

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Психологічні чинники формування впевненості у собі студентів ЗВО»

Виконав студент гр. 402-ФП

_____ . __ . 2026 р. ____ Д.Д. Оберемко

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . __ . 2026 р. ____ А.Г. Сидоренко

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . __ . 2026 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	8
1.1. Поняття впевненості у собі та підходи до її розуміння у психології.....	8
1.2. Чинники розвитку впевненості у собі в юнацькому віці.....	13
1.3. Психологічні особливості студентського віку та їх вплив на формування впевненості у собі.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	28
2.1. Організація та методи дослідження.....	28
2.2. Методика дослідження впевненості у собі В. Ромека.....	30
2.3. Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн.....	31
2.4. Методика дослідження рівня тривожності Спілбергера–Ханіна.....	32
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	35
3.1. Характеристика вибірки та організація дослідження.....	35
3.2. Аналіз результатів дослідження рівня впевненості у собі студентів за методикою В. Ромека.....	37
3.3. Аналіз результатів дослідження самооцінки студентів за методикою Дембо–Рубінштейн.....	41

3.4. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна.....	44
3.5. Взаємозв'язок упевненості у собі, самооцінки та тривожності студентів.....	48
3.6 Практичні рекомендації щодо формування впевненості у собі у студентської молоді.....	50
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена тим, що в умовах сучасного суспільства зростає значення особистісних характеристик, які забезпечують ефективну самореалізацію людини, її здатність до адаптації та досягнення поставлених цілей. Однією з таких характеристик є впевненість у собі, яка виступає важливим психологічним ресурсом особистості. Вона визначає рівень активності людини, її готовність приймати рішення, брати на себе відповідальність, долати труднощі та взаємодіяти з іншими. Особливого значення проблема формування впевненості у собі набуває у студентському віці, коли відбувається інтенсивний розвиток особистості, становлення самосвідомості та професійної ідентичності.

Студенти закладів вищої освіти перебувають у складних умовах соціальних та освітніх змін, що супроводжуються високим навчальним навантаженням, необхідністю самостійного прийняття рішень, адаптацією до нового соціального середовища та пошуком власного місця у майбутній професійній діяльності. У таких умовах рівень впевненості у собі відіграє ключову роль, оскільки впливає на успішність навчання, якість міжособистісної взаємодії та загальне психологічне благополуччя студентів. Недостатній рівень впевненості може призводити до підвищеної тривожності, невизначеності у власних можливостях, труднощів у спілкуванні та зниження ефективності діяльності.

Водночас розвиток внутрішньої впевненості є складним і багатофакторним процесом, який залежить від низки психологічних чинників. До таких чинників належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, особливості саморегуляції, мотиваційна сфера та соціальне оточення. Саме ці характеристики визначають, наскільки особистість здатна адекватно оцінювати свої можливості, контролювати власні емоційні стани, планувати діяльність і досягати поставлених цілей. Різний рівень розвитку зазначених

чинників може як сприяти формуванню впевненості у собі, так і, навпаки, ускладнювати цей процес.

На сьогодні проблема впевненості у собі та її детермінант широко представлена у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Окремі аспекти цієї проблематики розглядалися у контексті вивчення самооцінки, мотивації досягнення, емоційної регуляції та особистісного розвитку. Проте, незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, питання комплексного аналізу психологічних чинників формування впевненості у собі саме у студентів закладів вищої освіти залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення зазначеної проблеми та визначає актуальність теми даного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування впевненості у собі студентів закладів вищої освіти.

На основі визначеної мети було сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність та основні підходи до розуміння впевненості у собі в психології.
2. Визначити основні психологічні чинники, що впливають на формування впевненості у собі.
3. Охарактеризувати особливості розвитку впевненості у собі у студентському віці.
4. Розкрити методичні засади дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичних методик.
5. Емпірично дослідити рівень впевненості у собі та пов'язані з нею психологічні чинники у студентів.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня впевненості у собі студентів.

Об'єкт дослідження: віра у власні сили студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні чинники формування впевненості у собі студентів.

Методи дослідження: теоретичні — аналіз, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми впевненості у собі та особистісного розвитку; емпіричні — анкетування, опитування та психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих методик, спрямованих на вимірювання рівня впевненості у собі, самооцінки, тривожності та особливостей саморегуляції; методи упорядкування та групування емпіричних даних; математико-статистичні методи — описова статистика, визначення рівнів вираженості показників, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними; якісний і кількісний аналіз результатів, спрямований на їх інтерпретацію та формулювання узагальнених висновків.

Галузь застосування результатів дослідження. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, у процесі психологічного супроводу студентів, а також при розробці програм розвитку впевненості у собі та особистісного зростання молоді.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці зарубіжних і вітчизняних учених у галузі психології особистості, соціальної психології та психології розвитку. Теоретичну основу роботи складають концепції таких дослідників, як А. Бандура, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Л. Віготський, які розглядали проблеми самосвідомості, самооцінки та особистісного розвитку. Вітчизняна наукова думка представлена працями дослідників, які вивчали особливості розвитку особистості, саморегуляції та психологічних ресурсів молоді.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні теоретичних підходів до проблеми впевненості у собі та систематизації психологічних чинників її формування. Розширено емпіричні дані щодо взаємозв'язку впевненості у собі з такими характеристиками, як самооцінка, тривожність та саморегуляція у студентської молоді. Отримані результати доповнюють

існуючі наукові уявлення про особливості розвитку впевненості у собі в умовах сучасного освітнього середовища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, викладачів та кураторів академічних груп для підвищення рівня впевненості у собі студентів, оптимізації їхнього психологічного стану та покращення адаптації до навчального процесу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить орієнтовно 60 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО

1.1. **Поняття впевненості у собі та підходи до її розуміння у психології**

Проблема впевненості у собі є однією з актуальних у сучасній психології, оскільки дана характеристика відіграє важливу роль у процесі особистісного розвитку людини, її соціальної адаптації та професійної реалізації. Від рівня сформованості впевненості у власних можливостях значною мірою залежить здатність особистості приймати рішення, досягати поставлених цілей, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та конструктивно реагувати на життєві труднощі. Особливого значення зазначена проблема набуває у студентському віці, коли молода людина проходить етап активного особистісного та професійного становлення.

У психологічній літературі не існує єдиного підходу до трактування поняття впевненості у собі. Це пояснюється складністю та багатогранністю даного феномену. Одні дослідники розглядають його як особистісну рису, що проявляється у стабільному позитивному ставленні людини до себе та власних можливостей. Інші науковці акцентують увагу на поведінкових проявах цієї якості, зокрема здатності особистості діяти рішуче, самостійно та відкрито висловлювати власну позицію [2, с. 118–121].

На думку сучасних психологів, позитивне самосприйняття є вродженою властивістю людини, а формується поступово під впливом життєвого досвіду, виховання, соціального оточення та індивідуальних психологічних особливостей. Вона тісно пов'язана із самосприйняттям особистості, її емоційним станом та уявленнями про власні можливості. Людина з достатнім рівнем сформованості цієї якості зазвичай

характеризується більшою самостійністю та здатністю конструктивно долати труднощі [1, с. 56–58].

Водночас недостатня віра у власні сили може негативно впливати на поведінку та емоційний стан людини. Невпевненість часто супроводжується страхом помилки, залежністю від думки оточення, підвищеною тривожністю та уникненням складних ситуацій. У результаті індивід може втрачати можливості для самореалізації та професійного розвитку [3, с. 201–204].

У сучасних дослідженнях зазначається, що внутрішня стійкість є важливою умовою психологічного благополуччя людини. Вона сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та ефективної міжособистісної взаємодії. Крім того, дана характеристика позитивно впливає на рівень мотивації, активність особистості та її готовність до досягнення поставлених цілей [2, с. 122–124].

Таким чином, позитивне самосприйняття є складним психологічним явищем, яке охоплює емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти особистості. Значущість даного феномену для особистісного розвитку людини зумовлює підвищений інтерес психологів до проблеми його дослідження та необхідність подальшого вивчення особливостей його формування у студентському віці.

У сучасній психології проблема впевненості у собі розглядається в межах різних теоретичних підходів, кожен із яких по-своєму пояснює природу цього явища та особливості його формування. Незважаючи на відмінності у поглядах, більшість дослідників визначають дану якість як важливу умову особистісного розвитку, соціальної адаптації та ефективної взаємодії людини з навколишнім середовищем [4, с. 73–76].

Одним із найбільш поширених напрямів у дослідженні цієї проблеми є гуманістичний підхід. Його представники пов'язували розвиток упевненості у собі з позитивним ставленням людини до себе, прийняттям власної особистості та прагненням до самореалізації. На думку К. Роджерса, важливою умовою гармонійного розвитку людини є формування позитивної «Я-

концепції», тобто цілісного уявлення про себе, власні можливості та цінність [5, с. 118–121].

Дослідник підкреслював, що людина, яка здатна приймати власний досвід і не залежить повністю від оцінки оточення, частіше демонструє самостійність, відкритість у спілкуванні та внутрішню стійкість. Водночас постійне прагнення відповідати очікуванням інших людей може сприяти розвитку невпевненості та внутрішнього напруження [5, с. 122–124].

Важливий внесок у вивчення проблеми зробив також А. Маслоу. У межах його теорії впевненість у собі розглядалася як результат особистісного зростання та задоволення базових потреб людини. Науковець вважав, що розвиток внутрішньої стійкості залежить від відчуття безпеки, підтримки, самоповаги та соціального визнання [6, с. 64–67]. Саме тому гуманістичний підхід акцентує увагу на внутрішньому потенціалі людини та її прагненні до самореалізації.

Не менш важливим напрямом є соціально-когнітивний підхід, представники якого пояснюють розвиток упевненості у собі через життєвий досвід особистості та її переконання щодо власної ефективності. Центральним поняттям цього напрямку є самоефективність, запропонована А. Бандурою. Дослідник визначав її як переконання людини у власній здатності успішно діяти та досягати поставлених цілей [7, с. 201–204].

На думку А. Бандури, позитивний досвід подолання труднощів сприяє формуванню внутрішньої впевненості та готовності діяти у складних ситуаціях. Натомість постійні невдачі або негативний досвід можуть формувати сумніви у власних силах та страх помилки [7, с. 205–207].

У сучасних дослідженнях також звертається увага на взаємозв'язок між упевненістю у собі та самооцінкою особистості. Деякі науковці розглядають самооцінку як основу формування позитивного ставлення людини до себе та власних можливостей [8, с. 91–94]. Водночас інші дослідники підкреслюють, що ці поняття не є тотожними, оскільки самооцінка відображає загальне

ставлення людини до себе, а віра у власні сили проявляється насамперед у поведінці та здатності діяти у різних життєвих ситуаціях [9, с. 133–136].

Таким чином, різні психологічні підходи по-різному пояснюють природу впевненості у собі, однак більшість дослідників визнають її важливою характеристикою особистості, що впливає на поведінку людини, її емоційний стан та здатність до самореалізації. Аналіз наукових підходів дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості розвитку даної якості та значення її формування у студентському віці.

У психологічній літературі впевненість у собі розглядається як багатокomпонентна характеристика особистості, яка проявляється у різних сферах життєдіяльності людини. Дослідники зазначають, що дана якість формується не лише на рівні уявлень людини про себе, а й відображається у її поведінці, емоційних реакціях та особливостях взаємодії з іншими людьми [10, с. 154–157].

