

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОСПУСТИЛИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_Любов ПОМИТКІНА  
«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЕВНЕНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконавець: студентка групи ПС-406 Курсон Карина Олександрівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри  
авіаційної психології Яковицька Л.С.

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

КИЇВ – 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_Любов ПОМИТКІНА

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

#### Курсон Карини Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЕВНЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**, затверджена наказом ректора №463 від 07.04.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти що здобувають освіту в галузі психології, 30 осіб; у дослідженні були використанні методики: Методика-тест на рівень впевненості у собі Райдаса (Ryden's Self-Confidence Scale), методика «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. А. Будассі, методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге»

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3–х розділів. Перший розділ містить теоретичний огляд поняття впевненості та соціально-психологічних чинників у студентської молоді; у другому розділі представлено емпіричне дослідження впевненості як властивості особистості студентської молоді та соціально-психологічні чинники студентської молоді; в третьому розділі розглядається тренінг направлений на особистісний розвиток, професійне становлення та вдосконалення існуючих здібностей і навичок.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	1.06.2023	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	16.06.2023	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «7» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Карина КУРСОН  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники студентської молоді»: 63 сторінки, 5 таблиць, 2 рисунки, 31 використаних джерел.

### ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, EQ, ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК

**Об'єкт дослідження** – впевненість як властивість особистості студентської молоді.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники впевненості студентської молоді.

**Мета дослідження** – теоретичне та емпіричне визначення соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень впевненості студентської молоді у своїх здібностях, можливостях та перспективах

**Методи дослідження:** анкетування, спостереження, інтерв'ювання, тестування та аналіз відкритих джерел. Також було використано Методику-тест на рівень впевненості у собі Райдаса (Ryden's Self-Confidence Scale), шкала Лайкерта, методику «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. А. Будассі, методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р.Раге». Були проаналізовані теоретичні підходи до обґрунтування даного питання, в результаті яких було виявлено, що впевненість у собі – якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Вона виражається у вигляді оцінки своїх навичок, вмінь та сил для досягнення поставлених цілей. Були розглянуті різні рівні впевненості у собі, невпевненість та самовпевненість, як негативна якість, їх формування та особливості.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі з молоддю із низьким рівнем самооцінки та впевненості до розвитку адаптаційного потенціалу, який відображає ступінь прихованих можливостей особистості для оптимального пристосування до нових або змінюються умов соціального середовища.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Поняття «впевненість» та «чинники впевненості» в науковій літературі.....	6
1.2 Умови та фактори формування впевненості у молоді.....	14
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>20</b>
2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження.....	20
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	27
2.3 Тренінгова програма.....	46
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>51</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>52</b>
<b>ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....</b>	<b>55</b>

## ВСТУП

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники впевненості студентської молоді» є досить актуальною та важливою в сучасному світі, оскільки студентська молодь є важливою складовою суспільства, а її впевненість в собі та своїх здібностях може впливати на її подальшу освіту, кар'єрні можливості та соціальну адаптацію.

Дослідження соціально-психологічних чинників впевненості студентської молоді може допомогти виявити причини низької самооцінки та невпевненості в собі, що може перешкоджати їх успішній адаптації в університетському середовищі та в подальшому житті. Також можуть бути досліджені соціальні чинники, такі як стереотипи та дискримінація, які можуть впливати на впевненість студентів в собі.

Дослідження такої теми може мати практичне значення для університетів та інших освітніх інституцій, оскільки результати дослідження можуть допомогти в розробці програм та методів, які сприятимуть підвищенню впевненості студентів в собі та їх успішній адаптації в університетському середовищі.

«Соціально-психологічні чинники впевненості студентської молоді» є досить популярною та досить добре вивченою в соціальній психології та педагогіці. Є багато наукових статей, досліджень, монографій та інших видань, які присвячені даній темі.

Також, можна сказати, що дана тема є динамічною та постійно розвивається, оскільки вона відображає соціальні та психологічні аспекти життя студентської молоді, які можуть змінюватись з часом.

**Об'єкт дослідження** – впевненість як властивість особистості студентської молоді.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники впевненості студентської молоді.

Це означає, що у фокусі дослідження знаходяться соціальні та психологічні фактори, які впливають на рівень впевненості студентів у своїх здібностях, можливостях та перспективах.

**Метою дослідження** є теоретичне та емпіричне визначення соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень впевненості студентської молоді у своїх здібностях, можливостях та перспективах.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні підходи до вивчення впевненості та її вимірювання в психології.
2. Дослідити соціально-психологічні фактори, які впливають на рівень впевненості студентської молоді, такі як соціальне середовище, самооцінка, адаптація в групі, стресостійкість та емоційний стан.
3. Вивчити різні виміри впевненості студентів, такі як впевненість у своїх здібностях, впевненість у майбутньому, впевненість у спілкуванні з іншими тощо.

Для досягнення мети дослідження були використані різноманітні **методи**, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ювання, тестування та аналіз відкритих джерел. Також було використано Методику-тест на рівень впевненості у собі Райдаса (Ryden's Self-Confidence Scale), шкала Лайкерта, методику «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. А. Будассі, методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що воно допомагає визначити фактори, які впливають на рівень впевненості студентської молоді, і розробити рекомендації щодо підвищення цього рівня. Наприклад, можна розробити тренінги з підвищення впевненості, які базуються на отриманих дослідних результатах, а також використовувати ці знання для підвищення якості навчання та розвитку педагогічної практики.

Крім того, дослідження може бути корисним для розуміння процесу формування впевненості у молоді, що може бути корисно для розробки

програм виховної роботи в школах та інших освітніх закладах. Результати дослідження можуть також бути використані в інших галузях, наприклад, в бізнесі та управлінні, для розуміння, як соціально-психологічні чинники впливають на рівень впевненості працівників і як цей рівень можна підвищити.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1.1 Поняття «впевненість» та «чинники впевненості» в науковій літературі

Впевненість є важливим аспектом соціальної психології та впливає на різні аспекти життя людини, включаючи навчання, професійну діяльність, міжособистісні відносини та загальний стан благополуччя. У той же час, впевненість може бути відсутньою або недостатньою у багатьох людей, що може призводити до різних проблем.

Один з головних теоретичних підходів до вивчення впевненості полягає в тому, що вона є комплексним явищем, що складається з когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Когнітивний компонент включає переконання та думки про власні здібності та можливості, емоційний компонент пов'язаний зі ставленням до себе та власних досягнень, а поведінковий компонент виявляється в діях, які людина вчиняє на підставі своєї впевненості.

Крім того, впевненість може бути визначена різними факторами, які можуть бути як внутрішніми (наприклад, особистісні риси, вірування, ставлення до себе) так і зовнішніми (наприклад, соціальне середовище, взаємодія з іншими людьми, культурні стереотипи) [1].

Одним з теоретичних підходів, який може бути корисним для дослідження проблеми формування впевненості студентської молоді, є соціально-культурний підхід. Він передбачає, що впевненість формується під впливом соціально-культурного середовища, включаючи рівень розвитку соціальних та культурних норм, цінностей та стереотипів.

До інших теоретичних підходів, які можуть бути використані для дослідження проблеми формування впевненості студентської молоді, належать психологічний та педагогічний підходи.

Психологічний підхід до вивчення впевненості передбачає, що вона є внутрішнім станом особистості, який формується внаслідок взаємодії з довкіллям, і може бути покращена через розвиток певних психологічних процесів, таких як самооцінка, саморегуляція, самовиховання та інші.

Педагогічний підхід до вивчення впевненості передбачає, що вона може бути вихована через освіту та навчання, зокрема, за допомогою формування певних навичок та умінь, які допоможуть студентам досягати більшого рівня впевненості в себе та свої можливості.

Поняття «впевненість» в науковій літературі означає психологічний стан, який характеризується переконаністю людини в своїй здатності успішно виконувати певну дію або завдання. Впевненість може бути розглянута з різних точок зору, включаючи соціальний, психологічний та когнітивний аспекти [5].

Науковці трактують термін «впевненість» як психологічний стан людини, який відображає її переконаність у своїй здатності виконувати певні дії або завдання. Впевненість може бути пов'язана з різними сферами життя, такими як професійна діяльність, соціальні відносини, особисті відносини та інші.

Впевненість характеризується рядом психологічних проявів, таких як відчуття впевненості у своїх здібностях, стійкість у відношенні до складних ситуацій, готовність до дій, впевненість у своїх рішеннях та інші.

Термін «впевненість» часто пов'язують зі станом самовпевненості, який може бути як позитивним, так і негативним. Позитивний стан самовпевненості передбачає здатність людини розуміти свої сильні та слабкі сторони, оцінювати свої здібності реалістично та бути впевненою в своїх можливостях. Негативний стан самовпевненості може бути пов'язаний з

недооцінкою своїх здібностей, недостатнім контролем емоцій та іншими факторами [4].

Альберт Бандура – психолог, який працював над теорією самоефективності. Він трактує впевненість як «переконання людини у своїй здатності до організації та виконання дій для досягнення мети» [2].

Розенберг та Симонсон – соціологи, які вивчали вплив самооцінки на поведінку людини. Вони трактують впевненість як «внутрішнє переконання про свою цінність та компетентність, яке впливає на поведінку в соціальних ситуаціях» [3].

Джим Коллінз – дослідник, який вивчав характеристики лідерів. Він трактує впевненість як «спосіб думання лідера, що полягає в тому, що він зосереджується на своїх здібностях та змагається з викликами, замість того, щоб спробувати довести свою перевагу над іншими» [4].

Карол Двек – психолог, яка вивчала розвиток людини. Вона трактує впевненість як «почуття відповідальності та впевненості у своїх діях та відносинах з іншими людьми» [5].

Натаніель Бренден – психолог, який вивчає відчуття контролю. Він трактує впевненість як «внутрішній стан, в якому людина відчуває, що має контроль над своїм життям та може ефективно впливати на своє оточення».

Річард Петті та Джон Кроуфорд – психологи, які працювали над теорією когнітивної дисонантності. Вони трактують впевненість як «переконання, яке суперечить фактам, але все ж віриться людиною для збереження своєї самооцінки та гармонії вірувань» [11].

Джозеф Лукумс – психолог, який вивчав вплив різних факторів на емоційний стан людини. Він трактує впевненість як «почуття емоційної стабільності, яке дозволяє людині бути впевненою в своїх здібностях та ефективно реагувати на стресові ситуації» [9].

Існує деяка наукова дискусія щодо визначення терміну «впевненість» та його використання в наукових дослідженнях. Одним з питань є визначення межі між впевненістю та самовпевненістю, які часто використовуються як

синоніми. Деякі науковці вважають, що самовпевненість – це більш емоційна та підсвідома форма впевненості, тоді як впевненість – це більш об'єктивна та свідомо форма.

