



**Міжнародний гуманітарний університет
Кафедра педагогіки та психології**

ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНОСТІ У СОБІ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Укладач – доцент Водолазська О.О.

Одеса - 2024

Укладач

Водолазська О.О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 45 с.

Конспект лекцій з дисципліни «Психологія впевненості у собі»
затверджений на засіданні кафедри педагогіки та психології
(протокол № 1 від 29 серпня 2024 року)

ЗМІСТ:

Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми	4
Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі.....	11
Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі	17
Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі	23
Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості в собі	29
Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі...	35
Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі у представників ризикованого типу особистості	40
ЛІТЕРАТУРА	

Тема 1: Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми

План:

1. Теоретичні засади впевненості в собі
2. Теоретичні підходи до визначення впевненості
3. Механізми формування впевненості в собі
4. Психологічні аспекти впевненості в собі
5. Вплив зовнішніх факторів на впевненість у собі
6. Практичні аспекти розвитку впевненості в собі
7. Заключення

Визначення і значення впевненості в собі

Впевненість у собі є важливою складовою особистості людини, яка має суттєвий вплив на її здатність до ефективної самореалізації, взаємодії з іншими людьми та подолання життєвих труднощів. Вона є однією з основних характеристик психологічної стійкості, визначаючи рівень адаптації особистості до різноманітних життєвих ситуацій, здатність долати стреси та труднощі, а також прагнення до досягнення поставлених цілей. Впевненість у собі не є стабільною, вродженою рисою, а динамічним процесом, що змінюється в залежності від досвіду, соціальних впливів і внутрішнього розвитку людини. Цей процес тісно пов'язаний із самооцінкою, яка є важливим елементом у формуванні загальної впевненості.

Впевненість у собі можна визначити як внутрішнє переконання людини у власних силах і можливостях, що дозволяє їй діяти без страху, сумнівів і комплексів. Ця впевненість включає не лише оцінку своїх здібностей та ресурсів, але й здатність приймати відповідальність за власні вчинки та рішення. Впевнена особистість має позитивну самооцінку, що є відображенням її внутрішньої гармонії та адекватного сприйняття своїх сильних і слабких сторін. Саме це дає їй змогу долати труднощі, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та досягати бажаних результатів.

Взаємозв'язок між впевненістю у собі та самооцінкою

Самооцінка є однією з основних складових впевненості в собі. Вона визначає, як людина оцінює свої можливості та як ставиться до себе в різних ситуаціях. Згідно з роботами Карла Роджерса, одного з основоположників гуманістичної психології, людина з високою самооцінкою здатна виявляти більшу відкритість до нових переживань та ефективніше взаємодіяти з оточенням. Роджерс підкреслював, що гармонійна особистість здатна до самореалізації та розвитку, оскільки вона приймає себе без оцінок і обмежень.

Згідно з теорією Абрахама Маслоу, самооцінка є частиною ієрархії потреб, на шляху до самореалізації. Людина не може досягти найвищого рівня

розвитку, якщо її базові потреби не задоволені, а впевненість у собі формується в контексті задоволення потреб у повазі та визнанні. Маслоу зазначав, що лише досягнувши достатньої самооцінки, людина здатна рухатись до власного потенціалу і долати труднощі, що виникають на шляху.

Впевненість у собі не є статичним станом, а постійно розвивається та змінюється в процесі життя людини. Вона формується на основі досвіду, досягнень та невдач, а також на основі підтримки і зворотного зв'язку від інших людей. Згідно з роботами психолога Альберта Бандури, впевненість у собі є тісно пов'язана з так званою **самоефективністю** – переконанням у здатності виконувати конкретні завдання чи справи. Бандура стверджував, що самоефективність є важливим фактором мотивації та розвитку особистості. Чим більше досвіду успіхів у певній діяльності, тим вище буде рівень впевненості в собі.

Особливо важливою є роль соціального середовища в розвитку впевненості. Підтримка від родини, друзів, колег чи керівників може значно підвищити рівень самооцінки та впевненості, особливо в періоди сумнівів і кризових ситуацій. У цьому контексті психологи визнають важливість **позитивного зворотного зв'язку**, який стимулює подальший розвиток особистості.

Важливою складовою впевненості є здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Людина, яка володіє високим рівнем впевненості, зазвичай виявляє вміння вести відкриті та чесні комунікації, чітко висловлювати свої думки та переконання, не боятися виражати свої емоції та ставлення. Вона здатна бути лідером у групі, не боїться брати на себе відповідальність і здатна мотивувати інших.

Крім того, впевненість у собі дозволяє людині ефективно діяти в умовах невизначеності. Це особливо важливо в сучасному світі, де швидкі зміни, соціальна та економічна нестабільність можуть створювати ситуації, в яких необхідно приймати рішення без чіткої інформації та гарантій успіху. Людина з високою впевненістю здатна залишатися спокійною, аналізувати ситуацію і приймати обґрунтовані рішення, навіть коли ситуація здається складною.

Один із важливих аспектів впевненості у собі – це її роль у процесі самореалізації. Самореалізація, за визначенням Маслоу, є процесом досягнення максимального потенціалу, розкриття своїх можливостей та талантів. Впевненість у собі є важливим чинником, що дозволяє людині досягати своїх цілей, навіть у складних обставинах. Вона забезпечує необхідну внутрішню мотивацію та силу для подолання перешкод на шляху до самореалізації.

Отже, впевненість у собі – це не лише внутрішнє переконання у своїх силах, але й здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, долати

труднощі та досягати своїх цілей. Це складний і динамічний процес, що формується протягом життя і тісно пов'язаний із самооцінкою та соціальним оточенням. Впевненість у собі є основою для розвитку особистості, досягнення самореалізації та ефективної взаємодії з іншими людьми. Теорії великих психологів, таких як Карл Роджерс, Абрахам Маслоу і Альберт Бандура, допомагають зрозуміти, як саме впевненість у собі може бути розвинута і як вона впливає на життєвий шлях людини.

Теоретичні підходи до визначення впевненості в собі

З точки зору психології, впевненість у собі є складним і багатофакторним процесом, який формується під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Ці фактори взаємопов'язані між собою та взаємодіють у процесі розвитку особистості. Впевненість у собі не є вродженою рисою, а формується поступово, залежно від досвіду, соціальних взаємодій, а також внутрішніх переконань і переживань особистості. Основними факторами, які впливають на рівень впевненості в собі, є:

Самооцінка є фундаментальним елементом формування впевненості в собі. Це внутрішнє судження людини про себе, яке визначає, як вона оцінює свої якості, здібності, зовнішність, поведінку та досягнення. Самооцінка — це не лише те, як ми оцінюємо свої успіхи, а й те, як ми сприймаємо наші слабкості та невдачі. Психологи зазначають, що особи з високою самооцінкою мають тенденцію вірити в свої можливості, приймати себе такими, якими вони є, і не боятися ставити перед собою амбітні цілі. Вони здатні до самопідтримки і більш стійкі до зовнішніх негативних оцінок.

Самооцінка формується на основі раннього досвіду, взаємодії з близькими людьми та культурних норм, які оточують індивіда. Теорія соціального порівняння Леонарда М. Мерліна стверджує, що людина оцінює свої можливості через порівняння з іншими. Це може призводити до різних результатів: з одного боку, позитивне порівняння підвищує впевненість у собі, з іншого — негативне порівняння може знижувати самооцінку.

Особливо важливим є те, як ми оцінюємо свої невдачі. Люди з низькою самооцінкою часто схильні до негативного самокритичного мислення, в той час як люди з високою самооцінкою здатні більш конструктивно ставитися до своїх помилок, розглядати їх як можливість для розвитку та навчання.

Мотивація є важливим складником, який визначає рівень впевненості в собі. Впевнені особи, як правило, мають високий рівень внутрішньої мотивації, що спонукає їх до досягнення своїх цілей, попри труднощі чи перешкоди. Психологічні теорії, такі як **теорія самодетермінації** (Десі та Ryan), підкреслюють важливість внутрішніх мотивів, які мають більш стійкий вплив на розвиток впевненості в собі, порівняно з зовнішніми нагородами чи

підкріпленнями. Люди з високою мотивацією здатні знайти сенс у своїх діях і вірити в успіх навіть за умов невизначеності.

Один із ключових аспектів мотивації — це наявність чітких, досяжних цілей. Впевнені особистості, як правило, мають здатність ставити перед собою конкретні завдання і працювати на їх досягнення. Цей процес здійснюється через постійне самоудосконалення та саморефлексію. Згідно з роботами **Абрахама Маслоу**, мотивація виступає рушійною силою для задоволення базових потреб людини, що є важливим етапом на шляху до самореалізації. Людина, що досягла високого рівня самоповаги та внутрішньої мотивації, прагне не лише до задоволення зовнішніх потреб, але й до внутрішнього розвитку, що посилює її впевненість.

Соціальні фактори відіграють важливу роль у формуванні та підтримці впевненості в собі. Сім'я, друзі, колеги та культурне оточення можуть як підтримувати, так і знижувати рівень самооцінки особистості. Соціальні впливи можуть бути як позитивними, так і негативними. Підтримка з боку родини та друзів є критично важливою для людини, особливо у важливі моменти її життя, коли вона потребує емоційного підкріплення або переконання у своїх силах.

Дослідження в галузі психології взаємодії підкреслюють, що соціальні групи і культурні норми можуть бути основою для формування особистісних уявлень і впевненості в собі. Наприклад, люди, які живуть у підтримуючому середовищі, де їм надається емоційна підтримка та визнання, з більшою ймовірністю розвивають здорову впевненість у собі. Навпаки, відсутність підтримки або навіть негативне оцінювання з боку оточення може призвести до зниження рівня самооцінки та, як наслідок, до зниження впевненості в собі.

Інший важливий аспект соціальних факторів — це вплив культурних норм та очікувань. В різних культурах існують свої стандарти того, що вважається «правильним» або «неправильним» у поведінці, зовнішності, досягненнях. Культура, яка ставить високі вимоги або підкреслює ідеалізовані образи, може призвести до того, що людина буде відчувати невідповідність цим стандартам, що негативно позначиться на її самооцінці та впевненості в собі. Водночас культура, що підтримує індивідуальність та різноманітність, сприяє формуванню більш гнучкої та стійкої впевненості в собі.

Не менш важливим фактором у формуванні впевненості в собі є **досвід**, отриманий людиною протягом її життя. Успіхи та невдачі в різних сферах діяльності (освіта, кар'єра, особисті стосунки) мають потужний вплив на самооцінку та впевненість. Люди, які пережили значні досягнення чи отримали позитивний зворотний зв'язок від оточуючих, часто мають високий рівень впевненості в собі. Однак навіть невдачі, якщо вони розглядаються як

можливості для навчання та розвитку, можуть призвести до зміцнення впевненості в собі.

Ключовим є не лише результат діяльності, а й ставлення до цього результату. Люди з позитивним ставленням до своїх помилок здатні швидко відновлювати свою впевненість після невдач. Тому важливо навчитися аналізувати свої помилки та використовувати їх як досвід для майбутнього.

Таким чином, впевненість у собі є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких самооцінка, мотивація, соціальні впливи та особистий досвід. Впевненість у собі не є статичною характеристикою особистості, а є процесом, що постійно змінюється під впливом нових життєвих обставин та внутрішнього розвитку. Важливою складовою цього процесу є здатність до самопізнання та саморегуляції, що дозволяє людині не лише адаптуватися до навколишнього середовища, а й активно змінювати його на свою користь. Вивчення цих факторів допомагає психологам розробляти ефективні методи розвитку впевненості в собі та підтримки особистісного росту.

