МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Тихоновська Наталія Василівна
Керівник: д. психол. н., професор кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: д-р психол.наук, професор кафедри психології Клопота Є.А.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Тихоновській Наталії Василівні

1. Тема роботи Психологічні умови розвитку впевненості у собі в осіб юнацького віку

керівник роботи Шевченко Н.Ф., д-р психол. наук, професор, професор кафедри психології затверджено наказом ЗНУ від «02» жовтня року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Теоретичне обгрунтування проблеми, що складається з аналізу наукових підходів до поняття «впевненість у собі» та її психологічнихї механізмів; визначення особливостей розвитку впевненості у собі в юнацькому віці; дослідження впливу соціальних, емоційних та когнітивних факторів на формування впевненості у собі.

5. Перелік графічного матеріалу: 15 таблиць, 4 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної	Строк виконання етапів	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2025р.	Виконано
7	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Н. В.Тихоновська

Керівник роботи _____ Н. Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 4 рисунки, 15 таблиць, 73 джерела.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей формування впевненості у собі у осіб юнацького віку. Об'єктом дослідження є процес розвитку впевненості у собі в осіб юнацького віку. Предметом дослідження є психологічні умови, що сприяють формуванню та розвитку впевненості у осіб в юнацькому віці.

Гіпотеза: розвиток впевненості у собі в осіб юнацького віку залежить від сукупності психологічних умов, серед яких ключову роль відіграють: адекватне самостприйняття та позитивна самооцінка; підтримка з боку значущих інших людей; наявність успішного досвіду подолання труднощів; розвиток емоційної стійкості та саморегуляції; сприятливе соціальне середовище.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і синтез літератури); емпіричні (тестування); обробки експериментальних даних (кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, описова статистика, метод кореляції за Спірменом).

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних умов розвитку впевненості у собі в юнацькому віці. Визначено та систематизовано ключові умови цього процесу. Обґрунтовано структуру впевненості у собі , виявлено її зв'язки з емоційною стійкістю, самооцінкою та соціальною підтримкою. Запропоновано психодіагностичну схему для практичного використання.

Галузь застосування: практична діяльність психологів, педагогів та соціальних працівників для розробки програм розвитку впевненості у собі в юнацькому віці. В освітніх закладах, центрах психологічної підтримки.

ЮНАЦЬКИЙ ВІК, САМООЦІНКА, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ. ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, УМОВИ РОЗВИТКУ.

SUMMARY

Tykhonovska N.V. Psychological Conditions for the Development of Self-Confidence in Adolescents.

Master's qualification thesis: 74 pages, 4 figures, 15 tables, 73 sources.

The problem addressed in this study is the insufficient theoretical and empirical understanding of the psychological conditions that foster the development of self-confidence in adolescence. Self-confidence is a crucial personal quality that influences emotional stability, social adaptation, and successful coping with life challenges. Its formation during adolescence is especially important, as this period is characterized by identity development, self-evaluation, and the search for social support.

Object of Research the process of developing self-confidence in adolescents.

Subject of Research The psychological conditions that contribute to the formation and development of self-confidence in adolescence.

Purpose of Research To theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of self-confidence formation in adolescents, as well as to identify and systematize the psychological conditions that ensure its effective development.

Chapter One – Theoretical Foundations of the Problem of Self-Confidence Development. This section analyzes scientific approaches to the concept of self-confidence, its structure, and its relationship with emotional stability, self-esteem, and social support.

Chapter Two – Empirical Research Using Psychodiagnostic Methods.The empirical part presents the methodology and results of the study, based on the following diagnostic tools:

Self-Assessment Scale of Mental States by H. Eysenck, adapted in Ukraine – for evaluating the emotional-evaluative component.

Methodology for Studying Social Adaptability.

Rosenberg Self-Esteem Scale, adapted by the Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy.

Adapted Spencer Rydas Test “My Level of Confidence”.

The use of these methods provides scientifically grounded results and allows for a deeper understanding of the mechanisms of self-confidence development in adolescents. The findings can be applied in the practical work of psychologists, educators, and social workers, as well as in educational institutions and psychological support centers. The generalization of the findings makes it possible to identify the leading psychological conditions for the development of self-confidence in adolescence: adequate self-esteem and realistic self-perception, which ensure inner balance and a positive self-concept; emotional stability and low levels of anxiety, enabling constructive coping with life difficulties; control of frustration and aggressive reactions, with energy directed toward productive activity; flexibility of thinking and behavior (low rigidity), which promotes adaptability in social contexts; positive social environment and support from significant others, strengthening the sense of security and belief in one’s own abilities; experience of success and self-realization, which fosters intrinsic motivation for self-development.

In the third part of the thesis, recommendations are provided for psychologists, educators, and parents on how to facilitate the development of self-confidence in adolescents. These recommendations emphasize the importance of creating supportive environments, fostering adequate self-esteem, encouraging emotional stability, and promoting constructive social interactions. Practical guidance is offered to help professionals and caregivers strengthen adolescents’ psychological resources, enhance their resilience, and prepare them for independent and responsible life.

Keywords: adolescence, self-confidence, self-esteem, emotional stability, social support, psychological conditions of development.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 13
1.1.Поняття впевненості у собі: психологічний зміст, структура 13
1.2.Теоретичні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці 17
1.3.Умови формування впевненості у собі в юнацькому віці 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ 31
2.1.Організація та методи проведення емпіричного дослідження 31
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 37
2.3.Виявлення психологічних умов, що статистично значуще пов’язані з рівнем впевненості у собі в юнацькому віці 50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ СТИМУЛЮВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ 56
3.1. Принципи формування впевненості у собі в юнацькому віці 56
3.2. Рекомендація для психологів, педагогів, та батьків щодо підтримки впевненості у підлітків і юнаків 59
ВИСНОВКИ 73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 75

ВСТУП

Формування впевненості у собі в осіб юнацького віку є важливим психологічним аспектом, що впливає на їхню здатність до самореалізації, прийняття рішень та соціалізації. В умовах сучасного суспільства, де молодь стикається з високими вимогами та швидкими змінами, розвиток впевненості у собі набуває особливого значення. Актуальність теми дослідження в тому, щоб приділити увагу вивченню психологічних умов, що сприяють цьому процесу, який залишається предметом наукового інтересу, оскільки їх визначення та оптимізація можуть сприяти більш гармонійному розвитку особистості. Впевненість у собі позитивно впливає на когнітивні процеси, емоційну стійкість та мотивацію до саморозвитку. Юнаки з високою впевненістю легше долають труднощі, проявляють ініціативу та формують здорове ставлення до власних успіхів і невдач. Не менш вагоме місце займає роль у соціалізації. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у житті молоді. Впевненість сприяє ефективній комунікації, налагодженню міжособистісних контактів, зменшенню рівня соціальної тривожності та формуванню адекватного стилю поведінки. Особи з високою впевненістю частіше демонструють лідерські якості, що допомагає їм інтегруватися у суспільство та колектив. В юнацькому віці молоді люди визначають професійні та освітні напрями, що впливає на їхнє майбутнє. Впевненість у собі є ключовим фактором у прийнятті важливих рішень, подоланні складних ситуацій та встановленні амбітних цілей. Люди з розвиненою впевненістю більш відкриті до нових можливостей, наполегливі у досягненні поставлених завдань та здатні ефективно адаптуватися до змін. Сучасне суспільство ставить перед молоддю додаткові виклики – високі соціальні очікування, інформаційний тиск, вплив соціальних мереж. Це підвищує значущість дослідження факторів, що сприяють розвитку здорової самооцінки, емоційного благополуччя та психологічної стійкості. Таким чином,

дослідження психологічних умов розвитку впевненості у собі у юнацькому віці має важливе значення як для індивідуального благополуччя кожної особистості, так і для загального соціального прогресу. Проблема розвитку впевненості у собі в юнацькому віці активно досліджується в рамках психології особистості, соціальної та вікової психології. Огляд наукових праць дозволяє виділити основні напрямки досліджень та визначити аспекти, які потребують додаткового вивчення. Останні дослідження зосереджуються на структурних компонентах впевненості у собі в юнацькому віці, включаючи когнітивний, емоційно-оцінювальний, мотиваційно-цільовий та поведінковий аспекти. Виявлено, що впевненість у собі формується через позитивну самооцінку, мотивацію до успіху та соціальну ініціативність. Також дослідження підкреслюють роль гармонійного розвитку особистості де впевненість у собі є ключовим фактором соціальної компетентності та самореалізації. Важливими умовами її становлення є особистісне та професійне самовизначення, узгодження реального та ідеального «Я» та здатність до саморозвитку. Порівняння ефективності різних методичних засобів в освіті допоможе у можливості подальшого розвитку тієї чи іншої методики та можливого найширшого її застосування у освітніх закладах.

Останнім часом дослідники активно вивчають чинники, що впливають на розвиток впевненості у собі, включаючи роль сімейного виховання, соціального середовища та внутрішніх психологічних аспектів. Зокрема, у працях Богуш А.М., Монке О.С.; Музика О.Л., Загурська І.С. розглядаються питання формування самооцінки та механізми підтримки молоді у кризові моменти їхнього розвитку. Також значний внесок у дослідження даної теми зробили :

- «Соціально-емоційні навички для покращення якості життя». Міжнародне дослідження соціально-емоційних навичок (ДоСЕН-2023) показало, що навички взаємодії з іншими, такі як впевненість у собі, товариськість та енергійність, мають значний вплив на загальне благополуччя людини.

- «Роль емоційної стабільності у впевненості в собі» . Впевненість у собі є важливою складовою емоційної стабільності, оскільки вона дозволяє людині вірити у власні сили та здібності. Недостатня самовпевненість може викликати тривогу, страх та незадоволення собою.

- «Вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я». Дослідження показують, що наявність підтримки від близьких людей сприяє збереженню емоційної стабільності, особливо у періоди невпевненості. Відсутність соціальної підтримки може зробити людину більш вразливою до проблем із психічним здоров'ям .

Усі вищеназвані дослідження акцентують увагу на важливості соціальної підтримки та емоційної стабільності у процесі становлення впевненості у собі. Також дослідження підкреслюють роль гармонійного розвитку особистості, де впевненість у собі є ключовим фактором соціальної компетентності та самореалізації .

Об'єктом дослідження є процес розвитку впевненості у собі в осіб юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні умови, що сприяють формуванню та розвитку впевненості у осіб в юнацькому віці.

В основу дослідження покладено припущення про те, що розвиток упевненості у собі в юнацькому віці зумовлюється комплексом психологічних умов, серед яких визначальними є адекватне самосприйняття, позитивна самооцінка, підтримка з боку значущих інших, наявність успішного досвіду подолання труднощів, сформованість емоційної стійкості та саморегуляції, а також сприятливе соціальне середовище. Реалізація зазначених умов забезпечує підвищення рівня упевненості у собі, що позитивно впливає на особистісний розвиток і соціальну адаптацію юнаків.

Метою дослідження є визначення і обгрунтування психологічних умов розвитку впевненості у собі у осіб юнацького віку, а також розробка рекомендацій щодо їх оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення поняття «впевненість у собі» та виялення його психологічних механізмів.

2. Визначити психологічні характеристики особливостей розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.

3. Означити ступінь впливу соціальних, емоційних та когнітивних чинників на формування впевненості у собі в юнацькому віці.

4. Емпірично дослідити особливості впливу психологічних умов на розвиток впевненості у собі в осіб юнацького віку.

5. Розробити рекомендації щодо створення сприятливих умов для розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів; емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками:

– Шкала самооцінки психічних станів за Г.Айзенком, адаптована в Україні – для оцінки емоційно оцінювального компонента

– Методика дослідження соціальної адаптованості

– Шкала самооцінки Розенберга адаптований українським інститутом когнітивно- поведінкової терапії

– Адаптований тест Спенсера Райдаса «Мій рівень впевненості»

Використання цих методів дозволить отримати науково обґрунтовані результати та глибше зрозуміти механізми розвитку впевненості у собі в осіб юнацького віку.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні психологічних умов розвитку впевненості у собі в осіб юнацького віку, які значною мірою впливають на її розвиток.

— встановленні взаємозв’язку між самооцінкою, соціальною підтримкою та емоційною стійкістю як ключовими компонентами формування впевненості.

— емпіричному підтвердженні впливу соціального середовища на рівень впевненості у собі.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні рекомендацій щодо створення сприятливих психологічних умов для розвитку впевненості у собі в освітніх та соціальних інституціях. Крім того, запропоновано психологічні методи виявлення факторів, спрямованих на формування й удосконалення впевненості у собі в осіб юнацького віку. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, освітній діяльності та соціальній роботі. Їх застосування сприятиме не лише поглибленому розумінню механізмів становлення впевненості у собі, а й формуванню особистісно зрілої, емоційно стійкої та соціально активної молоді.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття впевненості у собі: психологічний зміст, структура.

Поняття впевненості у собі в психології охоплює складну систему уявлень людини про власні можливості, здатність досягати цілей, долати труднощі та зберігати внутрішню стійкість у різних життєвих ситуаціях. Ось основні психологічні компоненти впевненості у собі:

- Когнітивний: усвідомлення власних знань, умінь, досвіду; віра у свою компетентність [7].

- Емоційний: емоційна стійкість, здатність контролювати страх, тривогу, сумніви [4].

- Поведенковий: активність, ініціативність, здатність до прийняття рішень і відповідальності [8]

Когнітивний компонент самосприйняття – це один із ключових елементів психологічної структури особистості, який відображає те, як людина мислить про себе, оцінює свої знання, навички та довіряє власному досвіду. Усвідомлення власних знань, це коли людина розуміє обсяг, якість та межі своєї ерудиції. Він включає здатність критично мислити про те, що вона знає і чого не знає. Це основа для ухвалення рішень, побудови аргументів, навчання та розв’язання завдань.

Усвідомлення власних умінь, це здатність людини оцінити, що саме вона може зробити, якими навичками володіє і наскільки ефективно їх використовує. Людина може рефлексувати над своїми практичними здібностями – від технічних навичок до міжособистісних компетенцій. Наприклад, підліток, який займається додатково поза школою мистецтвом вокала, та виступа перед публікою з концертами, може сміливо приймати

участь у шкільних конкурсах або благодійних концертах. Усвідомлення досвіду – це рефлексія на основі прожитих ситуацій: «Що я пережив?», «Чому це мене навчило?». Формується життєва мудрість – здатність робити висновки з успіхів і помилок.

Досвід – це не лише минуле, а й активний ресурс, який можна адаптувати до нових умов. Віра у свою компетентність це ядро когнітивної самосвідомості: впевненість, що я здатен впоратися з викликами. Ця віра формується через позитивний досвід, навчання, рефлексію, підтримку з боку інших. Вона зв'язана з поняттями «самоефективності» [48] та «внутрішньої мотивації».

Когнітивний компонент є особливо важливим у психологічних тестах (наприклад, Айзенка, Басса–Даркі), які аналізують рівень самосприйняття; педагогіці та коучингу – формування здорової самооцінки та мотивації до розвитку; профорієнтації – аналіз здібностей та інтересів; медичній сфері – впливає на прихильність до лікування, прийняття рекомендацій.

Емоційний компонент впевненості у собі – це внутрішній емоційний стан, який визначає, наскільки людина відчуває себе здатною, гідною та прийнятою. Це не просто раціональна оцінка своїх можливостей, а глибоке переживання, яке впливає на поведінку, мотивацію та взаємодію з іншими [55].