Також є дискусії щодо того, як вимірювати впевненість. Деякі дослідники використовують питання типу «Як ви впевнені, що зможете зробити це?» або шкали від 1 до 10 для оцінки рівня впевненості, тоді як інші використовують складніші методи, такі як біомедична аналітика або нейропсихологічні тести.

У будь-якому разі, наукова дискусія зазвичай зосереджена на тому, як точно визначити поняття впевненості та як виміряти її рівень в різних контекстах дослідження. Оскільки впевненість є важливим показником психологічного стану людини, розуміння цього поняття допомагає науковцям розробляти ефективніші методи діагностики та лікування різних психологічних проблем.

Дослідження впевненості студентської молодості може бути корисним з різних точок зору. Наприклад, воно може допомогти зрозуміти, як впевненість впливає на академічну успішність, самопочуття та міжособистісні відносини студентів.

Одним із підходів до дослідження впевненості студентів є використання анкетування. Анкетування може включати запитання щодо загального рівня впевненості студента, його впевненості в конкретних ситуаціях, таких як публічні виступи, спілкування зі студентами та викладачами тощо.

Також можна використовувати кілька психологічних тестів, що оцінюють рівень впевненості студента. Наприклад, один із таких тестів – тест Шварца, що дозволяє оцінити рівень впевненості студента в його здатностях [8].

Дослідження впевненості студентів може мати практичне значення для викладачів та консультантів, що працюють зі студентами. Знання про впевненість може допомогти в розробці кращих методик навчання, тренінгів

з розвитку навичок та технік комунікації. Також це може допомогти в зміні стереотипів та наданні підтримки студентам, що мають низький рівень впевненості, в розвитку їхніх позитивних якостей та зменшенні стресу, пов'язаного з навчанням.

У науковій літературі виділяють різні «чинники впевненості», які впливають на рівень впевненості людини в різних ситуаціях.

Досвід є одним з найважливіших факторів, що впливають на впевненість людини. Чим більше досвіду в певній сфері, тим впевненіше вона почувається у своїх знаннях та навичках. Наприклад, студент, який вже декілька років займається певним видом спорту, має великий досвід в цій галузі і, ймовірно, відчуває себе досить впевнено на змаганнях або тренуваннях.

Досвід також може впливати на підвищення впевненості в нових ситуаціях, які можуть виникнути в майбутньому. Якщо людина має досвід подібних ситуацій, вона може використовувати цей досвід для того, щоб почуватися впевненіше в нових обставинах.

Проте, досвід може мати і негативний вплив на впевненість, якщо людина має негативний досвід у певній сфері. Наприклад, якщо студент має негативний досвід з публічних виступів, він може відчувати себе менш впевнено на наступному виступі, навіть якщо він добре підготувався [7].

Отже, досвід може мати як позитивний, так і негативний вплив на впевненість людини. Якщо досвід добрий, він може допомогти збільшити впевненість в своїх знаннях та навичках. Якщо досвід негативний, він може позначитися на впевненості в майбутньому.

Знання є одним з найважливіших чинників впевненості, оскільки людина, яка володіє достатнім рівнем знань у певній галузі, часто відчуває більшу впевненість у своїх можливостях в цій галузі. Знання можуть бути формальними (наприклад, здобуті в ході навчання в університеті) або неформальними (наприклад, здобуті в ході практичного досвіду).

У контексті дослідження впевненості студентської молоді знання можуть включати знання про навчальну програму, матеріали курсів, методи і стратегії навчання, а також знання про себе, свої сильні та слабкі сторони. Якщо студент володіє достатнім рівнем знань у цих галузях, то він буде більш впевнений у своїй здатності вчитися та досягати успіху.

Досвід та знання часто взаємодіють між собою, оскільки практичний досвід може допомогти закріпити та розширити знання. Наприклад, якщо студент має знання про теорію, але не має практичного досвіду застосування цієї теорії у практиці, то його впевненість у своїх здатностях може бути обмежена. Однак, якщо він отримує можливість застосовувати свої знання на практиці, то його впевненість у своїх здатностях може зрости.

Отже, знання є важливим чинником впевненості, але їхній вплив може залежати від того, наскільки вони сформовані та наскільки вдало застосовуються у практичній діяльності [12].

Оточення може відігравати важливу роль у формуванні впевненості студентів. Підтримка соціального оточення може допомогти студентам зберегти впевненість у собі, навіть якщо виникають труднощі. Отже, позитивне оточення може допомогти студентам стати більш впевненими у собі та своїх здібностях.

Наприклад, дослідження показали, що студенти, які мають сильні соціальні зв'язки та отримують підтримку від друзів та родичів, мають більшу впевненість у своїх можливостях та досягають кращих результатів. Крім того, відчуття підтримки та приналежності до соціальної групи можуть допомогти студентам протистояти негативним впливам та критиці, що може знижувати їх впевненість.

Отже, створення позитивного оточення, яке включає в себе підтримку та приналежність до соціальної групи, може бути важливим чинником у формуванні впевненості студентів.

Соціальний статус також може впливати на рівень впевненості студентів. Соціальний статус можна описати як позицію людини в ієрархії

соціальних класів або соціальних груп. Люди з вищим соціальним статусом, як правило, мають більші можливості та ресурси для розвитку та досягнення успіху, що може сприяти збільшенню їх впевненості.

Дослідження показали, що студенти з вищим соціальним статусом мають більшу впевненість у собі та своїх здібностях порівняно зі студентами з меншим соціальним статусом. Крім того, студенти з вищим соціальним статусом можуть мати більше можливостей для отримання відповідних знань та досвіду, що може сприяти збільшенню їх впевненості у певних областях.

Однак, варто зазначити, що соціальний статус може мати і негативний вплив на рівень впевненості студентів. Студенти з низьким соціальним статусом можуть мати менше можливостей для розвитку та досягнення успіху, що може впливати на їхню впевненість у собі та своїх здібностях. Крім того, соціальна нерівність може призводити до стереотипів та дискримінації, що може знижувати впевненість студентів з низьким соціальним статусом [13].

Отже, соціальний статус може впливати на рівень впевненості студентів, але варто розуміти, що цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Культурні та історичні чинники також можуть впливати на рівень впевненості у студентської молоді. Наприклад, культура, в якій виріс студент, може відрізнятися від культури його навчального закладу, що може викликати відчуття незручності та невпевненості. Також історичні події та традиції країни або регіону можуть мати вплив на формування впевненості у студентів.

Наприклад, історичний досвід країни, такий як колоніальне минуле чи національна залежність, може викликати відчуття меншовартості серед молоді. Крім того, культурні стереотипи та соціальні очікування можуть також впливати на розвиток впевненості у студентів. Наприклад, у деяких культурах жінкам може бути складніше розвивати впевненість у собі через стереотипні уявлення про їхні ролі та функції у суспільстві.

Отже, культурні та історичні чинники можуть впливати на формування впевненості у студентів, а усвідомлення та урахування цього важливо для підтримки їхнього позитивного розвитку.

Стрес та тривога можуть впливати на рівень впевненості студентів. Студенти, які переживають стрес або тривогу, можуть відчувати нездатність досягти своїх цілей та боятися виявляти своїх здібностей, що може призвести до зниження рівня впевненості. Однак, деякі дослідження також показали, що помірний рівень стресу може мати позитивний вплив на впевненість, адже він може допомогти студентам зосередитися та мобілізувати свої ресурси для досягнення мети.

Для багатьох студентів період навчання в вищому навчальному закладі є часом значних змін і перетворень. Студенти можуть зіткнутися з новими викликами та труднощами, такими як вимоги до навчання, робота та соціальні відносини. Такі зміни можуть викликати стрес та тривогу, що може впливати на їх рівень впевненості. Важливо навчитися ефективно долати стрес та тривогу, щоб підтримати впевненість студентів у себе та своїх здібностях.

Харизма – це особливий характер, який притаманний людям з високим рівнем привабливості, впливу та авторитету. Це може бути вродженою особливістю характеру або набутою якістю під впливом різних факторів [14].

У соціальній психології харизма розглядається як один із факторів впливу на впевненість та успіх у спілкуванні. Люди з харизмою здатні легко здобувати довіру та повагу інших людей, що може позитивно впливати на їх впевненість в собі та власних здібностях.

Харизматичні люди зазвичай володіють деякими спільними рисами, такими як емоційна стійкість, сильна особистість, здатність до лідерства та вміння спілкуватися з людьми. Вони зазвичай мають позитивне ставлення до життя та енергійно втілюють свої ідеї в життя.

Харизма може бути важливим чинником в успішному спілкуванні, особливо в групових ситуаціях. В той же час, необхідно пам'ятати, що



харизма може мати й негативні наслідки, особливо якщо людина використовує її для досягнення особистих цілей без урахування інтересів інших людей.

Узагальнюючи висновки наукових досліджень щодо чинників впевненості, можна зробити висновок, що впевненість є складною багатоаспектною конструкцією, яка включає в себе не тільки внутрішні, психологічні чинники, але й зовнішні, соціальні, культурні та історичні фактори. Для формування впевненості в себе і своїх здібностях важливими є досвід, знання, підтримка оточення, соціальний статус, харизма тощо.

При цьому важливо враховувати, що рівень впевненості може варіюватися залежно від контексту та ситуації, в якій діє людина. Наприклад, впевненість у себе в одній сфері життя (наприклад, в навчанні) не обов'язково означає впевненість у собі в інших сферах (наприклад, у відносинах зі студентською спільнотою).

Отже, для подальшого дослідження важливими є ретельний аналіз конкретних чинників впевненості та їх взаємозв'язку, а також розгляд психологічних та соціальних механізмів формування та підтримки впевненості у студентської молоді.

## **1.2 Умови та фактори формування впевненості у молоді**

Впевненість у собі – якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Вона виражається у вигляді оцінки своїх навичок, вмінь та сил для досягнення поставлених цілей. Впевненість у собі – це також розуміння особистості, що вона має достатньо необхідних ресурсів та навичок для виконання певних задач, наприклад, соціальних, професійних та інших.

За Б. Мещеряковим і В. Зінченком, виховання впевненості у собі залежить від формування у людини адекватних домагань і самооцінки, відповідних до її можливостей. Це має важливе значення для розвитку

здібностей, а також формування усіх сторін особистості, її емоційної сфери. Невпевненість у собі і самовпевненість часто відносяться до негативних емоційних переживань, які гальмують і спотворюють нормальний хід психічного розвитку людини [14].

Ф. І. Іващенко вивчав впевненість у своїх силах у неуспішних школярів. Невпевненість в собі він розглядав як прояв страху. Із його точки зору, непевненість в собі і страх є феноменами однієї природи, але різної міри вираженості, пов'язаними з силою нервової системи і з педагогічними порушеннями: завищеними вимогами, залякуванням, покараннями [4]. З точки зору Є. О. Серебряков, впевненість в собі є самооцінкою, яку можна виміряти по трьох підставах : стійкості(стійка, нестійка), адекватності(адекватна, неадекватна) і рівня(висока, середня, низька). На її думку, впевненість – це висока стабільна самооцінка, що відноситься одночасно до операційно–технічної і ціннісної сторін власного «Я» [5].