Одним із головних проявів упевненості у собі є здатність особистості самостійно приймати рішення та брати відповідальність за власні дії. Людина з достатнім рівнем внутрішньої стійкості зазвичай менш залежна від зовнішньої оцінки та здатна діяти відповідно до власних переконань. У поведінці це може проявлятися через ініціативність, активність, відкритість до нового досвіду та готовність відстоювати власну позицію [11, с. 87–90].

Важливим проявом даної якості є також особливості міжособистісної взаємодії. Упевнена людина, як правило, легше встановлює соціальні контакти, більш вільно висловлює власні думки та здатна підтримувати конструктивне спілкування з оточенням. При цьому така поведінка не передбачає домінування над іншими людьми або агресивного відстоювання власної точки зору. Навпаки, вона характеризується повагою до співрозмовника та здатністю до відкритого діалогу [12, с. 201–204].

Окрему увагу дослідники приділяють емоційним проявам упевненості у собі. Люди з достатнім рівнем внутрішньої впевненості зазвичай краще контролюють власні емоції, менш схильні до надмірної тривожності та легше

реагують на труднощі або невдачі. Водночас постійні сумніви у власних можливостях можуть супроводжуватися емоційною напруженістю, страхом помилки та уникненням ситуацій, у яких існує ризик негативної оцінки [10, с. 158–160].

У сучасних психологічних дослідженнях також підкреслюється, що внутрішня стійкість має динамічний характер. Рівень її прояву може змінюватися залежно від життєвого досвіду людини, умов соціального середовища та особливостей конкретної ситуації. Наприклад, студент може почуватися достатньо впевнено у сфері навчання або професійної діяльності, але відчувати труднощі у процесі міжособистісного спілкування чи публічних виступів [11, с. 91–93].

Самооцінка, впевненість у собі та самовпевненість належать до психологічних характеристик, які визначають ставлення людини до себе та власних можливостей. Попри тісний взаємозв'язок між цими поняттями, вони мають суттєві відмінності та по-різному проявляються у поведінці особистості.

Самооцінка характеризує те, як людина сприймає саму себе, власні якості, здібності та особистісну цінність. Вона може бути адекватною, заниженою або завищеною. Адекватна самооцінка сприяє більш об'єктивному ставленню до власних досягнень і помилок, тоді як занижена нерідко супроводжується невпевненістю, страхом осуду та надмірною самокритичністю [13, с. 98–101].

Завищена самооцінка, навпаки, може формувати схильність до самовпевненості. У такому випадку людина починає переоцінювати власні можливості, ігнорувати власні помилки та надто гостро реагувати на критику. При цьому зовнішня демонстрація рішучості не завжди свідчить про внутрішню психологічну стійкість [14, с. 143–146].

На відміну від самооцінки, позитивне самосприйняття проявляється передусім у практичній діяльності та соціальній поведінці людини. Вона пов'язана зі здатністю приймати рішення, брати відповідальність за власні дії,

відкрито висловлювати власну думку та діяти без постійного страху помилки. Впевнена людина зазвичай здатна адекватно оцінювати як свої переваги, так і недоліки, не уникаючи при цьому складних життєвих ситуацій [15, с. 211–214].

Самовпевненість має інший психологічний зміст. Вона часто проявляється у надмірній категоричності, демонстративній поведінці та прагненні постійно доводити власну правоту. Такі люди можуть недооцінювати складність ситуації, нехтувати порадами інших та уникали визнання власних помилок. У міжособистісному спілкуванні це нерідко ускладнює побудову конструктивної взаємодії з оточенням [16, с. 74–77].

Деякі психологи зазначають, що самовпевненість інколи виконує компенсаторну функцію. Надмірна демонстрація сили, рішучості або зверхності може приховувати внутрішню тривожність, невпевненість чи потребу у зовнішньому схваленні. У такому випадку зовнішня поведінка людини не завжди відповідає її реальному емоційному стану [17, с. 120–123].

Важливою ознакою психологічно зрілої особистості є саме адекватна внутрішня стійкість. Вона поєднує реалістичне ставлення до власних можливостей, емоційну стійкість та здатність конструктивно реагувати на труднощі й критику. Така характеристика сприяє більш ефективній соціальній взаємодії, особистісному розвитку та самореалізації людини.

Отже, самооцінка, позитивне самосприйняття та самовпевненість є взаємопов'язаними, проте не тотожними поняттями. Їх розмежування дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості поведінки людини, специфіку її ставлення до себе та характер взаємодії з соціальним середовищем.

1.2. Чинники розвитку впевненості у собі в юнацькому віці

Формування впевненості у собі розпочинається ще в ранньому дитинстві та значною мірою залежить від особливостей сімейного виховання. Саме у сім'ї дитина отримує перший досвід спілкування, емоційної підтримки

та оцінювання власної поведінки. Характер взаємин із батьками, стиль виховання та психологічна атмосфера у родині впливають на розвиток самостійності, ставлення до себе та здатності людини довіряти власним можливостям [18, с. 112–115].

Позитивний емоційний контакт між батьками та дитиною сприяє формуванню відчуття безпеки та психологічної стабільності. Якщо дитина отримує підтримку, розуміння та схвалення, у неї поступово формується здатність більш спокійно реагувати на труднощі та вірити у власні сили. Водночас надмірна критика, постійні порівняння з іншими або емоційна холодність можуть негативно впливати на самосприйняття особистості та сприяти розвитку внутрішньої невпевненості [19, с. 84–87].

Особливу роль у формуванні даної якості відіграє стиль сімейного виховання. Демократичний стиль, який поєднує підтримку, повагу до думки дитини та розумні вимоги, зазвичай створює сприятливі умови для розвитку самостійності та відповідальності. Натомість авторитарне виховання часто супроводжується страхом помилки, залежністю від зовнішньої оцінки та невпевненістю у власних рішеннях [20, с. 176–179].

Не менш важливим чинником є ставлення батьків до успіхів і невдач дитини. Постійне знецінення досягнень або завищені очікування можуть формувати внутрішнє напруження та страх не виправдати чужі сподівання. У майбутньому це нерідко впливає на поведінку людини, її соціальну активність та здатність приймати самостійні рішення [18, с. 116–118].

Варто зазначити, що вплив сімейного середовища зберігається і у юнацькому віці. Навіть у період навчання у закладі вищої освіти емоційна підтримка з боку родини продовжує відігравати важливу роль у формуванні психологічної стійкості та здатності студента адаптуватися до нових умов життя. Наявність підтримки та довірливих взаємин у сім'ї сприяє більшій емоційній стабільності та позитивному ставленню молодої людини до власних можливостей [19, с. 88–90].

Сімейне середовище є одним із важливих чинників формування впевненості у собі. Особливості виховання, емоційна підтримка та характер взаємин із батьками безпосередньо впливають на розвиток самостійності, психологічної стійкості та ставлення людини до себе.

Також, важливе місце у формуванні впевненості у собі займає соціальне середовище, у якому перебуває людина. У юнацькому віці значення міжособистісного спілкування особливо зростає, оскільки саме в цей період активно формується система соціальних зв'язків, розвиваються комунікативні навички та потреба у визнанні з боку оточення [21, с. 95–98].

Спілкування з однолітками впливає на уявлення людини про себе, її поведінку та емоційний стан. Позитивний досвід взаємодії, підтримка друзів і відчуття прийняття у колективі сприяють розвитку відкритості, самостійності та більш вільного самовираження. У таких умовах молода людина легше адаптується до нових соціальних ситуацій та менш залежить від страху негативної оцінки [22, с. 132–135].

Негативний соціальний досвід може мати протилежний вплив. Конфлікти, ігнорування, насмішки або труднощі у спілкуванні нерідко стають причиною внутрішнього напруження, замкненості та невпевненості. Особливо чутливо молоді люди реагують на критику та неприйняття з боку значущого оточення, оскільки у юнацькому віці потреба у соціальному схваленні є досить вираженою [23, с. 201–204].

На розвиток упевненості у собі також впливають особливості комунікативної поведінки людини. Здатність відкрито висловлювати власні думки, підтримувати діалог та конструктивно вирішувати конфлікти сприяє більш успішній соціальній взаємодії. Люди, які мають труднощі у спілкуванні, часто відчують невпевненість у новому колективі або ситуаціях, що потребують активної взаємодії з іншими [21, с. 99–101].

Окрему роль відіграє вплив соціальних мереж та сучасного інформаційного середовища. Постійне порівняння себе з іншими людьми, орієнтація на зовнішнє схвалення та прагнення відповідати певним соціальним

стандартам можуть негативно впливати на емоційний стан молоді та формувати незадоволеність собою. Водночас соціальні мережі також можуть виступати засобом самовираження, підтримки та комунікації [22, с. 136–138].

У процесі міжособистісної взаємодії людина отримує не лише емоційний досвід, але й формує уявлення про власну соціальну значущість. Саме тому підтримка, прийняття та позитивний досвід спілкування мають важливе значення для розвитку внутрішньої стійкості та більш гармонійного ставлення особистості до себе.

На розвиток внутрішньої впевненості значний вплив мають індивідуально-психологічні особливості людини, зокрема її емоційний стан, рівень тривожності, особливості темпераменту та здатність до емоційної саморегуляції. У юнацькому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до оцінки оточення, переживанням невизначеності та нестабільністю емоційних реакцій, що безпосередньо впливає на ставлення особистості до себе та власних можливостей [24, с. 118–121].

Одним із чинників, який ускладнює розвиток упевненості у собі, є високий рівень тривожності. Постійне очікування невдачі, страх помилки або надмірне хвилювання перед важливими подіями можуть знижувати активність людини та впливати на її поведінку у різних соціальних ситуаціях. Особи з підвищеною тривожністю частіше сумніваються у власних рішеннях, уникають відповідальності та гостро реагують на критику [25, с. 74–77].

Емоційна стійкість, навпаки, сприяє більш адекватному сприйняттю труднощів та здатності конструктивно реагувати на невдачі. Людина, яка вміє контролювати власні емоції та не зосереджується виключно на негативному досвіді, зазвичай легше адаптується до нових умов і менш залежить від зовнішнього схвалення [26, с. 133–136].

Суттєвий вплив мають особливості темпераменту. Деякі дослідники зазначають, що люди з більш емоційно стабільним типом темпераменту частіше демонструють рішучість, відкритість у спілкуванні та готовність до активної діяльності. Водночас надмірна вразливість, імпульсивність або

схильність до емоційного виснаження можуть ускладнювати процес соціальної адаптації та впливати на рівень внутрішньої впевненості [27, с. 57–60].

На розвиток цієї якості впливає і рівень самоконтролю особистості. Здатність керувати власною поведінкою, контролювати емоційні реакції та зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях сприяє формуванню більшої психологічної стійкості. Такі люди частіше демонструють самостійність, витримку та готовність брати відповідальність за власні дії [28, с. 145–148].

Окрему увагу сучасні психологи приділяють ролі мотивації у розвитку впевненості у собі. Досягнення поставлених цілей, позитивний досвід діяльності та усвідомлення власних успіхів сприяють зміцненню віри людини у власні можливості. Водночас постійне зосередження лише на невдачах або страх негативного результату можуть формувати внутрішню невпевненість та уникнення складних завдань [29, с. 188–191].

Крім того, у юнацькому віці важливого значення набуває здатність особистості до самоприйняття. Людина, яка сприймає власні недоліки без постійного самозасудження, зазвичай менш залежить від думки оточення та легше реагує на труднощі. Надмірна самокритичність, навпаки, може посилювати емоційне напруження та негативно впливати на самооцінку й поведінку людини [30, с. 92–95].