Компоненти з яких складається емоційна впевненість: самоприйняття – людина емоційно приймає себе з усіма недоліками та перевагами. Воно не означає ідеалізацію, а радше внутрішнє «Я маю право бути таким, яким є»; відчуття власної гідності – емоційне переконання, що я заслуговую на повагу, любов, успіх [54].

Воно проявляється як глибоке переживання власної цінності, незалежно від зовнішніх оцінок; емоційна стабільність у стресових ситуаціях – впевнена людина не панікує при невдачах, бо емоційно вірить у здатність впоратися.

Це проявляється у спокої, витримці, здатності не втрачати контроль; позитивне емоційне очікування – людина емоційно налаштована на успіх, очікує позитивного результату, що підсилює мотивацію та знижує страх; низький рівень тривожності – емоційна впевненість зменшує страх перед оцінкою, критикою, невдачею. Людина не боїться бути собою.

Саме тоді, коли людина реально оцінює свої можливості, то кожного разу це підтверджується результатами вчинених дій та позитивними ітогами тієї роботи, яку людина здійснювала чи за що брала на себе відповідальність.

Важливо визначити, що емоційна впевненість не є рисою одноразовою або під якусь певну ситуацію. Вона формується по трошку, з набуттям певного досвіду. Якщо, припустити, що людина перший раз отримала завдання в організації вечірки або позакласної роботи, то їй доведеться витратити більше енергії та часу, і рівень впевненості на початку буде дуже низький. Але ж при позитивному та успішному виконанні цієї роботи, людина отримає досвід, який дозволе наступного разу бути більш впевненою у своїх силах. У підлітка зменшиться рівень тривожності у подальшому.

Таблиця 1.1 – Приклади прояву емоційної впевненості

Ситуація	**Поведінка впевненої людини**	**Емоційна реакціія**
Публічний виступ	Говорить спокійно, не боїться помилитися	Внутрішній спокій, відчуття контролю
Отримання критик	Слухає, аналізує, не захищається агресивно	Прийняття, емоційна зрілість
Нове завдання або виклик	Береться за справу без страху	Натхнення, цікавість
Спілкування з авторитетною особою	Відчуває себе рівноправним	Впевненість, самоповага

Для розвивитку емоційної впевненості слід застосовувати такі практики, як самоспівчуття. Це означа, що слід навчитися говорити з собою як з другом: підтримувати, а не критикувати. Емоційне відстеження за

допомогою щоденника емоцій: що викликає страх, сумніви, і як реагуєш. Наступне – афірмації та візуалізація: повторення позитивних тверджень («Я можу», «Я гідний») формує емоційний фон впевненості [43]. Позитивний вплив надає підтримка оточення. Емоційна впевненість зростає, коли поруч люди, які підтримують, а не знецінюють.

Поведенковий компонент впевненості у собі – це конкретні зовнішні дії, що демонструють внутрішню впевненість. Він проявляється в активності, самостійності, рішучості, а також у здатності брати відповідальність. Тобто це не просто відчуття, а практичні вчинки, які ми можемо спостерігати або вимірювати [43]. Ключові складові поведінкової впевненості:

- Активність.

Людина не чекає вказівок, а діє самостійно. Вона бере участь в обговореннях, пропонує ідеї, залучається до волонтерських, професійних або соціальних ініціатив. Коли виникає нова ситуація , то людина не пасивна спостерігачка, а активний учасник.

- Ініціативність.

Готовність пропонувати нові ідеї, рішення, підходи. Людина не боїться зробити перший крок, пропонує вдосконалення або зміну процесу. Ініціатива без очікування зовнішнього схвалення – це ознака впевненості.

- Здатність приймати рішення.

Впевнена особа здатна робити вибір навіть за умов невизначеності. Швидке прийняття рішень у складних ситуаціях. Вміння обирати між варіантами на основі внутрішніх критеріїв. Людина не уникає вибору, не перекладає рішення на інших.

- Відповідальність.

Прийняття наслідків своїх рішень і дій.Визнання помилок без захисної реакції, Готовність діяти заради загального блага, навіть якщо це складно. Людина не шукає винних, а фокусується на вирішенні проблеми.

У таблиці 1.2 на прикладах показано як поводе себе впевнена у собі людина у різних ситуаціях, і які при цьому проявляються риси, притамані

цій людині, що є вірними ознаками впевненості цієї людини в собі та своїх силах. Ситуації розглядаються різні, як у діловій сфері, у соціальній та у емоційній.

Таблиця 1.2 – Прикладові ситуації прояву впевненості

Ситуація	Поведінка впевненої особи	Поведінкові ознаки
Організація змагань	Пропонує ідею, збирає людей, організовує	Ініціативність, активність
Конфлікт серед одногрупників	Не уникає розмови, шукає компроміс	Рішучість, відповідальність
Підготовка сцени до виступу	Бере відповідальність, розподіляє ролі	Впевнене лідерство

Отже, впевненість у собі є інтегративною особистісною характеристикою, що ґрунтується на адекватній самооцінці, самоприйнятті та вірі у власну ефективність і виявляється у здатності особистості самостійно приймати рішення, відповідально діяти, емоційно стабільно реагувати на труднощі та асертивно відстоювати власну позицію. Її психологічний зміст розкривається через гармонійну взаємодію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, які забезпечують внутрішню опору особистості й ефективну соціальну взаємодію. Впевненість у собі формується у процесі життєвого досвіду та цілеспрямованого особистісного розвитку й є важливою умовою самореалізації та психологічного благополуччя.

1.2 Теоретичні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці

Юнацький вік – це період глибоких внутрішніх змін, коли особистість переходить від підліткової нестабільності до більшої зрілості та самостійності. Він охоплює приблизно вік від 16 до 20 років і вважається

завершальним етапом дитинства та початком дорослого життя [28].

Ключові особливості психологічного розвитку в юнацькому віці:

1. Самовизначення. Центральне новоутворення цього періоду. Молодь формує життєві плани, обирає професію, визначається з цінностями та соціальними ролями.

2. Ідентичність: За Е. Еріксоном, це головне досягнення юності – гармонія між внутрішніми якостями особистості та її соціальними ролями [21]. Її відсутність може призвести до «дифузії ролей».

3. Соціалізація: Молоді люди прагнуть інтегруватися в доросле суспільство, встановлюють глибокі міжособистісні зв'язки, зокрема дружбу та кохання.

4. Емоційна стабільність: Завершення статевого дозрівання сприяє зменшенню емоційної напруги, характерної для підліткового віку [29].

Цей період також супроводжується внутрішніми суперечностями – між прагненням до самостійності та недостатнім життєвим досвідом. Але саме через їх подолання формується зріла, відповідальна особистість. Вагома кількість психологічної літератури і сучасної також не відокремлюють підлітковий вік від юнацького. У працях американського психолога Грейс Крайг [68], зокрема в її відомій книзі «Психологія розвитку», юнацький вік розглядається як окремий етап життєвого циклу, що має свої психологічні особливості. Вона зазначає, що цей період характеризується переходом до дорослості, формуванням ідентичності, самовизначенням та розвитком автономії. Цікаво, що Крайг, разом з іншими дослідниками (наприклад, Е. Еріксоном) [21], підкреслює важливість особистісного самовизначення в юності – пошуку свого місця в суспільстві, вибору професії, формування світогляду та моральних орієнтирів.

Не рідко згадується і поділ періоду дорослішання на дві фази. У підручниках з вікової психології [19] наведено, що «Юнацький період поділяється на дві фази – ранню юність (15-18 років) та власне юність (18-21 рік)». Лівехуд , нідерландський психіатр і антропософ, у своїй книзі «Фази

розвитку людини» розглядає юнацький вік як окремий, повноцінний етап життєвого шляху [70]. Він визначає юність як період від 16 до 21 років, коли особистість активно шукає своє місце в світі, формує цінності, світогляд і готується до самостійного життя.

Лівехуд підкреслює, що цей вік не є просто підготовкою до дорослості, а має власну психологічну цінність. Саме в цей період, за його словами, людина починає усвідомлювати себе як індивідуальність, здатну до вільного вибору і відповідальності. Він також звертає увагу на важливість духовного розвитку в юності – пошуку сенсу життя, ідеалів, моральних орієнтирів.

Одна з характерних ідей Лівехуда полягає в тому, що юність – це не просто підготовка до дорослого життя, а внутрішній поріг, який відкриває можливості для глибокого самопізнання та розвитку. Він також підкреслює, що саме в цей період людина стикається з викликами, які можуть стати як кризами, так і точками зростання.

Старший шкільний вік прийнято називати ранньою юністю на відміну від пізньої юності, яка проходе вже за межами школи і є ближчою до дорослості. Юнацький вік від підліткового відрізняється більшою емоційною стабільністю. Це пов’язано з фізиологією людини. У цей період завершене статеве дозрівання, Гормони вже «вщухли», людина вже звикла до свого нового тіла та навчилась керувати ним. Навіть, якщо залишились не вирішені проблеми першої фази (підліткової), то вони пішли вглиб, а на перший план виходять проблеми самовизначення вже в макросоціумі, більш широкими соціальними цінностями.

Теоретичне розуміння впевненості у собі означено так: впевненість у собі – це інтегральна риса особистості, яка включає позитивне ставлення до власних можливостей, здатність приймати рішення, діяти рішуче та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем [28]. У юнацькому віці вона набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формуються: самосвідомість, життєві цілі, професійне самовизначення, соціальна активність [28].

За дослідженнями С.К. Мельничука [40] та інших авторів, структура включає чотири основні компоненти:

Таблиця 1.3 – Компоненти впевненості у собі

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Знання про себе, розуміння феномену впевненості, здатність розрізняти поведінку
Мотиваційно-цільовий	Цілеспрямованість, ініціативність, мотивація до успіху
Емоційно-оцінювальний	Позитивна самооцінка, низька тривожність, емоційна стабільність
Поведінковий	Соціальна сміливість, інтернальний локус контролю, навички впевненої поведінки

Когнітивний компонент. Знання про себе , це не просто інформація про власне ім’я чи вік – це глибинне усвідомлення своєї особистості, яке включає: образ «Я»: уявлення про себе, свої сильні та слабкі сторони, цінності, переконання; рефлексія: здатність аналізувати власні думки, емоції, мотиви; ідентичність: розуміння, ким я є в соціальному, професійному, емоційному контексті; самоприйняття: вміння визнавати свої недоліки без самознищення. Карл Роджерс вважав, що впевненість у собі базується на довірі до власного життєвого досвіду – тобто на глибокому знанні себе [71]. Розуміння феномену впевненості. Впевненість у собі – це не просто емоція, а багатовимірний психологічний конструкт, який включає: самоефективність, віра у здатність впоратися з завданнями; локус контролю: внутрішній (я впливаю на події) vs зовнішній (усе вирішує доля); соціальна компетентність: здатність взаємодіяти з іншими без страху чи агресії ; емоційна стабільність: здатність зберігати рівновагу в стресових ситуаціях.

Здатність розрізняти поведінку, це навичка, яка дозволяє:

– Ідентифікувати впевнену поведінку: пряма постава, чітка мова, відкритий погляд

– Відрізняти самовпевненість від справжньої впевненості: перша часто базується на поверхневій демонстрації сили, друга – на внутрішній стабільності

– Розпізнавати невпевненість: уникання контактів, мовчазність, тривожність

– Аналізувати власну поведінку: чи відповідає вона моїм цінностям, чи є реакцією на страх

Це також пов’язано з самоконтролем і саморегуляцією, які формуються через усвідомлення відповідності своєї поведінки соціальним нормам. У юнацькому віці розрізняються різні типи впевненості:

гармонійний – збалансований розвиток усіх компонентів; розбалансований – домінування одного або кількох компонентів; самовпевнений – надмірна віра у себе, часто без реального підґрунтя; ситуативний – залежить від конкретної ситуації;

невпевнений – низька самооцінка, залежність від думки інших.

Як показують дослідження В.І.Немеш [43], О.В.Милославської [41] та В.Г.Лашук [35] юнаки частіше демонструють самовпевнену або ситуативну поведінку, а дівчата емоційно нестійку, або приховану впевненість. Віковий діапазон 16-20 років характеризується нестабільністю компонентів, що потребує корекції та підтримки.

Мотиваційно-цільовий компонент особистості визначає здатність людини не лише формувати мету, але й активно рухатись у її напрямку, долаючи перешкоди та адаптуючись до змін. До його ключових характеристик належать:

Цілеспрямованість. Її суть – здатність чітко формулювати особисті цілі, пов’язувати їх з власними потребами, цінностями та життєвими орієнтирами. Варіанти його прояву: наполегливість у досягненні поставлених задач; здатність зберігати мотивацію на тривалій дистанції; уміння оцінювати пріоритети та відмовлятись від несуттєвого на користь важливого. Психологічні механізми: внутрішня саморегуляція, планування та рефлексія.

Ініціативність. Ця риса проявляється як готовність діяти без зовнішніх стимулів, брати на себе відповідальність та генерувати нові ідеї: активне включення в діяльність навіть за відсутності явного запиту; пропозиція

нестандартних рішень у звичних ситуаціях; спроможність брати лідерство у колективних процесах. Психологічні механізми: високий рівень внутрішньої мотивації, гнучкість мислення та креативність.

Мотивація до успіху. Ця риса означена прагненням до досягнень, перевершенням власних результатів і очікувань, реалізації потенціалу в діяльності. Вона проявляється у орієнтації на особистісне зростання та самореалізацію; схильності до самостійної оцінки успіху, незалежно від зовнішнього схвалення; позитивному ставленні до конкуренції як до самостимулювання. Психологічні механізми: самомотивація через внутрішню оцінку результатів, побудова позитивного образу «Я». Цей компонент особливо важливий у підлітковому віці та юності, коли формується особистісна автономія та відбувається переоцінка життєвих орієнтирів .

Емоційно-оцінювальний компонет. Цей компонент охоплює сферу самосприйняття, регуляції емоцій та загального емоційного тону особистості. Він формує фундамент для адекватного самовираження, соціальної адаптації та особистісного зростання [52].

Позитивна самооцінка . Її суть у здатності приймати себе, визнавати свої сильні сторони та конструктивно ставитися до слабкостей. Проявляється вона у вірі у власні можливості, внутрішнє відчуття цінності; здатніості протистояти негативним зовнішнім оцінкам без втрати впевненості; конструктивній самокритиці без самознищення . Психологічні механізми: формування позитивного образу «Я», переживання внутрішньої узгодженості (конгруентності), адекватне сприйняття успіхів і невдач як частини процесу розвитку.

Низька тривожність. Суть її у емоційний комфорті, відсутності надмірного напруження при контакті з новим, невідомим або складним. Проявляється у спокійному реагування на зміни, відсутность емоційного «зациклення»; здатності зосереджено діяти в умовах невизначеності; меншому рівні емоційного виснаження після стресових ситуацій [61].

Психологічні механізми: розвинена емоційна регуляція, довіра до себе і світу як безпечного місця, використання здорових копінг-стратегій (діалог, арт, тілесна активність тощо).

Емоційна стабільність – це гармонійне переживання емоцій, без різких коливань настрою та без надмірної реактивності [61]. Проявляється як збалансоване емоційне реагування навіть у складних обставинах; здатність зберігати позитивний емоційний фон протягом тривалого періоду; уміння конструктивно виражати та усвідомлювати свої почуття. Психологічні механізми: внутрішня стійкість та адаптивність, саморегуляція через усвідомлення емоцій та їх інтерпретацію, та вміння інтегрувати емоції у самооцінку та поведінку. Цей компонент ідеально інтегрується у творчі практики арт-терапії: емоційне самовираження, метафоричне мислення, самопізнання через образ.