Механізми формування впевненості в собі

Впевненість у собі виникає завдяки складному поєднанню внутрішніх і зовнішніх факторів. Ключовими механізмами її формування є:

Самоприйняття. Це вміння людини приймати себе з усіма своїми недоліками та перевагами, визнавати власні слабкості, але не дозволяти їм визначати своє життя.

Саморегуляція. Вміння керувати своїми емоціями та поведінкою в різних ситуаціях є важливим елементом впевненості в собі. Людина, яка здатна контролювати стрес і негативні емоції, краще адаптується до нових умов і не піддається паніці в складних ситуаціях.

Стійкість до стресу. Впевнені люди не бояться труднощів. Вони бачать у них можливість для зростання і розвитку, а не загрозу для свого благополуччя. Стійкість до стресу дозволяє їм зберігати спокій і оптимізм навіть в умовах невизначеності.

Уміння ставити цілі та досягати їх. Важливим механізмом, що впливає на впевненість у собі, є здатність ставити реалістичні цілі та ефективно їх досягати. Кожен успіх зміцнює внутрішню віру в свої сили, що формує позитивне сприйняття себе.

Психологічні аспекти впевненості в собі

У психологічному контексті впевненість у собі також тісно пов'язана з такими важливими аспектами, як:

Самоповага. Це внутрішнє відчуття власної гідності та значущості, яке впливає на поведінку людини в суспільстві. Висока самоповага дозволяє людині впевнено взаємодіяти з іншими, не знижуючи свою гідність.

Емоційна стабільність. Людина з високим рівнем впевненості в собі часто має емоційну стійкість. Вона здатна не піддаватися емоційним коливанням і зберігати рівновагу у важких ситуаціях.

Інтернальний локус контролю. Це внутрішнє переконання, що події у житті людини залежать від її власних дій, а не зовнішніх обставин. Люди з інтернальним локусом контролю більш впевнені у своїх силах, тому що вони вірять, що можуть змінити свою ситуацію.

Вплив зовнішніх факторів на впевненість у собі

Не менш важливим є вплив зовнішнього середовища на рівень впевненості в собі. Зокрема, такі чинники, як:

Соціальна підтримка. Позитивні стосунки з близькими людьми, сім'єю, друзями та колегами можуть значно підвищити впевненість в собі. Підтримка та схвалення з боку інших людей створюють у людини відчуття власної цінності і сприяють розвитку впевненості.

Соціальні норми та стереотипи. Зовнішні очікування і соціальні норми можуть як підвищувати, так і знижувати рівень впевненості в собі. Якщо людина відповідає вимогам суспільства, вона відчуває підтримку і впевненість, але якщо вона не відповідає загальноприйнятим стандартам, це може спричинити сумніви в своїх силах.

Медіа і публічні образи. Вплив медіа, реклами та публічних образів може як допомогти у формуванні позитивного ставлення до себе, так і стати джерелом комплексу неповноцінності. Особливо в умовах надмірного акценту на зовнішньому вигляді чи матеріальному статусі.

Практичні аспекти розвитку впевненості в собі

Для розвитку впевненості в собі необхідно враховувати різноманітні практичні підходи:

Розвиток самоусвідомлення. Людина повинна вчитися розуміти свої емоції, думки та поведінку, а також їх вплив на своє життя. Це дозволяє більш ефективно працювати з власними слабкостями і активно розвивати сильні сторони.

Позитивне мислення. Людина з високим рівнем впевненості в собі схильна мислити позитивно, навіть у складних ситуаціях. Важливо вчитися дивитися на труднощі як на можливості для саморозвитку, а не як на перешкоди.

Постановка досяжних цілей. Важливо ставити перед собою конкретні, реалістичні цілі, які можна досягти. Кожен досягнутий етап зміцнює віру в свої сили.

Прийняття невдач. Важливо розуміти, що помилки та невдачі є природною частиною життя. Вони не повинні знижувати впевненість у собі, якщо людина вчиться на них і використовує як досвід для розвитку.

Зміцнення фізичного здоров'я. Фізична активність і здорова поведінка позитивно впливають на впевненість у собі. Коли людина почувається здоровою і фізично сильною, її впевненість в собі зростає.

Впевненість у собі є ключовим аспектом психологічного благополуччя та розвитку людини. Вона формує основу для успішної адаптації в соціумі, досягнення професійних та особистих цілей, а також для гармонійного існування. Розвиток впевненості в собі можливий через працю над самооцінкою, розвиток саморегуляції та створення здорового соціального середовища.

Тема 2: Психологічні фактори впевненості в собі

План:

1. Вступ: значення психологічних факторів
2. Самооцінка як основа впевненості
3. Роль мотивації
4. Вплив особистого досвіду
5. Самоповага, саморегуляція, емоційна стабільність
6. Інтернальний локус контролю
7. Висновки

Вступ: значення психологічних факторів у формуванні впевненості в собі

Впевненість у собі – це складне психічне утворення, що формується під впливом низки як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Основу впевненості складають глибинні психологічні механізми, пов'язані з уявленням людини про себе, свої можливості, значущість та цінність. Психологічні фактори, зокрема самооцінка, мотивація, саморегуляція, досвід, емоційна стабільність та інтернальний локус контролю, відіграють ключову роль у формуванні й підтриманні стійкої впевненості особистості.

Психологи наголошують, що саме внутрішній світ людини, її сприйняття себе та світу, її здатність до саморефлексії, регуляції емоцій і поведінки є визначальними у тому, наскільки вона відчуває себе впевненою в різних життєвих обставинах.

Самооцінка як основа впевненості

Самооцінка – це ключовий елемент, на якому базується впевненість у собі. Вона є інтегральною характеристикою особистості, що відображає загальне ставлення людини до себе: наскільки вона вважає себе здатною, гідною, успішною, прийнятною для себе та інших. Самооцінка є основою для формування особистісної ідентичності, внутрішньої стабільності та віри у власні сили.

Вона формується поступово, з раннього дитинства, і є результатом складної взаємодії таких факторів, як:

- емоційне ставлення батьків;
- стиль виховання (авторитетний, авторитарний, ліберальний);
- наявність підтримки або критики з боку значущих дорослих;
- досвід успіхів і невдач;
- вплив однолітків;
- соціальні порівняння та культурні стандарти.

Самооцінка може бути високою, низькою або адекватною (збалансованою), і кожен із цих рівнів має значний вплив на психологічне самопочуття та поведінку особистості.

Карл Роджерс вважав, що здорова самооцінка формується на основі **безумовного позитивного прийняття**, яке дозволяє людині сприймати себе цілісною та цінною, незалежно від досягнень. На його думку, прийняття себе – це умова для особистісного зростання, автентичності та внутрішньої гармонії.

Абрахам Маслоу у своїй **ієрархії потреб** розглядав самооцінку як важливий етап на шляху до самореалізації. Без задоволення потреби у самоповазі та визнанні, людина не може повністю реалізувати свій потенціал, оскільки відчуває внутрішню нестачу впевненості та сенсу.

Леонард Мерлін наголошував на впливі **соціального порівняння** у процесі формування самооцінки. Люди оцінюють себе, порівнюючи свої якості, досягнення, зовнішність із тими, хто їх оточує. Позитивне порівняння може зміцнювати впевненість, однак постійне негативне порівняння часто призводить до формування почуття меншовартості.

Особливості людей з адекватною самооцінкою

Люди з адекватною, стабільною самооцінкою демонструють вищий рівень впевненості в собі. Вони зазвичай:

- менше залежать від зовнішньої оцінки та схвалення;
- здатні до самокритики без самознищення;
- легко визнають свої помилки, сприймаючи їх як джерело досвіду й розвитку;
- не бояться ставити перед собою складні цілі;
- вміють підтримувати себе в складних ситуаціях.

Висока самооцінка сприяє формуванню внутрішньої стабільності, позитивного мислення, відкритості до нового досвіду та емоційної зрілості. Навпаки, нестабільна або занижена самооцінка часто супроводжується страхом невдачі, тривожністю, униканням відповідальності, підвищеною чутливістю до критики та прагненням до постійного зовнішнього підтвердження своєї цінності.

Мотивація як рушійна сила впевненості

Мотивація є другим критичним психологічним фактором, який визначає готовність людини до дії, долаття труднощів та досягнення цілей. Це внутрішній імпульс, що спонукає до активності, змін, самореалізації. Особистість із сильною мотивацією здатна не лише мріяти, а й наполегливо рухатися до результату, навіть за умов невизначеності чи невдач.

Внутрішня мотивація, яка базується на особистих цінностях, інтересах і потребі в саморозвитку, забезпечує енергію для подолання страхів і сумнівів, зміцнюючи впевненість у власних силах. Людина відчуває сенс у своїх діях, що підтримує її віру у себе незалежно від зовнішніх обставин. На відміну від зовнішньої мотивації (винагороди, схвалення, статус), внутрішня є більш стійкою і ефективною у довгостроковій перспективі.

Згідно з **теорією самодетермінації** (Е. Десі та Р. Райан), саме автономна мотивація дозволяє особистості розкривати свій потенціал, формуючи високу самооцінку та впевненість у собі. Така мотивація спонукає людину до ініціативності, відповідальності за свій вибір і послідовності у діях.

Крім того, **впевненість у собі та мотивація взаємопов'язані**: впевнена людина легше ставить цілі, а досягнення навіть невеликих результатів стає новим джерелом мотивації. Цей позитивний цикл підтримує особистісний розвиток і психологічну стійкість.

- **Теорія самодетермінації** (Deci & Ryan) вказує, що внутрішня мотивація – більш стійке джерело впевненості, ніж зовнішні винагороди.
- **Абрахам Маслоу** розглядав мотивацію як силу, що веде людину до задоволення потреб та самореалізації. Людина, мотивована зсередини, здатна зберігати впевненість навіть у ситуаціях невизначеності.

Особи з високою мотивацією не просто прагнуть досягти результатів – вони отримують задоволення від самого процесу, що підтримує віру у власні сили незалежно від зовнішніх обставин.

Особистий досвід як основа формування впевненості

Життєвий досвід – ще один значущий психологічний чинник, що безпосередньо впливає на рівень впевненості в собі. Кожна людина щодня стикається з ситуаціями, які можуть або зміцнити, або послабити її віру у власні сили. Саме через досвід – як позитивний, так і негативний – формується образ себе, накопичується внутрішній ресурс подолання труднощів, визначається стиль реагування на виклики.

Успіхи, навіть незначні, створюють відчуття ефективності, підтверджують спроможність досягати результатів. Вони стають джерелом позитивного підкріплення, що підсилює мотивацію, підвищує самооцінку й загалом зміцнює впевненість. Людина, яка неодноразово стикалася з труднощами та змогла їх подолати, здобуває переконання у власній стійкості та здатності впоратися з майбутніми проблемами.