Життєвий досвід людини є одним із важливих чинників розвитку впевненості у собі. Саме через переживання успіху або невдачі формується уявлення особистості про власні можливості, здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей. Особливого значення цей процес набуває у юнацькому віці, коли людина активно оцінює себе, власні досягнення та своє місце у соціальному середовищі [31, с. 101–104].

Позитивний досвід діяльності сприяє формуванню більш стійкого ставлення до труднощів та підвищує готовність людини діяти у нових ситуаціях. Досягнення успіху в навчанні, творчій діяльності або

міжособистісному спілкуванні поступово зміцнює віру у власні сили та знижує страх помилки [32, с. 156–159].

На думку сучасних дослідників, досвід успіху впливає на розвиток особистості через такі психологічні аспекти:

- формування позитивного уявлення про власні можливості;
- підвищення мотивації до подальшої діяльності;
- розвиток самостійності та відповідальності;
- зниження страху невдачі у нових ситуаціях;
- посилення емоційної стійкості у процесі подолання труднощів [32, с. 158–160].

Разом із тим постійні невдачі можуть негативно впливати на емоційний стан людини та її поведінку. Якщо особистість часто стикається з критикою, невизнанням або негативною оцінкою результатів власної діяльності, це може сприяти розвитку тривожності, внутрішніх сумнівів та уникненню ситуацій, які потребують активних дій [33, с. 88–91].

Негативний досвід найчастіше впливає на особистість через:

- формування страху помилки та критики;
- зниження активності та ініціативності;
- виникнення емоційного напруження;
- посилення залежності від думки оточення;
- уникнення складних або відповідальних ситуацій [33, с. 90–92].

На розвиток упевненості у собі впливає також реакція соціального оточення на досягнення людини. Підтримка, визнання та позитивне оцінювання результатів діяльності сприяють розвитку більш стабільного позитивного ставлення до себе. Натомість постійне знецінення успіхів або надмірна критика можуть посилювати внутрішню невпевненість та страх негативної оцінки [35, с. 63–66].

У юнацькому віці значне місце у формуванні ставлення до власних можливостей займає навчальна діяльність. Результати навчання, адаптація до нових умов та взаємодія з однолітками нерідко стають основою для

оцінювання людиною власної успішності та соціальної значущості [36, с. 144–147].

Важливе значення у формуванні впевненості у собі має мотиваційна сфера особистості. Саме мотивація значною мірою визначає активність людини, її готовність до подолання труднощів та прагнення досягати поставлених цілей. У юнацькому віці мотиваційні процеси набувають особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається професійне самовизначення, формування життєвих цілей та пошук власного місця у суспільстві [37, с. 121–124].

Рівень впевненості у собі часто залежить від того, наскільки людина здатна реалізовувати власні потреби, інтереси та прагнення. Досягнення особистісно значущих цілей сприяє розвитку внутрішньої стійкості, формуванню позитивного ставлення до себе та підвищенню активності у різних сферах діяльності. Успішний досвід самореалізації дозволяє людині краще усвідомлювати власні можливості та більш упевнено взаємодіяти із соціальним середовищем [38, с. 93–96].

Недостатня мотивація або відсутність чітких життєвих орієнтирів можуть негативно впливати на емоційний стан людини та її ставлення до власних можливостей. У таких випадках часто спостерігаються пасивність, невизначеність у прийнятті рішень та страх перед новими труднощами [39, с. 174–177].

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що важливу роль у розвитку впевненості у собі відіграє мотивація досягнення. Люди, які орієнтовані на досягнення результату та особистісний розвиток, зазвичай проявляють більшу наполегливість, активність та готовність долати перешкоди. Водночас переважаання страху невдачі над прагненням до успіху може обмежувати активність особистості та знижувати рівень її самостійності [37, с. 125–127].

Самореалізація також пов'язана зі здатністю людини відчувати власну значущість та цінність. У процесі реалізації своїх здібностей студент отримує

підтвердження власної компетентності, що позитивно впливає на емоційний стан і поведінку. Особливо важливим це є у студентському віці, коли молода людина активно формує професійні інтереси та прагне до самостійного досягнення життєвих цілей [38, с. 97–99].

Прагнення до особистісного розвитку нерідко супроводжується необхідністю виходу із зони психологічного комфорту. Саме подолання нових труднощів, здобуття досвіду та поступове досягнення поставлених цілей сприяють формуванню більш стійкого ставлення людини до власних можливостей та розвитку внутрішньої впевненості.

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними змінами у житті молодої людини. Зміна соціального середовища, нові вимоги до навчальної діяльності, необхідність самостійної організації власного часу та адаптація до нового колективу впливають не лише на емоційний стан студента, а й на його ставлення до власних можливостей [40, с. 88–91].

Навчальне середовище виступає одним із важливих чинників особистісного розвитку студентської молоді. У процесі навчання людина не лише здобуває професійні знання та навички, а й формує здатність приймати рішення, взаємодіяти з іншими людьми та долати труднощі. Саме тому успішність адаптації до умов закладу вищої освіти значною мірою впливає на рівень внутрішньої стійкості та активності студента [41, с. 132–135].

Позитивний вплив на розвиток упевненості у собі має підтримувальна атмосфера у студентському колективі. Наявність сприятливих взаємин з одногрупниками та викладачами сприяє більш відкритому спілкуванню, зниженню емоційного напруження та формуванню відчуття соціальної прийнятності. У таких умовах студенти частіше проявляють ініціативність, активніше беруть участь у навчальній діяльності та легше адаптуються до нових вимог [42, с. 201–204].

Водночас надмірний психологічний тиск, постійний страх негативної оцінки або високий рівень навчального навантаження можуть сприяти розвитку тривожності та внутрішньої невпевненості. Особливо складним цей

процес є для студентів першого курсу, оскільки саме на початковому етапі навчання відбувається адаптація до нових умов життя та освітнього середовища [43, с. 57–60].

Важливу роль у формуванні ставлення студента до власних можливостей відіграє і характер взаємодії з викладачами. Підтримка, повага до думки студента та конструктивне оцінювання результатів діяльності сприяють розвитку більш позитивного самоприйняття. Натомість приниження, надмірна критика або ігнорування успіхів можуть негативно впливати на емоційний стан молодого людини та її навчальну активність [41, с. 136–138].

Крім того, навчальна діяльність створює умови для набуття нового соціального досвіду. Участь у групових проектах, публічних виступах, науковій або творчій діяльності сприяє розвитку комунікативних навичок, самостійності та більшої впевненості у процесі взаємодії з іншими людьми. Саме тому освітнє середовище є важливим простором не лише професійного, а й особистісного становлення студентської молоді.

1.3 Психологічні особливості студентського віку та їх вплив на формування впевненості у собі

Студентський вік є важливим етапом особистісного становлення людини, у межах якого відбуваються суттєві зміни у світогляді, системі цінностей, поведінці та самоприйнятті. Саме у цей період молода людина переходить до більш самостійного способу життя, починає приймати важливі рішення щодо професійного та особистісного майбутнього, а також формує власну систему життєвих орієнтирів [44, с. 91–94].

Для студентського віку характерним є активний розвиток самосвідомості та прагнення до самореалізації. Молоді люди починають більш критично оцінювати власні можливості, аналізувати власні досягнення та визначати особистісні цілі. У цей період значно зростає потреба у

самоствердженні, соціальному визнанні та пошуку власного місця у суспільстві [45, с. 156–159].

Важливою особливістю студентського віку є підвищена емоційна чутливість. Молоді люди гостро реагують на успіхи та невдачі, оцінку з боку оточення, труднощі у навчанні та міжособистісному спілкуванні. Нестабільність емоційної сфери може супроводжуватися внутрішніми сумнівами, тривожністю та невпевненістю у власних можливостях [46, с. 118–121].

Процес навчання у закладі вищої освіти також пов'язаний із необхідністю адаптації до нових умов життя. Зміна соціального оточення, нові форми організації навчання та збільшення рівня відповідальності потребують від студента розвитку самостійності, навичок самоконтролю та здатності приймати рішення. Успішність адаптації значною мірою впливає на емоційний стан молодої людини та її ставлення до себе [47, с. 73–76].

Студентський вік характеризується і активним розвитком міжособистісних взаємин. У цей період важливого значення набуває спілкування з однолітками, участь у колективній діяльності та формування нових соціальних зв'язків. Саме соціальна взаємодія часто стає джерелом підтримки, самоствердження та набуття нового життєвого досвіду [44, с. 95–97].

Крім того, у студентському віці формується професійна ідентичність особистості. Молода людина починає усвідомлювати власні професійні інтереси, оцінювати свої здібності та перспективи майбутньої діяльності. Успіхи або труднощі у цьому процесі можуть впливати на рівень внутрішньої впевненості та ставлення людини до власного потенціалу [45, с. 160–162].

Початок навчання у закладі вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у житті молодої людини. Студенти стикаються з новими вимогами до навчальної діяльності, необхідністю самостійної організації власного часу, розширенням соціального кола та підвищенням рівня відповідальності. Усе це

потребує психологічної адаптації до нових умов життя та діяльності [48, с. 114–117].

Процес адаптації охоплює не лише пристосування до освітнього середовища, а й перебудову звичних способів поведінки, комунікації та самосприйняття. Успішна адаптація сприяє більшій емоційній стабільності, активності та формуванню позитивного ставлення до власних можливостей. Водночас труднощі у процесі пристосування можуть супроводжуватися підвищеною тривожністю, невпевненістю та емоційним виснаженням [49, с. 83–86].

Однією з причин психологічних труднощів у студентському віці є різка зміна умов навчання. На відміну від шкільної системи, навчання у закладі вищої освіти передбачає більшу самостійність, відповідальність та необхідність самоконтролю. Не всі студенти одразу готові до такого рівня організації діяльності, що може впливати на їх емоційний стан та впевненість у собі [50, с. 142–145].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку одногрупників, позитивні взаємини у студентському колективі та конструктивна взаємодія з викладачами сприяють більш швидкому пристосуванню до нових умов. Відчуття прийняття та психологічної безпеки позитивно впливає на внутрішній стан молодого людини та її готовність до активної участі у навчальному процесі [48, с. 118–120].

Психологи також звертають увагу на те, що рівень адаптованості студента часто пов'язаний із його індивідуальними особливостями. Комунікативність, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та навички подолання стресу полегшують процес входження у нове середовище. Натомість замкненість, невпевненість або страх негативної оцінки можуть ускладнювати соціальну взаємодію та процес пристосування [51, с. 205–208].

У студентському віці адаптація є важливою умовою не лише успішного навчання, а й особистісного розвитку. Саме у процесі подолання нових

труднощів молода людина набуває життєвого досвіду, формує самостійність та поступово розвиває більш стійке ставлення до власних можливостей.

У студентському віці значну роль у процесі особистісного розвитку відіграє коло міжособистісного спілкування. Саме студентський колектив стає одним із головних соціальних середовищ, у межах якого молода людина проводить значну частину часу, формує нові соціальні зв'язки та набуває досвіду взаємодії з іншими людьми [52, с. 96–99].

Міжособистісні взаємини у студентському середовищі безпосередньо впливають на емоційний стан людини, її самооцінку та особливості поведінки. Позитивна атмосфера у колективі сприяє розвитку відкритості, комунікативності та більш вільного самовираження. У таких умовах студент частіше відчуває підтримку, психологічний комфорт і впевненіше проявляє власну активність [53, с. 144–147].