Поведінковий компонент. Цей компонент охоплює зовнішнє проявлення впевненості, самоконтролю та ініціативної поведінки в соціальному середовищі [31]. Його розвиток визначає здатність діяти рішуче, ефективно взаємодіяти з іншими та проявляти емоційну стійкість у комунікації.

Соціальна сміливість [26]. Суть у здатності активно взаємодіяти з соціальним оточенням, висловлювати свої думки та захищати власні позиції. Проявляється: ініціювання соціальної взаємодії без страху перед осудом або відторгненням; здатність висловити незгоду або власну думку в групі; готовність приймати участь у нових чи незнайомих ситуаціях. Психологічні механізми: позитивна самооцінка, навички регуляції тривожності в соціальних ситуаціях, досвід безпечного соціального самовираження.

Інтернальний локус контролю – переконання, що власні зусилля і дії визначають результати подій, а не зовнішні обставини чи випадковість. Проявляється у прийнятті відповідальності за власний успіх і помилки; орієнтації на самостійне вирішення проблем; активній постановці цілей і прагнення до впливу на хід подій. Психологічні механізми: рефлексія і

здатність до самооцінки, висока мотивація до досягнення, внутрішня послідовність і саморегуляція.

Навички впевненої поведінки. Суть полягає у вмінні діяти відкрито, прямо і спокійно, не порушуючи права інших, але й не поступаючись власними. Ця риса проявляється як чітке та неконфліктне висловлювання власної позиції; умінні сказати «ні» без почуття провини; ефективне вирішення конфліктів через діалог.

Структура впевненості за С. Мельничуком [40] впевненість у собі може бути: Ситуативною – проявляється в окремих видах діяльності; Стійкою рисою особистості – формується з досвідом і поширюється на нові сфери життя.

Психологічна сутність: впевненість у собі тісно пов’язана з самооцінкою, самоприйняттям і мотивацією до досягнень; вона є внутрішнім ресурсом, що підтримує людину в умовах невизначеності, конкуренції чи стресу; впевненість сприяє самоактуалізації – прагненню реалізувати свій потенціал. Джон Локк наголошував, що впевненість виникає через досвід і активну дію [73]. У сучасному світі психологічна впевненість у собі відіграє важливу роль у формуванні його стійкості, рішучості та здатності до самореалізації. Це поняття є багатовимірним і включає в себе як когнітивні, так і емоційно-поведінкові компоненти. Впевненість у собі дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність, критично оцінювати ситуації та приймати обґрунтовані рішення, не піддаючись впливу зовнішнього тиску. Усвідомлення цих процесів є важливим для розвитку особистості, профілактики емоційних порушень і підтримки ментального здоров’я.

У результаті дослідження психологічного змісту впевненості у собі було з’ясовано, що вона є важливою особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини діяти рішуче, продуктивно та емоційно стабільно в різних життєвих ситуаціях. Впевненість базується на комплексі когнітивних, емоційних і поведінкових складових і тісно пов’язана з самооцінкою.

Таблиця 1.4 – Порівня впевненості у собі та самооцінки

Критерій	Впевненість у собі	Самооцінка
Визначення	Віра у власні сили, ефективні дії у різних ситуаціях	Ставлення до себе,оцінка власних якостей та здібностей
Компоненти	Когнітивний, емоційний, поведінковий	Когнітивний, емоційний
Характер розвитку	Розвивається через досвід, досягнення, підтр	Форм. з дитинства під впл. виховання, соціуму
Зовнішні впливи	Залежить від ситуації, але менш вразлива до думки оточення	Відчутна залежність від соціального схвалення
Взаємозв’язок	Висока самооцінка сприяє розвитку впевненості	Впевненість у собі є проявом здорової самооцінки
Роль у розвитку особистості	Підтримує ініціативність, самореалізацію, внутрішню стабільність	Визначає рівень самоприйняття та емоційного благополуччя

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що розвиток впевненості у собі сприяє формуванню психологічного благополуччя, стресостійкості й адаптивності. Особливої актуальності вона набуває у підлітковому та юнацькому віці, коли особистість формує власну ідентичність [10].

Практичне значення цього дослідження полягає в усвідомленні можливості цілеспрямованого формування впевненості через психолого-педагогічні програми, тренінги та розвиток самоусвідомлення.

Отже, у юнацькому віці впевненість у собі формується як багатовимірна структура, що відображає становлення ідентичності, автономії та соціальної активності.

1.3 Умови формування впевненості у собі в осіб юнацького віку.

Юнацький вік – це період активного становлення особистості, де питання самооцінки, самоприйняття та соціального визнання набувають

особливої ваги [22]. Впевненість у собі – це не просто позитивне ставлення до власної особи, а ключовий ресурс для адаптації, прийняття рішень, розвитку внутрішньої свободи та емоційної стабільності. Розглянемо основні умови, що впливають на її формування.

Внутрішні умови

Самооцінка – усвідомлення власних сильних сторін і вразливостей. Формується через досвід, рефлексію та емоційне ставлення до себе.

Самосприйняття – це інтегрований образ себе, що включає тілесне, емоційне, соціальне та інтелектуальне сприйняття. Це – не лише знання про себе, а й ставлення до цієї інформації. У юнацькому віці воно динамічно змінюється під впливом досвіду, оцінок значущих дорослих і ровесників [22].

Самооцінка: рівень позитивного прийняття себе. Вона визначає, наскільки молода людина вважає себе цінною, спроможною та гідною [50]. Висока самооцінка пов’язана з активністю, відкритістю до нового та емоційною стійкістю.Низька – з підвищеною тривожністю, уникненням викликів та пошуком зовнішнього схвалення.

Формування через досвід. Успішний досвід (навіть дрібні досягнення) зміцнює віру в себе. Неуспіхи, якщо вони переосмислюються конструктивно, можуть навчати гнучкості. Соціальний зворотний зв’язок – важливо, аби він був не лише критичним, а й підтримувальним.

Роль рефлексії. Рефлексія – це здатність обдумувати свої дії, емоції та наміри. Через ведення щоденника, обговорення з терапевтом або участь у групових практиках підлітки можуть усвідомити: що їх справді хвилює, які емоції вони переживають, як минуле формує теперішнє ставлення до себе.

Емоційне ставлення до себе: якщо емоційна реакція на власні помилки це розуміння, а не самозвинувачення, то формується здорове самосприйняття. Самооцінка та самосприйняття – це не просто думка про себе, а цілісний психологічний механізм, що формує стійкість, рішучість та внутрішню свободу. В юнацькому віці варто створювати безпечне середовище, де рефлексія, досвід і творчість стають каналами для глибокого самоусвідомлення.

Емоційна стабільність це здатність контролювати емоції у стресових ситуаціях. Вона розвивається через навички саморегуляції та емоційної грамотності. Емоційна стабільність – це здатність людини зберігати внутрішній баланс, коли емоції загострюються, а ситуація виходить за межі звичної. Вона не передбачає пригнічення почуттів, а навпаки – усвідомлення і мудре реагування.

Що включає емоційну стабільність?

Контроль реакцій у стресових ситуаціях: зниження імпульсивності, вміння зробити паузу; толерантність до невизначеності: здатність не панікувати, коли немає чіткого плану; гнучкість мислення: перехід від «чорно-білого» сприйняття до ширшого розуміння контексту; це не «не відчувати», а «відчувати й обирати, як реагувати» [44].

Формується через саморегуляцію: дихальні техніки: уповільнення дихання впливає на нервову систему; техніка «стоп – подумай – дій»: особливо корисна для імпульсивних реакцій; фокус на тілесні сигнали: розпізнавання «попереджувальних» симптомів стресу (спазми, напруга, піт).

Формується через емоційну грамотність: вміння розпізнавати емоції: наприклад, відрізнити злість від фрустрації; називання емоцій: «Я зараз злий/розчарований» знижує інтенсивність переживання; [44] визначення потреб за емоцією: злість може свідчити про порушення меж, тривога – про потребу в безпеці.

Творчість як інструмент стабілізації . Для підлітків, арт-терапевтичні методи – дієвий спосіб самовираження:

- Емоційна мапа – візуалізація переживань на тілі або аркуші.
- Метафоричні малюнки – «Мій стрес», «Моє заспокоєння».
- Картки емоцій + практики реагування – інструменти для щоденного користування.

Отже, емоційна стабільність – це результат навичок, а не вроджена риса. Створюючи безпечний простір для дослідження почуттів, навчання саморегуляції та розвитку емоційного словника, ми допомагаємо підліткам формувати стійкий емоційний фундамент.

- Внутрішня мотивація, є бажанням досягати результатів, незалежно від зовнішніх оцінок. Вона підживлюється цінностями, переконаннями та внутрішнім сенсом, це потужна психологічна сила, яка веде людину до дії зсередини, без зовнішніх стимулів чи винагород. Ось як вона розкладається по суті:

Це прагнення займатися діяльністю через саму її цінність, цікавість або задоволення. Наприклад:

- Творити, бо це приносить натхнення
- Навчатися, бо цікаво пізнавати нове
- Допомагати іншим, бо це співзвучно з власними цінностями.

Якщо підліток малює не заради оцінки, а тому що це допомагає йому осмислити себе чи емоції – це внутрішня мотивація. А вправи, які ти створюєш, сприяють пробудженню саме такої мотивації: через емоційну автентичність, свободу вибору і творчу виразність.

Однією з найбільш глибоких теорій тут є Теорія самодетермінації [57], яка саме підкреслює три базові потреби:

- автономія
- компетентність
- зв’язок

Ці потреби – фундамент здорової внутрішньої мотивації. Якщо вони задовольняються, людина починає діяти зсередини, а не з примусу чи страху.

- Когнітивна гнучкість, – це здатність адаптувати мислення до нових умов, змінювати перспективу, знаходити альтернативні рішення й переносити знання з одного контексту в інший. Цей внутрішній чинник відіграє ключову роль у формуванні гнучкої, неуразливої впевненості, особливо в підлітковому та молодіжному віці.

Структура гнучкості:

Адаптивність мислення **:** здатність швидко змінювати думку або підхід, коли зовнішні умови змінюються. Наприклад після отримання інформації підліток змінює рішення про вибір гуртка, не відчуваючи сорому чи слабкості.

Толерантність до неоднозначності **:** вміння сприймати ситуації без чітких відповідей без стресу.Це знижує тривожність, що часто блокує прояв впевненості.

Уміння змінювати перспективу **:** спонтанне або навмисне переключення між різними точками зору. Розвиває емпатію, соціальну компетентність – ключові елементи соціальної впевненості [57].

Гнучкість в прийнятті рішень: розгляд кількох альтернатив без прив'язаності до одного варіанту. Формує внутрішню свободу – основу самостійності.Трансфер знань **:** здатність переносити знання з одного контексту в інший – наприклад, між навчанням і міжособистісним спілкуванням. Це розширює інтелектуальну впевненість.

Як когнітивна гнучкість підтримує впевненість, наведено у таблиці №1.5.

Таблиця 1.5 – вплив когнітивної гнучкості на впевненість

Компонент	**Вплив на впевненість**
Гнучке мислення	Зменшує страх помилки, дозволяє експериментувати
Перспективність	Сприяє глибшому саморозумінню та розумінню інших
Адаптація до змін	Дає почуття контролю над собою в нестабільних ситуаціях
Альтернативне рішення	Знижує залежність від зовнішніх оцінок

Здатність мислити варіативно, адаптуватися до нових умов . Це одна з базових складових когнітивної гнучкості, яка є не просто мисленнєвою навичкою, а внутрішньою структурою, що підтримує психічну стійкість та впевненість у мінливому світі. Мислення не за шаблоном: варіативність – це здатність породжувати кілька різних ідей, рішень або інтерпретацій однієї ситуації.

Психологічна гнучкість у реакціях: наприклад, у разі критики, людина з варіативним мисленням не бачить це як напад, а аналізує, шукає користь, або переосмислює контекст.

Готовність до спроб і помилок: варіативне мислення дозволяє не боятись невдач, бо вони – лише один із сценаріїв. Наприклад, підліток, який переходить в нову школу, легше адаптується, якщо вміє знаходити нові точки опори: спільні інтереси, знайомства, улюблені заняття [43]. Сприяє зниженню тривожності та підвищенню рішучості.

Зовнішні чинники :

- Сімейне середовище: підтримка, визнання та емоційна безпека з боку батьків; наявність чітких меж і водночас довіри у вихованні.
- Однолітки та соціальне оточення: прийняття, позитивні референтні зв’язки, активна участь у груповій діяльності; зменшення впливу порівнянь, особливо в контексті соцмереж [46].
- Освітнє середовище : вчителі, які підтримують індивідуальність та мотивують до розвитку; простір, де заохочується ініціатива та самовираження.
- Роль креативних практик. Арт-терапія. Творче самовираження сприяє глибшому самопізнанню, зниженню тривожності, активації внутрішніх ресурсів.

Важливою є форма участі – не оцінювальна, а підтримувальна.

Гендерна специфіка

- Дівчата частіше демонструють залежність впевненості від соціального схвалення, мають більше проявів емоційної нестабільності, що потребує м’яких форм підтримки [50].
- Хлопці схильні до приховування невпевненості через зовнішню рішучість або агресію. Робота з ними ефективна через активні завдання та тілесні практики [50].

Отже, У юнацькому віці формування впевненості у собі відбувається під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

До внутрішніх умов належать самооцінка, самосприйняття, досвід успіху, рефлексія, емоційна стабільність, мотивація та гнучке мислення. Зовнішні – це підтримка, довіра та соціальне оточення. Особливо важливими є доступ до самовираження, емоційна грамотність і підтримка дорослих, які зміцнюють внутрішню опору та сприяють розвитку віри в себе.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Формування впевненості у собі є актуальним напрямом досліджень у сучасній психології розвитку, особливо у контексті юнацького віку (16–20 років), який характеризується активним самопізнанням, пошуком життєвих орієнтирів і критично важливими змінами в емоційно-вольовій сфері. Емпіричне дослідження даної проблематики потребує чітко структурованої організації, валідних методів та ретельної етапності дослідницької процедури.

Головна мета дослідження – визначення і обгрунтування психологічних умов розвитку впевненості у собі у осіб юнацького віку, а також розробка рекомендацій щодо їх оптимізації.

Основними компонентами впевненості у собі в емпіричному дослідженні були емоційно-оцінювальний та поведінковий. Емоційно-оцінювальний компонент впевненості у собі – це те, як людина емоційно сприймає себе, наскільки вона себе приймає, поважає, і як оцінює власну значущість. Це ядро самооцінки, самоприйняття та емоційної стабільності. Поведінковий компонент впевненості у собі – це те, як людина проявляє свою впевненість у діях, спілкуванні, прийнятті рішень, захисті власних кордонів. Цікавість дослідження в тім, як емоційна самооцінка впливає на поведінку: наприклад, чи людина з високою самооцінкою справді діє впевнено, чи лише внутрішньо так себе сприймає. Це відкриває поле для порівняльного аналізу.Це вже не просто внутрішнє самосприйняття, а зовнішні прояви, які можна спостерігати, вимірювати й аналізувати.

До участі було запрошено 26 осіб віком 16–20 років. Усі учасники навчались у закладах середньої або вищої освіти, не мали виражених психологічних розладів та надали інформовану згоду на участь.

Дослідження проводилось у три етапи:

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури з умовами формування впевненості у собі у осіб юнацького віку;

2. Здійснення підбору психодіагностичного інструментарію, формування дослідної вибірки;

3. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних, інтерпретація результатів з метою перевірки припущеного.