Невдачі ж, всупереч загальноприйнятому уявленню, також можуть бути важливим ресурсом. Вони стають поштовхом до самоаналізу, корекції поведінки, зміни мислення. Головне — не зосереджуватись на провалі, а

бачити в ньому можливість для зростання. Люди, які демонструють адаптивне ставлення до невдач, зазвичай мають:

- **розвинене критичне мислення** – здатність об'єктивно оцінювати ситуацію й власну роль у ній;
- **вміння переосмислювати помилки** – не сприймають поразку як доказ неспроможності, а як урок;
- **емоційну регуляцію** – уміють зберігати внутрішню рівновагу в ситуаціях тиску або стресу;
- **орієнтацію на розвиток** – сприймають труднощі як виклик і можливість для вдосконалення.

Згідно з концепцією **Альберта Бандури**, саме досвід успіху у виконанні завдань формує так звану **самоефективність** – переконання у власній здатності досягати конкретних результатів. Самоефективність, у свою чергу, зміцнює загальну впевненість у собі.

Таким чином, не сам досвід визначає рівень впевненості, а те, **як він інтерпретується**. Люди з позитивною інтерпретацією досвіду розвивають гнучкість мислення, психоемоційну зрілість і більшу стійкість до життєвих викликів. Усвідомлення цінності як успіхів, так і поразок стає основою зрілої впевненості в собі.

Самоповага, саморегуляція та емоційна стабільність

Самоповага – це глибоке внутрішнє відчуття власної гідності, цінності, важливості. Це більше, ніж просто позитивна самооцінка – це базова позиція людини щодо самої себе, яка включає прийняття, визнання та повагу до власної унікальності.

Люди з високою самоповагою вміють встановлювати особисті межі, не дозволяють іншим принижувати чи знецінювати себе, а також мають чітке розуміння власних цінностей і принципів. Вони не потребують постійного зовнішнього підтвердження, тому їх впевненість є стабільною та не залежить від схвалення з боку інших. Така особистість легше справляється з критикою, оскільки не сприймає її як загрозу своїй цінності.

Низька самоповага, навпаки, призводить до хронічних сумнівів, тривожності, страху бути відкинутим або незрозумілим. Вона знижує впевненість у собі, обмежує ініціативу та здатність відстоювати власні потреби.

Саморегуляція – це здатність людини усвідомлено керувати власними емоційними станами, контролювати імпульси, вибудовувати відповідну поведінку залежно від ситуації. Уміння заспокоїти себе в момент напруги, приймати зважені рішення, стримувати агресію або тривогу – усе це є проявами високого рівня саморегуляції.

Особливо важливою ця здатність є у складних або конфліктних ситуаціях, коли імпульсивні реакції можуть погіршити становище, а контроль над емоціями дозволяє зберегти внутрішній баланс. Саморегуляція допомагає людині почуватися компетентною і стійкою, що безпосередньо підкріплює її впевненість у собі.

На думку психологів, саморегуляція тісно пов'язана з емоційним інтелектом та здатністю до саморефлексії. Люди, які вміють регулювати свої емоції, рідше впадають у стан розгубленості або паніки, краще адаптуються до змін і виявляють більшу стресостійкість.

Емоційна стабільність – це здатність зберігати спокій і врівноваженість навіть у стресових або непередбачуваних обставинах. Люди з високим рівнем емоційної стабільності не схильні до різких емоційних коливань, не впадають у крайнощі, а навпаки — демонструють зібраність і конструктивність.

У ситуаціях тиску чи кризи саме емоційна стабільність дозволяє уникати панічних або імпульсивних реакцій, швидко адаптуватися до нових умов, приймати логічні рішення. Вона є надійним внутрішнім фундаментом, який підтримує психологічну рівновагу й позитивне самосприйняття.

Висока емоційна стабільність також пов'язана зі зниженим рівнем тривожності, кращим контролем над стресом та загальною впевненістю у своїй здатності діяти ефективно в будь-яких життєвих умовах.

Локус контролю як джерело особистісної сили і впевненості

Локус контролю – це психологічне поняття, яке описує уявлення людини про те, що визначає події та результати у її житті: власні дії чи зовнішні обставини. Цей термін увів американський психолог **Джуліан Роттер**, підкреслюючи, що індивідуальна віра у джерело контролю має суттєвий вплив на поведінку, емоційний стан і рівень особистісної відповідальності.

Люди з **інтернальним локусом контролю** (від лат. *internus* – внутрішній) вважають, що більшість подій у їхньому житті зумовлені їхніми власними зусиллями, вибором, стратегіями. Вони схильні брати відповідальність за свої дії, визнавати помилки і вірити, що можуть змінити своє життя через роботу над собою.

Такі люди зазвичай:

- активні, ініціативні та цілеспрямовані;
- вміють формулювати й досягати реалістичних цілей;
- краще долають труднощі та мають вищу стресостійкість;
- демонструють вищий рівень самооцінки та впевненості в собі;
- рідше потрапляють у стан безпорадності й відчаю, навіть у складних обставинах.

Інтернальний локус контролю формує відчуття керованості життям, а отже – дає внутрішній спокій і впевненість у власних можливостях. Це сприяє особистісному зростанню, відповідальному вибору та активній життєвій позиції.

Люди з **екстернальним локусом контролю** (від лат. *externus* – зовнішній) переконані, що результати їхніх дій залежать від зовнішніх обставин: випадку, долі, інших людей, влади, економіки тощо. Вони схильні приписувати відповідальність за успіхи або невдачі не собі, а чинникам, які, на їхню думку, перебувають поза межами їхнього впливу.

Такі люди часто:

- пасивні у прийнятті рішень;
- бояться ініціативи, уникають відповідальності;
- мають занижену самооцінку та вищу тривожність;
- схильні до вивченої безпорадності (за Мартіном Селігманом);
- швидше зневірюються в собі й покладаються на «зовнішні сили».

Екстернальний локус контролю обмежує розвиток впевненості в собі, оскільки людина не вірить, що її зусилля можуть вплинути на результат. У довгостроковій перспективі це призводить до зниження мотивації, відчуття безсилля й уникання відповідальності.

Висновки

Психологічні чинники впевненості в собі – це внутрішні ресурси, які формуються впродовж життя та можуть змінюватись під впливом досвіду, рефлексії та розвитку. До основних таких факторів належать: самооцінка; мотивація; життєвий досвід; самоповага; саморегуляція; емоційна стабільність; інтернальний локус контролю. Їх розвиток сприяє не лише впевненій поведінці, а й цілісному особистісному зростанню. Уміння усвідомлювати й опрацьовувати ці внутрішні ресурси є ключем до формування справжньої, стійкої впевненості в собі.

Тема 3: Методи діагностики рівня впевненості в собі

План:

1. Вступ: значення діагностики впевненості в собі
2. Психологічна природа впевненості: обґрунтування необхідності оцінки
3. Методи кількісної діагностики
4. Методи якісної діагностики
5. Комплексні підходи до дослідження
6. Практичне застосування результатів
7. Висновки

Вступ: значення діагностики впевненості в собі

Вступ: значення діагностики впевненості в собі Діагностика впевненості в собі є важливим напрямом практичної психології, що дозволяє виявити рівень внутрішньої стабільності особистості, її здатність до адаптації, цілеспрямованості, самореалізації. Впевненість у собі безпосередньо впливає на якість життя, міжособистісні стосунки, професійні успіхи, психологічне благополуччя. Рівень впевненості тісно пов'язаний із психоемоційним станом, самооцінкою, мотивацією, поведінковими реакціями, тому його вимірювання є важливою складовою роботи психолога у сфері освіти, організаційної, клінічної та консультативної практики.

Психологічна природа впевненості: обґрунтування необхідності оцінки

Впевненість у собі – це когнітивно-емоційна установка, яка формується на основі стабільного уявлення особистості про себе, свої здібності, значущість, право на успіх і гідність у взаємодії з навколишнім світом. Вона є інтегративним психічним утворенням, яке включає у себе **когнітивні (раціональні), емоційні та поведінкові компоненти**. Людина, яка володіє впевненістю в собі, демонструє внутрішню злагодженість, рішучість, здатність діяти попри страх, сумніви або стрес.

Основні компоненти впевненості:

- **Когнітивний:** уявлення про свої здібності, знання, компетентності;
- **Емоційний:** позитивне ставлення до себе, емоційна стабільність, спокій;
- **Мотиваційний:** внутрішнє бажання досягати цілей, активність, ініціативність;
- **Поведенковий:** здатність приймати рішення, діяти рішуче, брати відповідальність.

Цей комплекс особистісних характеристик дозволяє людині адаптуватися до викликів, впевнено функціонувати в нових або складних умовах, зберігаючи при цьому почуття контролю та автономії.

У межах сучасної психології впевненість розглядається як важливий чинник самоактуалізації та життєстійкості. Наприклад:

- **Н. Чепелєва** відзначала, що впевненість – це суб'єктивне почуття безпеки у ситуації вибору та реалізації дії;
- **О. Музика** підкреслювала роль впевненості в регуляції поведінки, зокрема у вирішенні проблемних або невизначених ситуацій;
- **А. Лангле**, представник екзистенційної психології, розглядав впевненість як базове переживання «я можу бути», що пов'язане з довірою до себе та життя.

Функції впевненості:

Адаптивна – забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, стійкість до стресів і змін;

Регулятивна – впорядковує поведінку, сприяє цілеспрямованості та відповідальності;

Мотиваційна – активізує внутрішні ресурси на досягнення цілей;

Захисна – підтримує психологічну стабільність, зменшує тривожність, сприяє конструктивному подоланню труднощів.

Обґрунтування необхідності діагностики:

Рівень впевненості в собі не є фіксованим – він змінюється залежно від: життєвого досвіду (успіхи/невдачі); соціального середовища (підтримка/критика); особистих переконань (цінності, установки); вікових та ситуаційних факторів.

Як показують дослідження **І. Кондакова**, впевненість є психічним новоутворенням, що виконує важливі функції у структурі саморегуляції особистості. Нестача впевненості може призводити до таких негативних наслідків, як тривожність, емоційна нестабільність, труднощі у прийнятті рішень, знижена мотивація.

У зв'язку з цим **об'єктивна психологічна діагностика**: дає змогу виявити рівень розвитку впевненості; дозволяє вчасно виявити ризики психоемоційного виснаження або самоізоляції; допомагає підібрати індивідуальні методи психокорекції або розвитку; є основою для прогнозування поведінки в критичних або професійно значущих ситуаціях.

Таким чином, розуміння психологічної природи впевненості та її точна оцінка дають змогу сформулювати усвідомлену, стійку і зрілу особистість, здатну до розвитку, конструктивної взаємодії та ефективного самовираження в сучасному світі.

Методики кількісної діагностики

Кількісні методи передбачають використання стандартизованих тестів і шкал, що дозволяють оцінити рівень впевненості в собі у числовому вираженні. Ці методики забезпечують об'єктивність, можливість статистичної обробки та порівняння результатів між різними групами.

Шкала самооцінки Розенберга: оцінює загальний рівень самооцінки, що є фундаментом для формування впевненості. Складається з 10 тверджень, які респондент оцінює за ступенем згоди.

Опитувальник "Особистісна впевненість" В. Петровського: визначає особливості прояву впевненості як стабільної риси особистості, дозволяє виявити міжособистісні аспекти самосприйняття.

Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСЦ) Дж. Роттера: досліджує, наскільки особа схильна приписувати події у своєму житті зовнішнім обставинам або власним діям (локус контролю).

Тест Томаса і Чесса: оцінює поведінкові реакції у стресових ситуаціях, що опосередковано свідчить про рівень особистісної впевненості.

