всіх.

Рефлексія: Чи легко робити компліменти? Які компліменти приємно отримувати?

Вправа 2. «Відчуття впевненості»

Мета: відтворити відчуття, що супроводжують впевненість

Процедура проведення. Постарайтеся свідомо викликати в собі відчуття, які асоціюються у вас з упевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, у яких ви відчували себе, як ніколи, впевнено. Як правило, люди говорять про те, що в таких випадках у них наче крила за спиною виростають. Упевненій людині здається, що вона раптово підросла, що всі навколо – її однодумці. Усередині з'являється стержень, людина розпрямляє спину, і, розправивши плечі, прямо дивиться в очі іншим. Виникає відчуття, що координація рухів у нього просто чудова. Вона легко зможе виконати найскладніший акробатичний пірует.

Вправа 3. «Дзеркало для героя»

Мета: закріпити емоційне тло, яке супроводжує впевненість у собі.

Процедура проведення. Заплющіть очі та уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них

ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза - усе говорить про крайній ступінь невпевненості. Ви чуєте, як несміливо й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно твердить: «Я гірший за всіх!» Постарайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі та відчуті повне занурення в невпевненість. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості. А потім поступово «вийдіть» із дзеркала і відзначте, як ваш образ стає все більш тьмяним і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього. Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви - упевнена в собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений в собі!». Ваша впевненість піднімається за шкалою термометра і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості, додайте музику впевненості, запах. Постарайтеся побачити символи, образ вашої впевненості та злийтеся з ним. Уявіть розгорнутий напис позолоченими літерами на базальті: «Я впевнений у собі!». Уявіть величезний зал. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують тисячі людей. А тепер вдихніть і розплющіть очі.

Рефлексія. Як ви себе почували, коли були невпевненими? Які емоції супроводжують вашу впевненість? Посилюють її?

Вправа 4. «Навчусь хорошого в інших людей»

Мета: сприяти усвідомленню власних емоційних станів та емоційних станів інших людей.

Процедура проведення. Після того, як усі назвали свої переваги та недоліки, кожен учасник виокремлює те, що і в кого він би хотів навчитись. Відбувається обговорення у парах стосовно того, звідки з'явилась та чи інша позитивна риса, що робила людина для її розвитку (кожен має знайти для

себе щось корисне в іншої особи). У кінці вправи всі повертаються до загального кола та роблять повідомлення від імені свого співрозмовника.

Рефлексія. Які емоції ви переживали під час проведення вправи? Як ви відчуваєте себе зараз? Що для себе корисного виокремили в цій вправі?

Вправа 5. «Варто поваги».

Мета: сприяти формуванню позитивного ставлення до себе.

Процедура проведення. Учасники пригадують риси, які вони поважають в інших людей. Після цього згадані риси примірюють на власну особистість, пригадують конкретні випадки, коли проявлялися ці риси в їх поведінці. На основі цих випадків формується уявлення про себе як власника якостей, вартих поваги.

Рефлексія. Впродовж вправи як ви себе почували, коли приміряли позитивні риси на власну особистість? Які риси ви готові перейняти? Які вам не підходять?

Рефлексія заняття: Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 9

Вправа 1. «Невербальні емоції»

Мета: розвинути вміння виражати емоції.

Проведення. Зобразіть у вигляді статичної скульптури – радість, цікавість, страх, ніжність, задоволення, здивування, інтерес, впевненість.

Рефлексія. Чи важко було вгадувати? Легко було показувати? Виокремить невербальні ознаки проявів впевненості в собі.

Вправа 2. «Білий стілець»

Мета: підвищити рівень впевненості в собі.

Процедура проведення. Усередині кола необхідно розмістити стілець й умовно назвати білим, тому що людина, яка на нього сяде, має хвалити себе та впродовж двох хвилин відповідати на запитання: «Що мені в собі подобається?».

Рефлексія. Чи було вам зручно себе хвалити? У зв'язку з чим виникав дискомфорт?

Вправа 3. «Вірш про себе»

Мета: розвиток навичок самоаналізу та позитивної самооцінки.

Напишіть «Вірш про себе», продовжуючи рядки:

Я – ніби пташка, тому що...

Я – перетворююся на тигра, коли...

Я – можу бути вітерцем, тому що...

Я – ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я почувуюся шматочком наполовину розталого льоду...

