

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології та педагогіки

Курсова робота

“Впевненість у собі та її соціально-психологічні особливості у підлітків”

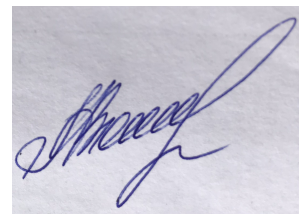
Виконала: студентка 3 курсу групи 8906

медико-психологічного факультету

Давиденко Дарина Сергіївна

Науковий керівник:

Жук Алла Василівна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Київ 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. Теоритичне дослідження поняття “соціальна впевненість”, його обґрунтування.....	
1.1 Поняття “соціальна впевненість”	
1.2 Особливості впевненості у собі, її становлення.....	
1.3 Особливості впевненості у собі в підлітковому віці.....	
1.3.1 Підлітковий вік, соціальна ситуація розвитку.....	
1.3.2 Фізіологічні та психологічні зміни в підлітковому віці.....	
1.3.3 Впевненість у собі в підлітковому віці	
РОЗДІЛ 2. Дослідно експериментальна робота з дослідження впевненості в підлітковому віці.....	
2.1 Експериментальне дослідження рівня впевненості в собі підлітків	
2.2 Схема роботи корекції впевненості у собі підлітків.....	
Висновок.....	
Список літератури.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлюється тим, що впевненість особистості у собі є однією з широко досліджуваних тем у сучасному суспільстві. Визначається, що впевненість у собі має прямий вплив на важливі аспекти життя, наприклад, якісні стосунки з оточенням, наполегливість просування до мети, рішучість особистості, а також стійкість до труднощів. Але, особливості змісту, структури, умови формування цієї якості залишаються не розкритими достатньо досьогодні.

Проблема соціальної впевненості у собі привертала увагу багатьох науковців. Вивченням її займались Ф. Зимбардо, А. Маслоу, А. Адлер, Е. Берн та інші. Вчені стверджують, що впевнені у собі підлітки - ті, які гарно взаємодіють як і з суспільством, так і з собою. Навпаки ж, термін “соціальна невпевненість” свідчить, про те, що людина має певні труднощі у спілкуванні з оточенням, труднощі з прийняттям себе, вірогідно, має низьку самооцінку та не виражену мотивацію досягати високих результатів на життєвому шляху.

Складність у вирішенні даної проблеми полягає в тому, що існує протиріччя між необхідністю у розвитку соціальної впевненості підлітка та недостатньо розробленими сучасними методиками, які б враховували особливості підлітків з соціально невпевненою поведінкою.

Основну роль у формуванні соціальної впевненості підлітка відграє його оточення та взаємодія з ним, але організації цього середовища приділяється мало уваги. Дослідження цієї теми спрямоване саме на розкриття поняття впевненості у собі, необхідність переглянути спосіб забезпечення підлітку досвіду соціальної взаємодії, встановлення коректного підходу до підлітків з невпевненою

поведінкою, та встановлення чеклисту по роботі над впевненістю в собі для підлітків.

Мета роботи: розкриття поняття “впевненість у собі” та його теоретичне обґрунтування, визначення ефективності одного із методів впливу на рівень впевненості.

Об’єкт дослідження: процес соціального встановлення у підлітків.

Предмет дослідження: розвиток у підлітків впевненості у собі.

Гіпотезою дослідження є припущення, що соціальна впевненість підлітків головним чином залежить від умов, в яких вони знаходяться, їх необхідно переглядати та корегувати для розвитку цієї якості. Також підліток сам може впливати на рівень своєї впевненості.

Завдання:

1. Проаналізувати теоритичне поняття “соціальна впевненість у собі”, використовуючи доступну літературу, яка найбільш розкриває його.
2. Розглянути особливості формування впевненості у собі, найсуттєвіші моменти встановлення цієї якості.
3. Визначити ефективність методу впливу на розвиток соціальної впевненості у підлітків.
4. Експериментально встановити рівень соціальної впевненості у учнів старших класів, провести міні-лекцію на тему “Впевненість у собі, її особливості та методи роботи з її рівнем”.

Методи:

1. Теоретичний.

2. Емпіричний.
3. Методика-тест Райдаса на рівень впевненості у собі.
4. Міні-лекція на тему “Впевненість у собі, її особливості та методи роботи з її рівнем”.

Розділ 1. Теоритичне дослідження поняття “соціальна впевненість”, його обґрунтування.

1.1 Поняття “соціальна впевненість”

Впевненість у собі - якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Вона виражається у вигляді оцінки своїх навичок, вмінь та сил для досягнення поставлених цілей.

Впевненість у собі - це також розуміння особистості, що вона має достатньо необхідних ресурсів та навичок для виконання певних задач, наприклад, соціальних, професійних та інших.