Методики якісної діагностики

Якісні методи діагностики мають на меті глибше зрозуміти суб'єктивні переживання людини, її особистісний досвід, емоційну насиченість ситуацій невпевненості або рішучості.

Бесіда та інтерв'ю (структуровані й напівструктуровані): дозволяють дослідити самоідентичність, життєві переконання, емоційні стани та бар'єри у поведінці.

Аналіз життєвих подій, автобіографічні розповіді: методика, яка дозволяє простежити, як особа формувала впевненість у ключових життєвих ситуаціях.

Проективні методики: включають тест "Незакінчені речення", "Малюнок себе", які дають змогу дослідити неусвідомлені уявлення особистості про себе, свій образ, межі впливу та здатність до контролю над життям.

Комплексні підходи до дослідження

Комплексні підходи до діагностики рівня впевненості в собі передбачають інтеграцію **кількісних** (стандартизованих) і **якісних** (глибоких інтерпретаційних) методів. Такий підхід дозволяє оцінити не лише поверхневі показники (бал за шкалою), а й глибинні особистісні структури, внутрішні конфлікти, систему цінностей і мотивацій. Завдяки поєднанню різних джерел інформації дослідник отримує багатовимірну картину стану впевненості особистості, її сильних сторін і зон розвитку.

Комплексні методи особливо цінні у таких випадках: при тривалому психологічному супроводі; у психотерапії для глибшого розуміння внутрішніх процесів клієнта; у дослідженнях особистості (наукових, практичних, освітніх); у випадках суперечливих результатів від окремих методик.

Методика "Самоконцепт" (М. Кун і Т. Макпартленд)

Цей метод передбачає вільне описування людиною самої себе у формі відповідей на запитання «Хто я?». Респондент записує 20 тверджень про себе, не обмежуючись рамками. Відповіді аналізуються за такими критеріями:

- когнітивні характеристики (ролі, соціальні статуси);
- емоційні установки (позитивне/негативне ставлення до себе);
- екзистенційні орієнтації (цілі, цінності, життєвий смисл).

Завдяки цьому дослідженню можна виявити рівень усвідомлення власного Я, впевненість у ролях, унікальність образу себе, а також внутрішню цілісність. Людина, яка здатна дати повні, змістовні й позитивно забарвлені відповіді, зазвичай має високий рівень самоідентичності та впевненості у собі.

Опитувальник особистісних факторів Р.Б. Кеттелла (16-PF)

Це багатфакторне діагностичне дослідження, яке оцінює **16 первинних** і кілька глобальних особистісних рис, серед яких ключове значення для впевненості мають:

- емоційна стабільність – здатність зберігати рівновагу в стресових ситуаціях;
- домінантність – рівень наполегливості, лідерських нахилів;
- соціальна сміливість – легкість у спілкуванні, відкритість до нового;
- самоконтроль – вміння управляти емоціями і діями;
- сила Я-концепції – інтегральний показник впевненості, рішучості, самоповаги.

За допомогою цього опитувальника можна сформувати психологічний портрет особистості, визначити її поведінкові особливості, стиль спілкування, рівень стресостійкості й здатність до самореалізації. Кеттелл підкреслював, що саме поєднання факторів визначає рівень загальної життєвої ефективності, що безпосередньо корелює з упевненістю в собі.

Практичне застосування результатів діагностики впевненості в собі

Результати психодіагностики рівня впевненості в собі мають високу практичну значущість, оскільки дозволяють не лише виявити поточний стан особистості, а й використовувати цю інформацію як основу для корекційної, освітньої, профілактичної або консультативної роботи. Вони допомагають краще розуміти індивідуальні потреби людини, її мотиваційні установки, потенціал до розвитку, а також чинники, що перешкоджають прояву впевненості.

Основні напрями практичного застосування:

Психологічне консультування

Результати діагностики впевненості можуть стати відправною точкою для формування індивідуальних програм психологічної підтримки. Завдяки цим даним психолог може: ідентифікувати основні бар'єри (занижена самооцінка, страх критики, нерішучість); допомогти клієнту сформулювати реалістичне позитивне уявлення про себе; розробити індивідуальні стратегії підвищення впевненості; сприяти розвитку навичок асертивної поведінки, самопрезентації, емоційного самоконтролю.

Освітнє середовище

У школах і вищих навчальних закладах діагностика рівня впевненості може бути використана для: індивідуалізації навчального процесу, адаптації стилю викладання; виявлення учнів або студентів, які потребують додаткової підтримки (емоційної або мотиваційної); розробки програм особистісного зростання, тренінгів розвитку соціальних навичок; профілактики шкільної/академічної тривожності, уникнення ситуацій навчальної невпевненості.

Організаційна психологія та HR-сфера

У професійному середовищі рівень впевненості працівника впливає на:

- здатність приймати рішення в умовах стресу;
- ініціативність, лідерські якості;
- ефективність комунікації, участь у командній роботі;
- рівень відповідальності та самоорганізації.

Діагностика впевненості може застосовуватись при: відборі персоналу (особливо на керівні чи відповідальні посади); оцінці потенціалу працівників у процесі атестації або коучингу; розробці програм професійного розвитку, підвищення емоційної стійкості й адаптивності.

Клінічна психологія

У клінічній практиці результати діагностики впевненості мають високу діагностичну та прогностичну цінність. Зниження рівня впевненості часто спостерігається при: тривожних розладах; депресивних станах; розладах самооцінки та ідентичності; психосоматичних проявах.

На підставі даних діагностики психолог чи психотерапевт може:

- виявити вразливі аспекти Я-концепції;
- побудувати терапевтичну мету на основі відновлення довіри до себе;
- підібрати техніки, спрямовані на корекцію деструктивних переконань, посилення адаптивної поведінки, розвиток емоційної регуляції;
- оцінювати динаміку змін протягом психотерапевтичної роботи.

Висновки

Діагностика рівня впевненості в собі – це не просто засіб вимірювання окремої особистісної характеристики, а багатофакторний і глибоко інтегрований процес, який дозволяє цілісно оцінити стан особистості, її ресурси та потенціал до розвитку. Впевненість у собі є основним психологічним маркером здорової самооцінки, зрілості, внутрішньої гармонії та адаптаційної здатності. Саме тому її дослідження має велике значення як у науковому, так і в практичному контексті.

Застосування **комплексного діагностичного підходу** – що поєднує кількісні методики (тестові опитувальники, шкали) і якісні (бесіди, проєктивні методики, аналіз самозвітів) – дозволяє: отримати об'єктивну картину внутрішнього світу людини; визначити рівень та тип впевненості; виявити приховані психологічні бар'єри, внутрішні конфлікти, тривожність; простежити динаміку розвитку впевненості в різні періоди життя; розробити індивідуальні стратегії психологічного супроводу, профілактики або корекції.

Крім того, **результати діагностики** відіграють важливу роль у плануванні: особистісного розвитку (тренінги, психотерапія, коучинг); професійного зростання (лідерські програми, адаптація нових працівників); освітнього процесу (робота з учнями/студентами, врахування емоційного стану); профілактики психологічних розладів (тривожність, депресія, занижена самооцінка).

Таким чином, діагностика рівня впевненості в собі – це потужний інструмент у руках практичного психолога, який дозволяє не лише ідентифікувати поточні труднощі особистості, а й створити основу для підвищення її життєстійкості, автономності, впевненості у власній значущості.

На основі таких результатів можна формувати цілісні програми розвитку, адаптовані до потреб людини, що сприяють її успішній соціалізації, реалізації потенціалу і досягненню психологічного благополуччя.

Тема 4: Техніки розвитку впевненості в собі

План:

1. Вступ: навіщо розвивати впевненість у собі
2. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін
3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)
4. Тренінг асертивності та соціальних навичок
5. Позитивне мислення і внутрішній діалог
6. Рольова практика та візуалізація
7. Розвиток емоційної саморегуляції
8. Фізичні практики як підтримка впевненості
9. Висновки

Вступ: актуальність розвитку впевненості в собі

Впевненість у собі – це інтегральна особистісна якість, що виражається у позитивному ставленні до себе, готовності до дії, здатності приймати рішення й нести відповідальність. Це не вроджена характеристика, а набутий психологічний ресурс, який формується протягом життя під впливом виховання, соціального досвіду, самосприйняття і самооцінки.

Згідно з дослідженнями Н. Рейнеке (Reinecke, 2006), високий рівень впевненості в собі корелює з меншою тривожністю, вищим рівнем життєвої задоволеності та більшою соціальною активністю. Альберт Бандура (1997) пов'язував впевненість з поняттям самеєфективності – здатністю вірити у власну спроможність впливати на події й досягати результатів.

Отже, розвиток впевненості – це не просто корекція слабких сторін, а системне підсилення особистісного ресурсу. Саме тому важливо знати й практикувати ефективні техніки, спрямовані на зміцнення цього стану.

Усвідомлення власних сильних і слабких сторін

Формування впевненості починається з самопізнання – усвідомлення своїх здібностей, рис характеру, потреб та особистих меж. Людина, яка чітко знає свої сильні та слабкі сторони, не боїться складних ситуацій і краще справляється зі зворотним зв'язком.

Техніки:

- «Щоденник досягнень»: фіксація щоденних успіхів;
- «Журнал ресурсів»: запис сильних якостей і позитивного досвіду;
- Аналіз зворотного зв'язку від інших: як джерело об'єктивізації образу «Я».

Такий підхід відповідає моделі позитивної самооцінки (Baumeister et al., 2003), яка базується на усвідомленні власної цінності незалежно від зовнішніх обставин.

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це один із найбільш вивчених і науково обґрунтованих підходів у психології, що ефективно використовується для подолання тривожності, депресії, низької самооцінки та формування впевненості в собі. КПТ базується на припущенні, що думки впливають на емоції й поведінку (А. Beck, 1967; А. Ellis, 1973). Часто внутрішня невпевненість породжується не самими обставинами, а інтерпретацією – негативними автоматичними думками на кшталт:

- «Я не впораюся»
- «Інші кращі за мене»
- «Мені немає чого сказати»
- «Мене точно осудять»

Ці установки є неусвідомленими когнітивними схемами, які виникають з дитячого досвіду, травм, критики, соціального порівняння.

Основні етапи КПТ-опрацювання:

Виявлення деструктивних автоматичних думок (ДАД). Людина навчається розпізнавати типові негативні установки, які виникають у складних або стресових ситуаціях. Це може бути щоденна практика запису думок у формі «щоденника думок».

Логічний аналіз і спростування. Сумніви в негативних переконаннях дозволяють «вивести їх на світло». Наприклад: Які є докази «за» і «проти» цієї думки? Чи сказав би я це комусь іншому? Чи є альтернативне пояснення ситуації? Цей метод часто називають **когнітивною реструктуризацією**.

Формування підтримувальних переконань. На місце старих негативних тверджень вибудовуються нові, реалістичні й ресурсні думки, наприклад: «Я маю право на помилки»; «Я ще вчуся і вже роблю прогрес»; «Я маю цінність незалежно від результату».

Повторення та закріплення нових патернів. Через вправи, афірмації, поведінкові експерименти людина починає жити за новими переконаннями. Це призводить до зміни самооцінки, емоційної стабільності та зростання впевненості.

Мислення зростання

Цей термін увела Керол Двек (Dweck, 2006), пояснюючи, що люди з мисленням зростання: вірять, що здібності можна розвинути через зусилля; сприймають помилки як можливість навчання; мають більшу стійкість до невдач; демонструють вищий рівень впевненості та мотивації.