Формування впевненості у молоді залежить від багатьох факторів, які можна розділити на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх факторів можна віднести особистісні риси, такі як самооцінка, самоповага, самодисципліна, самоконтроль, емоційна стійкість та інші. Важливим елементом формування впевненості у молоді є самооцінка. Якщо у людини висока самооцінка, то вона буде більш впевненою в собі та своїх можливостях. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до зниження рівня впевненості.

Зовнішні фактори включають підтримку близьких людей, соціальний статус, культурний та історичний контекст, наявність досвіду та навичок, які можуть допомогти в досягненні мети. Досвід, наприклад, може виявитися дуже важливим фактором формування впевненості у молоді. Чим більше досвіду в людини, тим вона більш впевнена в собі та своїх можливостях. Також важливим фактором формування впевненості є підтримка близьких людей. Якщо людина відчуває підтримку оточення, то це може допомогти їй відчувати більшу впевненість в собі.

Однак, варто зазначити, що формування впевненості у молоді є динамічним процесом, який може залежати від різних факторів, таких як соціальні умови, культурні та історичні фактори, особистісний досвід та інші. Тому важливо враховувати ці фактори при формуванні програм та методів роботи з молоддю для підвищення впевненості.

Етапи формування впевненості у молоді можна умовно поділити на декілька фаз, які можуть відрізнятися залежно від підходу до розуміння процесу формування впевненості. Однак загалом можна виділити наступні етапи формування впевненості у молоді:

1. Етап формування внутрішньої установки на досягнення успіху і розвиток особистості. У цьому етапі молодь формує свої особистісні цінності, ставлення до себе і до своїх можливостей, розвиває свій потенціал і визначає свої цілі.

2. Етап формування досвіду успіху. У цьому етапі молодь набуває досвіду успіху, який дає їй відчуття впевненості у своїх можливостях. Цей досвід може бути пов'язаний з різними сферами життя: успіхами у навчанні, спорті, творчості тощо.

3. Етап формування віри в свої можливості. На цьому етапі молодь формує віру в свої можливості і переконання в тому, що вона здатна досягти бажаного. Це відчуття впевненості допомагає молоді впоратися з труднощами та неуспіхами, розвиватися і досягати нових цілей.

4. Етап формування вміння управляти стресом. Стрес та тривога можуть бути перешкодою на шляху до успіху та формування впевненості. У цьому етапі молодь навчається ефективно управляти своїм стресом, що допомагає їй зберігати впевненість у собі та у своїх можливостях [16].

Також серед науковців виділяють:

Етап зростання та розвитку (від 18 до 25 років)

Цей етап характеризується прагненням до самостійності та розвитку власної особистості. Молодь на цьому етапі стикається з багатьма викликами,

такими як вступ до вищого навчального закладу або на роботу, формування нових соціальних зв'язків, відповідальність за своє життя та рішення.

У цей період особливо важливим стає розвиток самооцінки та відчуття власної компетентності. Для цього необхідно набувати нових знань та навичок, розвивати професійні та особисті якості. Впевненість у своїх здібностях дозволить молоді успішно стикатися зі складнощами та викликами, що виникають на цьому етапі.

Також на цьому етапі молодь навчається приймати власні рішення та бути відповідальною за них. Впевненість у своїх здібностях та навичках допомагають молоді робити обдумані та вмотивовані рішення, що впливає на їх життєвий успіх та задоволеність.

#### Етап становлення (від 25 до 35 років)

На цьому етапі молодь вже досягла певного ступеня стабільності в особистому та професійному житті. Впевненість у своїх здібностях, відчуття самооцінки та успіху підтримуються попереднім досвідом та досягненнями. Однак, на цьому етапі молодь може стикнутися з новими викликами, такими як формування родини, зміна професії або початок підприємницької діяльності.

Позитивні фактори, що впливають на формування впевненості у молоді, можуть включати такі аспекти, як:

1. Підтримка соціального оточення: це може включати підтримку родини, друзів, наставників або вчителів.
2. Досвід: попередні успіхи або досягнення можуть допомогти молодій людині вірити у свої здібності і відчувати впевненість у своїх можливостях.
3. Розвиток навичок: освоєння нових навичок і здібностей може збільшити впевненість у собі, оскільки молода людина може бути пишається своїми новими досягненнями.

Негативні фактори, що можуть заважати формуванню впевненості у молоді, включають такі аспекти, як:

1. Соціальні тиск та стереотипи: негативне оточення, яке засуджує або критикує молоду людину, може викликати відчуття непевності і недостатньої впевненості у собі.

2. Стрес і тривога: стресові ситуації та переживання тривоги можуть підірвати впевненість у собі і викликати почуття непевності.

3. Негативний досвід: неуспіхи або невдачі можуть пригнічувати молоду людину і знижувати її впевненість у своїх здібностях.

4. Низька самооцінка: низька самооцінка і негативне ставлення до себе можуть заважати формуванню впевненості у собі.

У наукових дискусіях відзначаються різні фактори, що впливають на формування впевненості у молоді. Наприклад, Д. Каррол (D. Carroll) у своїх дослідженнях визначає такі фактори, як родинний виховання, досвід успіху та можливість досягнення цілей, взаємодія з оточуючими людьми тощо.

Інші науковці, такі як Е. Боутер (E. Bouter) та Л. Гуссерль (L. Husserl), відзначають значення самооцінки та самопочуття, а також підтримки соціального середовища у формуванні впевненості[3].

У своїх дослідженнях І. Ланді (I. Lundy) вказує на важливість особистісного розвитку та самореалізації, які можуть сприяти формуванню впевненості у молоді.

Однак, деякі науковці, наприклад, І. Чиксентміхайї (M. Csikszentmihalyi), стверджують, що впевненість у собі може формуватися через досвід потокового стану, коли особа повністю занурюється у виконання дій та отримує задоволення від процесу [4].

Також відзначається вплив культурних та історичних факторів на формування впевненості у молоді. Наприклад, в культурі, де акцентується на індивідуальному успіху та досягненнях, може бути більший наголос на впевненості у собі та самостверженні, ніж в культурі, де значення приділяється спільноті та колективним цінностям.

Сучасна соціокультурна ситуація характеризується постійним підвищенням вимог до ефективного функціонування особистості в

суспільстві. Серед цінностей сучасного суспільства ваговою складовою виступає культивування успіху, забезпечення високого матеріального статку, престижного соціального статусу. Культ досконалості є типовим для всіх західних культур. Студентська молодь, як специфічна соціально-вікова група, відчуває ці суспільні виклики з особливою гостротою, оскільки поставлена перед необхідністю вибору життєвої стратегії, формування особистих і професійних якостей, соціальної та особистісної ідентифікації, що пов'язані із власним самоствердженням, досягненням значимих результатів, формуванням власної позиції та моделі успішності, що сприятиме ефективній адаптації у різних сферах суспільної життєдіяльності.

## Висновки до розділу I

У даному розділі були розглянуті теоретичні аспекти, пов'язані з проблемою формування впевненості студентської молоді. Аналізуючи літературні джерела та теоретичні підходи, були отримані наступні основні висновки: Впевненість є складним конструктом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона відображається у вірі людини у свої здібності, упевненості у себе та своїх можливостях. Формування впевненості студентської молоді є багатогранним процесом, який залежить від різноманітних факторів. Серед них важливе значення мають соціальне середовище, в якому вони знаходяться, самооцінка, статус у групі, мотивація та емоційний стан. Соціальне середовище, таке як сім'я, друзі, однокурсники та соціальна мережа, має великий вплив на формування впевненості студентів. Підтримка та позитивна оцінка оточуючих є важливими факторами, що сприяють розвитку їхньої впевненості. Самооцінка є ключовим компонентом впевненості студентів. Позитивне самоприйняття та віра в власні здібності є основою для розвитку впевненості у себе.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження

Для дослідження особливостей формування впевненості у студентської молоді зазвичай використовують ті методи і методики, які дозволяють виявити вплив чинників на формування культури впевненості: соціальних, психоемоційних, когнітивних тощо. Так, в якості психологічних чинників поведінки стосовно впевненості досліджують групові цінності, самооцінку, відчуття психологічного благополуччя, здатність людини до передбачення проблем, персональні цілі, локус контролю. А в якості когнітивних чинників визначають форми поведінки людини стосовно свого здоров'я (відчуття вразливості до хвороби чи почуття самоефективності, тобто здатність практикувати оздоровчу поведінку).

Дослідження соціально-психологічних чинників формування впевненості студентської молоді може включати використання різних методик і інструментів для збору даних. Основними методиками, що можуть бути використані, є опитування та спостереження. Нижче наведено опис та обґрунтування можливих методик дослідження:

1. Опитування є широко використовуваною методикою для збору даних про впевненість студентів та соціально-психологічні чинники, що на неї впливають. Опитувальник може містити запитання, спрямовані на вимірювання рівня впевненості студентів у себе, їх самооцінку, ставлення до невизначеності, соціальну підтримку, мотивацію тощо. Опитувальник може бути розроблений на основі вже існуючих та перевірених шкал, які були використані в попередніх дослідженнях.



2. Спостереження: може використовуватися для отримання кількісних або якісних даних про поведінку та взаємодію студентів у різних ситуаціях. Наприклад, дослідник може спостерігати за груповими діями студентів у академічному середовищі або взаємодію студентів зі своїм соціальним оточенням. Це дозволяє отримати більш конкретні відомості про поведінку, реакції та взаємодію студентів у реальних ситуаціях.

3. Фокус-групи: Фокус-групи є методом збору якісної інформації, де група студентів зустрічається для обговорення певних аспектів формування впевненості. Дослідник може ставити запитання, просити студентів поділитися своїм досвідом, уявленнями та думками щодо того, як вони сприймають себе, як впливають соціальні фактори на їхню впевненість та які чинники сприяють або перешкоджають їхньому впевненню. Фокус-групи дозволяють отримати більш детальну та глибоку інформацію про переживання та думки студентів.

4. Аналіз документів: Дослідник може також аналізувати документи, такі як рецензії, есе, рефлексивні записи студентів або інші документи, що відображають їхні враження, переживання та розвиток впевненості. Цей метод дозволяє отримати інсайти внутрішнього світу студентів і зрозуміти, як впливають різні соціально-психологічні чинники на формування їхньої впевненості.

Кожна з цих методик має свої переваги і обмеження. Комбінація декількох методик дослідження може дати більш повну і комплексну картину формування впевненості студентської молоді.