Я – прекрасна квітка...

Я – скеля...

Я – стежка...

Я – ніби рибка...

Я – цікава книжка...

Я – смачний сніданок...

Рефлексія. Чи сподобався вам вірш про себе? У якому образі найбільшою мірою проявляється впевненість у собі?

Вправа 4. «Емоції бувають різні»

Мета: розвинути вміння відрізнити та проявляти почуття.

Матеріали: аркуш паперу, ручки.

Процедура проведення. Кожен учасник має назвати по п'ять емоцій, (позитивних чи негативних), які тренер групує на ватмані. Для цього тренер вертикальною лінією ділить аркуш на три частини. Позитивні емоції записуюся зліва, негативні – справа, емоції, які змінюються в залежності від ситуації – записуються посередині. Після визначення емоцій їх записують на окремих невеликих аркушах. Кожен з учасників витягує по три аркуші та зображає пантомімічно записані емоції, а інші – їх відгадують.

Вправа 5. «Що я зараз відчуваю?»

Мета: розвинути вміння розпізнавати емоції.

Процедура проведення. Кожен учасник концентрується на власних почуттях та обирає одне, яке він буде підсилювати та показувати. По черзі кожен учасник показує власну емоцію, а інші члени групи їх вгадують.

Рефлексія. Чи було комусь приємно підсилювати власні почуття? Чи легко було підсилювати почуття? Що ви для цього використовували? Як можна посилити впевненість у собі?

Таблиця 1.

Класифікація емоцій

Позитивні	Неоднозначні	Негативні
Любов	Сум	Злість
Радість	Азарт	Горе
Наснага	Збудження	Вина
Веселощі	Бажання	Сором
Гордість	Осторога	Антипатія
Симпатія	Туга	Заздрість
Удоволення	Ностальгія	Ревнощі
Щастя	Нудьга	Відраза
Задоволення	Апатія	Презирство
Упевненість	Сумніви	Біль
Спокій		Гіркота
Захват		Невдоволення
Екстаз		Голод
Цікавість		Жадібність
Сміливість		Брехливість
Натхнення		Страх
Ніжність		Жах
Умиротворення		Паніка
Рішучість		Невпевненість
Повага		Нерішучість
Увага		Жаль
		Образа
		Дратівливість
		Незадоволеність

Вправа 6. «Посмішка»

Мета: навчитись керувати вмінням виражати свої почуття.

Проведення. Варіанти посмішок: добра, змовницька, цинічна, радісна, відкрита, упевнена, скрізь зуби, ввічлива, холодна, гордовита.

Рефлексія вправи. Що може сказати посмішка? Приємно посміхатись один одному? Чи потрібно щось доповнити? Що ви відчували під час вправи?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 10

Вправа 1. «Білий стілець з крилами»

Мета: підвищити самооцінку, знизити рівень тривожності.

Процедура проведення. Людина сідає на білий стілець з крилами і мовчить, а всі інші по черзі відповідають на питання: «Що мені подобається в цій людині?».

Рефлексія. Як ви себе почували, коли вас хвалили? Яка похвала була найбільш цінною?

Вправа 2. «Як виразити почуття?»

Мета: навчитись висловлювати та проявляти емоції.

Процедура проведення. Тренер просить учасників записати на аркушах речення, які виражають почуття. Після цього тренер зачитує кожен аркуш і разом із групою визначає, чи відноситься це формулювання до бар'єрів спілкування. Після цього група переінтерпритує кожен бар'єр спілкування у відкрите вираження почуттів.

Рефлексія. Чому важливо говорити про власні почуття? До яких наслідків можуть призвести вільні висловлювання почуттів?