Потреба у соціальному прийнятті у юнацькому віці є особливо вираженою. Для багатьох студентів важливим стає ставлення одногрупників, визнання у колективі та можливість відчувати себе частиною соціальної групи. Позитивний досвід спілкування сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану та знижує рівень внутрішнього напруження [54, с. 73–76].

Негативний досвід взаємодії у студентському колективі може мати протилежний вплив. Ігнорування, конфлікти, труднощі у спілкуванні або відчуття соціальної ізоляції нерідко супроводжуються замкненістю, невпевненістю та зниженням активності у навчальній чи соціальній діяльності [55, с. 188–191].

Важливе значення має також участь студентів у спільній діяльності. Робота над колективними проектами, участь у громадських заходах, студентському самоврядуванні або творчих ініціативах сприяють розвитку відповідальності, навичок комунікації та здатності взаємодіяти з іншими людьми. Подібний досвід допомагає молодій людині краще усвідомлювати власні можливості та більш упевнено проявляти себе у соціальному середовищі [52, с. 100–102].

На характер міжособистісної взаємодії впливають і психологічні особливості самого студента. Люди з високим рівнем тривожності або труднощами у спілкуванні можуть довше адаптуватися до нового колективу та гостріше реагувати на соціальну оцінку. Натомість комунікативність, емоційна відкритість та здатність до співпраці полегшують процес встановлення соціальних контактів [53, с. 148–150].

Студентський вік тісно пов'язаний із процесом професійного самовизначення особистості. У цей період молода людина не лише здобуває професійні знання та навички, а й поступово формує уявлення про власне майбутнє, професійні цілі та можливості самореалізації. Саме тому професійне становлення значною мірою впливає на емоційний стан студента та його ставлення до себе [56, с. 117–120].

Усвідомлення власних здібностей і перспектив професійного розвитку сприяє формуванню більшої самостійності та внутрішньої стійкості. Якщо студент бачить результати власних зусиль, відчуває зацікавленість у майбутній професії та розуміє значущість обраної діяльності, це позитивно впливає на рівень його активності та впевненості у власних можливостях [57, с. 89–92].

Невизначеність щодо професійного майбутнього, навпаки, може супроводжуватися внутрішнім напруженням, тривожністю та сумнівами у правильності власного вибору. Особливо гостро це проявляється у студентів, які не мають чітких професійних орієнтирів або відчувають невідповідність між власними очікуваннями та реальністю навчального процесу [58, с. 201–204].

Важливу роль у професійному самовизначенні відіграє рівень особистісної активності студента. Участь у навчальних проектах, професійних тренінгах, практичній діяльності та самостійному пошуку можливостей для розвитку сприяє набуттю нового досвіду та формуванню більш позитивного ставлення до власних здібностей [56, с. 121–123].

Психологи також зазначають, що процес професійного становлення тісно пов'язаний із розвитком відповідальності та самостійності. У студентському віці молода людина поступово переходить до більш усвідомленого прийняття рішень, пов'язаних із власним майбутнім. Це потребує здатності оцінювати власні можливості, планувати діяльність та брати відповідальність за результати власного вибору [59, с. 134–137].

Водночас позитивний досвід професійного розвитку сприяє формуванню більш стійкого ставлення до труднощів. Студенти, які поступово досягають поставлених цілей та відчувають власну компетентність у професійній сфері, частіше демонструють ініціативність, активність та готовність до подальшого саморозвитку [57, с. 93–95].

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку внутрішньої впевненості у студентській молоді. На основі опрацювання наукової літератури встановлено, що впевненість у собі є важливою психологічною характеристикою особистості, яка впливає на поведінку людини, її емоційний стан, особливості міжособистісної взаємодії та здатність до самореалізації.

Було з'ясовано, що проблема впевненості у собі розглядається у межах різних психологічних підходів, серед яких гуманістичний, соціально-когнітивний та особистісний. Більшість дослідників пов'язують розвиток упевненості у собі з особливостями самооцінки, рівнем емоційної стійкості, життєвим досвідом та соціальним середовищем особистості.

Визначено, що формування впевненості у собі залежить від комплексу психологічних чинників, серед яких важливе місце займають сімейне виховання, соціальне оточення, особливості міжособистісного спілкування, рівень тривожності, мотивація досягнення та здатність особистості до самореалізації. Позитивний досвід соціальної взаємодії та підтримка з боку

оточення сприяють розвитку внутрішньої стійкості та більш позитивного ставлення людини до власних можливостей.

Також було проаналізовано психологічні особливості студентського віку та їх вплив на формування впевненості у собі. З'ясовано, що студентський період супроводжується активним особистісним розвитком, професійним самовизначенням, адаптацією до нових умов навчання та розширенням соціальних контактів. Саме у цей період особливої значущості набувають самооцінка, емоційна стійкість та здатність до самостійного прийняття рішень.

Результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що впевненість у собі є складним багатофакторним психологічним утворенням, формування якого залежить від поєднання особистісних, соціальних та емоційних чинників. Отримані теоретичні положення стали основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників формування впевненості у собі студентів закладів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО

2.1 Організація та методи дослідження

Студентський вік характеризується активним процесом особистісного розвитку, прагненням до самореалізації та формуванням професійної ідентичності. У цей період молода людина стикається з необхідністю прийняття самостійних рішень, встановлення нових соціальних контактів, адаптації до нових умов навчання та підвищення рівня відповідальності за власне майбутнє. Водночас саме у студентському середовищі часто виникають проблеми, пов'язані з невпевненістю у собі, страхом оцінювання з боку інших людей, труднощами у спілкуванні, сумнівами щодо власних можливостей та переживаннями стосовно професійного становлення. Значний вплив на психологічний стан студентів мають навчальне навантаження, конкуренція, необхідність досягнення високих результатів, соціальний тиск та невизначеність щодо майбутнього.

Проблема впевненості у собі є особливо актуальною для студентської молоді, оскільки саме рівень упевненості значною мірою визначає успішність навчальної діяльності, особливості міжособистісної взаємодії, здатність до самореалізації та психологічне благополуччя особистості. Недостатня впевненість у собі може проявлятися у пасивності, уникненні відповідальності, труднощах у прийнятті рішень, надмірній залежності від думки оточення та високому рівні внутрішньої тривоги. Натомість сформована впевненість у собі сприяє розвитку активної життєвої позиції, підвищенню мотивації досягнення, здатності відстоювати власну думку та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Саме тому дослідження психологічних чинників формування впевненості у собі у студентському віці є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити рівень упевненості у собі, особливості самооцінки та ступінь тривожності студентів. Використання декількох взаємопов'язаних методик забезпечило можливість комплексного аналізу досліджуваної проблеми та дало змогу виявити взаємозв'язок між окремими психологічними характеристиками особистості. Обрані методики відповідають темі дослідження, мають достатній рівень надійності та широко використовуються у психологічній практиці й наукових дослідженнях.

Однією з основних методик дослідження став тест упевненості у собі В. Ромека Віктор Ромек (Додаток А). Дана методика була використана з метою визначення рівня сформованості впевненості у собі у студентів та виявлення особливостей їхньої поведінки у процесі соціальної взаємодії. Методика дозволяє оцінити здатність особистості відстоювати власну думку, проявляти ініціативність, відкрито висловлювати свої погляди, підтримувати комунікацію та адекватно реагувати на різні життєві ситуації. Важливим аспектом цієї методики є можливість визначення рівня соціальної сміливості та внутрішньої стійкості особистості.

Для дослідження особливостей самооцінки студентів було використано методику Дембо–Рубінштейн Тамара Дембо та Сергій Рубінштейн (Додаток Б). Вибір цієї методики обумовлений тим, що самооцінка є одним із ключових психологічних чинників формування впевненості у собі. Самооцінка визначає ставлення людини до власних можливостей, здібностей, рис характеру та результатів діяльності. Від рівня самооцінки значною мірою залежить поведінка особистості, її емоційний стан, мотивація та рівень домагань.

З метою вивчення емоційного стану респондентів та визначення рівня тривожності у дослідженні була використана шкала тривожності Спілбергера–Ханіна Чарльз Спілбергер та Юрій Ханін (Додаток В). Дана методика спрямована на діагностику ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у певний

момент часу та залежить від конкретних обставин, тоді як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою особистості.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечив можливість комплексного дослідження психологічних чинників формування впевненості у собі студентів закладу вищої освіти. Поєднання методик, спрямованих на вивчення рівня впевненості у собі, самооцінки та тривожності, дозволило отримати більш об'єктивні результати та здійснити ґрунтовний аналіз особливостей особистісного розвитку студентської молоді.

2.2 Методика дослідження впевненості у собі В. Ромека

Методика В. Ромека була створена для дослідження особливостей соціальної поведінки людини та визначення того, наскільки особистість здатна почуватися впевнено у різних життєвих ситуаціях. Основою даної методики є уявлення про те, що віра у власні сили виступає важливим компонентом психологічного благополуччя людини та безпосередньо впливає на рівень її активності, емоційної стійкості та соціальної адаптації. Впевнена у собі особистість зазвичай здатна відкрито висловлювати власні думки, приймати самостійні рішення, проявляти ініціативність та підтримувати ефективну комунікацію з іншими людьми. Натомість недостатній рівень упевненості у собі може супроводжуватися внутрішньою напругою, невмінням відстоювати власну думку, страхом критики та залежністю від оцінки оточення.

Актуальність використання даної методики у межах дослідження пояснюється тим, що саме студентський вік є періодом активного формування особистості, розвитку самосвідомості та становлення професійної ідентичності. Під час навчання у закладі вищої освіти студенти постійно стикаються із ситуаціями оцінювання, необхідністю адаптації до нових умов, міжособистісною взаємодією та потребою проявляти власну активність у навчальному процесі. За таких умов рівень упевненості у собі суттєво впливає на психологічний стан студентів, особливості їхньої поведінки та здатність до самореалізації.

Методика В. Ромека дозволяє дослідити такі характеристики особистості, як соціальна сміливість, рішучість, самостійність, відкритість у спілкуванні та здатність контролювати власну поведінку у складних життєвих ситуаціях. Крім того, дана методика допомагає визначити рівень залежності людини від думки інших людей та її готовність проявляти ініціативність у процесі взаємодії з оточенням. Отримані результати дають можливість більш глибоко проаналізувати особливості формування впевненості у собі у студентському віці.

2.3 Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн

Методика Дембо–Рубінштейн була розроблена Тамара Дембо та Сергій Рубінштейн з метою дослідження особливостей самооцінки особистості та рівня домагань людини. Дана методика дозволяє визначити, як людина оцінює власні якості, можливості, здібності та наскільки задоволена собою. Особливістю методики є те, що вона дає можливість проаналізувати не лише реальне уявлення людини про себе, а й визначити рівень її прагнень та очікувань щодо власного розвитку.

Самооцінка є важливою складовою структури особистості, оскільки саме вона впливає на поведінку людини, рівень її активності, емоційний стан та особливості міжособистісної взаємодії. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у собі, емоційної стійкості та позитивного ставлення до власних можливостей. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом помилок, надмірною самокритичністю та залежністю від думки оточуючих. Завищена самооцінка також може негативно впливати на студента, оскільки інколи призводить до нереалістичного оцінювання власних можливостей та труднощів у процесі соціальної взаємодії.

Використання методики Дембо–Рубінштейн у межах даного дослідження є особливо актуальним, оскільки студентський вік характеризується активним процесом формування уявлень про себе та власні

можливості. Під час навчання студенти постійно стикаються із ситуаціями оцінювання результатів своєї діяльності, соціальним порівнянням та необхідністю відповідати певним вимогам. За таких умов рівень самооцінки суттєво впливає на психологічний стан студентів, їхню впевненість у собі, навчальну мотивацію та здатність до самореалізації.