На відміну від **фіксованого мислення**, яке обмежує людину («я такий, я не можу змінитися»), мислення зростання дає гнучкість і внутрішню опору в складних ситуаціях.

Приклади вправ із КПТ:

Таблиця думок (ситуація – емоція – автоматична думка – докази – нова думка)

Робота з «внутрішнім критиком»: техніка діалогу з частиною себе, яка сумнівається, й активізація внутрішнього «підтримувача».

Поведінкові експерименти: практика впевненої поведінки з фіксацією реальних наслідків (напр., «я висловлю свою думку і побачу, що ніхто не засудить»).

Тренінг асертивності та соціальних навичок

Асертивність – це здатність відстоювати власні права, потреби й переконання відкрито, чесно та з повагою як до себе, так і до інших. Вона є «золотою серединою» між пасивною (унікальною) та агресивною (домінуючою) поведінкою. Як стверджують Alberti & Emmons (2008), асертивна поведінка – це ключ до здорових міжособистісних стосунків і психологічного благополуччя.

Психологічне значення: Асертивність безпосередньо пов'язана з рівнем впевненості в собі. Людина, яка вміє чітко і спокійно говорити «ні», висловлювати свої межі, приймати компліменти й конструктивно реагувати на критику – демонструє внутрішню силу, стабільність і цінування себе.

Переваги розвитку асертивності: зниження рівня соціальної тривожності; зменшення конфліктності у спілкуванні; підвищення самооцінки; формування впевненого емоційного фону; розвиток навичок самопрезентації.

Практичні методи та вправи:

«Я»-висловлювання. Ця техніка дозволяє висловити свої почуття та потреби без звинувачення іншої сторони. Наприклад: *«Я відчуваю роздратування, коли мене перебивають, бо мені важливо бути почутим»* замість *«Ти мене ніколи не слухаєш!»*

Моделювання ситуацій. Учасники тренінгу відтворюють типові соціальні взаємодії, які викликають труднощі: спілкування з авторитетними людьми (керівник, викладач); ситуації конфлікту чи незгоди; прохання про допомогу або відмову в проханні. Мета – знайти конструктивну, впевнену лінію поведінки без агресії чи приниження себе.

Вправи на відмову без почуття провини. Багатьом людям важко сказати «ні», боячись осуду чи відкидання. Навчання навичкам делікатної, але чіткої відмови допомагає зберегти особисті межі, не порушуючи гармонії у стосунках.

Вправи на прийняття компліментів і зворотного зв'язку. Навчання конструктивному прийняттю як позитивних, так і критичних відгуків без зайвого емоційного збудження – важливий крок до емоційної зрілості.

Герберт Бенсон (1996) підкреслював роль асертивності в зниженні рівня стресу.

Біхевіористичний підхід (Wolpe, 1958) розглядає асертивність як навичку, яку можна сформувати через систематичне тренування.

К. Томас і Р. Кілман (1974) включили асертивність до стилів поведінки в конфлікті (як конструктивну альтернативу конкуренції чи уникання).

Позитивне мислення і внутрішній діалог

Сприйняття себе формується значною мірою через внутрішній монолог. Позитивна саморозмова – ключ до стабільної впевненості. Практики: Афірмації («Я гідний», «Я маю силу»); Робота з когнітивними спотвореннями; Підкріплення афірмацій реальними прикладами з життя. Позитивна психологія (Seligman, 2011) доводить, що впевненість підсилюється через фокус на власних досягненнях і внутрішній ресурс.

Рольова практика та візуалізація

Уявна репетиція допомагає сформувати впевненість ще до реального досвіду. Це техніка, широко вживана в спортивній психології та коучингу.

Ключові елементи: Візуалізація ситуації успіху (наприклад, публічний виступ); Відтворення пози, голосу, погляду, тілесного стану; Закріплення позитивного образу «Я» як ресурсу в реальному житті.

Розвиток емоційної саморегуляції

Емоційна саморегуляція – це здатність людини усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати своїми емоційними реакціями в різних життєвих ситуаціях. Вона дозволяє не піддаватися імпульсивним емоціям (страх, гнів, розпач), а діяти свідомо й конструктивно. Саме здатність залишатися врівноваженим у стресі є фундаментом внутрішньої впевненості, оскільки створює відчуття контролю над собою.

Згідно з теорією емоційного інтелекту Деніела Гоулмана (Goleman, 1995), **емоційна компетентність** – тобто вміння розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції – є ключовим фактором не лише особистісного благополуччя, а й професійного успіху. Саморегуляція в цьому контексті – одна з п'яти базових складових емоційного інтелекту.

Емоційна саморегуляція допомагає зберігати раціональність у складних розмовах чи виступах. Зменшує рівень тривожності у нових або соціально значущих ситуаціях. Підтримує образ ефективної особистості, що має контроль над собою. Дозволяє не уникати викликів, а діяти з внутрішньою опорою.

Практики розвитку емоційної саморегуляції:

1. Дихальні техніки

Метод 4-7-8

Вдих – 4 сек., затримка – 7 сек., видих – 8 сек. Сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що знижує стрес.

Квадратне дихання

Вдих – 4 сек., пауза – 4 сек., видих – 4 сек., пауза – 4 сек. Застосовується в техніках релаксації та медитації для заспокоєння.

2. Практики усвідомленості

Mindfulness – це здатність бути повністю присутнім у моменті, не осуджуючи свої думки чи емоції. Практика включає:

Сканування тіла – м'яке переміщення уваги по тілу для виявлення напруги.

Медитація на дихання – зосередження на ритмі дихання як "якорі" в теперішньому.

Техніка STOP: коротка пауза перед емоційною реакцією.

Наукові дослідження показали, що регулярна практика усвідомленості покращує адаптивність, знижує рівень кортизолу та посилює емоційну стійкість.

3. Тілесні практики

- **Прогресивна м'язова релаксація (ПМР)** (Jacobson, 1938) – послідовне напруження і розслаблення м'язів, що допомагає зменшити фізичну напругу, пов'язану зі стресом.
- **Техніка "заземлення"** – фокус на тілесних відчуттях (контакт із поверхнею, дихання, температура) для стабілізації у моменті.
- **Розтяжки, легкі рухові практики** – допомагають "вивільнити" емоції, які накопичуються у тілі.

Фізичні практики як підтримка впевненості

Фізичне здоров'я і психічна стійкість взаємопов'язані – це доведено численними дослідженнями в галузі нейропсихології, спортивної психології та психосоматики. Впевненість у собі значною мірою базується не лише на когнітивних і емоційних чинниках, а й на тілесному відчутті сили, енергії, присутності в моменті. Людина, яка відчувається фізично здоровою, краще сприймає себе, має менше тривожності й демонструє вищий рівень самоконтролю.

Регулярна фізична активність сприяє: виділенню нейромедiatorів – дофаміну, серотоніну, ендорфінів, які підвищують настрій та формують позитивний внутрішній стан; зміцненню самоідентичності – відчуття себе здатною, сильною, стійкою особистістю; зниженню психоемоційної напруги, що є особливо важливим для впевненої поведінки в стресових ситуаціях;

підвищенню тілесної самооцінки – прийняття свого тіла і зовнішнього вигляду позитивно впливає на загальну самооцінку.

Рекомендовані напрями фізичних практик:

Фітнес (силові тренування, кардіо, функціональні вправи)

Допомагає сформувати відчуття фізичної сили, витривалості, витримки. Регулярні тренування не лише покращують зовнішній вигляд, а й формують дисципліну, що є важливою для впевненості в собі.

Йога (хатха, кундаліні, йога-нідра)

Поєднує тілесну стабільність з ментальним балансом. Практика асан і дихальних вправ сприяє заспокоєнню нервової системи, підвищенню усвідомленості, розвитку внутрішнього спокою. Йога також зменшує рівень кортизолу – гормону стресу.

Бойові мистецтва (айкідо, карате, бокс, капоейра)

Розвивають контроль над тілом, самодисципліну, рішучість. Тренування навчає впевненій поставі, стійкій реакції на загрозу, контролю над імпульсами. Водночас бойові мистецтва сприяють глибшому розумінню власної сили та меж.

Танці (сучасні, класичні, імпровізаційні)

Допомагають розвивати відчуття власного тіла, виражати емоції без слів, знімати блоки. Рух у танці сприяє вивільненню напруги, підвищенню гнучкості – як фізичної, так і психологічної. Людина, яка вільно рухається, частіше відчувається вільною і в комунікації.

Практики тілесної усвідомленості. Це можуть бути техніки сканування тіла, розслаблення, стояння в позиціях сили. Поза «відкритості», розпрямлені плечі, прямий хребет посиляють сигнали впевненості не лише зовнішньому світу, а й внутрішнім психічним системам.

Підсумки

Розвиток впевненості – це не одномоментне зусилля, а послідовна практика роботи з мисленням, емоціями, поведінкою та тілом. Комплексний підхід формує внутрішню опору, знижує тривожність і підвищує якість життя.

Особистість, яка розвиває свою впевненість свідомо й системно, формує нову ідентичність – відкриту, відповідальну, ініціативну. Це шлях до реалізації власного потенціалу, емоційної свободи та гармонійного життя в суспільстві.

Тема 5: Психологічні бар'єри на шляху до впевненості в собі

План:

1. Вступ: Чому важливо усвідомлювати бар'єри
2. Визначення поняття «психологічні бар'єри»
3. Основні типи психологічних бар'єрів
4. Дитячі витоки бар'єрів
5. Подолання бар'єрів: підходи

Вступ: Чому важливо усвідомлювати бар'єри

Розвиток впевненості в собі – це не лише формування позитивного образу «Я», але й активна внутрішня робота з тими чинниками, які цьому заважають. На шляху до впевненості людина часто зіштовхується з невидимими, але впливовими психологічними бар'єрами, які обмежують її свободу дій, заважають приймати рішення, захищати свої межі та проявляти себе.

У психології під **бар'єрами** розуміють внутрішні перепони, що виникають у результаті минулого досвіду, соціального тиску, нереалістичних очікувань, емоційних травм або деструктивних переконань. Вони можуть проявлятися у вигляді: страху осуду чи помилки; відчуття власної недостатності; заниженої самооцінки; невпевненості у власних рішеннях; постійного самозасудження.

Як зазначає **К. Роджерс** (1951), джерело багатьох внутрішніх конфліктів – це розрив між справжнім «Я» і соціально нав'язаним образом, якому людина «повинна» відповідати. Цей розрив стає ґрунтом для формування бар'єрів, що блокують автентичність і внутрішню силу.

Класичні дослідження **А. Бека** (1976) та **А. Елліса** (1973) доводять, що більшість обмежень у поведінці спричинені негативними автоматичними думками та ірраціональними переконаннями, які виникають підсвідомо й задають тон емоційному реагуванню. Саме тому важливо не лише розвивати впевненість, а й діагностувати й трансформувати бар'єри, що заважають їй проявлятися.

Визначення поняття «психологічні бар'єри»

Психологічний бар'єр – це внутрішня перешкода, яка обмежує людину у реалізації її можливостей, заважає приймати рішення, діяти впевнено й ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Як зазначав **Карл Роджерс** (Rogers, 1951), такі бар'єри зазвичай є наслідком розриву між реальним і ідеальним образом "Я", коли особистість не приймає себе, живе під тиском

умовного схвалення й зовнішніх очікувань. У цьому випадку бар'єр виконує функцію захисту — але водночас блокує розвиток.