Поняття “впевненість” вчені інтерпретують через різні психічні явища - установку, здібність до самовираження, самосприйняття, саморегуляцію, самооцінку, інтелектуальну емоцію, інтелектуальний стан.

Впевненість у собі у кількісному виді діяльності має місце у тих випадках, коли самооцінка особистості в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо ж самооцінка вище, або нижче реальних можливостей, має

місце самовпевненість або ж непевненість у собі. Впевненість може проявлятися в окремих видах діяльності або відношенню до дійсності, але може стати стійкою якістю особистості, розповсюджуючись на ті види діяльності, в яких людина ще досвіду не має.

За Б. Мещеряковим і В. Зінченко, виховання впевненості у собі залежить від формування у людини адекватних домагань і самооцінки, відповідних до її можливостей. Це має важливе значення для розвитку здібностей, а також формування усіх сторін особистості, її емоційної сфери. Непевненість у собі і самовпевненість часто відносяться до негативних емоційних переживань, які гальмують і спотворюють нормальний хід психічного розвитку людини. [2]

Перш за все, за впевненість у собі відповідає аспект соціалізації.

Соціалізація - процес входження особистості в соціальне середовище, пристосування до нього, його освоєння, в тому числі і творче. В процесі соціалізації відбувається перетворення соціального досвіду у власні установки, цінності, орієнтації, засвоєння соціальних норм, ролей, навичок. Соціалізація продовжується все життя, проходить ряд етапів, включаючи і навчання. Суспільство через соціальні інститути планує і здійснює соціалізацію різних вікових і професійних груп суспільства, перш за все молоді. Процес соціалізації включає формування соціальних зв'язків, знайомство з культурою, розвиток самосвідомості, уявлення про себе, соціальне пізнання, засвоєння і програвання ролей, реалізація навичок діяльності і систем соціальної орієнтації. Соціалізація – практика, де індивід має поле для власної творчості, - це відрізняє соціалізацію від виховання.

Джерелом соціалізації індивіда виступають:

1. передача культури через сімейний та інші соціальні інститути, і, перш за все, через систему освіти, навчання і виховання;
2. взаємний вплив людей в процесі спілкування і спільної діяльності;
3. первинний досвід, пов'язаний з періодом раннього дитинства, з формуванням основних психічних функцій і елементарних форм суспільної поведінки;
4. процеси саморегуляції, які співвідносяться з поступовою заміною зовнішнього контролю індивідуальної поведінки на внутрішній самоконтроль.

Процес соціалізації можна охарактеризувати як поступове розширення по мірі набуття індивідом соціального досвіду сфери його спілкування і діяльності, як процес розвитку саморегуляції і становлення самосвідомості й активної життєвої позиції.

Соціальна адаптація – двосторонній процес, що включає, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків, з іншого боку - процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище. Соціальна адаптація має дві форми: активну, коли індивід прагне впливати на середовище для того, щоб змінити його, і пасивну, коли він не прагне до такого впливу і зміни. Показниками успішної соціальної адаптації є високий статус індивіда в даному середовищі, а також його психологічна задоволеність цим середовищем в цілому і його найбільш важливими для нього елементами.[8]

1.2 Особливості впевненості у собі, її становлення

Якщо ж існують відхилення в нормальному соціальному встановленні особистості виникають такі явища, як самовпевненість або невпевненість у собі.

Самовпевненість як негативна моральна риса поєднує в собі й інші більш конкретні моральні недоліки: гордовитість, пихатість, зневажливість. Внутрішнім її підґрунтям є нерозсудливість як центральна ознака розуму суб'єкта. Йому важко погодитися з власною розумовою недосконалістю, з неточністю та недостатньою глибиною знань, якими він володіє. Звідси й установка на перебільшення своїх інтелектуальних можливостей, що породжує істотні моральні хиби, зокрема зарозумілість, зазнайство, схильність до образи тощо. Складається враження, що самовпевнена особистість живе в індивідуальній непроникливій оболонці, що не дає їй змоги повернутися до соціального простору й відчутти його різноманітні імпульси.

Самовпевненість є яскравим показником складного зв'язку між розумовим і морально-духовним розвитком особистості. Рівень її прояву не залежить безпосередньо від розумової недосконалості, оскільки свою роль відіграють і складові Его-структури особистості (самолюбство, злорадство тощо), які можуть мати різну силу впливу на її морально-духовний розвиток. Приборкати їх негативний вплив здатні розум людини, її вольова організація.

Невпевненість у собі - складний емоційний стан, який складається з різних проявів тривоги, страхів, постійних сумнівів і нав'язливих думок, безпомічності та безсилля. Цей стан також межує з низькою самооцінкою.