Способи вираження почуттів

Відкрите вираження почуттів	Приховане вираження почуттів
Мені дуже подобається твій подарунок – він ідеально відповідає моєму смаку.	Ну, добре. Дякую. Хоча без цього можна було б і обійтися...
Я дуже радий, що ти прийшла.	Я зовсім забув, що ти збиралася зайти.
Мене дуже втішило ваше рішення.	Все, як завжди, вийшло відмінно.
Для мене велике задоволення працювати разом з тобою, ти все так зрозуміло пояснюєш.	Нарешті, я зрозумів.
Я дуже злий на тебе через те, що ти не виконав нашу домовленість, адже через це я втратив багато часу.	Як я радий тебе бачити! Я вже й не сподівався.
Мене дуже засмутило, коли від Тані я довідався те, про що тобі розповідав під великим секретом.	Дуже люб'язно з твого боку було все розповісти Тані.
Мене, Іване, дуже злить, коли ти критикуєш мене публічно – в присутності інших людей.	Моя робота та її якість тебе не стосується – ти мені не начальник.
Я дуже боюся їздити з тобою на такій швидкості.	Тут дуже небезпечно! Їдь повільніше!
Мені дуже сумно залишатися одній удома.	Ти думаєш тільки про себе. Тебе не цікавить, що зі мною відбувається.
Інна, мені дуже огидно їсти за столом, на якому валяються недоїдки та стоїть попільничка, повна недопалків.	Щоразу на кухні безпорядок! Невже не можна бути більш охайною?!

Вправа 3. «Почуття та поведінка»

Мета: розвинути навички вільного вираження почуттів.

Процедура проведення. Для кожного досліджуваного оберіть почуття з раніше складеного списку та побудуйте фразу, яка відверто виражає дане почуття. Промовте цю фразу людині, яка сидить праворуч від вас.

Рефлексія. Наскільки точно та виразно виражались почуття? Хто зробив це найбільш вдало? Що допомогло зробити це правильно? Як виражати почуття так, щоб не образити інших людей?

Вправа 4. «Хто я?»

Мета: сприяти формуванню навичок самоаналізу, вчити розрізняти думки, емоції та поведінку особистості.

Процедура проведення. Учасники в письмовій формі в щоденниках записують висловлювання, які характеризують їхню особистість, починаючи кожне речення словом «Я...». Після цього відбувається обговорення, у ході якого виділяються висловлювання, що стосуються думок, почуттів та поведінки.

Рефлексія вправи. Чи важко вам було описувати власну особистість, власне «Я»? Які висловлювання переважають – орієнтовані на зовнішні чи на внутрішні показники? Які висловлювання описують ваші думки та знання? Які висловлювання описують ваші почуття, стосунки з іншими людьми? Які висловлювання описують ваші дії, те, що ви робите або вмієте робити?

Рефлексія заняття: Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Поведінковий блок

Мета поведінкового блоку: розширити спектр впевненого реагування в життєвих ситуаціях, що потенційно можуть викликати невпевненість або самовпевненість, сприяти закріпленню навичок впевненої поведінки.

Завдання поведінкового блоку:

- 1) ознайомити учасників із правилами впевненої поведінки;
- 2) розвинути навички та уміння і конструктивної взаємодії з оточуючими;
- 3) сприяти закріпленню навичок установлювати контакт і взаємодіяти з оточуючими на базі позитивного ставлення до себе та до інших;

4) розвинути вміння висувати вимоги, говорити про свої цілі та інтереси; відмовляти та критикувати;

5) формувати уміння запобігати застосуванню невпевненої та агресивної поведінки.

Заняття 11

Вправа 1. «Сила мови»

Мета: сформувати вміння впевнено будувати висловлювання на основі власного бажання.

Процедура проведення. Об'єднайтеся в пари та, дивлячись в очі своєму партнеру, скажіть три фрази, що будуть починатися зі слів «Я повинен...». Після цього партнер також повинен вимовити три свої фрази, що будуть починатися з тих самих слів. На фрази один одного реагувати не треба. Потім знову вимовте ці фрази, але при цьому замініть слова «Я повинен...» на «Я вирішив...».

«Я не можу...» на «Я не хочу...»

«Мені потрібно...» на «Я хочу...».

Зміст висловів бажано обирати так, щоб вони відповідали цілям, та були засобом для реалізації впевненості в собі.

Рефлексія: Що змінилося після переформулювання висловлювання? Як це вплинуло на ваше самопочуття і впевненість?

Вправа 2. «Впевнена хода»

Мета: розвинути навички впевненої ходи.

Процедура проведення. Спочатку пройдіться як невпевнена людина, після цього – ходою самовпевненої, агресивної особи і, нарешті, продемонструйте впевнену ходу. А зараз відчуйте себе доброю, оптимістичною людиною.

Рефлексія. Як за допомогою ходи проявляється впевненість у собі? Проаналізуйте осанку, особливості виразу обличчя, рухів кінцівками (розмахування руками, ширина кроку), темп ходи кожного учасника.