Використані методики:

– Шкала самооцінки психічних станів за Г.Айзенком, адаптована в Україні – для оцінки емоційно оцінювального компонента

– Методика дослідження соціальної адаптованості

– Шкала самооцінки Розенберга адаптований українським інститутом когнітивно- поведінкової терапії

– Адаптований тест Спенсера Райдаса «Мій рівень впевненості»

Шкала самооцінки психічних станів за Г. Айзенком – це глибокий інструмент, який дозволяє оцінити чотири ключові емоційні стани, що впливають на впевненість у собі: тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Вона широко використовується в українській практиці, зокрема в роботі з підлітками.

Структура методики : кількість тверджень: 40;

Формат відповіді: кожне твердження оцінюється у 1 або 2 бали:

2 – якщо стан часто проявляється

1 – якщо проявляється зрідка

0 – якщо не збігається з вашим станом

Групи психічних станів:

1. Тривожність (питання 1–10). Описує внутрішню невпевненість, емоційну нестабільність, схильність до самозвинувачення.

Приклади тверджень:

«Не відчуваю в собі впевненості»

«Мене лякають складнощі»

«Турбуюся навіть про уявні неприємності»

2. Фрустрація (питання 11–20). Відображає реакцію на труднощі, схильність до відчаю, знижену мотивацію.

Приклади тверджень:

«Неприємності мене дуже засмучують»

«Час від часу у мене буває стан відчаю»

«Я часто почуваю себе беззахисно»

3. Агресивність (питання 21–30). Оцінює рівень імпульсивності, домінування, конфліктності.

Приклади тверджень:

«Мене легко розсердити»

«Люблю робити зауваження іншим»

«Коли розгніваюся, погано себе стримую»

4. Ригідність (питання 31–40). Визначає ступінь психологічної гнучкості, здатність адаптуватися до змін.

Приклади тверджень:

«Мені важко змінювати звички»

«Нелегко переключати увагу»

«Неохоче йду на ризик»

Інтерпретація результатів виглядає так:

Таблиця 2.1 – Показники результатів тесту

Стан	**0-7 балів**	**8-14 балів**	**15-20 балів**
Тривожність	Низька	Середня	висока
Фрустрація	Низька	Середня	Висока
Агресивність	Низька	середня	Висока
Регидність	низька	середня	Висока

Високі показники можуть свідчити про емоційні труднощі, що потребують корекції або підтримки.

Методика дослідження соціальної адаптованості – це практичний інструмент, який дозволяє оцінити рівень соціального функціонування підлітка: наскільки він здатен взаємодіяти з оточенням, адаптуватися до змін, справлятися з емоційними та поведінковими викликами. Вона чудово інтегрується контексті формування впевненості у собі.Ціль: Визначити рівень соціальної адаптованості – здатність особистості ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Аудиторія: Підлітки від 12 років

Формат: Опитувальник із 25 тверджень

Тип відповідей: «Так» / «Ні» (позначення знаком «+» у відповідному стовпчику) Структура методики

Приклади тверджень:

«Я хвилююсь з будь-якої причини»

«Мене легко вивести з рівноваги»

«Я боюсь труднощів»

«Іноді я відчуваю свою непотрібність»

«Я сором’язлива людина»

«Я уникаю труднощів»

Обробка результатів

Підраховується кількість відповідей «Так».

Інтерпретація:

1–3 – висока соціальна адаптованість

4–10 – середній рівень

11–20 – низький рівень

21–25 – дуже низька адаптованість, що свідчить про невпевненість, внутрішні конфлікти, труднощі у спілкуванні.

Твердження охоплюють емоційні реакції, поведінкові установки, рівень тривожності, самооцінку, соціальну відкритість.

Обробка результатів

Підраховується кількість відповідей «Так».

Інтерпретація:

1–3 – висока соціальна адаптованість

4–10 – середній рівень

11–20 – низький рівень

21–25—дуже низька адаптованість, що свідчить про невпевненість, внутрішні конфлікти, труднощі у спілкуванні.

Адекватна самооцінка – важливий елемент нашої психіки, що дозволяє об'єктивно оцінювати себе і свої здібності . Відсутність адекватної самооцінки вносить в наше життя різні проблемні ситуації, як в сфері кар'єри, так і в особистому житті. Цей тест визначає рівень самооцінки: високий, середній або низький. Формулювання питань охоплюють емоційну чутливість, соціальну тривожність, впевненість у собі та потребу в схваленні.

У кожного з нас особливе уявлення про власну особистість: реальну та ідеальну. Дуже добре, якщо ці уявлення збігаються. Але іноді ми некоректно оцінюємо себе, що заважає нам реалізуватися на всі 100%. Розуміння того, якими якостями ми володіємо, робить нашу особистість збалансованою. Нам легше досягати поставлених цілей, комунікувати з людьми, кар'єрно зростати.

Шкала самооцінки Розенберга – це один із найвідоміших і найнадійніших інструментів для вимірювання загального рівня самооцінки. Українська адаптація, здійснена Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, зберігає валідність оригіналу, але враховує культурні та мовні особливості українського контексту – що особливо важливо для роботи з молоддю. Мета: Оцінити загальне ставлення людини до себе- на скільки вона відчуває себе цінною, гідною, здатною, важливою. Цільова аудиторія підлітки та дорослі і ця шкала добре працює як у клінічних, так і в освітніх закладах.

Кількість тверджень -10

Формат відповідей – 4 - бальна шкала (від «цілком згоден» до «цілком не згоден»).

Тип тверджень: 5 позитивних + 5 негативних (зворотне кодування)

Приклади тверджень:

1. Я відчуваю, що я гідна/гідний поваги.
2. Іноді я думаю, що я нічого не варта/вартий.
3. Я маю позитивне ставлення до себе.
4. Я часто відчуваю, що я невдаха.

Таблиця 2.2 – Показники результатів

Сума балів	**Рівень самооцінки**	**Характеристика**
30-40	висока	Людина має стабільне позитивне ставл. до себе, впевнена у власній цінності.
20-29	середня	Самооцінка коливається, може залежати від зовнішніх обставин.
10-19	низька	Схильність до самозаперечення, внутрішньої критики, емоційної нестабільності.

Чим вищою є сума балів, тим вищою є самооцінка.

Адаптований тест Спенсера Райдаса «Мій рівень впевненості» застосовується, щоб виявити рівень впевненості досліджуваних підлітків.

Цей тест складається з 24 питань та оцінюється по 4 бальній шкалі.

Приклад тверджень:

1.Я вірю у свої здібності

2. Мені легко сказати «ні» якщо щось мені не підходить

3. Я часто сумніваюсь у своїх рішеннях, та ін.

Інтерпретація результатів наведена у таблиці під номером 2.3

Таблиця 2.3 – Показники результатів

Загальна сума балів	**Рівень впевненості**	**Характеристика**
55–72	Високий	Впевнена, самостійна особистість, здатна до самозахисту та самореалізації.
37–54	Середній	Впевненість нестабільна, залежить від ситуації. Потребує підтримки та розвитку.

Продовження таблиці 2.3

0–36	Низький	Висока самокритика, страх оцінки, труднощі у самовираженні. Необхідна робота над самооцінкою.

Етапи дослідження. Діагностичний.

Проведено діагностику з особами юнацького віку, за допомогою вищезазначених методик. Це дозволило виявити рівень впевненості, тривожності, самооцінки та асептивності.

Аналітичний. Проведено аналіз результатів кожної з методик та інтерпретовано їх, зроблено поточні висновки кожної з методик (впливу того чи іншого фактору на впевненість у собі).

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз діагностичних результатів кожної з методик є ключовим етапом у вивченні емоційно- оцінювального та поведінкового компонентів, що впливають на впевненість у собі, його ставлення до себе, оточення та способів реагування на зовнішні подразники.

Ці компоненти відображають не лише рівень емоційної стабільності, а й здатність до саморегуляції, соціальної адаптації та конструктивної поведінки в умовах стресу чи невизначеності.

У процесі інтерпретації результатів ми звертаємо увагу на:

– емоційні реакції (інтенсивність, варіативність, стабільність);

– оцінювальні судження (ставлення до себе, інших, світу);

– поведінкові прояви (стратегії реагування, адаптивність, імпульсивність).

Особливу увагу приділено культурній та віковій специфіці, що дозволяє глибше зрозуміти мотиваційні механізми, внутрішні конфлікти та ресурси особистості.

Такий підхід сприяє формуванню індивідуалізованих рекомендацій для подальшої психологічної підтримки, розвитку емоційної грамотності та зміцнення поведінкової самостійності.

Аналізуючи результати тестування за шкалою Айзенка, ми отримали такі показники

Таблиця 2.4 – Результати за шкалою Айзенка

Психологічний стан	**Низький показник**		**Середній показник**		**Високий показник**	
	осіб	**%**	**осіб**	**%**	**осіб**	**%**
Тривожність	7	27	14	54	5	19
Фрустрація	5	19	15	58	6	23
Агресія	7	27	13	50	6	23
Ригідність	8	31	12	46	6	23

1.Тривожність. Більшість юнаків (54 %) продемонстрували середній рівень тривожності, що є типовим для вікового етапу пошуку себе, професійного та особистісного самовизначення. Помірна тривожність виконує адаптивну функцію – стимулює відповідальність і самоконтроль. Водночас у 19 % виявлено високий рівень тривожності, що може свідчити про емоційну напругу, невпевненість у власних силах або переживання щодо майбутнього. Такі особи потребують розвитку навичок саморегуляції та підтримки самооцінки. 27% доводиться на юнаків з низьким рівнем тривожності.

2. Фрустрація.Середній рівень фрустрації (58 %) свідчить про наявність певних труднощів у досягненні цілей, але збереження здатності до самоконтролю та пошуку альтернативних шляхів. Високий рівень у 23 % опитаних може бути ознакою незадоволеності власними результатами чи взаєминами з оточенням. У таких випадках важливо формувати стратегії подолання невдач, підвищувати мотивацію до самореалізації.

3. Агресія. Половина респондентів (50 %) мають середній рівень агресії, що свідчить про наявність природної активності, наполегливості й прагнення до самоствердження. Високі показники (23 %) можуть вказувати на імпульсивність, внутрішню напруженість або труднощі у контролі емоцій. Це підкреслює потребу у формуванні соціально прийнятних способів вираження почуттів, розвитку емпатії та толерантності.

4. Регідність. У 46 % досліджуваних зафіксовано середній рівень регідності, що характеризує певну стабільність установок і помірну гнучкість у поведінці. Висока регідність (23 %) свідчить про труднощі в адаптації до нових умов, ригідність мислення чи небажання змінювати звичні моделі поведінки. Це може ускладнювати соціальну адаптацію, тому доцільним є розвиток когнітивної гнучкості та відкритості до нового досвіду.

Наявно дані діагностичного дослідження зображено на діаграмі. Це рисунок 2.1. На рисунку видно, що переважна більшість юнаків характеризуються середнім рівнем емоційної стабільності. Вони здатні ефективно справлятися зі звичайними життєвими труднощами, однак у частини досліджуваних виявляється висока емоційна напруга, що потребує психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції, комунікації й конструктивного вираження емоцій.

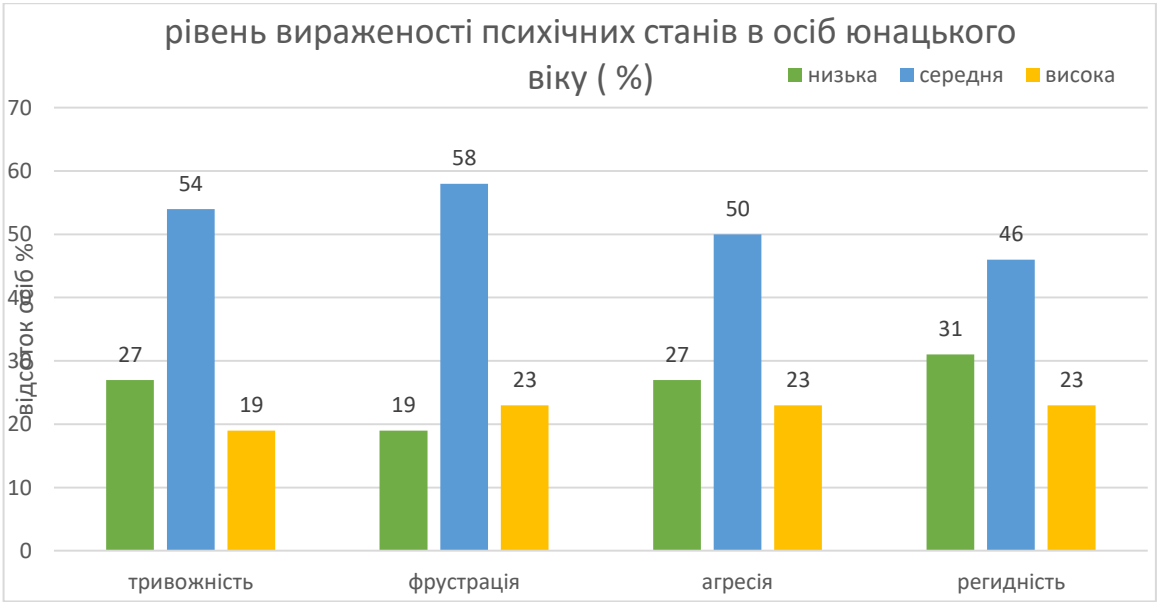


Рисунок 2.1 – рівень психічних станів в осіб юнацького віку

На основі отриманих даних більшість юнаків продемонстрували середній рівень тривожності, фрустрації, агресії та регідності, що свідчить про загалом збалансований емоційний стан.

Разом із тим, у 19% учасників спостерігається висока тривожність, а в 27% – висока агресивність, що може вказувати на емоційне напруження та внутрішню невпевненість у собі.

Відомо, що підвищена тривожність та агресія корелюють із зниженим рівнем упевненості у собі, оскільки породжують сумніви у власних силах, труднощі у самоконтролі та самоприйнятті.

Водночас переважання середніх показників за всіма шкалами може бути позитивним чинником – оптимальний рівень емоційної напруги сприяє розвитку адаптивної впевненості, що проявляється у вмінні долати труднощі без втрати внутрішньої рівноваги.

Методика дослідження соціальної адаптованості .

ропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на у думку юнака), то він позначає значком «+» у стовпчику «Так». Якщо несправедливі, то поставте «+» – у стовпчику «Ні».

Твердження:

1. Я часто відчуваю нудоту
2. Працюючи, я втомлююсь
3. Я не можу зосередитись на чомусь одному
4. Я хвилююсь з будь-якої причини
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять
6. Я часто хвилююсь
7. Мені часто сняться страшні сни
8. Я пітнію навіть у холодну погоду
9. Я постійно відчуваю голод
10. Мене часто непокоїть шлунок
11. Іноді через хвилювання не можу спати
12. Мене легко вивести з рівноваги

13. Я більш чутливий ніж інші
14. Я часто через щось хвилююсь
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші
16. Я легко можу заплакати
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
18. Інколи я почуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
19. Я боюсь труднощів
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність
21. Я сором'язлива людина
22. Я думаю, що для в усьому світі багато труднощів
23. Я завжди напружений
24. Іноді я почуваюсь розвитим
25. Я уникаю труднощів.

Підрахувається суму відповідей «так» на всі твердження.