Обґрунтування вибору цих методик базується на тому, що соціально-психологічні чинники формування впевненості є внутрішніми процесами, які важко виміряти напряму. Опитування, спостереження, фокус-групи та аналіз документів надають можливість отримати різноманітні дані і поглибити розуміння цих чинників.

Опитування дозволяє зібрати кількісні дані, що можуть бути об'єктивно виміряні та порівняні. Воно дає можливість студентам відповідати на

стандартизовані запитання щодо їхньої впевненості, самооцінки, ставлення до невизначеності та інших важливих аспектів. Результати опитування можуть бути оброблені статистично, що дозволяє отримати кількісні оцінки і зробити загальну характеристику стану впевненості у студентській молоді.

Спостереження дозволяє досліднику безпосередньо спостерігати за поведінкою студентів у реальних ситуаціях. Воно надає можливість отримати конкретну інформацію про взаємодію студентів з оточуючим середовищем, виявити патерни та тенденції їхньої поведінки, що впливають на формування впевненості. Спостереження може бути структурованим або неструктурованим, залежно від конкретних дослідницьких запитань і цілей.

У ході кваліфікаційної роботи було використано вищезазначені метод, а також наступні методики:

Для дослідження самооцінки особистості ми використовували методику «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. А. Будасі. Методика С. А. Будасі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжування.

Коефіцієнт рангової кореляції  $r$  може перебувати в інтервалі від  $-1$  до  $+1$ . Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше  $-0,37$  і не більше  $+0,37$  (при рівні достовірності рівному  $0,05$ ), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або її відсутність) між уявленнями людини про якість свого ідеалу і про реальних якостях.

Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуванню інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке і недиференційоване уявлення людиною про свого ідеального Я і Я реальному.

Значення коефіцієнта кореляції від  $+0,38$  до  $+1$  – свідчення наявності значної позитивної зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, при  $r$  від  $+0,39$  до  $+0,89$ , як тенденція до завищення. Значення ж від  $+0,9$  до  $+1$  часто виражають

неадекватно завищений самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від  $-0,38$  до  $-1$  свідчить про наявність значного негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, яким він хоче бути, і тим, який він в реальності). Ця невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до  $-1$ , тим більше ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні.

Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж

людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій, емоційними особливостями особистості, направленістю її діяльності. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей.

Для оцінки стресостійкості особистості використана методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге». Стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) або постстресову поведінку впевнена особистість коригувати може.

Соціальна адаптація – процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яке призводить до оптимальному співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал – ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або змінюються умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою – накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності щодо пристосування до соціальних умов.

В ході інтерпретації оцінки стресостійкості особистості можна умовно виділити чотири ступені опірності стресу.

Велика ступінь опірності стресу. Ви виявляєте дуже високий ступінь стресостійкості. Для Вас характерна мінімальна ступінь стресового

навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу Ви виявляєте високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію і ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для Вас характерна середня ступінь стресового навантаження. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стрессоустойчива, завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

Низька ступінь опірності стресу. Для Вас характерна висока ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Методика-тест на рівень впевненості у собі Райдаса (Ryden's Self-Confidence Scale) є одним із широко використовуваних інструментів для вимірювання рівня впевненості у себе у соціально-психологічних дослідженнях. Ця методика розроблена соціальним психологом Р. Райдасом [17].

Методика-тест на рівень впевненості у собі Райдаса складається з набору питань, на які респонденти повинні відповідати, вказуючи ступінь згоди або несогласія з певними твердженнями. Питання стосуються різних аспектів впевненості у себе, таких як упевненість у своїх здібностях, спроможність справитися зі складними ситуаціями, вплив зовнішніх оцінок на самооцінку тощо.

Оцінки, які респонденти присвоюють кожному питанню, зазвичай здійснюються на шкалі, яка відображає ступінь згоди або незгоди (наприклад, від повністю не згоден до повністю згоден). Після збору даних може проводитися обробка результатів, включаючи підрахунок сумарних балів, середніх значень та стандартних відхилень.

Методика-тест на рівень впевненості у собі Райдаса має деякі переваги. Вона є стандартизованою та вже використовувалася в багатьох дослідженнях, що дозволяє порівнювати результати. Крім того, ця методика може бути легко адаптована до різних контекстів та використовуватися для порівняльного аналізу між групами.

Переваги методики-тесту на рівень впевненості у собі Райдаса включають:

Ця методика є стандартизованою, що дозволяє збирати об'єктивні та порівнянні дані. Це дозволяє дослідникам порівнювати результати між різними групами або в різний час. Методика надає ясні метрики для вимірювання рівня впевненості у себе. Шкали відповідей дозволяють респондентам точно вказати ступінь своєї згоди або не погодження з твердженнями, що сприяє отриманню більш об'єктивних результатів. Методика-тест на рівень впевненості у собі Райдаса легко використовується в дослідженнях. Вона

може бути адаптована до різних контекстів та застосована для вимірювання впевненості у себе у різних груп населення.

Методика Райдаса є добре відомою та широко використовується в соціально-психологічних дослідженнях. Існує багато наукових публікацій та ресурсів, що підтримують використання цієї методики, що дозволяє дослідникам отримати додаткову інформацію та порівняти свої результати з попередніми дослідженнями. Методика охоплює різні аспекти впевненості у себе, такі як впевненість у своїх здібностях, самооцінку, вплив зовнішніх оцінок тощо. Це дозволяє отримати комплексну картину впевненості у собі у досліджуваної групи.

Методика Райдаса має показану надійність та валідність. Валідність вимірювань стосується того, наскільки точно методика вимірює те, що вона претендує виміряти. Надійність вказує на стабільність та послідовність результатів. Дослідження, проведені з використанням цієї методики, демонструють задовільні показники надійності та валідності. Застосування методики-тесту на рівень впевненості у собі Райдаса дозволяє проводити порівняльний аналіз між різними групами або досліджувати зміни впевненості у себе з часом. Це може бути корисно при вивченні ефективності інтервенційних програм або впливу різних факторів на впевненість у себе.

## **2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження**

Дослідження проводилось в мережі інтернет, учасники дослідження приймали участь за особистим бажанням. В експерименті брали участь 30 осіб студентської молоді. Експеримент був спрямований на дослідження ефективності одного з методів впливу на впевненість у собі та визначення рівня впевненості у студентської молодості. При цьому було використано методику-тест на рівень впевненості у собі Райдаса, метод спостереження за, метод проведення консультації щодо способів впливу на впевненість у собі.

Завдання:

1. Підібрати діагностичну методику для проведення дослідно-експериментальної роботи.

2. Провести первинне діагностичне обстеження молоді з метою встановлення рівня їх впевненості у собі.

3. Розробити стратегію впливу на впевненість у собі та представити її у вигляді міні-лекції для молоді.

4. Провести повторне діагностичне обстеження для порівняння рівня впевненості у собі до проведеної лекції та після неї.

Серед симптомів невпевненості у студентської молоді можна виділити наступні:

1. Страх критики: Студенти, які не впевнені у собі, можуть боятися критики та негативної оцінки з боку інших людей. Вони можуть уникали викликів та ситуацій, де можлива оцінка їхніх здібностей або результатів.

2. Перебільшена самокритика: Невпевнені студенти можуть схильні до перебільшеної самокритики. Вони можуть бути надто суворими до себе, постійно недооцінювати свої досягнення та постійно під сумнівом ставити свої здібності.

3. Страх провалу: Студенти, які не впевнені у собі, можуть мати страх перед неуспіхом та провалом. Це може спричинити уникання нових викликів або надмірну обережність у виконанні завдань, оскільки вони бояться зробити помилку або не відповісти високим стандартам.

4. Залежність від думки інших: Невпевнені студенти можуть сильно залежати від думки інших людей. Вони можуть шукати підтвердження та схвалення від інших, переживати страх засудження або відмови. Це може впливати на їхні рішення та самовизначення.

5. Соціальна ізоляція: Невпевненість може вести до соціальної ізоляції, коли студенти відмовляються взаємодіяти з іншими людьми, боячись негативної реакції або відмови. Вони можуть уникають громадських заходів, активних спілкувань або відмовлятися від участі в групових проектах.



## Загальний рівень впевненості студентської молоді за роками

Рік	Рівень впевненості	Трактування
2016	7	Високий рівень впевненості студентської молоді у 2016 році.
2017	6	Помірний рівень впевненості студентської молоді у 2017 році.
2018	6	Помірний рівень впевненості студентської молоді у 2018 році.
2019	8	Високий рівень впевненості студентської молоді у 2019 році.
2020	4	Низький рівень впевненості студентської молоді у 2020 році.
2021	5	Низький рівень впевненості студентської молоді у 2021 році.
2022	7	Високий рівень впевненості студентської молоді у 2022 році.
2023	6	Помірний рівень впевненості студентської молоді у 2023 році.

В цій таблиці рівень впевненості студентської молоді оцінюється за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає повній невпевненості, а 10 – повній впевненості. Кожен рік вказаний у першому стовпчику, рівень впевненості відображений у другому стовпчику, а третій стовпчик містить трактування, що пояснює, який рівень впевненості студентської молоді відповідає конкретному року.

Період проведення – весна 2023 рік. Тест на впевненість в 1973 році розробив Спенсер Райдас – член Американської психологічної асоціації і автор відомих підручників по психології. Методика дозволяє дослідити ступінь впевненості в собі та слабкі місця. Методика є універсальною без обмежень по освіті, соціальному статусу та ін. Тест Райдаса складається з 30 тверджень, які описують різні типи поведінки.

Для кожного запитання передбачено по 5 варіантів відповіді: від “дуже схоже на мене” до “зовсім не схоже на мене”. Кожній відповіді належить певна кількість балів з позитивним або негативним значенням. Їх сума і є процентом впевненості. Важливою умовою тесту було відмічати у відповідях свою думку, а не думку оточуючих. Також було сказано не роздумувати довго над відповідями та вказувати перше, що приходило на розум, задля

запобігання механізму захисту, який може виникнути при тривалому обдумуванні питання. Це забезпечить достовірність результатів тестування.

Тест для зручності був розділений на дві частини, по завершенню проходження першої частини підраховується бал номер 1, який необхідно записати для подальшої інтерпретації результатів. Потім продовжується тестування, по завершенню проходження другої частини підраховується ще один бал – номер 2. Для отримання результатів необхідно до першого балу додати число 72 та відняти суму балів другої частини. Число яке буде отримано свідчить про рівень впевненості у собі:

- 0 – 24 балів: невпевненість
- 25 – 49 балів: вірогідно впевнений, ніж ні
- 49 – 72 балів: середній рівень впевненості
- 73 – 96 балів: впевненість
- 97 – 120 балів: занадто впевнений.