Вправа 3. «Репетиція поведінки»

Мета: проаналізувати життєві ситуації та прийти до їх позитивного розв'язання з використанням навичок впевненої поведінки.

Процедура. Кожен учасник тренінгової групи повинен уявити та записати ситуацію, у якій він би хотів діяти впевнено. Як правило, ситуації включають аспекти прохання або відмови, управління критикою або реалізацію у спілкуванні позитивних чи негативних емоцій. Група ділиться на кілька підгруп по п'ять осіб. У кожній підгрупі учасники вибирають і опрацьовують ситуацію, у якій вони хотіли б діяти більш впевнено. Інші учасники дають зворотний зв'язок, вносять зміни та доповнення для покращення впевненої поведінки. Ситуація відпрацьовується у взаємодії з кожним партнером.

Під час виконання вправи важливо отримувати задоволення від позитивного досвіду, а також необхідно переосмислити, доповнити та відпрацювати власну модель упевненості в собі.

Рефлексія. Як у взаємодії проявляється впевненість у собі? Як вона допомагає? Як ви оцінюєте прояви власної впевненої поведінки? Чим задоволені? Над чим ще потрібно працювати?

Вправа 4. «Наповнення упевненістю».

Мета: підвищити рівень розвитку впевненості в собі.

Процедура проведення. Підберіть колір, який асоціюється у вас з упевненістю, і подумки «наповніть» ним усе своє тіло: кожну клітинку, кожен м'яз, кожен нерв. Уявіть «музику впевненості»: для когось підійде військовий марш, а комусь більше до душі класика або рок-музика. Пригадайте та уявіть цю мелодію під час «наповнення» впевненістю. Винайдіть свій особистий «запах впевненості». Для кожного з нас упевненість пахне по-різному: це може бути аромат особливих парфумів або квітів, запах мастила або ж шкіряних рукавичок. Наповніть себе запахом упевненості.

Рефлексія вправи. Як ви себе почуваете? Чи сприяє навіювання та візуалізація розвитку впевненості в собі? Як можна застосовувати вправу в повсякденному житті?

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 12

Вправа 1. «Ваш герой»

Мета: створити зразок для наслідування впевненої поведінки

Процедура проведення. Постарайтеся ввійти в роль тієї людини, якою ви захоплювалися або захоплюєтеся тепер. Можна згадати книжкових героїв чи героїв кінофільмів або створити узагальнений образ ідеального, впевненого в собі героя – такого, яким би ви хотіли бути в житті. Уявіть його яскраво, наслідуйте його характер, звички. Нарешті, злийтеся з ним воєдино! Уявіть, що ви зранку прокинулися в образі цієї, на сто відсотків впевненої у собі людини. З цим переконанням слід прожити наступний день, насправді почувуючи себе героєм, якого ви створили.

Рефлексія. Чи задоволені ви створеним образом? Чи все вас влаштовує? Як ви себе почуваете в образі героя?

Вправа 2. «Відмова в проханні»

Мета: відпрацювання навички впевнено відмовляти іншим.

Процедура проведення. Група розділяється на підгрупи по трое учасників у кожній (перший здійснює прохання, другий – відмовляє, третій – спостерігає і дає зворотній зв'язок).

Крок 1. Ви виявляєте невдоволення, роздратування з приводу прохання партнера. Це є передумовою для того, щоб йому відмовити. Повідомте лише про своє роздратування партнеру.

Крок 2. Скажіть «ні»: спочатку висловіть свої почуття, використовуючи займенник «Я» («Мені це неприємно»; «Я здивована»;

«Мене це обурює»). Коротко, чітко і спокійно поясніть, з чим це пов'язано, дайте обґрунтування відмови.

Крок 3. Зробіть паузу для спокійного вислуховування партнера.

Кроки 4-6. Повторіть свою думку, але обов'язково – з урахуванням слів партнера і тільки в тому випадку, якщо ваше рішення відмовити не змінилося.

Рефлексія. Як ви себе почували, коли просили і, навпаки, відмовляли? У яких ситуаціях із реального життя можна використати запропоновану схему реагування?

Вправа 3. «Символ впевненості»

Мета: створити символ впевненості

Процедура проведення. Скажіть, який предмет, дерево чи тварину ви хотіли б зробити символом своєї впевненості ?