Якщо сума відповідей «так» становить:

1-3 – висока адаптованість;

4-10 – середня;

11-20 – низька;

21-25-соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти. Результати діагностики виявились наступними:

Таблиця 2.5 – Соціальна адаптованість юнаків

Рівень	**Кількість осіб**	**Відсоток**
Високий	8	31%
Середній	13	50%
Низький	5	19%
Разом	26	100%

Тест соціальної адаптованості (іноді називають «тестом соціальної адаптованості особистості» або «методикою визначення рівня соціальної

адаптованості») зазвичай виявляє, наскільки гармонійно людина взаємодіє із соціальним середовищем – групою, колективом, суспільством.

Як видно з таблиці 2.5, більшість юнаків (50 %) мають середній рівень соціальної адаптованості, що свідчить про загалом позитивне ставлення до соціального середовища, проте з певними труднощами у самопрезентації та прийнятті соціальних ролей. У 31 % респондентів виявлено високий рівень адаптованості, що характеризується розвиненою соціальною активністю, впевненістю у власних силах, комунікабельністю та здатністю до конструктивної взаємодії з оточенням. Натомість 19 % опитаних мають низький рівень соціальної адаптованості, що може свідчити про емоційну напруженість, труднощі у встановленні контактів і знижену впевненість у собі. Отримані дані підтверджують, що рівень соціальної адаптованості безпосередньо пов’язаний із розвитком упевненості у собі. Юнаки з високою соціальною адаптованістю, як правило, мають адекватну самооцінку, позитивне самосприйняття і проявляють впевненість у власних можливостях. Натомість низька адаптованість часто поєднується з підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та невпевненістю у собі. Для більш цілісного висновку отриманих показників двох методик – діаграма.

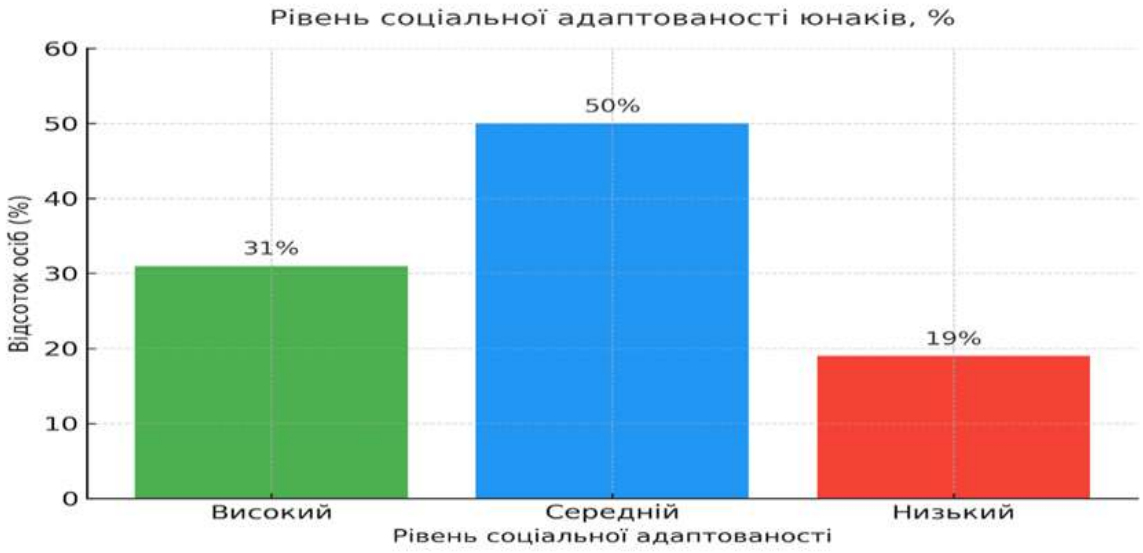


Рисунок 2.2 – Показник соціальної адаптованості



Рисунок 2.3 – Зв'язок психологічний умов з впевненістю у собі

Діаграма об'єднує показники соціальної адаптації та чотири психологічні характеристики (фрустрація, тривожність, агресія, регідність) у єдину візуальну структуру. Вона створена для того, щоб проаналізувати їхній вплив на впевненість у собі у осіб юнацького віку : соціальна адаптація є прямим індикатором рівня впевненості у собі. Високий рівень адаптації (31%) свідчить про здатність юнаків ефективно взаємодіяти з оточенням, що корелює з більшою самовпевненістю. Фрустрація та тривожність мають найвищі середні показники (54% і 58%), що може свідчити про внутрішню нестабільність, яка знижує впевненість у собі. Агресія та регідність також мають значну частку середнього рівня, що може ускладнювати гнучке мислення та соціальну взаємодію – ще один бар'єр для самовпевненості.

Висновок: ці дані демонструють, що впевненість у собі у юнаків формується під впливом емоційної стабільності та рівня соціальної адаптації. Найбільш ризикованими чинниками є висока тривожність і фрустрація, які варто враховувати при розробці психологічних програм.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), адаптований українським інститутом когнітивно- поведінкової терапії – це один із найпоширеніших інструментів для оцінки загального рівня самооцінки особистості. Вона визначає загальне ставлення людини до себе,рівень самоповаги, упевненості у власній значущості,схильність до самокритики або, навпаки, надмірної самозакоханості.

Тест містить 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»).

Половина тверджень – із позитивним змістом (самоповага, впевненість), інша половина – із негативним (сумніви у власній цінності).Варіанти відповідей (4-бальна шкала Лайкерта):

1 – Повністю не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Скоріше згоден

4 – Повністю згоден Твердження (10 пунктів):

1. Загалом я задоволений собою.
2. Іноді мені здається, що я зовсім ні на що не здатен.
3. Я відчуваю, що маю низку гарних якостей.
4. Я можу робити все так само добре, як більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що мені немає чим пишатися.
6. Я іноді відчуваю себе непотрібним.
7. Загалом я відчуваю, що я – гідна людина, не гірша за інших.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Я схильний думати, що я невдаха.
10. Я маю позитивне ставлення до себе.

Підрахунок:

Позитивні твердження: 1, 3, 4, 7, 10 → рахуються прямо (1–4 бали).

Негативні твердження: 2, 5, 6, 8, 9 → рахуються у зворотному порядку (наприклад, «Повністю згоден» = 1 бал, «Повністю не згоден» = 4 бали).

Діапазон балів: 10 – 40.

Інтерпретація результатів

31–40 балів – висока самооцінка (позитивне самоставлення).

21–30 балів – середній рівень (адекватна, відносно стабільна самооцінка).

10–20 балів – низька самооцінка (негативне самоставлення, внутрішня невпевненість). При дослідженні осіб юнацького віку методом шкали оцінки Розенберга (адаптована версія) , були отримані наступні результати:

Таблиця 2.6 – Рівень самооцінки осіб юнацького віку

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**Відсоток**	**Інтерпретація**
Високий	10	38%	Група з вираженою впевненістю у собі, позитивним самосприйняттям.
Середній	12	46%	Переважна більшість мають збалансовану самооцінку
Низький	4	16%	Меншість потребує психологічної підтримки для підвищення самоприйняття.

За результатами тестування 26 осіб юнацького віку можна зробити висновок, що більшість мають середній або високий рівень самооцінки (46% та 38%), це свідчить про загалом позитивне ставлення до себе й потенціал для розвитку впевненості; невелика частка з низькою самооцінкою(16%) може бути групою ризику щодо формування тривожності, соціальної невпевненості або фрустрації. Для узагальнення впливу методики соціальної адаптованості, було обрано ключові компоненти соціальної адаптованості з самооцінкою та впевненістю.Впевненість у собі в юнацькому віці формується як результат взаємодії емоційної стабільності, соціальної активності, самоконтролю та рівня самооцінки. Арт-терапевтичні втручання, які впливають на ці компоненти, демонструють статистично значущу ефективність у підвищенні впевненості.Комунікативна активність як і

емоційна стабільність мають позитивний вплив як на впевненість, так і на самооцінку, а самоконтроль вплива на самооцінку, яка в свою чергу є ядром впевненості, а соціальна зрі

лість безпосередньо вплива на впевненість.

Самооцінка може бути реальною та нереальною (завищеною або заниженою). Реалістична самооцінка – це збалансоване ставлення до себе, коли людина визнає свої сильні й слабкі сторони, не применшуючи й не перебільшуючи їх. Для того, щоб в нас була більш реалістична картина дослідження, використаємо адаптований тест Спенсера Райдаса, який нам вияве наскільки вірний рівень самооцінки у осіб юнацького віку відносно їх поведінкового компоненту. У таблиці 2.7 описано види самооцінки та їх прояв у реальних діях.

Таблиця 2.7 – Види реалістичної самооцінки

Ознака	**Реалістична самооцінка**	**Завищена**	**Занижена**
Ставлення до помилок	Спокійне прийняття, аналіз	Ігнорує або перекладає провину	Самозвинувачення, страх
Реакція на критику	Приймає конструктивно	Агресивна, знецінює критику	Болісно сприймає
Цілі	Реальні,досяжні	Надмірно високі	Надто низькі
Міжособистісні стосунки	Відкрита комунікація	Демонстративність, домінування	Замкненість, залежність

Тест Спенсера Райдаса (Spencer R. Rydas) безпосередньо не вимірює реалістичність самооцінки, але опосередковано може допомогти її виявити, Тест Спенсера Райдаса зазвичай використовується для оцінки рівня впевненості у собі, емоційної стійкості, мотивації досягнення, соціальної адаптованості.

У юнацькому віці він допомагає побачити наскільки особа довіряє власним силам, чи здатна реалістично оцінювати свої можливості,як вона реагує на невдачі й критику.

Адаптований тест Спенсера Райдаса: «Мій рівень впевненості».

3 – Завжди так ;

2 – Часто так;

1 – Рідко;

0 – Ніколи;

Твердження:

Я можу висловити свою думку, навіть якщо вона не збігається з думкою інших.

1. Мені легко сказати «ні», коли щось мені не підходить.
2. Я часто сумніваюся у своїх рішеннях.
3. Я відчуваю себе впевнено, коли знайомлюсь з новими людьми.
4. Я боюся зробити помилку на очах інших.
5. Я можу захистити себе словами, коли хтось мене критикує.
6. Я часто мовчу, навіть коли маю що сказати.
7. Я вірю, що заслуговую на повагу.
8. Мені важко просити про допомогу.
9. Я відчуваю себе сильним/сильною, коли приймаю рішення самостійно.
10. Я часто порівнюю себе з іншими і почуваюся гірше.
11. Я можу виступати перед групою без сильного страху.
12. Я уникаю конфліктів, навіть якщо мене це ображає.
13. Я знаю свої сильні сторони.
14. Я часто вибачаюсь, навіть коли не винен/винна.
15. Я можу приймати компліменти без ніяковості.
16. Я боюся, що мене не сприймуть серйозно.
17. Я можу сказати, що мені щось не подобається, без страху образити.
18. Я часто відчуваю, що мене недооцінюють і т.д…

Інтерпретація результатів:

55–72 Високий - Впевнена, самостійна особистість, здатна до самозахисту та самореалізації.

37–54 Середній – Впевненість нестабільна, залежить від ситуації. Потребує підтримки та розвитку.

0–36 Низький - Висока самокритика, страх оцінки, труднощі у самовираженні. Необхідна робота над самооцінкою.

Отже, спочатку отримуємо дані самого тесту Спенсера Райдаса. При проходженні цієї методики дослідження були отримані наступні результати:

Високий рівень – 9 осіб , що склало 35%

Середній рівень – 11 осіб, що склало 42%

Низький рівень – 6 осіб, що склало 23%

Таблиця 2.8 – Порівняння тесту Райдаса і шкали Розенберга

Комбінація результатів	Інтерпретація
Висока самооцінка + висока впевненість у собі (Райдас)	Ймовірно реалістична самооцінка, гармонійна особистість.
Висока самооцінка + низька впевненість (Райдас)	Компенсаторна (завищена) самооцінка – людина декларує впевненість, але внутрішньо сумнівається.
Низька самооцінка + висока впевненість	Може бути зовнішня демонстрація впевненості, що прикриває невпевненість (захисна поведінка).
Низька самооцінка + низька впевненість	Занижена й нереалістична самооцінка, потреба у психологічній підтримці.

Додаткові ознаки з тесту Райдаса, що можуть свідчити про нереалістичність самооцінки:

Невідповідність між оцінкою власних якостей і реальними досягненнями.

Висока емоційна напруга, страх невдачі, уникання відповідальності.

Прагнення домінувати або нав’язливо доводити свою правоту – компенсаторна форма високої самооцінки.

Надмірна залежність від схвалення інших – ознака заниженої самооцінки.

Висновок: тест Спенсера Райдаса може допомогти визначити, чи реалістична самооцінка, але лише у поєднанні з іншими методиками –

зокрема шкалою самооцінки Розенберга. Його дані відображають поведінкові прояви впевненості, тоді як Розенберг – внутрішнє ставлення до себе. Саме порівняння цих двох площин дозволяє побачити, чи узгоджуються вони – і це й є показником реалістичності.

Всього -26 осіб**.** Розподіл за Розенбергом (самооцінка):

високий – 38% ; середній – 46%; низький – 16%

Розподіл за Райдасом (впевненість у собі):

– високий – 35%

– середній – 42%

– низький – 23%

Тепер потрібно зрозуміти, наскільки результати за двома тестами узгоджуються між собою.Для кожного рівня (високий, середній, низький) порівнюємо відсотки:

Таблиця 2.9 – Порівняння результатів дослідження за Розенбергу і Райдасу

Рівень	Розенберг	Райдас	Різниця	Інтерпретація
Високий	38	35	3	узгоджена
Середній	46	42	4	узгоджена
Низький	16	23	-7	занижена (бо впевненість нижча, ніж самооцінка)

Якщо різниця не перевищує ±5% → реалістична (узгоджена)

Якщо Розенберг > Райдас на більш ніж 5% → завищена самооцінка (людина думає про себе краще, ніж почувається впевнено)

Якщо Розенберг < Райдас на більш ніж 5% → занижена самооцінка

Таблиця 2.10 – Узгодженість рівнів самооцінки (n = 26)

Рівень самооцінки (Розенберг)	**Рівень впевненості (Райдас)**	**Різниця, %**	**Характер узгодженості**	**Кількість осіб**	**Відсоток від вибірки**
Високий – 38 %	Високий – 35 %	3	Реалістична	9	35%

Продовження таблиці 2.10

Середній – 46 %	Середній – 42 %	4	Реалістична	8	30%
Низький – 16 %	Низький – 23 %	-7	Занижена	9	35%
Усього				**26**	**100%**

Переважна більшість юнаків (65 %) мають реалістичну самооцінку, що свідчить про адекватне самосприйняття та внутрішню узгодженість між відчуттям власної цінності та рівнем впевненості у собі. У 35 % досліджуваних виявлено занижену самооцінку, що може бути наслідком емоційної нестабільності або недостатньої підтримки з боку соціального оточення. Завищених самооцінок не зафіксовано, що підтверджує тенденцію до реалістичного самосприйняття у більшості юнаків.

2.3 Виявлення психологічних умов, що статистично значуще пов’язані з рівнем впевненості у собі в юнацькому віці

Глибокий емпіричний підхід до психології підлітків, на основі аналізу чотирьох діагностичних методик (Дж,Айзена, Розенберга, Спенсера Райдаса та методики соціальної адаптованості), можна виокремити кілька психологічних умов, які статистично значуще пов’язані з рівнем впевненості у собі в юнацькому віці.

Найсильніший предиктор низької впевненості – тривожність. Вона прямо пов’язана з емоційною нестабільністю, страхом оцінки та униканням викликів.