Невпевненість створює проблеми у спілкуванні, заважає кар'єрному росту, створенню сім'ї, дає установку "я гірше всіх". Негативні думки та почуття накопичуються і з часом це призводить до стресів, депресії та інших

психологічних проблем. Але треба зазначити, що люди не з народження є такими, в результаті деяких причин в них розвивається цей стан.

Причинами невпевненості можуть бути:

1. Неправильне виховання;
2. Копіювання поведінки дорослих в дитячому віці;
3. Негативний вплив соціального середовища;
4. Вплив засобів масової інформації

Досить цікаве пояснення виникнення невпевненості як психоемоційного стану дають дослідники В. Вендландт і В. Хеферт. Вони вважають, що невпевненість виникає, коли звичний або запланований хід діяльності порушується, коли щось відбувається незвичним або незапланованим чином. Із їхньої точки зору, стан невпевненості може також виникати в результаті неясних формулювань цілей поведінки, нереалістичних домагань, невірної оцінки результатів дій, невміння використати позитивні наслідки в якості "підкріплень" і недостатньої корекції планів поведінки на основі результатів досконалих у минулому дій.

Окрім роз'яснення причин виникнення впевненості або невпевненості, представники біхевіористичного підходу описують поведінкові прояви упевненості. На їх думку, впевнена людина має наступні уміння: уміння вибудовувати міжособистісні стосунки, уміння попросити про що-небудь, а також відповісти відмовою на чие-небудь прохання. Таким чином, представники поведінкового підходу невпевненість людини пояснюють наявністю соціальних страхів і недоліком соціальних навичок, а також детально описують поведінкові прояви упевненості. Відповідно до когнітивно-біхевіористичного підходу упевненість або невпевненість пов'язана із способом самосприйняття, з тими уявними установками відносно себе, з тими самооцінками, за допомогою яких

людина оцінює свої особові якості, здібності, вчинки і т. д. Так, наприклад, Р. Зигмунд стверджує, що, відчуваючи страх в певних соціальних обставинах, людина подумки говорить собі, що не зможе впоратися з цією ситуацією, у неї не вистачить сил і т. п. Увага концентрується на подібних уявних установках, людина починає поводитися невпевнено. У разі недоліку навичок виникає ситуація неуспіху, негативний досвід знижує довіру до себе, закріплює переживання неуспіху. На думку Р. Зигмунда, минулий досвід також визначає спосіб оцінки себе. Людина ставить собі питання: як я виглядаю? як я хотів би виглядати? як імовірно мене сприймають інші? Невпевненість в собі виникає як наслідок негативних оцінок, "порушеного образу себе", власні досягнення недооцінюються порівняно з іншими. В результаті індивід починає звично негативно оцінювати себе, свої досягнення, здібності і цілі. [5]

Якщо розглядати впевненість з точки зору соціально-когнітивного підходу, представником якого є А. Бандура, впевнену або невпевнену поведінку можна пояснити тим, що людина використовує стереотипи поведінки, переважаючої в його соціальному середовищі. Якщо батьки демонструють впевнену поведінку, то дитина, наслідуючи їх, поводитиметься теж впевнено. [1]

Відповідно до ідей М. Селігмана, причини формування невпевненості можна співвіднести з теорією вивченої безпорадності. Залежно від переважаючих реакцій соціального середовища формується той або інший тип поведінки. Якщо оточення реагує одноманітно на будь-які вчинки людини або взагалі ніяк не реагує, то формується безпорадний тип особистості, невпевненої у власних силах. Така людина вважає, що від неї нічого не залежить, вона ніяк не може вплинути на події. [6]

Ф. І. Іващенко вивчав впевненість у своїх силах у неуспішних школярів. Невпевненість в собі він розглядав як прояв страху. Із його точки зору, неувпевненість в собі і страх є феноменами однієї природи, але різної міри вираженості, пов'язаними з силою нервової системи і з педагогічними порушеннями: завищеними вимогами, залякуванням, покараннями. [4]

З точки зору Е. А. Серебрякової, впевненість в собі є самооцінкою, яку можна виміряти по трьох підставах : стійкості(стійка, нестійка), адекватності(адекватна, неадекватна) і рівня(висока, середня, низька). На її думку, впевненість - це висока стабільна самооцінка, що відноситься одночасно до операційно-технічної і ціннісної сторін власного "Я". [7]

Узагальнюючи точки зору різних дослідників на суть і природу впевненості особистості, зробимо наступні висновки:

1. Впевненість - це властивість особистості, ядром якої виступає стійке позитивне відношення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, що проявляються в спілкуванні і припускають його особисту залученість.
2. Впевненість формується в процесі виховання і навчання. У основі неувпевненості лежать соціальні страхи, відсутність соціальних навичок, негативна самооцінка, нерациональні переконання.
3. Впевненість відноситься до базових інтегральних системних властивостей особистості, вона є основою соціальної компетентності і забезпечує ефективність діяльності і спілкування, успішність адаптації в соціальному середовищі.