Це може бути що завгодно: величезна сосна; сильний ведмідь; покритий бронею танк; скеля, об яку розбиваються морські хвилі. Можливо, це абстрактний образ, фігура? Постарайтеся в усіх подробицях побачити цей символ своїм внутрішнім поглядом. А потім – злийтеся з ним! Станьте таким рішучим, сильним, потужним, як ваш символ і насолодіться цим відчуттям. Намалюйте свій символ впевненості.

Рефлексія. Учасники демонструють малюнки з символом впевненості, відбувається обмін загальними враженнями.

Рефлексія заняття. Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заняття 13

Вправа 1. «Корсет впевненості»

Мета: розвинути навички впевненої поведінки.

Процедура проведення. Дана техніка передбачає тренування впевненого голосу, жестів і відповідної поведінки. Запишіть свій голос на диктофон, послухайте його. Наскільки голосно і чітко ви говорите? Чи

витримуєте ви паузи? Варіюєте ви модуляції голосу за своїм бажанням? Наскільки приємний тембр вашого голосу? Записуйте та слухайте себе стільки разів, скільки буде потрібно, поки не залишитеся задоволені собою. Тепер спробуйте поговорити з ким-небудь у такому режимі по телефону, а потім – при прямому контакті. Запам'ятайте «голосові» правила впевненої людини: виділяйте в розмові звук «р»; розтягуйте голосні звуки – це ознака того, що ви не поспішаєте, говорите вагомо, впевнено. Мова наших жестів і поз є виразнішою за слова. За одним рухом можна зрозуміти, як почуває себе людина в тій чи іншій ситуації. Упевнені в собі люди відрізняються прямою походою, їх жести виразні, пози – відкриті. «Корсет впевненості» підвищує настрій, дарує відчуття внутрішньої сили. Хочете «відчути різницю»? Пройдіться зігнувшись, немов людина похилого віку, тягнучи ноги. Ну, як? Приємне це відчуття, ніби ви років на двадцять постаріли?

Прийміть максимально завуальовану позу: схрестіть руки на грудях, схрестіть ноги. Що ви відчуваєте? Максимально відкрийтеся. Що ви відчуваєте тепер? Встаньте в позу «руки в боки». А тепер заведіть руки за спину. Які з цих поз дають вам відчуття впевненості?

Пройдіть метрів десять: хребет прямий, підборіддя – паралельно до підлоги, плечі розведені й опущені. Відчуйте різницю між вашою звичайною походою і нинішньою. Важливо вміти своєю походою передати силу та впевненість. Зосередьтеся на власних жестах і позах впевненості та невпевненості у повсякденному житті.

Рефлексія: виділіть невербальні ознаки впевненої поведінки. Які з них вам необхідно контролювати та розвивати?

Вправа 2. «Голосовий еквалайзер»

Мета: розвинути навички впевненого мовлення.

Процедура проведення. Оберіть ситуацію, в якій ви хочете використовувати впевнений голос. Визначте параметри голосу, який хочете відкоригувати за кожним параметром. Для цього уявіть на підлозі лінію, яку пересікають інші лінії з такими назвами: голосно – тихо, низький – високий,

швидкий – повільний, впевнений – невпевнений, сумний – веселий, нейтральний – сексуальний. Визначте точку гармонії за кожним параметром. Після того, як ви знайшли точки гармонії для кожного параметра потрібно рухатися у зворотному напрямку, додаючи у власному голосі параметр, який проходите.

Рефлексія. Тепер ви задоволені власним голосом? Він звучить впевнено? У яких випадках вам може знадобитись цей голос?

Вправа 3. «Слалом»

Мета: розвинути навички впевненої поведінки в екстремальних умовах.

Процедура проведення. Запрошується учасник, якого тренер вважає здатним упоратися з ситуацією нагнітання напруження. Загальна інструкція проговорюється перед усією групою. Також представляються інші учасники вправи. Інструкції кожному учаснику передаються в письмовому вигляді.

По дорозі до начальника наш фахівець зустрічає:

- друга дитинства, з яким він не бачився більше 10 років;
- бізнес-партнера, з яким взаємодіють фахівці вашого відділу;
- колегу-конкурента, суперника при перспективному підвищенні;
- свого заступника, який займається повсякденними питаннями діяльності;
- представника преси, який періодично з'являється у вашій організації для написання чергової статті.