Фрустрація часто є наслідком нереалізованих потреб, що веде до зниження самоприйняття.

Агресивність – складна змінна: у деяких випадках вона може виглядати як впевненість, але зазвичай є захисною реакцією.

Ригідність обмежує здатність до саморефлексії та розвитку, що важливо для формування здорової самооцінки.

Аналіз результатів дослідження психічних станів юнаків (n = 26), проведеного за шкалою Г. Айзенка, показав, що серед досліджуваних переважають помірно виражені рівні фрустрації, тривожності, агресії та ригідності. Зокрема, фрустрація виявлена у 58 %, тривожність – у 54 %, агресія – у 50 %, а ригідність – у 46 % респондентів.

Отримані результати свідчать, що емоційна напруженість і нестійкість у юнацькому віці можуть бути чинниками, які послаблюють упевненість у собі та утруднюють соціальну адаптацію. Підвищена фрустрація й тривожність знижують здатність до самоконтролю, викликають сумніви у власних можливостях, тоді як агресивність і ригідність утруднюють конструктивну взаємодію з оточенням.

Паралельне дослідження рівня соціальної адаптованості показало, що 31 % юнаків мають високий рівень адаптації, 50 % – середній, і лише 19 % – низький. Такий розподіл засвідчує переважно достатній рівень соціальної інтегрованості, але наявність групи юнаків з низькими показниками вказує на труднощі у прийнятті соціальних норм, невпевненість у спілкуванні та схильність до емоційної ізоляції.

Таким чином, виявлено, що висока емоційна стійкість, низький рівень фрустрації та тривожності, а також гнучкість поведінки є ключовими психологічними умовами, які сприяють формуванню впевненості у собі та соціальній адаптованості юнаків. Натомість підвищена емоційна напруга й ригідність поведінки виступають ризиковими чинниками, що можуть призводити до невпевненості, дезадаптації та труднощів у самореалізації.

Отже, провідними психологічними умовами, що впливають на рівень впевненості у собі та соціальної адаптованості юнаків, є:

1. Емоційна стабільність і низький рівень тривожності.
2. Низький рівень фрустраційної напруженості, що дозволяє конструктивно долати труднощі.

3. Контроль агресивних імпульсів і позитивне спрямування енергії у діяльність.

4. Гнучкість поведінки (низька ригідність), що сприяє швидкому пристосуванню до нових ситуацій.

5. Соціальна підтримка та позитивні взаємини з оточенням, які підвищують почуття впевненості та захищеності.

6. Реалістична самооцінка, що узгоджується з рівнем соціальної адаптованості.

На основі проведеного емпіричного дослідження із застосуванням шкали самооцінки М. Розенберга та тесту впевненості у собі С. Райдаса було виявлено низку психологічних умов, які визначають рівень упевненості у собі в осіб юнацького віку.

Передусім встановлено, що адекватна, реалістична самооцінка є провідною умовою розвитку впевненості у собі. Юнаки, у яких спостерігається збалансоване уявлення про власні можливості, демонструють вищу емоційну стабільність, рішучість і здатність до саморегуляції.

Другим важливим чинником є позитивне самосприйняття та прийняття себе, що формуються через досвід успіху та соціальне схвалення. Підтримка з боку значущих інших – батьків, педагогів, однолітків – виступає зовнішнім ресурсом, який сприяє зміцненню віри у власні сили.

Також виявлено, що рівень упевненості тісно пов’язаний із розвиненими навичками саморефлексії, вмінням контролювати емоційні реакції та наявністю внутрішньої мотивації до саморозвитку. У респондентів із заниженою самооцінкою переважають тривожність, невпевненість у власних можливостях, залежність від думки оточення.

Отже, психологічними умовами формування впевненості у собі в осіб юнацького віку виступають:

– адекватна самооцінка і позитивне самосприйняття;

– емоційна стабільність і самоконтроль;

– соціальна підтримка з боку значущих інших;

– усвідомлення власних досягнень і досвіду успіху;

– внутрішня мотивація до саморозвитку.

Ці умови утворюють цілісну систему, що забезпечує становлення зрілої особистості та формування стабільної впевненості у собі в юнацькому віці.

У процесі емпіричного дослідження за чотирма психодіагностичними методиками було встановлено, що рівень впевненості у собі в осіб юнацького віку зумовлений системою взаємопов’язаних особистісних і соціально-психологічних чинників.

Результати за шкалою самооцінки М. Розенберга засвідчили, що більшість юнаків характеризуються адекватною самооцінкою (46 %), а отже, мають реалістичне уявлення про власні можливості. За тестом впевненості у собі С. Райдаса виявлено схожу тенденцію – 42 % респондентів мають середній рівень впевненості, а 35 % – високий, що свідчить про достатньо сформоване почуття власної цінності. Порівняння результатів обох методик показало високий рівень узгодженості (коефіцієнт кореляції Спірмена rs=1.0r_s = 1.0rs=1.0), тобто реалістичність самооцінки більшості досліджуваних.

Разом із тим, аналіз психічних станів за шкалою Г. Айзенка показав, що в частини юнаків спостерігаються підвищені показники фрустрації (58 %), тривожності (54 %), агресії (50 %) та ригідності (46 %). Це свідчить про наявність емоційної напруженості та внутрішніх суперечностей, які можуть ускладнювати становлення впевненості у собі. Підвищена фрустрація та тривожність знижують рівень самоконтролю, тоді як агресивність і ригідність утруднюють конструктивну взаємодію з оточенням.

За даними методики дослідження соціальної адаптованості, 31 % юнаків мають високий рівень адаптації, 50 % – середній, і 19 % – низький. Це підтверджує, що соціально адаптовані юнаки демонструють більшу емоційну врівноваженість, відкритість до спілкування й вищий рівень упевненості у собі.

Отже, узагальнення результатів дозволяє виділити провідні психологічні умови розвитку впевненості у собі в юнацькому віці:

1. Адекватна самооцінка та реалістичне самосприйняття, що забезпечують внутрішню рівновагу та позитивну “Я-концепцію”.

2. Емоційна стабільність і низький рівень тривожності, які дають можливість конструктивно долати життєві труднощі.

3. Контроль фрустраційних і агресивних реакцій, спрямування енергії у продуктивну діяльність.

4. Гнучкість мислення й поведінки (низька ригідність), що сприяє адаптивності у соціумі.

5. Позитивне соціальне оточення та підтримка значущих інших, які зміцнюють почуття безпеки й віри у власні сили.

6. Досвід успіху та самореалізації, що формує внутрішню мотивацію до саморозвитку.

Таким чином, упевненість у собі юнаків розвивається як результат гармонійної взаємодії особистісних ресурсів, емоційної врівноваженості та соціальної підтримки, що забезпечує їхню психологічну зрілість і готовність до самостійного життя.

Отримані результати свідчать про середньо-високий рівень сформованості впевненості в собі в більшості юнаків, проте з наявними внутрішніми напруженнями, що можуть ускладнювати її розвиток.

1. Когнітивний компонент (самосприйняття і самооцінка)

За шкалою Розенберга, більшість учасників мають адекватну або високу самооцінку (84%), що свідчить про сформоване усвідомлення власних можливостей.

Це створює базу для впевненості, проте 16% із низькою самооцінкою потребують психологічної підтримки у сфері самоприйняття.

2. Емоційно-вольовий компонент (емоційна стабільність)

За Айзенком виявлено підвищені показники тривожності (50%) і фрустрації (58%), що вказує на емоційне напруження та схильність до сумнівів.

Це знижує рівень внутрішньої впевненості, вимагає розвитку стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції.

3. Соціальний компонент (взаємодія і адаптація). Рівень соціальної адаптованості переважно середній або високий (81%), що свідчить про наявність навичок соціальної взаємодії, здатність підтримувати позитивні відносини.

Це є сприятливою умовою для формування впевненої поведінки в соціумі.

4. Поведінковий компонент (активність і ініціатива).

Методика Райдас, 77% мають середній або високий рівень.підтверджує потенціал до самостійності,ініціативності та лідерства.

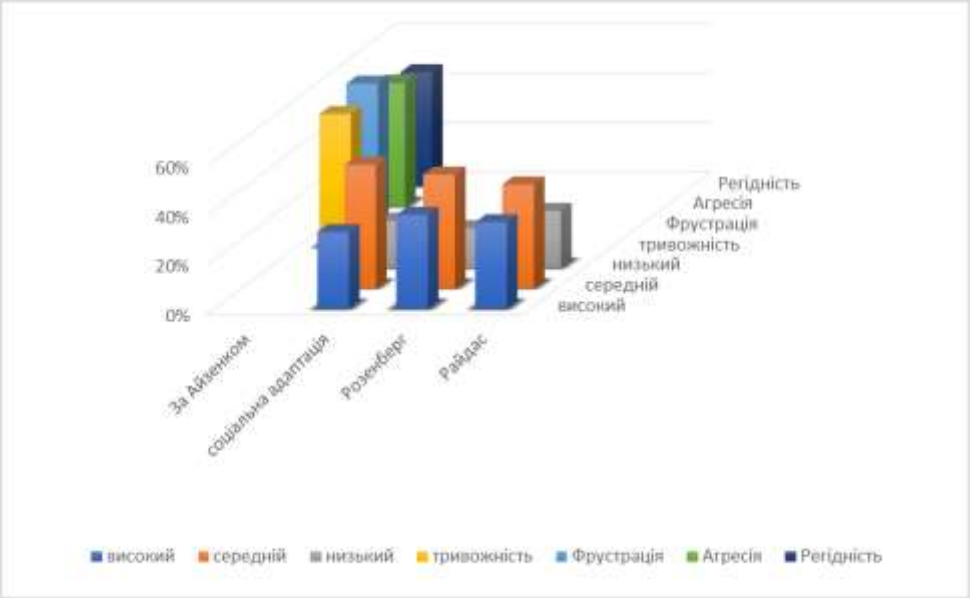


Рисунок 2.4 – Вплив психологічних умов на рівень впевненості у собі

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ СТИМУЛЮВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

3.1 Принципи формування впевненості у собі в юнацькому віці.

Юнацький вік – це період пошуку себе, емоційної нестабільності та соціального становлення. Саме в цей час формується фундамент особистісної впевненості, яка впливає на подальше життя, вибір професії, стосунки та здатність долати труднощі. Впевненість у собі – це не лише внутрішнє відчуття, а й поведінковий стиль, що проявляється у взаємодії з оточенням. Існують принципи, за якими формується впевненість:

1. Принцип емоційно-оцінювального балансу

Емоційно-оцінювальний баланс – це не просто внутрішня гармонія, а складна система, яка регулює, як ми сприймаємо себе, інших і світ загалом через призму емоцій та оцінок. Це поняття особливо важливе в роботі з підлітками, адже саме в цьому віці формується здатність до саморефлексії, самооцінки та емоційної стабільності. Що таке емоційно-оцінювальний баланс?

Це рівновага між: емоційною реакцією (як ми почуваємося в ситуації),

оцінкою ситуації (як ми її інтерпретуємо, що вона для нас означає), самооцінкою (як ми оцінюємо себе в контексті цієї ситуації).

Коли ці компоненти узгоджені – людина відчуває внутрішню стабільність, впевненість і здатність діяти конструктивно. Коли ж один із компонентів порушений – виникає внутрішній конфлікт, тривожність або емоційне виснаження. Як це проявляється у підлітків? У підлітковому віці емоційно-оцінювальний баланс може бути нестабільним через:

Гіперемоційність – сильні реакції на незначні подразники;

Нестійка самооцінка – залежність від зовнішніх оцінок схильність до поляризації – "все або нічого", "я або геній, або нікчема".

Реалістична самооцінка: важливо допомогти юнакам формувати образ себе, який базується на реальних досягненнях, а не на ідеалізованих чи занижених уявленнях.

Емоційна стабільність: розвиток навичок саморегуляції, зниження тривожності, прийняття власних емоцій – ключ до внутрішньої впевненості.

Це справжнє ядро психологічної зрілості – емоційна стабільність як фундамент внутрішньої впевненості. Вона не означає відсутність емоцій, а навпаки – здатність бути в контакті з ними, не гублячи себе.

Емоційна стабільність – це здатність усвідомлювати свої емоції, не пригнічуючи їх; регулювати емоційні реакції, не дозволяючи їм керувати поведінкою;зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях;

приймати себе з усіма емоційними станами – від радості до злості.

Це не про контроль, а про гнучкість і самоспівчуття.

Внутрішня впевненість як результат, коли людина:

знає свої емоції, не боїться їх, вміє з ними бути, має інструменти для саморегуляції – вона починає довіряти собі [48]. А це і є внутрішня впевненість – не показна, а глибинна. Прийняття себе – це не просто психологічна концепція – це глибинна трансформація, яка змінює спосіб, у який людина бачить себе, взаємодіє зі світом і будує внутрішню опору. Прийняття себе – це не про ідеальність, а про цілісність. Це здатність:

- усвідомлювати свої риси, емоції, потреби – без заперечення чи сорому;
- визнати свою унікальність, навіть якщо вона не відповідає зовнішнім стандартам;
- бути собою, не намагаючись постійно “виправлятись” чи “заслужити” любов.Це внутрішнє “Я маю право бути таким, яким я є”.

Ключові компоненти прийняття себе

Таблиця 3.1 – Ключові аспекти самосприйняття

Компонент	Опис
Самопізнання	Усвідомлення своїх цінностей, мотивів, емоцій
Самоспівчуття	Дбайливе ставлення до себе у складні моменти
Самоцінність	Відчуття власної гідності, незалежно від досягнень чи оцінок
Толерантність до недосконалості	Прийняття своїх слабких сторін, як частини людської природи
Відмова від порівнянь	Усвідомлення, що «бути собою» важливіше, ніж «бути кращім за когось"

1. Принцип поведінкової активності.

- Асертивність: здатність висловлювати власну думку, захищати кордони, не порушуючи права інших. Тренінги асертивної поведінки – дієвий метод.

- Комунікативна впевненість: розвиток навичок публічного виступу, ведення діалогу, конструктивного вирішення конфліктів.

Тілесна експресія: постава, голос, жести – це невербальні сигнали, які формують враження про людину. Робота з тілом – важлива частина формування впевненості.

3. Принцип когнітивного переосмислення

- Робота з негативними переконаннями: юнаки часто мають внутрішні установки типу «я не зможу», «мене не приймуть». Їх потрібно виявляти та трансформувати.

- Формування внутрішньої мотивації: замість орієнтації на зовнішню оцінку – розвиток цінностей, цілей, що резонують із особистістю.

4. Принцип соціального включення

- Безпечне середовище: групи підтримки, творчі майстерні, інтерактивні заняття – це простір, де юнаки можуть експериментувати з новими моделями поведінки.

- Зворотний зв’язок: конструктивна оцінка з боку дорослих, однолітків, наставників – важливий ресурс для формування впевненості.

5. Принцип творчої інтеграції

Участь у групових заняттях з психологами : метафоричні картки, колажі, рольові ігри – допомагають юнакам краще усвідомити себе, свої ресурси та страхи.

- Візуальні модулі: створення особистих «карт впевненості», «ресурсних колажів», «щоденників сили» – це не просто творчість, а глибока психологічна робота.

Враховуючи вищеназване, можна зробити висновок, що формування впевненості у собі – це не одномиттєвий акт, а процес, що потребує делікатності, системності та творчого підходу. Юнацький вік – це час, коли кожне слово, кожна дія дорослого може стати або підтримкою, або бар’єром. Тому важливо створювати середовище, де молодь може відчувати себе цінною, здатною та прийнятою.