Дана методика дозволяє визначити рівень самооцінки особистості, рівень домагань, ступінь задоволеності собою та особливості співвідношення між реальним та бажаним образом «Я». Значна різниця між цими показниками може свідчити про внутрішню незадоволеність собою, емоційне напруження та недостатню впевненість у власних силах. Водночас адекватне співвідношення між реальним та ідеальним образом себе зазвичай пов'язане із більш високим рівнем психологічного комфорту та гармонійним розвитком особистості.

Отримані за допомогою методики результати дають можливість більш глибоко дослідити психологічні особливості студентської молоді та визначити взаємозв'язок між самооцінкою та формуванням впевненості у собі.

2.4 Методика дослідження рівня тривожності Спілбергера–Ханіна

Методика дослідження рівня тривожності Спілбергера–Ханіна була розроблена Чарльз Спілбергер та адаптована Юрій Ханін. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях для визначення рівня тривожності особистості та особливостей її емоційного стану. Основною метою методики є дослідження ситуативної та особистісної тривожності людини, що дозволяє більш детально проаналізувати психологічні особливості особистості та її реакцію на різні життєві обставини.

Тривожність є важливим психологічним чинником, який значною мірою впливає на емоційний стан людини, її поведінку, рівень активності та особливості міжособистісної взаємодії. Помірний рівень тривожності є природною реакцією організму на складні або незнайомі ситуації, проте надмірна тривожність може негативно впливати на психологічне

благополуччя особистості, знижувати рівень упевненості у собі та ускладнювати процес соціальної адаптації. Люди з високим рівнем тривожності часто відчують невпевненість у власних силах, страх помилок, емоційне напруження та підвищену чутливість до оцінки оточуючих.

У межах даного дослідження використання методики Спілбергера–Ханіна є особливо актуальним, оскільки саме студентський вік супроводжується значною кількістю стресових ситуацій, пов'язаних із навчальним навантаженням, адаптацією до нових умов, необхідністю прийняття самостійних рішень та професійним самовизначенням. Під час навчання студенти часто переживають емоційне напруження, хвилювання перед оцінюванням знань, труднощі у процесі міжособистісного спілкування та невизначеність щодо майбутнього. Усе це може суттєво впливати на рівень їхньої тривожності та формування впевненості у собі.

Методика дозволяє визначити два види тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та залежить від певних життєвих обставин. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою особистості та відображає схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі або емоційно напружені. Дослідження цих показників дає можливість встановити особливості емоційного реагування студентів та ступінь впливу тривожності на формування їхньої впевненості у собі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розглянуто організацію дослідження та охарактеризовано психодіагностичні методики, використані для вивчення психологічних чинників формування впевненості у собі студентів. Особливу увагу було приділено аналізу психологічних особливостей студентського віку, оскільки саме у цей період активно формується самосвідомість, професійне самовизначення та ставлення особистості до власних можливостей.

Для досягнення поставленої мети було використано три психодіагностичні методики, кожна з яких спрямована на дослідження окремих психологічних характеристик особистості. Методика В. Ромека дозволяє визначити рівень упевненості у собі, особливості соціальної поведінки та здатність особистості до самостійного прийняття рішень. Методика Дембо–Рубінштейн спрямована на вивчення самооцінки, рівня домагань та особливостей ставлення людини до себе. Методика Спілбергера–Ханіна дає можливість дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також особливості емоційного стану особистості.

Використання комплексу взаємопов'язаних методик дозволяє більш повно дослідити психологічні особливості студентської молоді та визначити взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі, самооцінкою та тривожністю особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ СТУДЕНТІВ ЗВО

3.1 Характеристика вибірки та організація дослідження

Проблема формування впевненості у собі у студентському віці є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме у період навчання у закладі вищої освіти відбувається активний процес особистісного становлення молодого людини. Студентський вік характеризується значними змінами у житті особистості, пов'язаними з професійним самовизначенням, формуванням самостійності, розширенням кола соціальних контактів та необхідністю адаптації до нових умов навчання і міжособистісної взаємодії. У цей період молода людина починає більш усвідомлено оцінювати власні можливості, здібності, особистісні якості та своє місце у суспільстві. Саме тому рівень впевненості у собі набуває особливого значення для психологічного благополуччя студентської молоді.

Недостатній рівень упевненості у собі може негативно впливати на емоційний стан студентів, їхню навчальну активність та особливості соціальної взаємодії. Невпевненість часто супроводжується труднощами у процесі комунікації, страхом помилок, надмірною залежністю від оцінки інших людей та підвищеним рівнем внутрішньої напруги. У свою чергу, сформована впевненість у собі сприяє розвитку самостійності, здатності відстоювати власну позицію, більш ефективній адаптації до умов освітнього середовища та активній життєвій позиції. Усе це зумовлює необхідність більш детального дослідження психологічних чинників, які впливають на формування впевненості у собі у студентському віці.

Дослідження проводилося серед студентів Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. Участь у дослідженні взяли 50 студентів I–IV курсів різних спеціальностей віком від 17 до 22 років. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням вікових та психологічних особливостей студентської молоді.

Саме у цей період індивід найбільш активно переживає процес професійного становлення, формування самооцінки, розвитку самосвідомості та побудови системи життєвих цінностей. Крім того, студентський вік супроводжується значною кількістю емоційних переживань, пов'язаних із навчальним навантаженням, майбутньою професійною діяльністю та необхідністю прийняття самостійних рішень.

Організація дослідження передбачала декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми формування впевненості у собі у студентському віці та визначено основні психологічні характеристики, які безпосередньо пов'язані з даною проблемою. У межах дослідження особлива увага приділялася таким психологічним чинникам, як самооцінка, рівень тривожності та особливості прояву впевненості у собі у процесі соціальної взаємодії. Вибір саме цих характеристик обумовлений тим, що вони значною мірою впливають на поведінку особистості, її емоційний стан, навчальну активність та здатність до адаптації у студентському середовищі.

Відповідно до поставленої мети у процесі дослідження були визначені такі основні завдання:

1. дослідити рівень упевненості у собі студентів;
2. визначити особливості самооцінки та рівня домагань студентської молоді;
3. проаналізувати рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів;
4. встановити взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі, самооцінкою та тривожністю студентів;
5. здійснити аналіз психологічних чинників, які впливають на формування впевненості у собі у студентському віці.

На другому етапі було підібрано психодіагностичні методики відповідно до поставленої мети та завдань дослідження. Для вивчення рівня впевненості у собі використовувалася методика В. Ромека, яка дозволяє визначити

особливості соціальної поведінки особистості, рівень самостійності та здатність людини відкрито висловлювати власну думку. Для дослідження особливостей самооцінки та рівня домагань застосовувалася методика Дембо–Рубінштейн. З метою визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності використовувалася методика Спілбергера–Ханіна. Використання комплексу взаємопов'язаних методик дозволило більш комплексно дослідити психологічні особливості студентської молоді та простежити взаємозв'язок між окремими характеристиками особистості.

Наступним етапом стало безпосереднє проведення опитування серед студентів. Дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Такий формат дозволив забезпечити зручність проходження опитування для респондентів та створив умови для отримання більш узагальнених результатів. Перед початком проходження методик учасникам було надано коротку інформацію щодо мети дослідження та правил заповнення опитувальників. Участь студентів у дослідженні була добровільною.

Після завершення опитування було здійснено обробку та систематизацію отриманих результатів. Аналіз результатів проводився відповідно до ключів використаних психодіагностичних методик. Отримані дані дали можливість визначити рівень упевненості у собі, особливості самооцінки та рівень тривожності студентів, а також простежити взаємозв'язок між досліджуваними психологічними характеристиками особистості.

3.2 Аналіз результатів дослідження рівня впевненості у собі студентів за методикою В. Ромека

У процесі дослідження психологічних особливостей формування впевненості у собі у студентської молоді було проведено аналіз рівня впевненості у собі респондентів за методикою В. Ромека. Дана методика дала можливість дослідити особливості соціальної поведінки студентів, їхню здатність до самостійного прийняття рішень, прояву ініціативності та

відкритості у процесі міжособистісної взаємодії. Отримані результати дозволили більш детально проаналізувати особливості прояву впевненості у собі у студентському середовищі та визначити окремі психологічні труднощі, які можуть впливати на особистісний розвиток студентів.

У ході дослідження було встановлено, що рівень впевненості у собі у студентської молоді є неоднорідним та залежить від особливостей особистісного розвитку, емоційного стану та рівня соціальної адаптації. Значна частина студентів демонструє достатній рівень соціальної активності та здатність підтримувати міжособистісну взаємодію, однак у певних ситуаціях респонденти можуть відчувати невпевненість, страх помилок або труднощі у процесі відстоювання власної позиції. Подібні особливості особливо часто проявляються у ситуаціях, які потребують високого рівня відповідальності, самостійності або швидкого прийняття рішень.

Крім того, результати дослідження свідчать про те, що для частини студентів характерним є підвищений рівень залежності від оцінки оточення. У процесі міжособистісної взаємодії такі студенти можуть уникати конфліктних ситуацій, відчувати труднощі під час висловлення власної думки та демонструвати недостатній рівень рішучості. Водночас окремі респонденти проявляють достатньо високий рівень впевненості у собі, що характеризується відкритістю у спілкуванні, здатністю відстоювати власну позицію та більш високим рівнем соціальної активності.

Для визначення особливостей прояву впевненості у собі у студентської молоді було проаналізовано такі показники:

1. соціальна сміливість;
2. ініціативність у процесі спілкування;
3. самостійність у прийнятті рішень;
4. здатність відстоювати власну думку;
5. рівень відкритості у міжособистісній взаємодії;
6. емоційна стійкість у процесі соціальної взаємодії;
7. здатність проявляти активність у нових ситуаціях;

8. рівень залежності від оцінки оточуючих;

9. загальний рівень упевненості у собі.