Завдання: устигнути за 10 хвилин здійснити взаємодію з цими людьми та прийти на призначений час до начальника (до якого важливо прийти вчасно) і бути в змозі вести з ним серйозну розмову, можливо, про перспективи підвищення. (Під час перегляду відео аналізуються прийоми коректного згортання контакту).

Інструкція «герою». Ви – керівник середньої ланки солідної компанії. Ви знаєте, що у вашому відділі очікуються кадрові переміщення і оскільки. Ви на хорошому рахунку у керівництва, то вважаєте себе в праві

розраховувати на підвищення. Учора Ваш бос багатозначно попросив Вас зайти до нього сьогодні в певний час для серйозної розмови.

Інструкція друга дитинства: Ви не бачилися більше 10 років. Однак у даній організації Ви опинилися у зв'язку зі справами: Вам запропонували бути співзасновником. Перш ніж прийняти рішення, ви хотіли б отримати додаткову (бажано - неофіційну) інформацію про організацію. І тут в коридорі бачите свого друга дитинства...

Інструкція бізнес-партнера: З даним фахівцем у Вас суто ділові стосунки. Зараз ви з'явилися в організацію тому, що на добу прострочена поставка важливого обладнання. Вам важливо терміново вирішити це питання, оскільки Вам загрожують серйозні штрафи. Ви - клієнт такого рівня, якому хотілося б, щоб із Вами взаємодіяв саме начальник відділу, а не рядовий менеджер. Ви спеціально розшукали його в коридорах фірми, щоб сказати...

Інструкція колеги-конкурента: Усе своє життя Ви працюєте в організації разом з колегою, одночасно професійно зростали: якщо підвищували одного, то відповідно зростав на посаді й інший. Тепер Ви знаходитися на тій сходинці, коли підвищити можуть тільки одного. Між Вами ніколи не було дружби. До Вас у руки потрапила чернетка звіту, складеного Вашим колегою – суперником. Ви якраз йшли до керівника, щоб використати привід і доповісти про допущені серйозні помилки у звіті. Побачивши (як недоречно) свого колегу-суперника, Ви раптом вирішуєте зберегти коректний вираз обличчя і звернутися до нього зі своїми зауваженнями, попередивши його, що «якщо він не виправить ці грубі помилки, то постраждає репутація всього відділу». При цьому Ви не будете засмучуватися, якщо він дасть Вам привід «із чистою совістю» вийти з цією інформацією до керівництва. Що ж, він наближається....

Інструкція заступника: В умовах жорсткого цейтноту діяльності, який завжди настає в кінці кварталу, до Вас у відділ з'явилася податкова інспекція, що вимагає відкрити сейф і надати документи на перевірку. Ви

розшукуєте свого начальника, щоб повідомити йому про те, що трапилось. Ваше завдання - отримати чіткі інструкції (бажано - письмові), гарантії відходу від необхідності нести відповідальність за можливі негативні наслідки ситуації. З цим настроєм Ви йдете по коридору і зустрічаєте свого начальника...

Інструкція журналіста: Ви приїхали зробити репортаж про організацію. Але поки не визначилися, чи буде цей репортаж хвалебним (як реклама закладу), чи скандальним. Ви вирішили визначитися у цьому безпосередньо в самій організації. І тут (яка удача) Вам назустріч йде людина, яка схожа на керівника...

Рефлексія. Що вам допомагало впевнено реагувати в екстремальних умовах? Завдяки чому ви долали власну агресивність чи невпевненість?

Вправа 4. «Супербіографія» (домашнє завдання)

Мета: створити образ, який буде допомагати поводити себе більш впевнено.

Процедура проведення. Проаналізуйте свою біографію. Знайдіть у ній щось героїчне, цінне, хоча б п'ять-шість подій. Постарайтеся вибудувати відповідну історію свого життя. Барвисто розпишіть її в героїчному ракурсі. А як ви сприймаєте своє ім'я? Походження? Національність? Які були у вас досягнення в житті, успіхи? З якими цікавими людьми ви спілкувалися? Де ви досягали успіху?