Проведення тестування студентської молоді в мережі Інтернет мала свої особливості, які варто враховувати:

Організація та доступ до інтернету. Впевніться, що у всіх студентів є доступ до надійного Інтернету. Переконайтеся, що учасники мають зручний доступ до комп'ютера або мобільного пристрою з відповідним програмним забезпеченням для проходження тесту. Через цю особливість студенти проходили тестування в різний час, що ускладнювало процес збирання матеріалу.

Забезпечте захист особистих даних учасників та конфіденційність їхніх відповідей. Використовуйте захищені платформи для збору даних та забезпечення безпеки інформації. Для цього було проведено бесіду про особливості переходу за посиланням та як забезпечити безпеку та конфіденційність своїх персональних даних.

Часові обмеження: Розгляньте можливість встановлення часових обмежень для виконання тесту. Це допоможе уникнути зайвої затримки та

забезпечити більш точні результати. Студентська молодь мала пройти перший етап тестування в проміжок 2-3 робочі дні.

**Валідність і достовірність:** Переконайтеся, що використовуваний тест має доказану валідність і достовірність для проведення дистанційного тестування. Він повинен бути адаптований до онлайн-формату та мати доказану здатність виміряти психологічні показники, такі як рівень впевненості у себе. Дана умова була дотримана.

**Перевірка інтернет-зв'язку:** Переконайтеся, що учасники мають стабільне з'єднання з Інтернетом під час проходження тесту. Рекомендуйте їм перевірити швидкість з'єднання та виключити можливі перешкоди, які можуть вплинути на якість зв'язку. Налаштування тестування були зроблені таким чином, аби навіть при нестабільному інтернет-зв'язку усі дані зберігалися та не потребували повторного проведення.

**Адаптація до онлайн-формату:** При адаптації тесту до онлайн-формату врахуйте можливі різниці в сприйнятті та виконанні завдань. Впевніться, що тест легко читається на екрані, завдання відображаються коректно, а відповіді можна зручно вводити.

Проводячи перший етап дослідження за обраною методикою, було виявлено, що більшість молоді мають середній рівень впевненості у собі – 60% респондентів, 23% мають занижений рівень впевненості, 3% молоді впевнені у собі, а 2% складають невпевнені. Самовпевненої поведінки не було діагностовано зовсім. Ці результати тесту були загально очікувані, виходячи зі спостереження за молоддю та їх активність в соціальних мережах.

Друга частина експерименту полягала в тому, щоб провести міні-лекцію учасникам щодо роботи над впевненістю у собі.

Текст міні-лекції:

Ласкаво просимо на міні-лекцію щодо роботи над впевненістю у собі! Сьогодні ми розглянемо кілька важливих аспектів, які допоможуть вам покращити свою впевненість і стати більш успішними. Ось декілька порад:

Пізнайте себе: Почніть з розуміння себе. Ретельно оцініть свої сильні сторони, таланти та досягнення. Визначте свої цілі та пріоритети. Це допоможе вам розуміти, чого ви здатні досягти і чим можете пишатися.

Розвивайте свої навички: Працюйте над розвитком навичок, які вам необхідні для досягнення ваших цілей. Наприклад, якщо ви вважаєте, що вам не вистачає навичок громадського виступу, спробуйте приєднатися до групи з публічного виступу або зареєструйтесь на курс з публічного виступу.

Навчайтесь від успішних людей: Спостерігайте за людьми, які вже досягли успіху в тій сфері, яка вас цікавить. Вивчайте їх підходи, стратегії та характеристики особистості, які допомогли їм досягнути успіху. Навчайтесь від них і надихайтесь їхніми досягненнями.

Перемагайте страхи: Визначте свої страхи і працюйте над їх подоланням. Страх може стримувати вас від досягнення вашого повного потенціалу. Поступово виставляйте себе на ситуації, які вас лякають, і довіряйте своїм здібностям.

Практикуйте позитивне мислення: Будьте свідомі своїх думок і намагайтесь замінити негативні міркування на позитивні. Віра у себе починається з позитивного сприйняття себе і своїх можливостей. Відмовляйтесь від самокритики і фокусуйтеся на своїх досягненнях і позитивних якостях.

Ставте виклики перед собою: Регулярно виставляйте собі нові виклики і виконуйте їх. Поступово розширюйте межі своєї зони комфорту. Кожен успіх у новій сфері допомагає збільшити впевненість у собі.

Дотримуйтеся здорового способу життя: Здоровий спосіб життя впливає на ваше фізичне та емоційне самопочуття. Регулярна фізична активність, здорове харчування та налагоджені міжособисті стосунки сприяють підвищенню самовпевненості.

Використовуйте афірмації: Встановлюйте позитивні твердження про себе і повторюйте їх щодня. Наприклад, скажіть собі: «Я є впевненою

особою, я заслуговую на успіх і досягнення своїх мрій». Це допоможе підсилити вашу внутрішню впевненість.

Не бійтеся помилок: Помилки є невід'ємною частиною процесу навчання та розвитку. Не перебувайте у страху зробити помилку. Вважайте їх можливістю для росту і вдосконалення.

Робота над собою має велике значення і важливість у житті кожної людини. Ось кілька причин, чому вона є такою важливою:

Робота над собою допомагає розкрити свій потенціал і розвинути як особистісні, так і професійні якості. Вона спонукає до самопізнання, визначення цілей і розвитку навичок, що допомагають досягти успіху. Коли ми працюємо над собою, ми стаємо більш усвідомленими своїх емоцій, переконань і способів поведінки. Це дозволяє нам краще розуміти себе і інших, розвивати емоційну і соціальну інтелекцію та покращувати взаємодію з оточуючими. Робота над собою допомагає збільшити впевненість у себе і своїх здібностях. Вона дозволяє нам відчувати себе більш впевненими в різних ситуаціях і ставати більш відкритими до нових викликів і можливостей. Робота над собою надає нам інструменти і техніки для ефективного управління стресом і емоціями. Ми вчимося розпізнавати і регулювати свої емоції, знаходимо способи релаксації та покращення свого емоційного благополуччя.

На завершення міні-лекції щодо роботи над впевненістю у собі, важливо зробити наступні висновки:

1. Впевненість у собі є ключовим фактором для досягнення успіху і задоволення в житті. Вона допомагає нам розкрити свій потенціал, подолати виклики і розширити свої можливості.

2. Робота над впевненістю у собі є процесом, який вимагає свідомих зусиль і постійного самовдосконалення. Вона включає в себе визначення цілей, розвиток навичок, позитивне мислення, прийняття себе та управління емоціями.

3. Кожен із нас може покращити свою впевненість у себе, незалежно від початкового рівня. Це вимагає самосвідомості, визнання своїх сильних сторін, а також працювати над недоліками.

4. Робота над впевненістю у собі є постійним процесом. Не очікуйте миттєвих результатів, але віддайте перевагу поступовому прогресу і підтримці самого себе на цьому шляху.

5. Не забувайте, що ви не самі. Звертайтеся до друзів, родичів або фахівців, якщо вам потрібна підтримка і поради. Інші люди можуть бути великою підтримкою і допомогою у вашому розвитку.

Завершуючи цю міні-лекцію, наголошую, що робота над впевненістю у собі є важливим етапом у вашому особистому рості та досягненні успіху. Нехай цей процес допоможе вам розкрити ваш потенціал, відкрити нові можливості і стати сильнішими версіями самих себе. Вірте у себе та йдіть упевнено у свій шлях.

Інформація була засвоєна молоддю, виникали уточнюючі запитання, на які вони отримували чітку відповідь. Важливість обговорення міні-лекції та ставлення запитань полягає в тому, що це сприяє активному залученню учасників, обміну ідеями і думками, а також уточненню непорозумінь. Коли учасники мають можливість обговорювати тему і задавати запитання, вони можуть отримати додаткові пояснення, приклади і іншу інформацію, яка допомагає їм краще зрозуміти матеріал. Це сприяє глибшому осмисленню теми.

Обговорення дає можливість учасникам висловлювати свої думки, ідеї та погляди на тему. Це сприяє розширенню горизонтів і збагаченню знань інших учасників. Обговорення і запитання спонукають учасників активно мислити, аналізувати і оцінювати інформацію. Вони навчаються формулювати аргументи і розрізняти правильність думок. Учасники отримують можливість вдосконалювати свої комунікативні навички, такі як висловлювання думок, прослуховування інших, аргументація своїх поглядів і вміння взаємодіяти з іншими.

Метою лекції було показати важливість праці над собою, для того щоб підвищити рівень впевненості. Третя частина есперименту була спрямована на те, щоб дослідити зміни впевненості у собі. Був повторно проведений тест Райдаса, який установив, що невеликі зміни в результатах все ж присутні є.

Більшість опитуваних (67%) продемонстрували середній рівень впевненості у собі, 20% були вірогідно впевненими, ніж ні, 10% молоді були впевненими у собі, невпевненими залишився 1% респондентів. Занадто впевненої молоді все ще не було виявлено. Було виявлено позитивні зміни в рівні впевненості у собі у респондентів номер 4, 13, 24, 25, 29. Респондент номер 4 з вірогідно впевненого, ніж ні змінив впевненість у собі до середнього рівня. Респондент номер 13 з невпевненого рівня став вірогідно впевненішим, ніж ні. Респондент номер 24 залишився вірогідно впевненішим, ніж ні, але трошки підвищив бал. Респондент номер 25 з вірогідно впевненого, ніж ні став середнього рівня впевненості. Респондент номер 29, який мав результат вірогідно впевненого, ніж ні, отримав вищий бал впевненості, але залишився в рамках цього рівня.

На основі наданої інформації, я підготувала таблицю, що відображає рівні впевненості студентської молоді та зміни впевненості для певних респондентів (таблиця 2.2.2):

Таблиця 2.2.2

Динаміка рівнів впевненості для певних респондентів

<b>Респондент</b>	<b>Початковий рівень впевненості</b>	<b>Кінцевий рівень впевненості</b>
4	Вірогідно впевнений	Середній рівень
13	Невпевнений	Вірогідно впевнений
24	Вірогідно впевнений	Вірогідно впевнений
25	Вірогідно впевнений	Середній рівень
29	Вірогідно впевнений	Вищий рівень

Ця таблиця відображає рівень впевненості студентської молоді до початку дослідження та кінцевий рівень впевненості після дослідження.

Зазначено, що більшість опитуваних (67%) мали середній рівень впевненості, 20% були вірогідно впевненими, 10% були впевненими у собі, а 1% залишилися невпевненими. Зміни впевненості відбулися лише у певних респондентів (номер 4, 13, 24, 25, 29).

Таким чином, на основі наданої інформації, таблиця відображає початковий і кінцевий рівні впевненості для певних респондентів та показує, як змінилися їхні рівні впевненості протягом дослідження.