Аналіз зазначених показників дозволив більш детально дослідити психологічні особливості студентів та визначити специфіку прояву впевненості у собі у процесі навчальної та міжособистісної взаємодії. Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Результати дослідження рівня впевненості у собі студентів за методикою В. Ромека

Показники методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Соціальна сміливість	10 (20,0%)	29 (58,0%)	11 (22,0%)
Ініціативність у спілкуванні	9 (18,0%)	31 (62,0%)	10 (20,0%)
Самостійність у прийнятті рішень	12 (24,0%)	26 (52,0%)	12 (24,0%)
Здатність відстоювати власну думку	11 (22,0%)	28 (56,0%)	11 (22,0%)
Рівень відкритості у спілкуванні	8 (16,0%)	32 (64,0%)	10 (20,0%)
Емоційна стійкість	13 (26,0%)	25 (50,0%)	12 (24,0%)
Активність у нових ситуаціях	10 (20,0%)	30 (60,0%)	10 (20,0%)
Залежність від оцінки оточуючих	14 (28,0%)	24 (48,0%)	12 (24,0%)
Загальний рівень упевненості у собі	10 (20,0%)	30 (60,0%)	10 (20,0%)

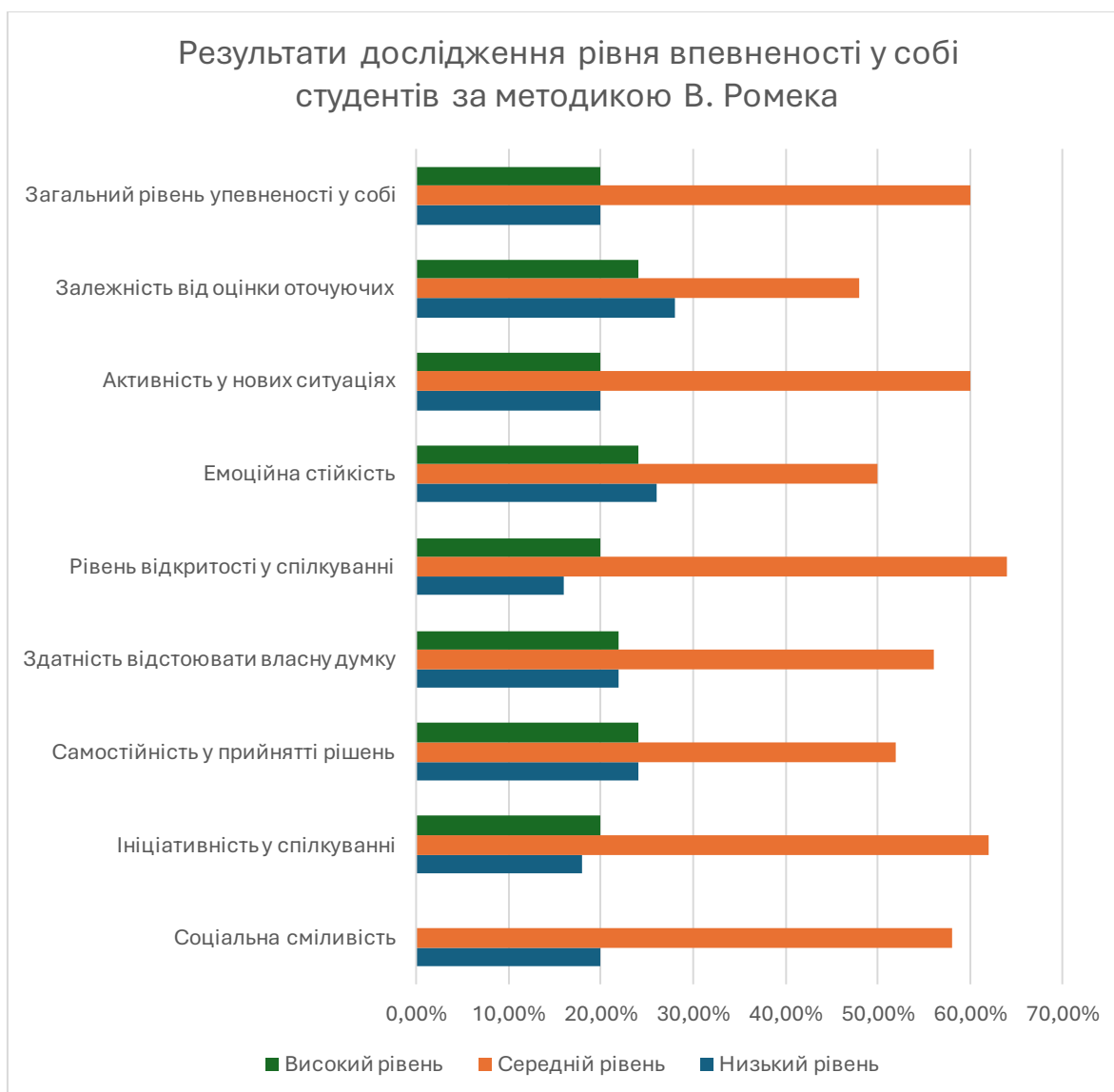


Рис. 3.1 Розподіл показників респондентів за рівнями впевненості у собі

Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості студентів переважає середній рівень упевненості у собі. Найвищі показники були виявлені за шкалою відкритості у спілкуванні та ініціативності у процесі міжособистісної взаємодії. Це може свідчити про достатню потребу студентської молоді у підтриманні соціальних контактів та прагнення до активної взаємодії з оточенням. Водночас частина респондентів продемонструвала низькі показники самостійності у прийнятті рішень та здатності відстоювати власну думку, що може вказувати на недостатній рівень внутрішньої впевненості та залежність від зовнішньої оцінки.

Крім того, окремі студенти продемонстрували підвищений рівень залежності від думки оточуючих та недостатню емоційну стійкість у процесі соціальної взаємодії. Подібні результати можуть свідчити про наявність внутрішньої напруги, невпевненості у власних силах та труднощів у процесі адаптації до умов студентського середовища. Для таких респондентів можуть бути характерними страх помилок, уникнення відповідальності та труднощі у процесі відкритого висловлення власної позиції.

Разом із тим переважання середнього рівня загальної впевненості у собі дозволяє стверджувати, що більшість студентів поступово формує навички самостійності, соціальної активності та позитивного ставлення до власних можливостей. Отримані результати свідчать про важливість подальшого дослідження психологічних чинників, які впливають на формування впевненості у собі у студентському віці.

3.3 Аналіз результатів дослідження самооцінки студентів за методикою Дембо–Рубінштейн

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей самооцінки студентської молоді, оскільки саме самооцінка є одним із найбільш важливих психологічних чинників, які впливають на формування впевненості у собі. У процесі навчання студенти постійно стикаються із ситуаціями оцінювання власних знань, досягнень та особистісних якостей, що безпосередньо впливає на ставлення людини до себе та власних можливостей. Саме тому рівень самооцінки значною мірою визначає активність особистості, її емоційний стан, особливості поведінки та здатність адаптуватися до умов студентського середовища.

У ході дослідження було помітно, що навіть за наявності достатнього рівня соціальної активності та комунікабельності окремі студенти все ж можуть демонструвати невпевненість у власних можливостях та нестійке ставлення до себе. Це свідчить про те, що зовнішній прояв упевненості не завжди повністю відповідає внутрішньому психологічному стану особистості.

Саме тому для більш глибокого аналізу психологічних особливостей студентів було використано методику Дембо–Рубінштейн, яка дозволяє дослідити рівень самооцінки, рівень домагань та особливості сприйняття власного «Я».

У процесі аналізу результатів особливу увагу було приділено таким показникам:

1. рівень самооцінки студентів;
2. рівень домагань особистості;
3. ступінь задоволеності власними можливостями;
4. особливості самосприйняття;
5. рівень самоприйняття;
6. співвідношення реального та ідеального образу «Я».

Дослідження показало, що у більшості студентів спостерігається середній рівень самооцінки, однак частина респондентів демонструє нестійкість у ставленні до себе та залежність від зовнішньої оцінки. Подібні результати можуть бути пов'язані з високим рівнем самокритичності, переживанням щодо власної успішності та прагненням відповідати певним соціальним очікуванням.

Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Результати дослідження самооцінки студентів за методикою Дембо–Рубінштейн

Показники методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень загальної самооцінки	11 (22,0%)	27 (54,0%)	12 (24,0%)
Рівень домагань	8 (16,0%)	30 (60,0%)	12 (24,0%)
Задоволеність власними можливостями	10 (20,0%)	29 (58,0%)	11 (22,0%)
Особливості самосприйняття	9 (18,0%)	31 (62,0%)	10 (20,0%)
Рівень самоприйняття	10 (20,0%)	30 (60,0%)	10 (20,0%)
Співвідношення реального та ідеального «Я»	13 (26,0%)	26 (52,0%)	11 (22,0%)



Рис 3.2 Розподіл показників респондентів за самооцінки студентів

Порівнюючи результати таблиці 3.1 та таблиці 3.2, можна простежити взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі та особливостями самооцінки студентів. Зокрема, студенти, які продемонстрували середній або високий рівень упевненості у собі, переважно мають більш адекватну самооцінку та позитивніше ставлення до власних можливостей. Водночас частина респондентів із достатньо активною соціальною поведінкою все ж демонструє нестійкість самооцінки та підвищену залежність від зовнішньої оцінки.

Крім того, результати дослідження показали, що окремі студенти можуть бути достатньо відкритими у процесі спілкування та проявляти соціальну активність, однак при цьому мати внутрішню невпевненість у власних можливостях та підвищений рівень самокритичності. Це свідчить про те, що зовнішній прояв упевненості у собі не завжди супроводжується сформованою позитивною самооцінкою.

Також було встановлено, що студенти з нижчим рівнем самооцінки частіше демонструють труднощі у процесі прийняття рішень, більше залежать від думки оточуючих та мають нижчий рівень емоційної стійкості. У свою чергу, респонденти з більш адекватною самооцінкою характеризуються більш високим рівнем соціальної активності, самостійності та позитивного ставлення до власних можливостей.

3.4 Аналіз результатів дослідження рівня тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна

Під час аналізу результатів попередніх методик було встановлено, що рівень упевненості у собі та особливості самооцінки студентів значною мірою пов'язані з їхнім емоційним станом. Саме тому наступним етапом дослідження стало вивчення рівня тривожності студентської молоді, оскільки тривожність є одним із психологічних чинників, який може впливати на поведінку особистості, процес соціальної адаптації та ставлення людини до власних можливостей.

Студентський вік супроводжується значною кількістю емоційно напружених ситуацій. Навчальне навантаження, необхідність адаптації до нових умов, переживання щодо майбутньої професійної діяльності, міжособистісні труднощі та постійне оцінювання результатів діяльності можуть викликати у студентів підвищений рівень внутрішнього напруження. У деяких випадках тривожність стає чинником, який знижує рівень упевненості у собі, ускладнює процес комунікації та негативно впливає на емоційний стан особистості.

Для дослідження рівня тривожності студентів було використано методику Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та залежить від певних життєвих обставин. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою особистості та відображає схильність людини сприймати різні ситуації як емоційно напружені або загрозливі.

У процесі дослідження було встановлено, що частина студентів схильна до підвищеного рівня тривожності, що може проявлятися у внутрішній невпевненості, страху помилок, емоційній нестабільності та надмірній залежності від зовнішньої оцінки. Водночас окремі респонденти продемонстрували достатній рівень емоційної стійкості та здатність більш спокійно реагувати на стресові ситуації.

Для більш детального аналізу особливостей тривожності студентської молоді було досліджено такі показники:

1. рівень ситуативної тривожності;
2. рівень особистісної тривожності;
3. емоційна напруженість;
4. рівень внутрішнього хвилювання;
5. стійкість до стресових ситуацій;
6. рівень емоційного самоконтролю;
7. рівень психологічного комфорту;

8. загальний рівень тривожності.

Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати дослідження рівня тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна

Показники методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	12 (24,0%)	27 (54,0%)	11 (22,0%)
Особистісна тривожність	10 (20,0%)	29 (58,0%)	11 (22,0%)
Емоційна напруженість	13 (26,0%)	25 (50,0%)	12 (24,0%)
Рівень внутрішнього хвилювання	11 (22,0%)	28 (56,0%)	11 (22,0%)
Стійкість до стресових ситуацій	9 (18,0%)	30 (60,0%)	11 (22,0%)
Рівень емоційного самоконтролю	10 (20,0%)	31 (62,0%)	9 (18,0%)
Рівень психологічного комфорту	12 (24,0%)	27 (54,0%)	11 (22,0%)
Загальний рівень тривожності	11 (22,0%)	29 (58,0%)	10 (20,0%)

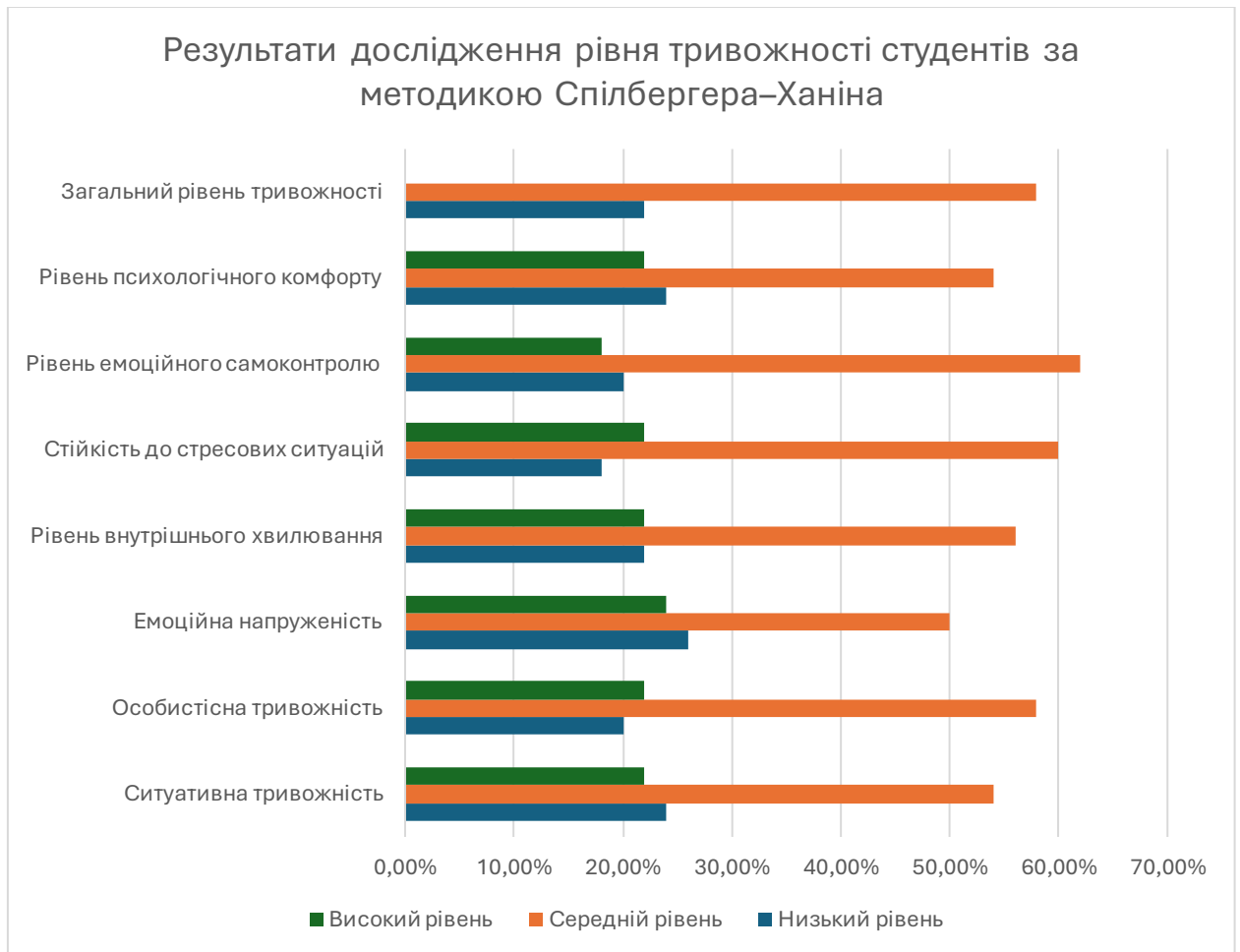


Рис 3.3 Розподіл показників респондентів за рівнем тривожності у студентів

Порівняння результатів таблиць 3.1, 3.2 та 3.3 дозволило встановити взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі, самооцінкою та тривожністю студентів. Зокрема, респонденти з більш високим рівнем тривожності частіше демонстрували нижчі показники самостійності, невпевненість у власних можливостях та підвищену залежність від думки оточуючих. У таких студентів також частіше спостерігалася нестійка самооцінка та труднощі у процесі самоприйняття.

Водночас студенти з нижчим рівнем тривожності характеризувалися більш високим рівнем соціальної активності, емоційної стійкості та позитивнішим ставленням до себе. Для таких респондентів були характерними

більша відкритість у спілкуванні, здатність більш спокійно реагувати на труднощі та вищий рівень упевненості у власних можливостях.

Отримані результати свідчать про те, що рівень тривожності є важливим психологічним чинником формування впевненості у собі у студентському віці та безпосередньо впливає на емоційний стан, особливості поведінки та соціальну адаптацію студентської молоді.

3.5 Взаємозв'язок упевненості у собі, самооцінки та тривожності студентів

Для більш глибокого аналізу психологічних чинників формування впевненості у собі було здійснено порівняння результатів, отриманих за трьома методиками: методикою В. Ромека, методикою Дембо–Рубінштейн та шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна. Такий підхід дозволив не лише окремо розглянути рівень упевненості у собі, самооцінки та тривожності студентів, а й простежити, яким чином ці показники пов'язані між собою.

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками було використано кореляційний аналіз. У межах дослідження було проаналізовано зв'язки між загальним рівнем упевненості у собі, рівнем загальної самооцінки, рівнем домагань, ситуативною та особистісною тривожністю. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Кореляційні зв'язки між показниками впевненості у собі, самооцінки та тривожності студентів

Показники	Упевненість у собі	Самооцінка	Рівень домагань	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Упевненість у собі	1,000	0,684**	0,512**	-0,587**	-0,631**
Самооцінка	0,684**	1,000	0,596**	-0,493**	-0,548**
Рівень домагань	0,512**	0,596**	1,000	-0,374*	-0,421*
Ситуативна тривожність	-0,587**	-0,493**	-0,374*	1,000	0,667**
Особистісна тривожність	-0,631**	-0,548**	-0,421*	0,667**	1,000

Примітка: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$.

Аналіз кореляційної матриці показав наявність позитивного зв'язку між рівнем впевненості у собі та самооцінкою студентів ($r = 0,684$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень самооцінки студентів, тим більш вираженою є їхня впевненість у собі. Такий результат є логічним, оскільки позитивне ставлення до власних можливостей сприяє більшій соціальній активності, самостійності та готовності відстоювати власну позицію.

Також було виявлено позитивний зв'язок між упевненістю у собі та рівнем домагань ($r = 0,512$; $p \leq 0,01$). Це означає, що студенти, які ставлять перед собою вищі, але водночас реалістичні цілі, частіше демонструють більшу впевненість у власних силах. Водночас надмірна різниця між реальним та ідеальним образом «Я» може створювати внутрішнє напруження, тому важливим є саме адекватний рівень домагань.

Найбільш показовими є від'ємні зв'язки між упевненістю у собі та тривожністю. Зокрема, між упевненістю у собі та ситуативною тривожністю

виявлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,587$; $p \leq 0,01$), а між упевненістю у собі та особистісною тривожністю — ще більш виражений зв'язок ($r = -0,631$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності рівень упевненості у собі знижується. Студенти з високою тривожністю частіше відчувають внутрішнє напруження, страх помилок, непевненість у власних рішеннях та залежність від оцінки оточуючих.

Крім того, було встановлено негативний зв'язок між самооцінкою та тривожністю. Самооцінка має обернений зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0,493$; $p \leq 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = -0,548$; $p \leq 0,01$). Це означає, що студенти з нижчим рівнем самооцінки частіше демонструють підвищену тривожність, тоді як респонденти з більш адекватним ставленням до себе характеризуються більшою емоційною стійкістю.

Отримані результати показують, що впевненість у собі студентів формується не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками. Найбільш значущими чинниками у цьому процесі виступають самооцінка та рівень тривожності. Позитивна самооцінка посилює віра у власні сили, тоді як підвищена тривожність, навпаки, може ускладнювати її формування та проявлятися у непевненості, емоційній нестабільності й труднощах соціальної взаємодії.

3.6 Практичні рекомендації щодо формування впевненості у собі у студентської молоді

На основі результатів проведеного дослідження було встановлено, що рівень упевненості у собі студентів значною мірою залежить від особливостей самооцінки, емоційного стану та здатності адаптуватися до умов студентського середовища. У зв'язку з цим доцільним є використання рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, самостійності та позитивного ставлення до власних можливостей.

Перш за все студентам варто навчитися більш адекватно оцінювати власні досягнення та не порівнювати себе з іншими. Надмірна орієнтація на

думку оточуючих часто призводить до появи невпевненості та внутрішнього напруження. Важливим є усвідомлення власних сильних сторін та поступове формування позитивного ставлення до себе.

Результати дослідження також показали, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на впевненість у собі. Саме тому студентам рекомендується приділяти увагу емоційному відновленню, уникати постійного психологічного перевантаження та дотримуватися балансу між навчанням і відпочинком.

Для розвитку впевненості у собі важливим є набуття нового соціального досвіду. Участь у студентських заходах, командних проєктах, дискусіях або публічних виступах допомагає поступово зменшити страх помилок та розвинути навички комунікації.

Окрім того, важливо формувати більш спокійне ставлення до невдач. Помилки є природною частиною особистісного розвитку та не повинні сприйматися як показник власної неспроможності. Здатність аналізувати труднощі без надмірної самокритики сприяє розвитку емоційної стійкості та впевненості у власних силах.

Таким чином, розвиток адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності та активне залучення студентів до соціальної взаємодії сприяють формуванню впевненості у собі та позитивно впливають на психологічне благополуччя студентської молоді.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників формування впевненості у собі у студентської молоді. На основі результатів, отриманих за методиками В. Ромека, Дембо–Рубінштейн та Спілбергера–Ханіна, було проаналізовано рівень упевненості у собі, особливості самооцінки та рівень тривожності студентів.

У ході дослідження встановлено, що для більшості респондентів характерним є середній рівень упевненості у собі, самооцінки та тривожності.

Водночас частина студентів продемонструвала схильність до невпевненості у власних можливостях, підвищеної самокритичності та емоційного напруження. Було виявлено, що самооцінка та рівень тривожності безпосередньо впливають на формування впевненості у собі та особливості поведінки студентів у процесі соціальної взаємодії.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність позитивного зв'язку між рівнем самооцінки та впевненістю у собі, а також негативного зв'язку між рівнем тривожності та впевненістю у власних можливостях. Це свідчить про те, що більш адекватне ставлення до себе та нижчий рівень тривожності сприяють розвитку самостійності, емоційної стійкості та соціальної активності студентської молоді.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе, зниження рівня тривожності та формування навичок упевненої поведінки у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників формування впевненості у собі студентів закладів вищої освіти. У процесі аналізу наукової літератури встановлено, що впевненість у собі є важливою психологічною характеристикою особистості, яка впливає на поведінку людини, її емоційний стан, особливості міжособистісної взаємодії, рівень активності та здатність до самореалізації. Було визначено, що формування впевненості у собі залежить від комплексу психологічних чинників, серед яких особливе значення мають самооцінка, рівень тривожності, соціальне середовище, особливості виховання, емоційна стійкість та життєвий досвід особистості.

У ході емпіричного дослідження було використано три психодіагностичні методики: тест упевненості у собі В. Ромека, методику дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн та шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна. Використання комплексу взаємопов'язаних методик дозволило більш повно дослідити психологічні особливості студентів та визначити взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі, самооцінкою та тривожністю.