Ключові джерела виникнення бар'єрів:

1. Негативний досвід:

Попередні невдачі, критика або сором часто стають «якорями» у пам'яті, які активізуються в нових ситуаціях. Людина починає уникати дій, пов'язаних із ризиком повторення цього досвіду.

2. Дисфункціональні переконання:

Згідно з **Аароном Беком** (Beck, 1976) і **Альбертом Еллісом** (Ellis, 1973), переконання на кшталт «я повинен бути ідеальним», «мене не можна критикувати», «я не маю права на помилку» формують основу внутрішніх обмежень. Ці установки часто не усвідомлюються, але керують поведінкою.

3. Травматичні події або досвід:

Згідно з дослідженнями **Джудіт Герман** (Herman, 1992) та **П. Левіна** (Levine, 1997), психологічна травма — навіть незначна з погляду зовнішнього спостерігача — може залишити сильний слід у нервовій системі та формувати бар'єри на тілесному й емоційному рівні.

Типові форми прояву психологічних бар'єрів:

- Страх оцінки та осуду: уникнення виступів, заяв про себе, самопрезентації.
- Прокрастинація: несвідома стратегія уникнення невдачі через відкладання дій.
- Почуття меншовартості: віра в те, що «я гірший за інших», часто не підкріплена фактами.
- Соціальна тривожність: страх бути відкинутим, висміяним, незрозумілим.
- Перфекціонізм: постійне відчуття, що результат недостатньо добрий, що «ще рано показувати себе».
- Уникання відповідальності: переконання, що «краще не починати, ніж провалити».

Бар'єри і потенціал

Парадоксально, але саме психологічні бар'єри часто вказують на точки зростання. Те, чого людина боїться найбільше, часто приховує у собі потенціал розвитку. Як зазначав **Карл Юнг**: *«Те, чому ти опираєшся, зберігає ключ до твого визволення»*.

К. Роджерс: внутрішні бар'єри виникають як результат конфлікту між реальним "Я" і соціально нав'язаним "Я".

А. Бек: бар'єри — це когнітивні викривлення, які спотворюють реальність і ведуть до хибної самооцінки.

Ф. Перлз: незавершені гештальти з минулого (непрожиті емоції, невиражені потреби) формують поточні реакції уникання.

Д. Големан (Goleman, 1995): емоційна негнучкість і низька емоційна компетентність – часті основи бар'єрної поведінки.

Основні типи психологічних бар'єрів

Страх невдачі. Один із найпоширеніших бар'єрів. Людина уникає дії, оскільки боїться зробити помилку або згнатьбитися. Згідно з теорією атрибуції Б. Вайнера, такі особи схильні пояснювати невдачі внутрішніми, стабільними причинами («Я неспроможний»), що знижує мотивацію й упевненість.

Перфекціонізм. Надмірна вимогливість до себе, переконання, що результат повинен бути ідеальним. Такий тип мислення описував Аарон Бек у рамках когнітивної терапії як «усе або нічого». Перфекціонізм блокує дії: замість розвитку людина завмирає в очікуванні «ідеального моменту».

Комплекс неповноцінності. Термін введено Альфредом Адлером (Adler, 1927). Він описував це як глибоке почуття недостатності, що виникає ще в дитинстві внаслідок порівняння з іншими, критики або браку підтримки. Людина з таким комплексом вірить, що її менше цінують, що вона «гірша» за інших, що робить її менш упевненою.

Залежність від зовнішньої оцінки. Особистість орієнтується на думку інших більше, ніж на власне самосприйняття. Такий феномен детально розглядав К. Роджерс у теорії «умовної вартості» – коли любов і прийняття залежать від виконання очікувань інших (Rogers, 1959). Це породжує постійне самозаперечення і втрату автентичності.

Установки самознецінення. Автоматичні думки на кшталт «Я не зможу», «Інші краще», «Я завжди помиляюся». Ці установки є ядром когнітивних схем (Beck, 1979) і формуються на основі негативного досвіду. Вони працюють як самореалізуюче пророцтво – передбачаючи поразку, людина поводить так, що дійсно її зазнає.

Синдром самозванця. Поняття введене К. Кланс і П. Аймс (Clance & Imes, 1978). Виникає тоді, коли успішна людина відчуває себе шахраєм, який «незаслужено» досяг чогось. Це породжує тривожність і страх бути викритим, що знижує впевненість, попри реальні досягнення.

Дитячі витоки бар'єрів

Більшість психологічних бар'єрів, що заважають людині бути впевненою в собі, мають коріння у ранньому дитинстві. Саме в цей період формується базове уявлення дитини про себе, світ і свої можливості. Переживання, які дитина не може усвідомити або опрацювати, закріплюються

у вигляді внутрішніх переконань, емоційних патернів і захисних реакцій, що впливають на її доросле життя.

1. Критичні або надконтрольні батьки

Надмірна критика, постійні порівняння з іншими, очікування «ідеальної» поведінки – усе це формує в дитині уявлення:

- «Мене люблять тільки тоді, коли я справляюся»;
- «Я недостатньо хороший/хороша, як є»;
- «Я повинен постійно доводити свою цінність».

Такий досвід, описаний Карлом Роджерсом у концепції «умовного прийняття», формує залежність самооцінки від досягнень і зовнішніх оцінок. Доросла людина з подібним досвідом часто боїться помилок і сприймає себе лише через призму успіхів.

Брак емоційної підтримки

Емоційне нехтування, коли батьки фізично присутні, але емоційно відсторонені, не реагують на потреби дитини, не підтримують її емоційно, призводить до: зниження базової довіри до себе та світу (Е. Еріксон: стадія «довіра – недовіра»); формування екстернального локусу контролю, коли дитина не відчуває впливу на події у своєму житті. У дорослому віці це виявляється у відчутті безсилля, звичці перекладати відповідальність на інших, уникаючи активної життєвої позиції.

Травматичний досвід приниження чи осміяння. Це можуть бути ситуації: публічного сорому (насмішки в школі, осуд дорослими); неприйняття з боку однолітків (відторгнення, булінг); ситуації, де дитина відчула себе приниженою або беззахисною. Такі події зберігаються у пам'яті як емоційно заряджені «ядра» (А. Фрейд, 1936), навколо яких у подальшому вибудовується система захисту. Зокрема, виникає уникання соціальних ситуацій, знижена самооцінка, страх самовираження.

Недостатнє формування автономії. Як показував Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку, у віці 1,5–3 років дитина проходить кризу автономії. Якщо в цей період її надто опікують або жорстко контролюють, формується сумнів у власних можливостях. Наслідком у дорослому житті є невпевненість у прийнятті рішень, надмірна залежність від думки інших.

Нереалістичні очікування або гіпервимогливість. Коли батьки ставлять надто високі вимоги, не враховуючи можливостей і емоційних потреб дитини, це призводить до: хронічного відчуття «недостатності»; страху помилок; глибокої тривожності, пов'язаної з постійною потребою «бути кращим». Таке дитинство нерідко стає джерелом внутрішнього критика, який у дорослому віці підриває впевненість, змушує сумніватися у собі та знецінювати свої досягнення.

Розпізнавання психологічних бар'єрів – перший крок до їх подолання. Бар'єри не завжди є свідомими – найчастіше вони проявляються у вигляді автоматичних думок, повторюваних поведінкових патернів або глибинних емоційних реакцій на певні ситуації. З метою їх виявлення психологи використовують низку ефективних методів самоспостереження та психотерапевтичної роботи.

Щоденник автоматичних думок. Один із базових інструментів когнітивно-поведінкової терапії, розроблений Аароном Беком (Beck, 1976). **Мета** – виявити ті думки, які виникають автоматично у відповідь на події та емоції, і проаналізувати їх вплив на самооцінку та впевненість.

Приклад запису:

- Ситуація: «Мене не помітили на нараді».
- Автоматична думка: «Я нецікавий».
- Емоція: прикрість, сором.
- Альтернативна думка: «Можливо, інші були зайняті. Це не означає, що я не маю значення».

Цей метод допомагає виявити деструктивні переконання («Я ніколи не зможу», «Мене не сприймають»), які є психологічними бар'єрами, і поступово їх змінювати.

Робота з внутрішнім критиком. Внутрішній критик – це внутрішній голос, що постійно знецінює людину, ставить під сумнів її успіхи й права на позитивні емоції. Цей концепт широко описаний у роботах Г. Стівенса та Х. Стоун (Voice Dialogue, 1989). **Техніки роботи включають:**

- ведення діалогу з критиком;
- образне уявлення цього «голосу»;
- практика «перемикання ролей» (голос підтримки, голос раціональності).

Визначення, коли й у яких ситуаціях «прокидається» критик, дозволяє знайти джерело внутрішнього бар'єру.

Аналіз страхів за методом Віктора Франкла. Засновник логотерапії Віктор Франкл (Frankl, 1946) вважав, що багато страхів пов'язані з уявленнями про втрату сенсу. Його підхід передбачає аналіз таких страхів через призму екзистенційного вибору:

- Який сенс я надаю цій події?
- Що найгірше може статись – і що це про мене говорить?
- Що я втрачаю, підкоряючись страху?

Цей метод дозволяє перетворити страхи на предмет усвідомлення та вибору.

Метод незавершених гештальтів. Розроблений Фріцом Перлзом (Perls, 1969) у межах гештальт-терапії. Полягає у виявленні незавершених емоційних

ситуацій, які «тягнуться» з минулого й не дозволяють особистості рухатися далі. Часто це ситуації: де людині не вдалося сказати щось важливе; де вона зазнала приниження, але не змогла дати відсіч; де виникло почуття провини, сорому або гніву, що залишилось невираженим.

Техніка «порожнього стільця» дозволяє уявно завершити такі ситуації – висловити емоції, сформувати нове ставлення, звільнитись від психологічного тиску минулого.

Техніка «шкали впевненості». Це інструмент самооцінювання, де людина оцінює рівень своєї впевненості за шкалою від 0 до 10 у різних сферах: публічні виступи; спілкування з авторитетними людьми; самопрезентація; захист власних кордонів; прийняття рішень.

Аналізуючи відповіді, можна побачити «слабкі місця», де проявляються внутрішні бар'єри. Цей інструмент широко застосовується в коучингу, тренінгах особистісного зростання та профорієнтації.

Подолання бар'єрів: підходи

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** трансформація деструктивних переконань;
- **Гештальт-терапія:** робота з внутрішніми конфліктами й емоційними блоками;
- **Позитивна психологія:** розвиток сильних сторін і відчуття ресурсу;
- **Майндфулнес і тілесні практики:** зміцнення відчуття присутності «тут і зараз»;
- **Арт-терапія:** робота з підсвідомими уявленнями про себе через творчість.

Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі

План:

- Вступ: Значення впевненості в особистісному розвитку; природа невпевненості.
- Дитячі витоки невпевненості.
- Психологічні бар'єри.
- Методи виявлення бар'єрів.
- Шляхи корекції невпевненості:
- Підтримка розвитку впевненості:
- Висновки.

Вступ: Поняття невпевненості та її психологічне підґрунтя

Невпевненість у собі – це стан внутрішнього сумніву в особистісній цінності, здібностях та праві на успіх. Вона часто супроводжується тривожністю, униканням рішень, схильністю до самознецінення. За К. Роджерсом (1951), невпевненість виникає тоді, коли існує розрив між «реальним Я» та «ідеальним Я».