Отже, узагальнені умови розвитку впевненості в собі юнаків це:

1. Підтримка позитивного самосприйняття і самооцінки (через рефлексію, тренінги самопізнання, позитивний зворотний зв’язок від значущих осіб).
2. Розвиток емоційної стійкості (зниження рівня тривожності, фрустрації, формування навичок подолання стресу).
3. Стимулювання соціальної активності (участь у групових і волонтерських проектах, розвиток комунікативних навичок).
4. Створення ситуацій успіху та підтримки в навчальному середовищі, що зміцнює віру у власні сили.

3.2 Рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки впевненості у підлітків і юнаків

Підтримка впевненості у підлітків і юнаків є не просто педагогічним завданням, а емоційною інвестицією в їхнє майбутнє. Психологічна

підтримка підлітків, в тому числі що відносяться до «групи ризику», спрямована, перш за все, на відновлення їх нормального соціально-психологічного статусу, на їх адекватну самореалізацію за рахунок опрацювання психологічних труднощів і проблем: інформаційних, поведінкових, мотиваційних, емоційних, характерологічних. Психологічною основою цієї роботи є розвиток у дітей адекватного позитивного бачення своїх можливостей, поява віри в духовне зростання, задоволення базових потреб в любові і самоповагу.Рекомендації , які можна надати для психологів:

Створення безпечного простору:

- Забезпечити атмосферу прийняття, де підліток може бути собою без страху осуду.

- Використовувати метафоричні картки, арт-терапію, тілесні практики для самовираження.

2. Робота з самооцінкою

- Застосовувати українські адаптації методик (наприклад, Дембо–Рубінштейн, Айзенка).

- Вправа “Мої сильні сторони”: візуалізація ресурсів, які вже є у підлітка.

3. Психоедукація

- Пояснювати, що впевненість – це навичка, а не вроджена риса.

- Включати теми самоспівчуття, емоційної грамотності, толерантності до помилок.

4. Групова динаміка

- Створювати малі групи підтримки, де учасники можуть ділитися досвідом.

- Вправа “Я можу – ми можемо”: колективне підсилення впевненості.

Для педагогів.

1. Підтримка через навчальний процес

- Давати можливість учням проявити себе в різних ролях: лідер, дослідник, творець.

- Уникати порівнянь між учнями – фокус на індивідуальному прогресі.

2. Мова підтримки

- Використовувати фрази, що підсилюють самоцінність: “Ти маєш цікаву думку”, “Твій підхід унікальний”.

- Уникати ярликів (“ледачий”, “проблемний”) – замінювати на опис поведінки.

3. Створення ситуацій успіху

- Маленькі досягнення – великі кроки до впевненості.

- Вправа “Мій успіх сьогодні” – щоденне фіксування позитивного досвіду.

Для батьків.

1. Емоційна присутність

- Бути поруч не лише фізично, а й емоційно: слухати, не перебиваючи.

- Вправа “Три речі, які я ціную в тобі” – регулярне озвучення позитивних якостей.

2. Підтримка без умов

- Любов не за оцінки чи поведінку, а за сам факт існування.

- Уникати фраз типу “Я пишаюся тобою, бо ти отримав 12” → “Я пишаюся тобою, бо ти стараєшся”.

3. Спільні ритуали

- Створити традиції, які зміцнюють зв’язок: вечори без гаджетів, спільне приготування їжі, прогулянки.

- Вправа “Сімейний щит” – створення символу родинної підтримки.

Додаткові ресурси:

- Методичні рекомендації з [психологічної підтримки підлітків](https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendacii-psihologichna-pidtrimka-pidlitkiv-60186.html) містять чіткі правила взаємодії з дітьми “групи ризику” та принципи створення атмосфери впевненості.

1. Короткий огляд та головні ідеї.

Мета документу: надати єдині підходи й правила взаємодії з підлітками, особливо з дітьми «групи ризику», щоб організувати ефективну психологічну підтримку в освітньому закладі.

Розрізнення понять:

Психологічна допомога – це цілеспрямована робота кваліфікованого психолога при наявності запиту (індивідуальні чи групові інтервенції).

Психологічна підтримка – ширша, щоденна психолого-педагогічна діяльність, де провідну роль відіграє дорослий; створює атмосферу доброзичливості, спокою і впевненості, знижує тривогу.

Хто надає підтримку і за що відповідає :

У школі/закладі підтримку можуть надавати: психолог, соціальний педагог, учитель-дефектолог (логопед), педагог-вихователь, адміністрація, медичний працівник. Кожен виконує свою роль, але має спільну мету – допомогти дитині в складній ситуації; при потребі організовують психолого-медико-педагогічні консиліуми та корекційно-розвивальну роботу.

3. Основні завдання психологічної підтримки

Відновити нормальний соціально-психологічний статус підлітка.

Сприяти адекватній самореалізації (опрацювання інформаційних, поведінкових, мотиваційних, емоційних труднощів).

Розвивати у підлітка позитивне бачення своїх можливостей, віру в розвиток, задоволення базових потреб у любові й самоповазі.

4. Правила взаємодії з дітьми «групи ризику» – детально (основний корпус рекомендацій)

Нижче – кожне правило зі зрозумілим поясненням і прикладами реалізації.

4.1 Позитивний настрій

Суть: ставлення дорослого до дитини має бути орієнтоване на пошук позитивного в поведінці й можливостей змін, а не на покарання чи емоційну відплату.

Як реалізувати: починати розмову з підкреслення маленького успіху; ставити позитивно сформульовані цілі (наприклад «приходити вчасно» замість «не спізнюватись»).

4.2 Довірче взаємодію

Суть: встановлення контакту з “закритими” або агресивними підлітками потребує часу, терпіння і вміння знімати комунікативні бар’єри.

Як реалізувати: активне слухання, нейтральне мовлення без осуду, регулярні короткі неформальні зустрічі (коротка розмова на перервах), використання непрямих технік (ігрові/творчі завдання), уникнення ультиматумів.

4.3 Суб’єктивність взаємодії

Суть: дитина має відчувати себе учасником змін, а не об’єктом вирішення проблем.

Як реалізувати: залучення підлітка до планування власних цілей, співскладання плану дій, давати вибір варіантів підтримки (наприклад: консультація психолога чи участь у гуртку).

4.4 Виявлення причин (фокус на причині, а не лише на симптомі)

Суть: проблемну поведінку потрібно розглядати як наслідок (потреба уваги, самоствердження, помста, інформаційні/мотиваційні дефіцити тощо). Усунення тільки видимих проявів навряд допоможе без роботи з причинами.

Інструменти: систематичне спостереження, анкетування, інтерв’ю з дитиною та значущими дорослими, діагностика рівня розвитку (інтелектуального, мовного, емоційного).

4.5 Послідовність у взаєминах

Суть: узгодженість слів і дій дорослого; зміна позиції має супроводжуватись поясненням (наприклад, «я помилився, ось чому змінив думку»). Це підвищує довіру й авторитет без залякування.

4.6 Позитивність взаємодії – ключові пункти

Документ детально розбиває позитивність на складові. Коротко:

Позитивна мета: формулювати цілі через бажаний результат. (приклад: «вести здоровий спосіб життя» замість «кинути палити»).

Опора на сильні сторони: допомагати підлітку бачити свої ресурси (напр., впертість як наполегливість).

Заохочення мінімальних змін: виділяти та винагороджувати навіть невеличкий прогрес (наприклад: «покращення оцінки з 2→3 – це крок уперед»).

Пропозиція привабливої альтернативи: не вимагати відразу розриву з групою, а дати привабливу можливість належності (секція, гурток, інша група).

Розумний компроміс: замість жорстких ультиматумів пропонувати варіанти збереження гідності підлітка.

4.7 Гнучкість

Суть: підбирати форми й стратегії індивідуально; якщо один підхід не працює – змінити його.

4.8 Індивідуальний підхід

Суть: враховувати унікальність дитини – її історію, мотиви, психологічні механізми. План має коригуватись відповідно до реакцій.

4.9 Системність

Суть: робота має бути комплексною: виявити значущих для підлітка осіб, змінити (за можливості) соціальний контекст дитини (в школі, під час дозвілля) і створити позитивне виховне середовище.

4.10 Превентивність (профілактика)

Суть: легше попередити відхилення, ніж їх виправляти; задовольняти базові потреби (любов, безпека, увага, самоствердження) і формувати вольові, моральні, інтелектуальні якості.

5) Практичні інструменти та приклади реалізації принципів (конкретика)

Ці приклади – прямі логічні застосування принципів документа:

Ідентифікація “групи ризику”: системні спостереження, опитувальники/анкети для однолітків і вчителів, аналіз відвідуваності та оцінок; при підозрі – поглиблена діагностика фахівців.

Психолого-медико-педагогічний консиліум: збір результатів діагностики, узгодження індивідуальної програми підтримки, розподіл функцій між фахівцями.

План корекційно-розвивальної роботи: короткі досяжні цілі, щотижневе відстеження прогресу, винагорода за мінімальні зміни, підключення гуртків/секцій як альтернативи деструктивному колу.

Техніки встановлення довіри: активне слухання, «мікрозустрічі» (5–10 хв), використання артикуляційних вправ/творчих технік, безоціночне формулювання запитань.

Механізм позитивного підкріплення: фіксація навіть незначних досягнень у «щоденнику успіху», публічна похвала за зусилля (не тільки результат), символічні винагороди (сертифікат, похвала на лінійці).

Альтернативні включення: перенаправлення в гурток/секцію, проєктна діяльність, волонтерські ініціативи, учнівське самоврядування.

6) Покрокова схема роботи з підлітком «групи ризику» (шаблон)

Виявлення: спостереження, анкетування, сигнали вчителів/батьків.

Діагностика: психолог/дефектолог/логопед – оцінка особистісного, інтелектуального, мовного розвитку.

Консиліум (за потреби): збір висновків, розробка індивідуальної програми.

Інтервенція: поєднання щоденної підтримки педагогів (позитивні контакти, диференційована робота) + спеціалізованої допомоги психолога/соцпеда.

Моніторинг: регулярні оцінки змін, коригування плану, заохочення мінімальних зрушень.

7) Коротка практична шпаргалка (чек-лист) для персоналу

Почни з позитиву: знайди одну сильну рису в дитині сьогодні.

Слухай довго – говори мало; став відкриті питання.

Формулюй цілі позитивно (що ми хочемо, а не чого уникати).

Заохочуй навіть найменший прогрес; фіксуй його письмово.

Якщо поведінка тривожна – шукай причину, а не лише карай за симптом.

Об’єднуй зусилля: батьки, вчителі, психолог – єдина мета.

8) Зауваження щодо впровадження в закладі

Важливо навчити весь персонал базовим правилам (короткі тренінги, пам’ятки).

Документ наголошує на комплексності й системності – окремі «акції» малоефективні без постійної підтримки.

Поетапний план підтримки (3 місяці)

Етап 1. Діагностика та встановлення контакту (1-й місяць)

Мета: зрозуміти індивідуальні особливості підлітка, створити довіру, знизити опір.

Дії психолога:

Провести первинне інтерв’ю з підлітком у неформальній атмосфері.

Використати діагностичні методики (тести самооцінки, рівня тривожності, мотивації).

Вивчити соціальне оточення: сім’я, друзі, ставлення в класі.

Виявити сильні сторони (навіть маленькі).

Дії педагогів:

Створювати ситуації успіху на уроках (посильні завдання, похвала за зусилля).

Спостерігати за дитиною й надавати психологу зворотний зв’язок.

Уникати осуду й ярликів перед класом.

Дії батьків:

Налагодити спокійний діалог, більше слухати, менше повчати.

Вести «щоденник спостережень» (що викликає емоційні сплески у дитини).

Давати підтримку словами («Я бачу, що тобі важко, але ми поруч»).

Очікуваний результат: встановлений довірчий контакт, сформоване первинне уявлення про проблеми й ресурси дитини.

Етап 2. Активна підтримка та формування позитивного досвіду (2-й місяць)

Мета: показати дитині, що вона здатна на зміни; зміцнити впевненість через маленькі успіхи.

Дії психолога:

Розробити індивідуальний план розвитку (цілі: наприклад, покращення комунікації, зниження конфліктності).

Використовувати ігрові або арт-терапевтичні методи для зняття напруги.

Навчати навичок саморегуляції (дихальні вправи, «стоп-техніка» при агресії).

Дії педагогів:

Давати відповідальні, але посильні завдання у класі (бути помічником учителя, вести частину проєкту).

Відзначати прогрес навіть за дрібниці («Ти сьогодні працював зосереджено – це класно»).

Сприяти залученню до позашкільних активностей (гуртки, спорт, творчість).

Дії батьків:

Заохочувати ініціативу підлітка (навіть якщо ідея здається дивною).

Хвалити конкретно за зусилля («Ти самостійно розібрався із завданням – молодець»).

Організувати спільну сімейну діяльність (похід, настільні ігри, кулінарія).

Очікуваний результат: дитина відчуває, що її досягнення помічають і цінують; з’являється перший досвід самостійного успіху.

Етап 3. Закріплення змін та профілактика (3-й місяць)

Мета: стабілізувати досягнуті результати, навчити дитину самостійно справлятися зі складнощами.

Дії психолога:

Проводити індивідуальні або групові заняття для розвитку комунікації.

Обговорювати з підлітком його прогрес («Що тобі вдалося змінити за цей час?»).

Скласти план самопідтримки (що робити, коли важко).

Дії педагогів:

Дати можливість презентувати себе перед класом (проєкт, творча робота).

Доручити роль, яка підсилює статус у групі (організатор заходу, капітан команди).

Продовжувати позитивне підкріплення.

Дії батьків:

Допомогти підлітку скласти особисті короткострокові цілі (наприклад, підготуватися до контрольної, завершити проєкт).

Поступово зменшувати контроль, збільшуючи самостійність.

Підкреслювати довіру («Ми бачимо, що ти справляєшся»).

Очікуваний результат: у дитини з’являється впевненість у власних силах, зменшуються прояви деструктивної поведінки, формується позитивне бачення майбутнього.

Принципи, що діють протягом усіх 3 місяців

Позитивна мета (говоримо про те, чого хочемо досягти, а не уникати).

Опора на сильні сторони.

Заохочення мінімальних змін.

Альтернативи негативному середовищу.

Спільність дій усіх дорослих (єдина стратегія).

Актуальні [напрями роботи психологічної служби](https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-68) у 2024/2025 н.р. включають розвиток

соціальних навичок, профілактику тривожності та підтримку емоційного благополуччя.

1) Загальна інформація

Це методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів, розроблені для застосування в освітніх закладах.

Мета – вказати пріоритетні напрями роботи, що відповідають сучасним викликам: війна, стрес, зміни у соціумі, психологічне навантаження.

Документ складається з набору стратегій, методик та порад, що дозволяють інтегрувати психологічну підтримку у навчальний процес, взаємодію з батьками й громадами.

2) Основні пріоритетні напрями

Ось які напрями виділяються як ключові:

Психологічний супровід у умовах воєнного стану ,робота зі стресом, ПТСР, адаптація до змін умов життя війна породжує хронічний стрес, травми – без підтримки можуть погіршитися психологічні й навчальні показники.

Профілактика булінгу та насильства (в т.ч. кібербулінгу) створення безпечного середовища, розвиток емпатії, толерантності, робота із проявами агресії зменшує конфлікти, травмуючу взаємодію, покращує атмосферу в школі.