Результати дослідження за методикою В. Ромека показали, що значна частина студентів має середній рівень упевненості у собі. Такі студенти здебільшого здатні підтримувати соціальну взаємодію, висловлювати власну думку та брати участь у спільній діяльності, однак у складних або відповідальних ситуаціях можуть відчувати внутрішнє напруження та сумніви у власних можливостях. Частина студентів продемонструвала низький рівень упевненості у собі, що проявляється у невпевненості під час спілкування, залежності від оцінки оточення та труднощах у прийнятті рішень.

Дослідження самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн дозволило встановити, що більшість студентів мають середній або дещо занижений рівень самооцінки. Це свідчить про наявність внутрішніх сумнівів,

недостатню впевненість у власних здібностях та схильність до самокритичності. Водночас окремі студенти продемонстрували більш адекватне ставлення до себе та власних можливостей, що позитивно впливає на їхню поведінку та психологічний стан.

Результати дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показали, що для частини студентів характерний підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це свідчить про емоційну напруженість, страх помилки, переживання щодо оцінки з боку інших людей та труднощі у процесі адаптації до навчального середовища.

Порівняння результатів усіх трьох методик дозволило виявити наявність кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками. Було встановлено, що студенти з більш високим рівнем самооцінки здебільшого мають вищий рівень упевненості у собі та нижчий рівень тривожності. Водночас занижена самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, внутрішнім напруженням та недостатньою соціальною активністю. Отримані результати підтверджують, що самооцінка та емоційний стан є важливими психологічними чинниками формування впевненості у собі у студентському віці.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для студентів, спрямовані на розвиток упевненості у собі. Зокрема, студентам рекомендовано приділяти увагу розвитку навичок саморегуляції, працювати над формуванням адекватної самооцінки, поступово долати страх помилки та активніше залучатися до різних видів навчальної й соціальної діяльності. Важливе значення також має підтримка позитивного соціального оточення, розвиток комунікативних навичок та формування більш конструктивного ставлення до власних успіхів і невдач.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, у процесі психологічного супроводу студентської молоді, а також під час розробки програм особистісного розвитку та підвищення рівня впевненості у собі студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. О. Стратегія життя. Київ : Основи, 2018. 304 с.
2. Бандура А. Самоефективність: здійснення контролю. Київ : Основи, 2020. 604 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.
4. Божович Л. І. Особистість і її формування у дитячому віці. Київ : Либідь, 2017. 398 с.
5. Бондаренко Л. С. Самооцінка та її роль у розвитку особистості. Психологія і особистість. 2024. № 1 (25). С. 91–95.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 384 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
8. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини. Київ : Вид-во гуманітарної літератури, 2018. 1136 с.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2017. 376 с.
10. Гриценко І. М. Мотивація досягнення як чинник формування впевненості у собі. Психологічний часопис. 2022. № 3 (83). С. 188–192.
11. Дембо Т., Рубінштейн С. Я. Методика дослідження самооцінки особистості : метод. рекомендації. Київ : Освіта України, 2019. 64 с.
12. Дуткевич Т. В. Загальна психологія : теоретичний курс. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
13. Зеєр Е. Ф. Психологія професійного розвитку особистості. Київ : Академвидав, 2018. 240 с.
14. Ільїн Є. П. Психологія впевненості у собі. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 256 с.

15. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2018. 344 с.
16. Кон І. С. Психологія ранньої юності : навч. посіб. Київ : Освіта, 2017. 255 с.
17. Костюк Г. С. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Радянська школа, 2015. 288 с.
18. Ковальчук Л. М. Адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти. Психологія і особистість. 2022. № 2 (22). С. 88–92.
19. Кравченко І. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки та впевненості у собі у юнацькому віці. Психологічний часопис. 2022. № 3 (83). С. 98–104.
20. Кузьменко Н. С. Вплив впевненості у собі на міжособистісну взаємодію студентської молоді. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2024. № 2. С. 201–207.
21. Леонт'єв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ : Академвидав, 2017. 304 с.
22. Литвиненко Н. О. Емоційні особливості юнацького віку та їх вплив на особистісний розвиток. Психологічний часопис. 2023. № 5 (85). С. 118–122.
23. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
24. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ : Основи, 2019. 293 с.
25. Мельник О. М. Психологічні особливості формування впевненості у собі у студентському віці. Габітус. 2023. № 47. С. 52–58.
26. Мещеряков Б. Г., Зінченко В. П. Великий психологічний словник. Київ : Главник, 2018. 672 с.
27. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 262 с.
28. Немов Р. С. Психологія : у 3 кн. Книга 1. Загальні основи психології. Київ : Освіта, 2016. 688 с.

29. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2016. 560 с.
30. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2017. 469 с.
31. Помиткін Е. О. Психологія особистісного розвитку студентської молоді. Київ : Наш час, 2019. 280 с.
32. Реан А. А. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2018. 479 с.
33. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Основи, 2020. 420 с.
34. Ромек В. Г. Тренінг упевненості у міжособистісних відносинах. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 175 с.
35. Романенко Л. В. Самоконтроль та його роль у розвитку особистості. Габітус. 2023. № 48. С. 145–149.
36. Романюк Л. В. Адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2024. № 1. С. 73–77.
37. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ : Освіта України, 2019. 713 с.
38. Савченко Л. М. Сімейні чинники розвитку самооцінки та впевненості у собі молоді. Габітус. 2023. № 46. С. 84–90.
39. Савчин М. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 368 с.
40. Савчук І. В. Тривожність як психологічний чинник розвитку особистості молоді. Габітус. 2022. № 40. С. 74–78.
41. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та емоцій : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 198 с.
42. Спілбергер Ч. Д. Тривожність і поведінка. Київ : Академвидав, 2020. 487 с.
43. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 372 с.

44. Петренко О. В. Психологічні прояви впевненості у собі у юнацькому віці. Психологічний часопис. 2023. № 5 (85). С. 154–160.
45. Гриценко Н. В. Самореалізація особистості як умова розвитку впевненості у собі. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. № 4. С. 64–68.
46. Гриценко Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання у ЗВО. Психологічний часопис. 2023. № 4 (84). С. 114–120.
47. Коваль І. С. Особливості навчальної адаптації студентів першого курсу. Психологія і особистість. 2021. № 1 (19). С. 142–146.
48. Мельник Н. С. Соціальне середовище як чинник особистісного розвитку молоді. Габітус. 2022. № 43. С. 132–138.
49. Савченко О. М. Психологічні особливості студентського віку. Психологічний часопис. 2022. № 5 (85). С. 91–97.
50. Романенко Т. С. Розвиток відповідальності та самостійності студентської молоді. Психологія і особистість. 2021. № 1 (19). С. 134–138.

ДОДАТОК А

«Методика дослідження рівня впевненості у собі В. Ромека»

МЕТА МЕТОДИКИ. Визначення рівня впевненості у собі, особливостей поведінки у процесі міжособистісної взаємодії, рівня самостійності та емоційної стійкості особистості.

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується ряд тверджень, які характеризують особливості поведінки людини у різних життєвих ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді залежно від того, наскільки воно відповідає Вашій поведінці або внутрішньому стану.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Так	Скоріше так	Скоріше ні	Ні
1	Я легко знаходжу спільну мову з незнайомими людьми				
2	Мені важко відмовити іншій людині				
3	Я впевнено висловлюю власну думку				
4	Я часто хвилююся через оцінку оточуючих				
5	Я можу самостійно приймати важливі рішення				
6	У нових ситуаціях я почуваюся невпевнено				
7	Я легко підтримую розмову у компанії				
8	Я боюся припуститися помилки				
9	Я здатний(а) відстоювати власну позицію				
10	Я часто сумніваюся у власних можливостях				
11	Я швидко адаптуюся до нових умов				
12	Я почуваюся комфортно під час спілкування з іншими людьми				

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Після проходження опитування здійснюється підрахунок загальної кількості балів. Відповіді оцінюються таким чином:

- «Так» – 3 бали;
- «Скоріше так» – 2 бали;
- «Скоріше ні» – 1 бал;
- «Ні» – 0 балів.

Під час обробки результатів враховуються прямі та зворотні твердження.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ. Прямі твердження: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 12.

Зворотні твердження: 2, 4, 6, 8, 10.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

0–12 балів – низький рівень упевненості у собі.

Для респондента характерними є невпевненість у власних можливостях, труднощі у процесі спілкування та залежність від думки оточуючих.

13–24 бали – середній рівень упевненості у собі.

Респондент загалом здатний підтримувати соціальні контакти та проявляти самостійність, однак у певних ситуаціях може відчувати внутрішню невпевненість.

25–36 балів – високий рівень упевненості у собі.

Респондент характеризується емоційною стійкістю, відкритістю у спілкуванні, самостійністю та здатністю впевнено відстоювати власну позицію.

ДОДАТОК Б

«Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн»

МЕТА МЕТОДИКИ. Визначення особливостей самооцінки особистості, рівня домагань, самоприйняття та ставлення людини до власних можливостей.

ІНСТРУКЦІЯ. Перед Вами знаходяться шкали, які характеризують окремі якості та особливості особистості. На кожній шкалі необхідно позначити рівень розвитку якості, який Ви вважаєте характерним для себе на даний момент, а також рівень, якого Ви хотіли б досягти у майбутньому.

БЛАНК МЕТОДИКИ

№	Показники самооцінки	Реальний рівень	Бажаний рівень
1	Упевненість у собі		
2	Комунікабельність		
3	Самостійність		
4	Рішучість		
5	Емоційна стійкість		
6	Активність		
7	Самоконтроль		
8	Самоповага		
9	Рівень задоволеності собою		
10	Загальна самооцінка		

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Після заповнення шкал визначається рівень самооцінки та рівень домагань респондента. Для цього враховується відстань між нижньою точкою шкали та позначкою, яку обрав респондент.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ.

Низький рівень самооцінки — 0–39 балів.

Середній рівень самооцінки — 40–69 балів.

Високий рівень самооцінки — 70–100 балів.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. Низький рівень самооцінки свідчить про невпевненість у власних можливостях та залежність від оцінки оточуючих. Середній рівень характеризується відносно адекватним ставленням до себе. Високий рівень самооцінки свідчить про позитивне ставлення до себе та достатній рівень самоповаги.

ДОДАТОК В

«Методика дослідження рівня тривожності Спілберґера–Ханіна»

МЕТА МЕТОДИКИ. Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності особистості.

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю або внутрішньому стану. У тесті немає правильних або неправильних відповідей, тому важливо відповідати щиро.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Ніколи	Іноді	Часто	Постійно
1	Я відчуваю внутрішнє напруження				
2	Мені важко залишатися спокійним(ою) у складних ситуаціях				
3	Я часто хвилююся через можливі помилки				
4	Я відчуваю невпевненість у нових ситуаціях				
5	Мені складно контролювати власне хвилювання				
6	Я легко переживаю стресові ситуації				
7	Я часто відчуваю тривогу без очевидної причини				
8	Я хвилююся через оцінку інших людей				
9	Я швидко заспокоююся після невдач				
10	Я часто відчуваю емоційне виснаження				

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів. Після підрахунку загальної суми балів визначається рівень ситуативної та особистісної тривожності респондента.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Ніколи – 0 балів.

Іноді – 1 бал.

Часто – 2 бали.

Постійно – 3 бали.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. Низький рівень тривожності характеризується емоційною стійкістю та здатністю спокійно реагувати на труднощі. Середній рівень свідчить про помірне емоційне напруження у складних ситуаціях. Високий рівень тривожності проявляється у внутрішньому хвилюванні, невпевненості та підвищеній емоційній напрузі.