Причини невпевненості: негативний досвід у минулому; деструктивна критика з боку значущих дорослих; порівняння себе з іншими (особливо в соцмережах); ірраціональні переконання (А. Елліс).

Психологічна база: когнітивні викривлення (А. Бек); знижена самоефективність (А. Бандура); незадоволені базові потреби в повазі (А. Маслоу).

Дитячі витоки невпевненості

Ранні досвіди формують ядро особистісних переконань. Особливо впливає стиль батьківського виховання:

- **Гіперконтроль** → формує переконання: «Я повинен бути ідеальним».
- **Ігнорування потреб** → породжує установку: «Я неважливий».
- **Осміяння або покарання за помилки** → знижує толерантність до ризику.

Психоаналітик А. Адлер наголошував, що дитяча неповноцінність може бути компенсована лише через прийняття й розвиток.

Bowlby (1969) – теорія прив'язаності: брак надійного емоційного контакту з батьками може призвести до недовіри до себе й світу.

Психологічний бар'єр – це внутрішня перешкода, що виникає внаслідок травматичного досвіду, деструктивних переконань або неусвідомлених емоційних реакцій і заважає людині вільно реалізовувати свій

потенціал (К. Роджерс, *Client-Centered Therapy*, 1951). Такі бар'єри не завжди помітні, але вони здатні глибоко впливати на поведінку, самооцінку та міжособистісні стосунки.

Класифікація психологічних бар'єрів

Психологічні бар'єри умовно поділяються на кілька основних типів:

- **Емоційні бар'єри.** Виникають на основі інтенсивних емоцій, що не були опрацьовані. Вони паралізують дію, блокують спонтанність і природну впевненість. До прикладу: страх осуду або критики; страх невдачі чи помилки; сором за власні бажання чи потреби; почуття провини, особливо невинуватого.

Теоретичну основу цих бар'єрів розробляли, зокрема, З. Фрейд (конфлікт між бажанням і заборобою) та Дж. Боулбі (тривожність як результат нестабільного дитячого досвіду прив'язаності).

- **Когнітивні бар'єри.** Пов'язані з деструктивними переконаннями, автоматичними негативними думками, обмежувальними уявленнями про себе та світ. Найпоширеніші переконання: «Я недостатньо хороший, щоб...» «Я не маю права на помилку» «Мені завжди не щастить»
- «Успіх – це не про мене»

Аарон Бек у рамках когнітивної терапії розробив методи роботи з цими бар'єрами як з «когнітивними спотвореннями», які потрібно ідентифікувати, дослідити й трансформувати.

- **Поведінкові бар'єри.** Це зовнішні прояви внутрішніх страхів або переконань. Людина не дозволяє собі діяти – або діє деструктивно.

Основні форми: прокрастинація (відкладання рішень і дій); самоізоляція (уникання контактів, соціального середовища); пасивність або надмірне підкорення; уникання нових можливостей через страх невдачі.

Б. Скіннер, у межах біхевіоризму, пов'язував такі реакції з попереднім негативним підкріпленням: якщо дія раніше призводила до стресу — людина припиняє її відтворювати.

Типові прояви психологічних бар'єрів у щоденному житті

Психологічні бар'єри не завжди проявляються відкрито. Їх легко сплутати з «особливостями характеру» чи «реальністю обставин». Проте вони мають ряд повторюваних поведінкових маркерів:

- Уникання нових викликів або зон росту. Людина заздалегідь передбачає провал, тому не береться за щось нове.
- Хронічна нерішучість. Навіть у простих ситуаціях — складність прийняття рішень, відкладання вибору.
- Потреба в постійному схваленні. Людина залежить від думки оточення, бо боїться бути відкинутою або осудженою.

- Надмірна самокритика. Власні помилки перебільшуються, при цьому навіть успіх не визнається як достатній.
- Нездатність завершити справу. Через страх оцінки або внутрішній сумнів особа відступає перед фінальним кроком.

Психологічні бар'єри мають чіткий зв'язок з такими явищами, як:

- **синдром самозванця** (Clance & Imes, 1978): особа переконана, що її успіх – випадковість;
- **вивчена безпорадність** (Seligman, 1975): досвід невдач формує установку «нічого не змінити»;
- **внутрішній критик** (Stone & Heen, 2014): нав'язливе самозасудження, що знижує мотивацію.

Для подолання таких бар'єрів важливо: усвідомити їхнє існування (через самоспостереження або психотерапію); розділити власний голос і голос внутрішнього критика; поступово формувати нові сценарії поведінки.

Методи виявлення власних бар'єрів

Для розпізнання бар'єрів використовують психодіагностичні інструменти:

- Щоденник автоматичних думок (Бек) – фіксація негативних переконань і аналіз їх обґрунтованості.
- Робота з внутрішнім критиком – виявлення й ослаблення внутрішнього негативного голосу.
- Аналіз страхів (В. Франкл) – виявлення екзистенційних тривог, що лежать в основі бар'єрів.
- Незавершені гештальти (Ф. Перлз) – повернення до ситуацій, які залишили емоційний «слід».
- Шкала впевненості – суб'єктивне оцінювання рівня впевненості в різних сферах (робота, стосунки, публічні виступи тощо).

Шляхи корекції невпевненості

Мета корекції – не просто усунути симптоми, а перебудувати глибинні уявлення про себе. Основні напрями:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): заміна ірраціональних переконань на раціональні; формування мислення зростання (Dweck, 2006); побудова реалістичних очікувань щодо себе.

Робота з тілом: практика усвідомленого дихання; тілесно-орієнтовані підходи (body scan, grounding); рухова активність (йога, танець, бойові мистецтва).

Асертивний тренінг: розвиток навичок відкритої, поважної комунікації; вправи на «Я»-повідомлення та конструктивну відмову.

Арт- і наративні методи: ведення «щоденника змін»; візуалізація себе в ресурсному стані; створення нового образу «Я» через творчість.

Підтримка розвитку впевненості в собі

Розвиток впевненості в собі – це не разова дія, а довготривалий, динамічний процес, який потребує послідовності, усвідомленості й постійної практики. Важливо не лише подолати бар'єри, що заважають упевненості, а й створити сприятливі внутрішні та зовнішні умови для її закріплення і зростання. На цьому етапі ключову роль відіграє самопідтримка, конструктивне середовище, емоційне включення та практика нових стратегій поведінки.

Один із головних інструментів – **самоспостереження**, або рефлексія. Людині варто щоденно фіксувати: свої емоційні реакції в різних ситуаціях; поведінкові досягнення; моменти подолання страхів чи сумнівів.

Такий «щоденник впевненості» дозволяє бачити прогрес, навіть якщо він поступовий, а також — краще усвідомлювати власні патерни мислення. Практика саморефлексії базується на ідеях гуманістичної психології (К. Роджерс), яка акцентує увагу на особистісному зростанні через прийняття та усвідомлення себе.

Згідно з теоріями біхевіоризму (Б. Скіннер, А. Бандура), поведінка людини закріплюється через **позитивне підкріплення** – тобто визнання, нагороду, внутрішнє чи зовнішнє схвалення. Навіть незначні досягнення варто відзначати: «Я впорався з дискомфортом»; «Я висловив свою думку відкрито»; «Я не здався, попри сумніви».

Позитивна самооцінка формується крок за кроком – шляхом накопичення таких підкріплень. Важливо навчитися свідомо хвалити себе без сорому чи сумнівів у праві на визнання.

Підтримка значущих людей

Наявність довірливих стосунків із близькими, колегами, наставниками значно підсилює впевненість. Це так званий «ефект дзеркала» — коли інші бачать у нас сильні сторони, ми починаємо вірити в них і самі. Значуща підтримка проявляється у:

- позитивному зворотному зв'язку (не лише похвала, а й конструктивна оцінка);
- емоційній присутності: бути вислуханим, прийнятим;
- моделюванні впевненої поведінки – через приклад інших.

Згідно з дослідженнями А. Баумайсєтера та Р. Брукса (Baumeister & Brooks, 2001), підтримка з боку соціуму – один із найефективніших буферів проти сумнівів у собі та тривожності.

Участь у тренінгах особистісного зростання

Розвиток упевненості потребує нових досвідів – саме через дії в безпечному середовищі змінюється уявлення про себе. Тренінги, психотерапевтичні групи, воркшопи: створюють умови для експериментування з новою поведінкою; дозволяють отримати миттєвий зворотний зв'язок; формують відчуття причетності до спільноти, де підтримують розвиток.

Тренінги асертивності, емоційного інтелекту, техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), тілесно-орієнтовані практики – усе це сприяє зростанню впевненості.

Висновки

Корекція невпевненості – це процес, який поєднує самоспостереження, усвідомлення глибинних бар'єрів і цілеспрямовану роботу з переконаннями, емоціями й тілом. Завдяки поєднанню психотерапевтичних методів, соціальної підтримки й власної активності можливо не лише зменшити прояви невпевненості, але й сформуванати стабільну, життєздатну впевненість у собі.

Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі у представників ризикованого типу особистості

План:

1. Теоретичне підґрунтя поняття впевненості в собі
2. Ризикований тип особистості: психологічна характеристика
3. Зв'язок між ризикованістю і впевненістю
4. Особливості формування впевненості у ризикованих особистостях
5. Позитивні й негативні аспекти такої впевненості
6. Методи психологічної підтримки і корекції
7. Висновки

Теоретичне підґрунтя поняття впевненості в собі

Впевненість у собі – це багатовимірне психологічне утворення, що визначається як стійке внутрішнє переконання у власних можливостях діяти ефективно, приймати рішення, впливати на події та досягати поставлених цілей (Bandura, 1977). Вона відіграє ключову роль у процесах самореалізації, саморегуляції, соціальної адаптації та мотиваційної активності особистості.

У межах гуманістичної психології (С. Rogers, 1951) впевненість у собі тлумачиться через категорії самоприйняття, автентичності та відкритості до досвіду. Рогерс вважав, що здорова особистість сприймає себе цілісно, незалежно від помилок чи недоліків. Висока впевненість, згідно з цим підходом, розвивається на основі позитивного досвіду безумовного прийняття з боку значущих інших.

Провідний дослідник **Альберт Бандура** у своїй концепції самоефективності (self-efficacy) стверджував, що впевненість – це ситуаційна та поведінкова готовність діяти, яка формується завдяки досвіду успіху, спостереженню за успіхами інших, вербальному підкріпленню й емоційній стабільності (Bandura, 1986). Це означає, що людина може бути впевненою в одних ситуаціях, і сумніватися – в інших.

Когнітивна психологія розглядає впевненість як похідну автоматичних думок, інтерпретацій і переконань про себе. За **Аароном Беком** (1967), негативні схеми мислення, що ґрунтуються на деструктивних переконаннях («Я недостойний», «Я не впораюсь»), підривають внутрішню опору особистості та ведуть до заниженої впевненості. Навпаки, раціональне мислення й когнітивна реструктуризація можуть посилити здатність діяти.

Джуліан Роттер (1966) ввів поняття локуса контролю – внутрішнього або зовнішнього. Люди з інтернальним локусом контролю, тобто ті, хто вважає, що події в їхньому житті залежать від них самих, демонструють вищу впевненість, цілеспрямованість і відповідальність. Натомість екстернали, які

пояснюють усе зовнішніми обставинами або фатумом, частіше виявляють унікальну поведінку та сумніви у власних силах.