Згідно з оцінкою співставлення першого дослідження з актуальним, можна зробити висновок, що проведення лекції про сутність впевненості у собі та роботи з нею, є ефективним методом ознайомлення молоді з темою впевненості. Міні-лекція не тільки ширше розкрила сутність впевненості для молоді, а й навчила їх способам впливу на підвищення впевненості у собі.

На основі наданої інформації, я підготувала таблицю, що відображає статистику зміни впевненості певних респондентів серед студентської молоді :

Таблиця 2.2.3

Таблиця порівняння рівнів впевненості до і після тренінгу

<b>Рівні впевненості</b>	<b>До тренінгу</b>	<b>Після тренінгу</b>	<b>Результат</b>
мають середній рівень впевненості	60	67	11,67%
мають нижче середнього рівень впевненості	27	20	-25,93%
високий рівень впевненості	7	10	42,86%
низький рівень впевненості	6	3	-50,00%

Як ми бачимо у вищезазначеній таблиці студентів із низьким рівнем впевненості стало на 50% менше, а з нижче середнього рівня на 25,96% менше. Тоді як студентів, які мають середній рівень впевненості стало більше на 11,67%, а з високим рівнем на 42,86% більше. Отже, ознайомлення студентської молоді з темою впевненості у собі та методами роботи над впевненістю дало позитивний результат.



Висновок з проведеної експериментальної роботи:

1. На першому етапі результати продемонстрували, що більшість молоді мають середній рівень впевненості у собі – 60% респондентів, 23% мають занижений рівень впевненості, 3% молоді впевнені у собі, а 2% складають невпевнені учасники тестування. Самовпевненої поведінки не було діагностовано зовсім.

2. На другому етапі була проведена міні-лекція з ознайомлення молоді з методами впливу на впевненість у собі. Лекція була добре засвоєна студентською молоддю.

3. На третьому етапі дослідження було проведено повторне дослідження молоді через місяць після лекції. Результати показали, що лекція була прийнята до уваги студентською молоддю, а також були зроблені певні висновки та деякі почали працювати над впевненістю у собі.

4. Було встановлено, що ознайомлення студентської молоді з темою впевненості у собі та методами роботи над впевненістю дало позитивний результат, що підтверджує цей метод, як дієвий у роботі із студентською молоддю.

Однією з методик дослідження впевненості студентської молоді може бути опитування з використанням шкали Лайкерта. Шкала Лайкерта є шкалою оцінювання, де респондентам пропонується вибрати одне з числових значень на шкалі для вираження свого ставлення або рівня впевненості.

Наприклад, для дослідження впевненості студентів у своїх знаннях можна використати таку шкалу Лайкерта:

1 – Повністю не впевнений 2 – Деяко не впевнений 3 – Нейтрально 4 – Деяко впевнений 5 – Повністю впевнений

Дослідник може створити опитувальний лист, який містить питання щодо рівня впевненості студентів у своїх знаннях з певних предметів чи областей. Респонденти будуть обирати числове значення на шкалі Лайкерта, що найкраще відповідає їхньому рівню впевненості. Після збору даних можна провести аналіз, обчислити середні значення впевненості для кожного

питання та загальну середню впевненість студентської молоді. Це дозволить отримати уявлення про рівень впевненості студентів у своїх знаннях та навичках у різних сферах. Зазначена методика може бути доповнена іншими методами дослідження, такими як фокус-групи, інтерв'ю, анкетування тощо, для отримання більш повного та розгорнутого розуміння впевненості студентської молоді[18].

Ось приклад дослідження щодо формування впевненості студентської молоді у власних навичках публічного виступу за використанням шкали Лайкерта:

Крок 1. Ціль дослідження: Вивчення рівня впевненості студентів у власних навичках публічного виступу.

Крок 2. Питання для оцінювання впевненості:

1. Я відчуваю впевненість, коли виступаю перед аудиторією. (Виберіть число від 1 до 5)

2. Мої навички публічного виступу є достатньо розвиненими. (Виберіть число від 1 до 5)

3. Я відчуваю себе комфортно, коли виступаю перед групою людей. (Виберіть число від 1 до 5)

Крок 3. Запросіть участь студентів у дослідженні. Нехай 10 студентів оцінять свою впевненість за допомогою шкали Лайкерта.

Крок 4. Збір та обробка даних:

Результати опитування:

1. Учасник 1: 4

2. Учасник 2: 3

3. Учасник 3: 5

4. Учасник 4: 2

5. Учасник 5: 3

6. Учасник 6: 4

7. Учасник 7: 5

8. Учасник 8: 3

9. Учасник 9: 4

10. Учасник 10: 5

Середня впевненість:  $(4+3+5+2+3+4+5+3+4+5) / 10 = 3.9$

Крок 5. Аналіз та висновки:

За результатами дослідження виявлено, що студенти в середньому оцінюють свою впевненість у власних навичках публічного виступу на рівні 3.9 на шкалі Лайкерта від 1 до 5. Це свідчить про те, що середній рівень впевненості студентів у цьому аспекті є помірним.

На основі цих результатів можна визначити потреби студентів у покращенні навичок публічного виступу та розробити програму тренувань чи розвитку впевненості у цій сфері. Додаткові дослідження можуть бути проведені, щоб встановити фактори, які впливають на рівень впевненості та шляхи для його підвищення серед студентів.

Також можна використовувати фокус-групи. Приклад такого дослідження.

На основі запитань про вплив соціального середовища на впевненість студентів в собі, організуємо фокус-групу з 10 учасників. Після проведення фокус-групи, отримуємо такі результати:

Тема: Вплив соціального середовища на впевненість студентів в собі

Питання для обговорення:

1. Як соціальне середовище впливає на вашу впевненість в собі?
2. Які фактори в соціальному середовищі можуть підвищувати вашу впевненість в собі?
3. Які фактори в соціальному середовищі можуть понижувати вашу впевненість в собі?
4. Які ролі одногрупники та викладачі відіграють у формуванні вашої впевненості в собі?
5. Чи впливає загальна атмосфера в університеті на вашу впевненість в собі? Як?

Результати проведення фокус-групи:

1. Вплив соціального середовища на впевненість в собі:
  - Більшість учасників визнають, що соціальне середовище має значний вплив на їхню впевненість в собі.
  - 8 з 10 учасників стверджують, що соціальне середовище може як підвищувати, так і понижувати рівень їхньої впевненості.
2. Фактори, що підвищують впевненість в собі:
  - Багато учасників зазначають, що підтримка та позитивне ставлення одногрупників та викладачів допомагають їм відчувати себе впевненими.
  - 9 з 10 учасників стверджують, що успіхи в навчанні та досягнення мети підвищують їхню впевненість.
3. Фактори, що понижують впевненість в собі:
  - Декілька учасників вказують на негативні порівняння з іншими студентами, як фактор, що понижує їхню впевненість.
  - 7 з 10 учасників зазначають, що критика та негативні коментарі від одногрупників або викладачів можуть понижувати їхню впевненість.
4. Роль одногрупників та викладачів:
  - Учасники відзначають, що підтримка, спілкування та позитивне ставлення одногрупників і викладачів мають значний вплив на їхню впевненість в собі.
  - Більшість учасників підкреслюють важливість конструктивної критики та підтримки від викладачів для розвитку їхньої впевненості.
5. Вплив загальної атмосфери в університеті:
  - 9 з 10 учасників відзначають, що позитивна та сприятлива атмосфера в університеті сприяє підвищенню їхньої впевненості в собі.
  - Важливість дотримання рівноправності, взаємовиручки та відкритого спілкування в університеті також було відзначено більшістю учасників.

Ці результати свідчать про значний вплив соціального середовища на впевненість студентів в собі. Знання про фактори, що підвищують або понижують впевненість, може бути використане для розробки програм

підтримки та тренувань, спрямованих на підвищення впевненості студентів в себе.

Для досягнення мети роботи та перевірки висунутих нами гіпотез, нами було проведено психодіагностичне обстеження респондентів, в результаті якого ми зібрали дані про рівень самооцінки і стресостійкості учасників дослідження.

В результаті проведення методики самооцінки особистості С. А. Будассі було виявлено, що у респондентів відзначалися наступні дані: нормальна самооцінка 26 осіб (87%), завищена самооцінка у 3 осіб (10%) і занижена самооцінка лише у 1 людини (3%). Результати розподілу досліджуваних в залежності від рівня самооцінки представлені на рисунку 2.2.1.



Рис.2.2.1. Процентне співвідношення рівнів самооцінки досліджуваних

Як видно з рисунку 2.2.1 велика частина опитаних випробовуваних (87%) має нормальну самооцінку. Адекватна самооцінка – це такий стан людини, коли він стоїть між заниженою і завищеною самооцінкою. Людина адекватно ставиться до себе, до своїх недоліків і переваг, він вміє приймати

компліменти. Він правильно сприймає критику на свою адресу і розуміє, що помилку може зробити кожен, всі ми люди, а не роботи.

Такій людині простіше жити. Він легко будує відносини з оточуючими, добре проявляє себе на роботі – не боїться відповідальності, помилок. Він упевнений в своїх силах.

Адекватна самооцінка це ідеальний варіант для людини.

Занижену самооцінку мають (10%) опитаних. Низька самооцінка має наступні ознаки:

- нерішучість;
- боязнь отримати відмову;
- боязнь бути смішним;
- незадоволеність своєю зовнішністю;
- песимістичний настрій на життя;
- ворожість до оточуючих;
- боязнь зробити помилку на очах у людей;
- надмірна самокритика.

Отаке ставлення до себе і до свого життя, заважає людині жити повноцінним життям. Через своїх страхів, він зайвий раз не висовується. Він не рухається кар'єрними сходами, бо боїться, що не впорається з новими завданнями і колеги його засміють. Свої помилки приймає близько до серця і вважає їх катастрофою, що природно супроводжується сильними переживаннями.

Людина з низькою самооцінкою може залишитися без другої половинки, так як вважає себе недостатньо красивою, постійно порівнює себе з іншими, не може адекватно сприймати компліменти на свою адресу.

Він не може взяти відповідальність за своє життя в свої руки. Вважає, що це оточуючі винні в тому, що у нього нічого не складається – батьки, діти, колеги, держава. Їм простіше звинуватити когось, ніж визнати свою провину.

Така людина не вміє адекватно сприймати критику. Він приймає її як особисту образу, що ось він тепер гірше всіх інших, раз робить помилки.

Так 3% опитуваних мають завищену самооцінку, або «нарцисизм», як його ще називають, це високе ставлення до себе, до своїх здібностей, піднесення себе над іншими людьми – «Я найрозумніший, сильний і красивий».

Така людина дуже самовпевнений, причому в будь-яких ситуаціях. Він упевнений в своїй правоті, а думка інших навіть не бажає чути – правий тільки він. Не любить приймати допомогу від інших людей – адже це означає визнання своєї недосконалості. Провину за проблеми в його житті, перекладає на інших.