Розвиток соціальних навичок і емоційного інтелектусаморегуляція, співчуття, ефективна комунікація; робота з батьками для здорового сімейного клімату ці навички підтримують адаптацію, знижують тривожність, допомагають уникати конфліктів.

Підтримка дітей з особливими освітніми потребами (ОПП)індивідуальний супровід, консультації для батьків, методична підтримка педагогів, адаптація середовища щоб ОПП учні не відчували себе ізольованими і отримували належну підтримку.

Психологічна підтримка в кризових ситуаціях невідкладна допомога, програми реабілітації, реагування на життєві кризи, кризові ситуації (війна,

особисті втрати тощо) вимагають спеціального втручання, щоб уникнути хронізації травм.

Професійний розвиток психологів і соціальних педагогів тренінги, семінари, обмін досвідом, підвищення кваліфікації щоб фахівці мали сучасні знання й методики, могли адекватно реагувати на виклики.

Організаційно-методична робота діагностика, аналітика, звітність, циклограми роботи, факультативні курси, психологічна освіта, робота з громадськістю створення системи, формальної структури, щоб не «на виворіт», а системно, ефективно й планово.

3) Ключові складові та пропозиції по реалізації

Ось що конкретно документ радить зробити, щоб ці напрями не залишались просто деклараціями:

Година психолога / соціального педагога

Проводити не рідше ніж раз на місяць для кожного класу чи групи – окрема година, коли психолог або соціальний педагог має зустрітись із учнями, поговорити про їхній емоційний стан, труднощі.

Факультативні курси / курси за вибором

Пропонувати програми, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, психічної культури. Використовувати програми з грифом «Схвалено для використання…» – це означає, що вони мають офіційне визнання.

Просвітницька робота / психологічна едукація

Лекції, тренінги, презентації, буклети, ресурси онлайн, флешмоби – усе це для підвищення обізнаності – про наслідки стресу, булінгу, про те, як звертатись за допомогою, як доглядати за власним емоційним здоров'ям тощо.

Диагностична робота

– на початку і в кінці психосоціальної допомоги;

– використання валідних, апробованих методик;

– різні рівні навчання (молодша, середня, старша школа) мають відповідні методики;

– простота і практичність – не надто громіздких інструментів, щоб фахівець міг застосовувати без надмірних витрат часу.

Профілактика адиктивної поведінки

– включає речі як залежність від інтернету, ПАР (якщо доречно), інші шкідливі звички;

– формування навичок протидії тиску, впливу середовища;

– створення безпечного освітнього середовища, політики нульової толерантності до насильства чи зловживань.

Статеве виховання

– лекції і курси про контрацепцію, статеве здоров’я, фізіологію підлітків;

– менструальна гігієна; сексуальна освіта для профілактики інфекцій та ризикованих поведінок.

Безпека та медіакультура

– навчання користуванню медіа, інтернетом; безпечна поведінка онлайн;

– розуміння інформаційного простору;

– розуміння ризиків електронного насильства, маніпуляцій;

– навички критичного ставлення до контенту;

– співпраця з родиною та громадськістю;

– консультації з батьками;

– робота з громадами, інформування про ресурси підтримки;

– взаємодія з іншими соціальними службами.

Моніторинг, звітність, документація

– використання електронних систем, ніж-єдина база даних (наприклад, АІС «Я-Психолог»), звітування;

– щоденні журнали, соціальні паспорти класу, аналітичні дані;

4) Важливі нюанси / виклики

Документ також звертає увагу на те, що реалізація цих пріоритетів потребує:

Ресурсів – часу, підготовлених фахівців, матеріалів, програм.

Професійної підготовки – психологи й соціальні педагоги мають бути ознайомлені з новими методиками, тренінгами, кризовими інтервенціями.

Координації і співпраці – між психологічною службою, адміністрацією, вчителями й батьками.

Адаптації до локального контексту – умови в кожній школі чи регіоні різні; потреби підлітків можуть змінюватись залежно від громади, війни, внутрішнього переміщення тощо.

5) Висновки та практичні рекомендації: як застосувати цей документ в школі

Ось кілька порад, як можна перевести ці напрями і принципи в конкретну щоденну практику:

Створення плану-графіка психологічної служби: напрями, відповідальні, строки.

Оцінка потреб учнів через діагностику: анкетування, інтерв'ю, аналіз відвідуваності й успішності.

Імплементація курсів і факультативів: обрати кілька програм, отримати схвалення, впровадити.

Регулярні години спілкування з класами: обговорення емоцій, криз, насильства, медіа.

Тренінги для вчителів і батьків на теми емпатії, стрес-менеджменту, емоційної гнучкості.

Превентивні заходи проти адиктивної поведінки, інтернет залежності.

Статеве виховання і медіакультура як частина регулярної просвітницької роботи.

Налагодження зв'язків із соціальними, громадськими організаціями, правоохоронними структурами для випадків булінгу, насильства, ризикованої поведінки.

Моніторинг прогресу і корекція: аналіз результатів, збір зворотного зв'язку від учнів, батьків, педагогів, коригування напрямків роботи.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання дослідження було досягнуто поставлених завдань, що дозволило комплексно розкрити проблему розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття «впевненість у собі» є багатовимірним психологічним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Виявлено, що ключовими механізмами її формування виступають самооцінка, саморегуляція та досвід соціальної взаємодії.

2. Юнацький вік характеризується високою чутливістю до соціальних оцінок, прагненням до самоствердження та пошуку власної ідентичності. Впевненість у собі в цей період стає важливим чинником успішної соціалізації, професійного самовизначення та особистісного розвитку. Вона інтегрує емоційно-оцінювальний компонент (ставлення до власних можливостей, рівень самооцінки) та поведінковий компонент (рішучість, готовність діяти, відповідальність). Утім, варто враховувати, що самооцінка не завжди є реальною: завищена може створювати ілюзію впевненості, а занижена – обмежувати активність навіть за достатніх ресурсів.

3. Доведено, що соціальні (підтримка сім'ї, друзів, педагогів), емоційні (рівень емоційної стабільності) та когнітивні (розвиток мислення, рефлексії) чинники взаємодіють між собою, визначаючи рівень впевненості у собі. Їхній комплексний вплив формує індивідуальні траєкторії розвитку особистості.

4. Застосування психодіагностичних методик (шкали Айзенка, Розенберга, методики соціальної адаптованості та тесту Спенсера Райдаса) підтвердило, що високий рівень соціальної адаптованості та позитивна самооцінка корелюють із більшою впевненістю у власних можливостях. Виявлено, що психологічні умови середовища (емоційна підтримка, сприятливий мікроклімат) є визначальними для розвитку впевненості у юнацькому віці.

5. Розроблені рекомендації передбачають:

- створення позитивного освітнього та соціального середовища;

- підтримку емоційної стабільності та розвиток навичок саморегуляції;

- формування адекватної самооцінки;

- залучення молоді до діяльності, що сприяє самоствердженню та розкриттю особистісного потенціалу.

Отже, впевненість у собі є інтегративною характеристикою особистості, яка формується під впливом комплексу соціальних, емоційних та когнітивних чинників. У юнацькому віці вона виступає важливим ресурсом для становлення особистості, професійного самовизначення та успішної соціалізації. Отримані результати та практичні рекомендації можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для підтримки молоді на етапі їхнього особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Т. В. Психологія ціннісно-смислової сфери особистості : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 226–228.

2. Антонова Н. В. Ціннісні орієнтації особистості студента: теоретико методологічний аспект : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.

3. Бабенко Ю. А. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 2. С. 76-81.

4. Баранівський В. В. Ціннісно-смисловий розвиток особистості молоді в умовах вищого навчального закладу : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 450 с.

5. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Збірник наукових праць Херсонського держ. ун-ту*. 2021. № 3. С. 112–118.

6. Батовська О. В. Технологія аналізу емоційно-ціннісного компонента у змісті підручників для початкової школи. Інститут педагогіки і психології. Тернопіль : ТНПУ, 2018.

7. Берегова Н. П., Джигун Л. М., Ігумнова О. Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Педагогічна та вікова психологія*. 2022. № 3. С. 54-59.

8. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

9. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання : монографія. Київ : Либідь, 2012. 376 с.

10. Бикова С., Чистяков А. Ціннісно-смислова сфера особистості. Київ : ВД "Професіонал", 2019. 304 с.

11. Бикова С. В., Чистяков А. Психологічні особливості ціннісно-смислової сфери кар'єрної спрямованості особистості. URL : http://surl.li/caenz (дата звернення 07.08.2025).

12. Бліхар М. Психологія особистості. Київ : Академія, 1996. 320 с.

13. Блог Психологічна допомога. Психолог Юлія. Невпевненість у собі: вплив на емоційну стабільність і як з ним боротися URL : https://surl.li/idltmw

14. Богуш А. М., Монке О. С. Формування оцінно-етичних суджень у дітей старшого дошкільного віку. Одеса : ПНЦ АПН України, 2002. 239 с.

15. Вашуленко О. В. Емоційно-ціннісна складова у структурі читацької компетентності молодшого школяра. Інститут педагогіки НАПН України. URL : https://undip.org.ua/

16. Воропаєва В. І. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді у кризовому соціумі: дис…. канд. філос. наук. Київ, 2009. 257 с.

17. Гаврилюк Н. М. Самооцінка як чинник соціальної адаптації підлітків. *Соціальна психологія*. 2019. № 2. С. 74–80.

18. Гончарова Н. О., Горбенко Ю. Л., Калюжна Ю. І. та ін. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астрая, 2018. 342 с.

19. Гуревич К. М. Психологія юнацького віку : навч. посіб. Харків : Основа, 2017. 192 с.

20. Долинська Л. В., Максимчук Н. М. Ціннісні орієнтації особистості: соціологічний аспект. Київ : Либідь, 2005. 216 с.

21. Еріксон Е. Ідентичність і життєвий цикл. Нью-Йорк : В. В. Нортон енд Компані, 1994. 192 с.

22. Зазимко О. М. Індивідуальні особливості системи цінностей особистості студента : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 20 с.

23. Інститут модернізації змісту освіти. Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році : методичні рекомендації. Київ : ДНУ «ІМЗО», 2024. 36 с.

24. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

25. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

26. Кірєєва Т. І., Кірєєва О. Г. Мистецтво формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2014. № 3. С. 23–28.

27. Клименко Н., Грінченко Н. Становлення особистості та формування життєвих переконань. *Краєзнавство.* 2013. № 4. С. 166–179.

28. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник. Київ : Геопринт, 2006. 400 с.

29. Кондаш О. В. Методика діагностики рівня тривожності у підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 6. С. 33–37.

30. Козлова І. С. Психологія ранньої юності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Академвидав, 2005. 288 с.

31. Кокун О. М. Психологічні чинники самодетермінації та впевненості в собі студентської молоді. *Психологічний часопис.* 2021. Вип. 7, № 3. С. 45–56.

32. Кононенко І. В. Впевненість у собі як чинник психологічного благополуччя підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12. 2021. № 3. С. 112–118.

33. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості / під ред. Л. М. Проколієнко. Київ, 1989.

34. Кравченко О. В. Формування самооцінки в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 89–94.

35. Кузьменко Т. В. Впевненість у собі як складова емоційної стабільності підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 12. С. 101–107.

36. Лашук В. Г. Дослідження переживання самотності в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2009. Вип. 20, ч. 1. С. 57–63.

37. Левченко І. С. Вікові особливості формування самооцінки у старшому шкільному віці . *Психологічний журнал*. 2021. № 1. С. 39–45.

38. Лісовський В. В. Соціологія молоді : навч. посіб. Київ : Вища шк., 1990. 192 с.

39. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

40. Мельник О. В. Психологічні механізми розвитку впевненості у собі в юнацькому віці. *Наука і освіта.* 2022. № 6. С. 88–93.

41. Мельничук С. К. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. Інститут розвитку дитини НПУ ім. М.П.Драгоманова. URL : https://ird.npu.edu.ua/files/melnuchyk_s.pdf

42. Милославська О. В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії у юнаків та дівчат. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Психологія. 2016. Вип. 4(149). С. 148–153. URL : https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7516

43. Музика О. Л., Загурська І. С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 144 с

44. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку . *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. № 2(17). С. 112–118.

45. Нікора А. О. Емоційно-ціннісний компонент змісту освіти в сучасному підручнику історії. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки».* 2008. Т. 1, № 50. С. 241–244.

46. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія. Київ : Логос, 2015. 383 с.

47. Павлова О. С. Особливості взаємозв'язку самооцінки та впевненості у собі в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2022. № 2. С. 112–119. 2020. № 22. С. 15–21.

48. Петінова О. В. Ціннісні орієнтації особистості : теоретико методологічні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Вид во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 344 с.

49. Погорілий С. О. Особливості самооцінки юнацького віку *Психологічні науки.* 2023. № 2. С. 45–52.

50. Подольская Є. А. Ціннісні орієнтації та проблема активності особистості. Харків : Вид-во «Основа» при ХТУ, 1991. 164 с.

51. Прісняков Л. М. Самооцінка як чинник соціалізації юнацтва. Дніпровський гуманітарний університет. 2023.

52. Психологія особистості : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. О. Роменця. Київ : Либідь, 2012. 432 с. С. 125-126.

53. Психологія юнацького віку. Підручники онлайн : освітній портал. URL : https://pidru4niki.com

54. Романенко Т. В. Впевненість у собі як складова самосвідомості підлітка. *Психологія розвитку*. 2020. № 4. С. 59–64.

55. Савченко Л. О. Поведінкові прояви впевненості у собі в підлітковому віці. *Вісник психології*. 2022. № 4. С. 57–63.

56. Савченко Л. О. Психологічні аспекти розвитку впевненості у собі в підлітковому віці. *Вісник психології*. 2022. № 4. С. 57–63.

57. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

58. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

59. Сердюк Л. З. Психологічні фактори самодетермінації особистості Л. З. Сердюк. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. V, Вип. 18. С. 151-161.

60. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 472 с.

61. Ткаченко В. І. Самооцінка та її вплив на поведінку підлітків *Психологія особистості*. 2020. № 3. С. 51–56.

62. Ткачук І. І. Вплив соціальних мереж на самосприйняття та впевненість осіб юнацького віку. *Вісник психології і педагогіки*.

63. Хом’як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль : ТНТУ, 2022. С. 194–196.

64. Шевченко А. В. Роль емоційного інтелекту у формуванні впевненої поведінки майбутніх фахівців. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 89–94.

65. Юнг К. Г. Психологічні типи / пер. з англ. Софіє Лоріє. Київ : XYZ Видавництво, 2020. 320 с.

66. Ярошенко І. М. Впевненість у собі як показник психологічної зрілості підлітка. *Психологічні перспективи*. 2021. № 5. С. 28–34.

67. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2014. 408 p.

68. Bandura A. Self-Efficacy*:* The Exercise of Control. New York : W.H. Freeman and Company, 1997. 604 p.

69. Branden N. The Six Pillars of Self-Esteem. New York : Bantam Books, 1994. 368 p.

70. Grace J. Craig; Don Baucum Human Development. Pearson/Prentice Hall. 2002.689 p.

71. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Random House, 2006. 288 p.

72. Lievegoed, Bernard C. J. Phases: The Spiritual Rhythms of Adult Life. SteinerBooks, Inc., 1998 (4th Revised ed.). 216 p.

73. Carl R. Rogers. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy Houghton Mifflin. 1961.420 p.

74. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 340 p.

75. Locke John. An Essay Concerning Human Understanding. London: printed by Elizabeth Holt for Thomas Basset, 1690. First edition.