У класичному психоаналітичному підході (З. Фрейд, Е. Еріксон) впевненість в собі пов'язується із завершенням ключових психосоціальних етапів розвитку. Наприклад, криза автономії (2-3 роки) або ідентичності (підлітковий вік) визначає, наскільки особистість сприймає себе як компетентну і незалежну.

Ризикований тип особистості: психологічна характеристика

Ризикований тип особистості – це тип індивідуальності, що характеризується активною потребою в нових враженнях, готовністю до виходу за межі звичних норм поведінки та схильністю до дій у ситуаціях невизначеності чи небезпеки. Такі особистості часто демонструють високу ініціативність, експериментаторство, прагнення до свободи і самоствердження через дії, пов'язані з викликом або ризиком.

Одним із перших дослідників цього феномену був **Marvin Zuckerman**, який у своїй теорії "**sensation seeking**" (1994) окреслив ризикований тип особистості як такий, що має високу потребу в інтенсивних, нових, складних або небезпечних переживаннях. Згідно з його підходом, поведінка, пов'язана з ризиком, не є патологічною, а радше є варіантом норми, що базується на біологічних та особистісних характеристиках.

Zuckerman виділив **чотири основні компоненти ризикованої поведінки**:

1. Пошук нових вражень – прагнення до новизни, змін, подорожей, екстремального спорту тощо.
2. Шукання збудження (thrill and adventure seeking) – потяг до небезпечних видів діяльності, де присутній елемент фізичного ризику.
3. Соціальна невимушеність – здатність до легкої соціальної адаптації, неприв'язаність до авторитетів і традицій.
4. Імпульсивність – швидке прийняття рішень без глибокої оцінки наслідків, низький рівень планування поведінки.

Біопсихологічні особливості

Дослідження в галузі **нейропсихології** показують, що представники ризикованого типу мають підвищену активність **дофамінергічної системи**, яка відповідає за пошук винагороди та стимуляції. Це означає, що ризиковані дії для них є джерелом задоволення, навіть у випадках потенційної небезпеки.

Згідно з даними досліджень R. Cloninger (1993), ризикована поведінка пов'язана з високим рівнем **новизнопошуку (novelty seeking)** –

темпераментної риси, що корелює з допитливістю, енергійністю, зухвалістю та експресивністю.

Представники ризикованого типу часто виявляють: схильність до лідерства, особливо в кризових або нових умовах; сприйняття невдачі як виклику, а не загрози; низький рівень страху у порівнянні з іншими типами особистості; високу адаптивність до змін, але можливу нестабільність у структурованих або рутинних системах.

Важливо зазначити, що ризикована поведінка може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. З одного боку, вона може слугувати джерелом особистісного зростання, нових можливостей та самореалізації. З іншого – за умов нестабільної самооцінки або недостатнього самоконтролю – ризикована поведінка може призводити до імпульсивних, необдуманих дій або навіть девіацій (наприклад, залежностей чи кримінальної активності).

Зв'язок між ризикованістю і впевненістю

Взаємозв'язок між ризикованістю як особистісною рисою і впевненістю в собі як психологічним ресурсом є складним і багатовимірним. Ці явища можуть підсилювати одне одного, але також здатні існувати у формі компенсації або маскування. Щоб зрозуміти глибину цього зв'язку, необхідно проаналізувати як внутрішні механізми впевненості (self-efficacy), так і потенційні викривлення у самосприйнятті.

Згідно з концепцією **самоефективності** Альберта Бандури (Bandura, 1977), люди, які відчують упевненість у своїй здатності досягати результатів, частіше виявляють ініціативу, приймають виклики і не бояться невизначеності. Саме ця висока суб'єктивна ефективність створює когнітивне підґрунтя для ризикованої поведінки: індивід вірить, що впорається із ситуацією, навіть якщо вона складна чи нестандартна.

У представників ризикованого типу особистості часто спостерігається підвищене відчуття контролю над подіями, що поєднується з інтернальним локусом контролю (Rotter, 1966) – переконанням, що власні зусилля визначають результат. Це сприяє сміливості у прийнятті рішень, навіть в умовах ризику.

Однак важливо розрізняти справжню впевненість, яка ґрунтується на самоприйнятті, досвіді та реалістичному самосприйнятті, і надмірну самовпевненість, яка може бути ілюзорною та слугувати захисним механізмом. Дослідження **Даннінга та Крюгера (Dunning & Kruger, 1999)** виявили, що особи з низьким рівнем компетентності часто переоцінюють свої здібності, що створює ілюзію впевненості. У випадку ризикованої поведінки

це може виявлятися у схильності до авантюризму, недооцінки загроз і неусвідомленої вразливості.

Іншими словами, надмірна готовність до ризику не завжди є показником впевненості, інколи вона є ознакою: потреби у доведенні власної значущості; уникнення внутрішніх сумнівів; демонстративного самоствердження перед оточенням.

Парадоксально, але справжня впевненість може стримувати імпульсивний ризик. Людина, яка дійсно впевнена в собі, не потребує доведення цього через ризиковані вчинки. Вона здатна критично оцінювати ситуацію, враховувати наслідки та діяти з позиції внутрішньої стабільності, а не емоційної потреби у стимуляції.

Дослідження в контексті **емоційної саморегуляції** (Goleman, 1995) підтверджують, що зріла впевненість супроводжується: адекватною оцінкою ризику; розвитком емоційної витримки; здатністю відмовитися від імпульсу на користь довгострокової мети.

Практичне застосування

У психотерапевтичній та коучинговій практиці важливо: розмежовувати мотиви ризикованої поведінки (впевненість vs. потреба у компенсації); розвивати рефлексивність – здатність критично оцінювати власні наміри і поведінку; зміцнювати реальну впевненість через досвід, позитивний зворотний зв'язок і підтримку внутрішнього «Я», а не через зовнішнє доведення сміливості.

Особливості формування впевненості у ризикованих особистостях

Формування впевненості у представників ризикованого типу особистості має свою специфіку, оскільки їхній психологічний профіль включає не лише схильність до новизни, динамізму та стимуляції, а й особливе сприйняття себе у стресових і граничних ситуаціях. Їхня впевненість зазвичай вибудовується на **межі ризику**, часто через досвід перемог, подолання перешкод і самоствердження в умовах невизначеності.

Визначальні риси, що впливають на розвиток впевненості

1. **Внутрішній локус контролю.** Ризиковані особистості, зазвичай, переконані, що саме вони керують подіями у своєму житті. Теорія Джуліана Роттера (Rotter, 1966) стверджує, що інтернальний локус контролю сприяє більшій впевненості, оскільки особистість приписує успіхи (і навіть невдачі) власним діям, а не випадковості чи впливу інших. Це формує відповідальне ставлення до вибору, готовність діяти і віру в ефективність особистих рішень.

2. **Високий рівень самомотивації.** Згідно з теорією самодетермінації (Deci & Ryan, 1985), внутрішня мотивація є стійким джерелом впевненості. Ризиковані особистості часто діють, керуючись не

зовнішніми заохоченнями, а внутрішньою потребою в досягненні, новизні та перевірці себе. Така мотивація підсилює стійкість у подоланні труднощів і створює гнучке, але цілеспрямоване мислення.

3. Толерантність до невдач і фрустрації. Досвід ризику вчить приймати невдачі як частину розвитку. Ризикована особистість рідко сприймає поразку як провал, а радше – як тимчасову перешкоду або виклик, що вимагає адаптації. Саме ця гнучкість у ставленні до помилок сприяє формуванню **реалістичної, а не ідеалізованої впевненості**.

4. Орієнтація на результат (цільова мотивація). Цей тип особистості частіше фокусується на досягненні мети, ніж на процесі її реалізації. Така орієнтація може пришвидшити ухвалення рішень і активізувати поведінку, проте часто веде до ігнорування деталей, ризиків або побічних ефектів. Впевненість у цьому випадку будується на готовності "брати відповідальність на ходу", навіть без повного аналізу ситуації.

5. Схильність до самоствердження через ризик. Часто ризикована поведінка виступає засобом демонстрації сили, незалежності, унікальності. У такому випадку впевненість формується не лише на внутрішньому переконанні, а й через соціальні сигнали: схвалення, визнання, захоплення. Це може бути як джерелом сили, так і вразливим місцем – якщо зовнішнє підкріплення зникає, впевненість теж може похитнутися.

Найбільш визначальним чинником у розвитку впевненості у ризикованих особистостей є успішний досвід подолання екстремальних або стресових ситуацій. Саме в таких обставинах вони: підтверджують свою компетентність; випробовують межі власних можливостей; отримують сильне емоційне підкріплення («Я зміг»); закріплюють позитивні образи себе як ефективного діяча. Ці ситуації стають психологічними "якорями", що зміцнюють віру в себе і підтримують її у майбутньому. Проте важливо пам'ятати, що стабільна впевненість потребує також рефлексії, усвідомлення і балансу, а не лише зовнішнього досягнення.

Позитивні й негативні аспекти впевненості ризикованих особистостей

Позитивні: висока ініціативність; здатність швидко приймати рішення; лідерський потенціал; стресостійкість.

Негативні: ігнорування меж власних можливостей; імпульсивність і недооцінка ризику; труднощі з прогнозуванням наслідків; потенційна конфліктність у соціальних взаєминах.

Методи психологічної підтримки і корекції Для гармонізації впевненості у представників ризикованого типу доцільно: впроваджувати елементи когнітивно-поведінкової терапії (Beck, 1979); працювати з рефлексією мотивацій ("що мною керує?"); розвивати навички самоспостереження й саморегуляції; навчати емоційному інтелекту та управлінню реакціями; практикувати цілеспрямовані тренінги безпечної поведінки та прийняття зважених рішень.

Висновки

Ризикований тип особистості має потенціал для високого рівня впевненості в собі, проте така впевненість потребує усвідомлення меж, рефлексії та підтримки саморегуляції. Психологічна допомога в цьому випадку полягає не в обмеженні впевненості, а в її адаптації до реальних умов, що дозволяє забезпечити особистісну ефективність без надмірного ризику.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Барнс, А. (2017). *Як бути впевненим у собі*. Пер. з англ. А. Бірічева. Харків: Вид-во «Ранок» : «Фабула», 160 с.
2. Баттер-Боудон, Т. (2020). *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу*. Київ: ВООКСНЕФ, 512 с.
3. Толкунова, І. В. та ін. (2018). *Психологія здоров'я людини*. Київ: Кондор.
4. Поліщук, В. М. (2020). *Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості*. Київ: Університетська книга, 460 с.

Допоміжна:

1. Максименко, С. (2017). *Психологія самопідтримки та саморозвитку*. Харків: Академія.
2. Розенберг, М. (2019). *Шкала самооцінки Розенберга: Оцінка та застосування в сучасних умовах*. Лондон: Routledge.
3. Ромек, В. Г. (2018). *Тест впевненості в собі: Нові підходи до оцінки та корекції*. Київ: Видавництво «Психологія».
4. Бандура, А. (2017). *Соціально-когнітивна теорія*. Нью-Йорк: Wiley.
5. Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022.
6. Бондарчук, О. І., Брюховецька, О. В., & Чаусова, Т. В. (2020). Гендерно-вікові особливості внутрішньої свободи особистості майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти: «Серія «Соціальні та поведінкові науки», 13(42).
7. Мусіяка Н.І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джеймса. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12.
8. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019.