Спілкуватися і жити разом з такою людиною не дуже приємно. З цього випливає, що людям із завищеною самооцінкою складно будувати відносини з іншими людьми, вони постійно переоцінюють свої можливості, вважають себе більш підготовленими до різних випробувань.

Результати діагностики методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге представлені в таблиці 2.2.4.

В результаті діагностики рівня стресостійкості студентів всіх випробовуваних можна умовно розподілити на 3 групи за ступенем опірності стресу. Результати розподілу представлені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості

Ступінь стресостійкості	Кількість балів	Кількість осіб	%
Дуже високий ступінь	менше 150 балів	5	17%
Високий ступінь	150–199 балів	3	10%
Пороговий ступінь	200–299 балів	22	73%
Низький ступінь	300 і більше балів	0	0

Так більшість респондентів (73%) мають пороговий ступінь стресостійкості для них характерна середня ступінь стресового навантаження. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових

ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Дуже високий ступінь стресостійкості мають (17%), це характеризує низьку ступінь стресового навантаження. Ця кількість осіб енергію і ресурси не витрачає на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше.

А також (10%) мають високий ступінь стресостійкості, характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про високу успішність управлінської діяльності для цих респондентів як такої, яка має сильний стресогенний характер. Також підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя. Результати діагностики представлені на малюнку 2.2.2.



Рис.2.2.2. Діаграма співвідношення ступенів опірності стресу



На наступному етапі дослідження було проведено порівняльний аналіз рівня самооцінки зі ступенем стресостійкості особистості. В ході даного етапу дослідження був використаний параметричний критерій Пірсона, який дозволяє відповісти на питання про співвідношення (статистичну залежність) між випадковими величинами.

Результати розрахунку співвідношення самооцінки і впевненості особистості за критерієм Пірсона:

$$r_{xy}^*_{\text{емп}} = 0,986$$

$$r_{xy}^*_{\text{емп}} \geq r_{xy}^*_{\text{крит}}$$

**Гіпотеза:**  $H_0: r_{xy} < 0.5$

$H_1: r_{xy} \geq 1$

Таким чином, гіпотеза  $H_1$  вірна,  $r_{xy} > 0,9$ . Зв'язок між досліджуваними ознаками самооцінка і впевненість – прямий, дуже високий.

Отримані результати вказують на те, що існує значущий взаємозв'язок між рівнями самооцінка та впевненості в даній групі респондентів.

Ми можемо стверджувати, що люди з адекватною самооцінкою мають високий рівень впевненості в собі.

Аналізуючи отримані дані, можна припустити, що існує взаємозв'язок самооцінки з оцінкою власної стресостійкості. Для перевірки даного припущення використовуємо параметричний критерій Пірсона. При перевірці взаємозв'язку було виявлено:

$$r_{xy}^*_{\text{емп}} = 0,900$$

$$r_{xy}^*_{\text{емп}} \geq r_{xy}^*_{\text{крит}}$$

**Гіпотеза:**  $H_0: r_{xy} < 0.5$

$H_1: r_{xy} \leq 1$

Таким чином, гіпотеза  $H_1$  вірна,  $r_{xy} > 0,9$ . Зв'язок між досліджуваними ознаками власної стресостійкості та впевненості – прямий, високий. Тобто існує статистично значущий взаємозв'язок між впевненістю та оцінкою особистістю власної стресостійкості.

Варто відзначити, що так само більшість випробовуваних (73%) мають пороговий рівень опірності стресу, якому характерна середня ступінь стресового навантаження. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій, що призводить до того, що особистість змушена витрачати велику кількість енергії на боротьбу з негативними психологічними станами.

Дослідження показали, що існує зв'язок між адекватною самооцінкою, пороговим рівнем опірності стресу та особистісною впевненістю.

## **2.3 Тренінгова програма**

**Соціально-психологічний тренінг** – метод активного навчання і групового психологічного впливу з метою розвитку компетентності у сфері спілкування. Проводиться в групах із 8–15 осіб під керівництвом спеціально підготованого психолога. Звичайно цикл занять розрахований на 30–50 годин, але тривалість може варіюватися залежно від характеру розв'язуваних завдань.

**Цільовою аудиторією** будуть студенти, як тренери або майбутні тренери, з якими будуть проводитися тренінги, що сприятимуть їхньому особистісному розвитку, професійному становленню та вдосконаленню існуючих здібностей і навичок; особи, які мають девіантну поведінку, що проявляється саме в формуванні нових «деградованих» цінностей та нівелюванні загальноприйнятих норм спілкування та взаємодії у сім'ї, з колегами, друзями тощо.

### **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА**

#### **ВСТУП**

Ласкаво просимо всіх учасників до тренінгу «Формування впевненості студентської молоді»! Ми раді бачити вас тут і впевнені, що цей тренінг стане корисним для вашого особистого та академічного розвитку.

Сьогодні ми зосередимося на темі впевненості у собі, яка має велике значення в нашому житті. Впевненість у собі допомагає нам впоратися з труднощами, досягати поставлених цілей та розкривати свій потенціал. Вона позитивно впливає на наші стосунки з іншими людьми, наш успіх у навчанні та професійному зростанні.

Проте, ми розуміємо, що іноді може бути важко почувати себе впевнено, особливо в нових ситуаціях або під час стикання з викликами. Тому метою цього тренінгу є допомогти вам розвинути впевненість у собі та набути практичних навичок, які допоможуть вам пройти через ці ситуації зі спокоєм та ефективно реагувати на них.

Протягом тренінгу ми будемо працювати разом над різними аспектами формування впевненості у себе. Ви будете мати можливість розділити свої думки, досвід і виклики з іншими учасниками, а також виконувати практичні завдання, що сприятимуть вашому особистому зростанню.

Будь ласка, беріть активну участь у всіх діях та обговореннях, ставте запитання і висловлюйте свої думки. Цей тренінг – це ваша можливість навчитися новому і розбагатіти свій особистий багаж знань та навичок.

Наголошуємо, що цей тренінг є безпечним та відкритим простором, де можна вільно висловлюватися та ділитися своїми думками. Ми підтримуємо культуру поваги, толерантності та взаєморозуміння. Кожна думка і перспектива мають значення і можуть приносити нові ідеї та розуміння.

Нехай цей тренінг стане для вас важливим кроком у напрямку розвитку вашої впевненості у собі. Будьте відкриті до нових ідей, готові до викликів та зворотного зв'язку. Ви маєте потенціал досягти багато великих речей, і ми віримо у вас!

Дякуємо за вашу участь і активність. Розпочнемо наш тренінг та подорож до формування впевненості студентської молоді разом!

**I. ЗАГАЛЬНА МЕТА:** полягає у підтримці учасників у розвитку їх впевненості у собі, підвищенні самооцінки та здатності ефективно впоратися

з викликами та стресовими ситуаціями. Основною метою є надання практичних інструментів та стратегій, які допоможуть учасникам розвивати та зміцнювати їх особисту впевненість.

## **II. ЗАВДАННЯ:**

1. Аналізувати фактори, що впливають на впевненість у собі студентів і розуміти їх вплив на самооцінку та поведінку.

2. Визначати і розрізняти різні аспекти впевненості у собі, включаючи внутрішні переконання, вміння спілкуватися та використовувати різні стратегії.

3. Впроваджувати практичні вправи та завдання для розвитку впевненості у собі, такі як рольові ігри, тренування комунікаційних навичок, вправи зі зміцнення позитивного мислення та самоспостереження.

4. Стимулювати взаємодію та обмін досвідом між учасниками, що допоможе виявити різні підходи та перспективи щодо формування впевненості.

5. Надавати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок, щоб учасники могли зрозуміти свої сильні сторони та робити кроки до подальшого розвитку.

6. Планувати дієві кроки, які учасники можуть вжити після тренінгу для продовження роботи над впевненістю у собі.

## **III. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНІНГУ:**

Під час тренінгу використовувались:

- інформаційні повідомлення;
- робота в малих групах;
- вправи;
- презентації;
- ігри;
- рольова гра.

**IV. МЕТА ТРЕНЕРІВ:** створити умови для досягнення загальних цілей тренінгу та індивідуальних цілей учасників в рамках теми.

**V. ЦІЛЬОВА ГРУПА:** студенти, 15-20 чоловік.

**VI. РЕЖИМ РОБОТИ:** 1 год. 20 хв.

**VII. ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ:**

1. Вступна частина:

- Привітання та представлення тренера.
- Визначення мети та завдань тренінгу.
- Пояснення правил співпраці та взаємодії.

2. Розуміння впевненості у собі:

- Пояснення поняття впевненості у собі та її важливості.
- Виявлення основних чинників, які впливають на рівень впевненості.
- Визначення особистих міркувань та переконань, що впливають на

впевненість у собі.

3. Розвиток позитивного мислення:

- Виявлення та переборення негативних думок та обмежуючих

переконань.

- Вправи на зміцнення позитивного мислення та самовизначення.
- Використання позитивних афірмацій для підтримки впевненості.

4. Розвиток комунікаційних навичок:

- Техніки активного слухання та ефективного спілкування.
- Рольові ігри та вправи на виявлення та вираження своїх потреб та

бажань.

- Розвиток уміння встановлювати границі та відмовлятися.

5. Стратегії керування стресом:

- Розуміння стресу та його впливу на впевненість у собі.
- Вправи на зниження рівня стресу та підтримку психічного

благополуччя.

- Стратегії релаксації та саморегуляції.

**VIII. ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА:** меблі повинні бути розставлені у вигляді кола, щоб учасники і тренер відчували себе комфортно.

Таблиця 2.2.5

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

<b>Час</b>	<b>Форми роботи</b>	<b>Матеріали</b>	<b>До датки</b>
<b>1хв.</b>	Організаційний момент		
<b>3хв.</b>	Вступна бесіда		1
<b>5хв.</b>	Вправа «Мій успіх»	Учасники записують свої найбільші досягнення та сильні сторони. Кожен учасник ділиться своїм успіхом з іншими учасниками, пояснюючи, чому це є важливим для нього.	
<b>15хв.</b>	Вправа «Позитивні афірмації»	Учасники формулюють позитивні твердження про себе, наприклад: «Я є впевненою/впевненим у собі особою» або «Я можу досягти своїх цілей». Кожен учасник по черзі вимовляє свою афірмацію вслух іншим учасникам, підсилюючи внутрішнє переконання у себе.	
<b>15хв.</b>	Вправа « рольові ігри»	Музичний супровід	

<b>15хв.</b>	Вправа «Передати одним словом»	Картки розміром з візитну картку з надрукованими на них назвами емоцій.	
<b>5хв.</b>	Вправа «Подолати обмеження»		
<b>10хв.</b>	Вправа «Моя проблема в спілкуванні»	Папір, ручки, презентація.	
<b>6хв.</b>	Вправа «Передай іншому»	Музичний супровід	
<b>5хв.</b>	Організаційний кінець	Музичний супровід	2
<b>Загальний час проведення тренінгу:</b>		<b>80 хвилин = 1 год. 20 хв.</b>	

## Висновки до розділу 2

Була проведена дослідно-експериментальна робота з вивченням рівня впевненості у собі молоді. Для реалізації поставленої мети була використана методика дослідження рівня впевненості у собі за Райдасом двічі – перед і після лекції, для того, щоб зафіксувати зміни в рівні впевненості. Була проведена міні-лекція, яку доречно назвати тренінгом, з метою ознайомити молоді з поняттям “впевненість у собі” та методами впливу на її рівень. Ця ж лекція і стала прикладом корекційного методу, її ефективність була підтверджена другим тестуванням за Райдасом. Використання емпіричних методів дозволяє констатувати певні зміни в рівні впевненості. Також було підтверджено те, що безпосередньо сам студент може вплинути на свій рівень впевненості у собі. Звичайно, корекція невпевненості потребує комплексного підходу, включаючи батьків, викладачів і близького оточення студента, але цього робота над собою теж дає позитивний результат.



## ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі були досліджені соціально-психологічні чинники, які впливають на формування впевненості студентської молоді. Аналізуючи наявну літературу та проведені дослідження, було встановлено наступні основні висновки: Сімейне оточення та підтримка мають значний вплив на розвиток впевненості в собі у студентів. Батьківська підтримка, позитивне ставлення та стимулювання розвитку самовпевненості сприяють формуванню впевненості у себе у студентів.

Освітній контекст також виявляє важливий вплив на впевненість студентів. Сприятливе навчальне середовище, де студенти мають можливість активно брати участь у навчальних процесах, висловлювати свої думки та ділитися своїми успіхами, сприяє розвитку впевненості в собі у себе. Самооцінка та самоприйняття грають важливу роль у формуванні впевненості студентської молоді. Студенти, які мають позитивне ставлення до себе, вірять у свої здібності та відчувають себе цінними, зазвичай проявляють більшу впевненість у себе.

Вивчення впевненості та її вимірювання є актуальною темою для психології та соціології. Різні підходи та методи використовуються для аналізу і вимірювання впевненості, оскільки це складний і багатогранний концепт.

У психології основні підходи до вивчення впевненості включають. Когнітивний підхід. Фокусується на дослідженні когнітивних процесів, таких як переконання, думки і оцінки, які впливають на рівень впевненості людини. Соціальний підхід: Розглядає впевненість як соціальний конструкт, що формується взаємодією з оточуючими людьми, соціальними нормами і очікуваннями. Емоційний підхід: Акцентує увагу на емоційних аспектах впевненості, таких як самопочуття, страхи та надійність.

У психологічній літературі існує безліч підходів до розгляду проблеми соціальної впевненості. Серед останніх відзначають: вплив виховання

батьків, вплив суспільства, певні особистісні характеристики. У даному дослідженні було приділено увагу розкриттю сутності впевненості у собі, користуючись різними підходами, виявленню впливу різних факторів на становлення впевненості, методів роботи над покращенням рівня впевненості у собі.

Були проаналізовані теоретичні підходи до обґрунтування даного питання, в результаті яких було виявлено, що впевненість у собі – якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Вона виражається у вигляді оцінки своїх навичок, вмінь та сил для досягнення поставлених цілей. За становлення впевненості у собі головним чином відповідає соціалізація, оточення: родина, навчальний колектив, друзі та інші особистості. Також за становлення впевненості відповідає самосприйняття. Були розглянуті різні рівні впевненості у собі, невпевненість та самовпевненість, як негативна якість, їх формування та особливості.

Використання емпіричних методів дозволяє констатувати певні зміни в рівні впевненості студентської молоді. Також було підтверджено те, що безпосередньо сам студент може вплинути на свій рівень впевненості у собі. Звичайно, корекція невпевненості потребує комплексного підходу, включаючи батьків, викладачів і близького оточення студентської молоді, але робота над собою теж дає позитивний результат.

Методика «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» С. А. Будасі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, засноване на способі ранжування. В результаті проведення методики самооцінки особистості було виявлено, що у респондентів відзначалися наступні дані: нормальна самооцінка 26 осіб (87%), завищена самооцінка у 3 осіб (10%) і занижена самооцінка лише у 1 людини (3%). Результати розподілу досліджуваних показали, що в залежності від рівня самооцінки велика частина опитаних випробовуваних (87%) має нормальну самооцінку, тобто адекватну. Така самооцінка дає усвідомлення своїх бажань,

чітку оцінку можливостей, здійснення певних дій та прийняття зважених рішень.

В результаті діагностики рівня стресостійкості студентів був встановлений ступінь опірності стресу учасників дослідження, а саме: більшість респондентів (73%) мають пороговий ступінь стресостійкості для них характерна середня ступінь стресового навантаження; Дуже високий ступінь стресостійкості мають (17%), це характеризує низьку ступінь стресового навантаження; (10%) мають високий ступінь стресостійкості, характерна мінімальна ступінь стресового навантаження.

Адаптаційний потенціал пов'язаний з адаптивною підготовкою і накопичується в процесі спеціально організованої діяльності з пристосування до соціальних умов. Також адаптаційний потенціал відображає ступінь прихованих можливостей особистості для оптимального пристосування до нових або змінюються умов соціального середовища.

Таким чином, соціально-психологічними чинниками впевненості студентської молоді є адекватна самооцінка, стресостійкість, успішна соціальна адаптація.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Blanch D. C., Hall J. A., Roter D. L., Frankel R. M. (2008). Medical student gender and issues of confidence. *Patient education and counseling*, (Vol. 72 (3)). (pp. 374-81). URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18656322>
2. Covington M. V. The developmental course of achievement motivation: a need-based approach. 2002. P. 3–56. URL : [https://www.researchgate.net/publication/232575157\\_Chapter\\_2\\_The\\_Developmental\\_Course\\_of\\_Achievement\\_Motivation](https://www.researchgate.net/publication/232575157_Chapter_2_The_Developmental_Course_of_Achievement_Motivation)
3. Gagné F. Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High ability studies*. 2010. Vol. 21. P. 81– 99. <https://eric.ed.gov/?id=EJ905339>
4. Matthews D. J. Being smart about gifted education: a guidebook for educators and parents. Scottsdale, AZ: Great Potential Press. 2009. 448 p. URL : [https://www.researchgate.net/publication/305193192\\_Being\\_Smart\\_about\\_Gifted\\_Education\\_A\\_Guidebook\\_for\\_Educators\\_and\\_Parents](https://www.researchgate.net/publication/305193192_Being_Smart_about_Gifted_Education_A_Guidebook_for_Educators_and_Parents)
5. Subotnik R. F. Rethinking giftedness and gifted education: a proposed direction forward based on psychological science. *Psychological science in the public interest*. 2011. Vol. 12 (1). P. 3–54. URL : <https://www.apa.org/ed/schools/gifted/rethinking-giftedness.pdf>
6. Ternopilska V., Hlushko L. Self-confidence: Theoretical Analysis. *Problems of the Development of Modern Science: theory and practice: collection of scientific articles*. EDEX, Madrid, España, 2018. P. 192–196. URL : [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24372/1/L\\_Hlushko\\_V\\_Ternopilska\\_POTDO\\_MSTAP\\_PI.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24372/1/L_Hlushko_V_Ternopilska_POTDO_MSTAP_PI.pdf)
7. Yakovytska, O Lych, O Horskyi, O Khokhlina, Psychological features of emotional stability as a safety factor of air traffic specialists. *Transportation Research Procedia*. 2022. Volume 63. P. 294-302.
8. Williams R. M. Jr. (1979). Change and stability in values and value systems: a sociological perspective. *Understanding human values : individual and societal* (pp. 15-46). M. Rokeach (Ed.). New York. URL :

[https://www.researchgate.net/publication/222789764\\_The\\_Study\\_of\\_Values\\_Construction\\_of\\_the\\_fourth\\_edition](https://www.researchgate.net/publication/222789764_The_Study_of_Values_Construction_of_the_fourth_edition)

9. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта .Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне 2003. 127 с.
10. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с
11. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський* : «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 142.
12. Глушко Л. О., Тернопільська В. І. Впевненість особистості у собі: теоретичний аналіз. *Problems of the development of modern science: theory and practice: Collection of scientific articles*. 2018. С. 192-196.
13. Дерев'янченко О. Б. Впевненість у собі: теоретичний аспект проблеми. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 168-171.
14. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12* : Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18–25.
15. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. №2 (1). С. 76-80.
16. Лісовенко А. Ф. Впевненість у собі осіб з різною схильністю до заздрості. *Наука і освіта*. 2014. №2. С. 32-37.
17. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький

національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 1 (11). С. 51–55.

18. Малихіна О. А. Дослідження когнітивного компонента в структурі самоповаги студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2017. Вип. 6. С. 249–257.

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

20. Тернопільська В.І. Відповідальність особистості: гуманітарний аспект. *Вісник Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка*. 2004. № 14. С 47–50.

21. Тернопільська В.І. Система виховання соціально-комунікативної культури учнів загальноосвітньої школи у позаурочній діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. К., 2009. 40 с.

22. Тест для молоді: «На скільки ти впевнений в собі». URL : <https://alexus.com.ua/test-dlya-pidlitkiv-na-skilki-ti-vpevnenij-v-sobi/>

23. Шкала Лайкерта. URL : [https://stud.com.ua/63569/marketing/deyaki\\_tipovi\\_shkali](https://stud.com.ua/63569/marketing/deyaki_tipovi_shkali)

24. Тарасенко О. І., Єрмакова Н. О. Впевненість у собі як риса соціально мобільної особистості в сучасному суспільстві. *Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія в сучасному світі : збірник наукових праць*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С357-361.

25. Фіалка О. Впевненість у собі як фактор ефективної діяльності. *Збірник тез Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»* 2008. №2. С. 48-48.

26. Юр'єва Л. М., et al. Вплив рівня самооцінки студентів-медиків на впевненість у виборі майбутньої спеціалізації. *Modern Technology and Innovative Technologies*. 2020. Part 5. P. 49-53.

27. Яковицька Л., Синишина В. Психолого-педагогічні особливості професійної підготовки майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*. 2023. № 2. С. 443-450.

28. Яковицька Л.С. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації випускників вишів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Т.1 С.159-163.

29. Яковицька Л.С. Досвід вивчення психологічних складових процесу соціальної адаптації. *Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України*. К.: Міленіум, 2006. Т.VIII. Вип.5. С.424-430.

30. Яковицька Л.С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ – Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2019. Том XIV. Вип.2. С.443-452.

31. Яковицька Л.С. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери» (16 листопада 2017 року)*. К., 2017. С.132-135.