Зрозумійте, деколи можна навіть вигадати свої минулі героїчні вчинки. Адже ми є тими, що ми про себе думаємо. Професійні розвідники порівнюють це зі складанням легенд. Спочатку вони створюють собі біографію, потім у деталях заучують її напам'ять. А після того повторюють її до тих пір, поки самі в неї не повірять. На п'ятнадцятий раз ви й справді повірите, що в минулому були героєм. Треба лише по частіше «переглядати» свою нову біографію. Створіть свою власну історію. Згадайте, чи навіть придумайте, десять випадків, коли ви були на висоті. Повертайтеся до них при кожній нагоді, і не забудьте розповісти про ці події друзям і знайомим.

Мине не так вже багато часу, і ви відчуєте, що стаєте іншою людиною: упевненою в собі і сильною.

Створіть свою супербіографію, запишіть її, щоб на наступному занятті розповісти її нам.

Рефлексія заняття: Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття? Яка вправа вам сподобалась найбільше? Чому? Що цікавого дізнались під час виконання вправ?

Заключний блок

Заняття 14. Підсумкове завершувальне заняття

Метою заклочного блоку є підбиття підсумків роботи, розробки настанови на подальшу самостійну роботу та на використання отриманих знань, умінь і навичок у реальному житті.

Завдання заклочного блоку:

- 1) підбити підсумки щодо результативності роботи, досвіду, отриманого в тренінгу;
- 2) сприяти обміну позитивними почуттями між учасниками;
- 3) налаштувати учасників тренінгу на подальше самовдосконалення.

Вправа 1. «Сила роду»

Мета: підвищити рівень розвитку впевненості у собі.

Процедура проведення. Подумки пригадайте своїх предків, виберіть того, хто здається вам найбільш сильним, впевненим, яскравим. Сконцентруйте на ньому свої думки і спробуйте з ним ... злитися. Подумайте, як би він поведив себе на вашому місці. Як вирішував би ваші проблеми? Про що б думав, що б говорив? Тепер зробіть те ж саме з образами прабабусь, прадідусів, які є для вас еталоном. Так ви пройметесь їх енергією і відчуєте себе більш впевненіше. Запевняю, дуже багато людей, пригадавши під час тренінгу, що в роду у них були дворяни, знамениті купці, військові

герої, починали по-іншому почувати себе. У них значно підвищилася впевненість у собі і почуття власної гідності.

Рефлексія. Пригадування образів яких ваших родичів може допомогти стати більш впевненим? У чому та як проявлялася їх впевненість?

Вправа 2. «Правила впевненої поведінки»

Процедура проведення. На основі характеристики впевненої поведінки, виділеної А. Сальтером, сформулюйте власні правила впевненої поведінки:

1. Емоційність мовлення (feeling talk): відкрите спонтанне та правдиве висловлювання за допомогою мови та власних почуттів.

2. Експресивність мовлення (facial talk): виразне висловлювання почуттів у невербальній сфері, співставлення та взаємозв'язок між словами та мовленням.

3. Протистояння й атака (contradict and attack): чітко і ясно висловлювати власну думку та бажання, незважаючи на інших людей.

4. Використання слова «Я» (deliberate use of the word «I»): як акцент того факту, що за людина стоїть за цими словами, відсутність бажання сховатись за невизначеними формулюваннями.

5. Прийняття похвали (express agreement, when you are praised): як відмова від самоприниження та недооцінки своїх сил та якостей.

6. Імпровізація: як спонтанне вираження почуттів і потреб, повсякденних обов'язків, відмова від планування.

Рефлексія. Які із сформульованих правил упевненої поведінки ви вдало використовуєте в житті? Яке з правил найважче застосувати? Чому?

Вправа 3. «Очікування»

Мета: визначити, наскільки справдилися очікування кожного учасника тренінгу.

Процедура проведення. Учасникам пропонується на стікерах записати, наскільки здійснилися їх очікування стосовно участі в тренінгу розвитку та

корекції впевненості в собі. Потім пропонується ці стікери перенести на гору, намальовану на дошці.

Рефлексія. Справдилися ваші очікування стосовно тренінгу (повною мірою, частково) чи не справдилися?

Вправа 4. «Вдячність»

Мета: розвинути вміння позитивно виражати вдячність.

Процедура проведення. Постарайтесь максимально широко сказати слова вдячності кожному учасникові тренінгової групи.

Рефлексія. Що допомогло висловити слова вдячності кожному учасникові?

Рефлексія тренінгу. Що цікавого дізнались під час виконання вправ? Які висновки ви можете зробити? Як ви будете застосовувати нові знання та вміння в повсякденному житті?