Прибічники біхевіористичного підходу аналізують переважно поведінковий і емоційний аспекти проявів впевненості або неувпевненості. Виникнення неувпевненості вони зв'язують з соціальними страхами і недоліком соціальних

навичок. Представники когнітивно-біхевіористичного підходу вивчають передусім когнітивний аспект впевненості. Із їхньої точки зору, впевненість або невпевненість пов'язана із способом самосприйняття, з тими уявними установками відносно себе, з тими самооцінками, за допомогою яких людина оцінює свої особисті якості, здібності, вчинки і т. д.

Відповідно до соціально-когнітивного підходу А. Бандури, впевнена або невпевнена поведінка пояснюється тим, що людина використовує стереотипи поведінки, переважаючи в його соціальному середовищі. Таким чином, соціально когнітивний підхід націлений на вивчення соціального плану впевненості. [1]

1.3 Особливості впевненості у собі в підлітковому віці.

1.3.1 Підлітковий вік, соціальна ситуація розвитку

Соціальна ситуація розвитку людини в цьому віці є переходом від дитинства до самостійного і відповідального дорослого життя. Іншими словами, підлітковий вік займає проміжне положення між дитинством і дорослістю. Відбуваються зміни на фізіологічному рівні, інакше будуються стосунки з дорослими і однолітками, зазнають зміни рівень пізнавальних інтересів, інтелект і здібності. Духовне і фізичне життя переміщається з будинку в зовнішній світ, стосунки з однолітками будуються на серйознішому рівні. Підлітки займаються спільною діяльністю, обговорюють життєво важливі теми, а ігри залишаються у минулому.

На початку підліткового віку з'являється бажання бути схожим на старших, в психології воно називається почуттям дорослості. Діти хочуть, щоб до них відносилися як до дорослих. Їх бажання, з одного боку, виправдано, тому що в чомусь батьки дійсно починають відноситися до них по-іншому, дозволяють робити те, що раніше не дозволялося. Наприклад, тепер підлітки можуть дивитися художні фільми, доступ до яких раніше був заборонений, довше гуляти, батьки

починають прислухатися до дитини при рішенні життєвих проблем та ін. Але, з іншого боку, підліток не у всьому відповідає вимогам, що пред'являються до дорослої людини, він ще не виробив в собі такі якості, як самостійність, відповідальність, серйозне відношення до своїх обов'язків. Тому відноситися до нього так, як він хоче, поки неможливо.

Ще один дуже важливий момент полягає в тому, що, хоча підліток продовжує жити в сім'ї, вчитися в тій же школі і оточений тими ж однолітками, в шкалі його цінностей відбуваються зрушення і по-іншому розставляються акценти, пов'язані з сім'єю, школою, однолітками. Причиною цього є рефлексія, яка почала розвиватися до кінця молодшого шкільного віку, а в підлітковому віці йде її активніший розвиток. Набути якостей, властивих дорослій людині, прагнуть усі підлітки. Це спричиняє за собою зовнішню і внутрішню перебудову. Починається вона з наслідування своїх "кумирів". З 12-13 років діти починають копіювати поведінку і риси зовнішності значимих для них дорослих або старших однолітків(лексикон, спосіб відпочинку, захоплення, прикраси, зачіски, косметика і т. д.).

Для хлопчиків об'єктом наслідування стають люди, які поведуться як "справжні чоловіки" : мають силу волі, витримку, сміливість, мужність, витривалість, вірні дружбі. Тому хлопчики в 12-13 років починають більше уваги приділяти своїм фізичним даним: записуються в спортивні секції, розвивають силу і витривалість. Дівчатка прагнуть наслідувати тих, хто виглядає як "справжня жінка" : привабливою, такою, що користується популярністю у інших. Вони починають приділяти більше уваги одягу, косметиці, освоюють прийоми кокетування і т. д.

Сучасна ситуація розвитку характеризується тим, що на формування потреб підлітків великий вплив робить реклама. У цьому віці робиться акцент на

наявність певних речей: так, підліток, отримуючи рекламовану річ в особисте користування, набуває цінності і у власних очах, і в очах однолітків. Для підлітка майже життєво необхідно володіти деяким набором речей, щоб набути певної значущості у своїх очах і очах однолітків. Звідси можна зробити висновок, що реклама, телебачення, ЗМІ якоюсь мірою формують потреби підлітків.

1.3.2 Фізіологічні та психологічні зміни в підлітковому віці

У підлітковому віці відбуваються фізіологічні зміни, які призводять до змін в поведінці дітей. Скорочується період активності домінуючого центру кори головного мозку. В результаті цього увага стає нетривалою і нестійкою. Погіршується здатність до диференціювання. Це призводить до погіршення розуміння матеріалу, що викладається, і засвоєння інформації. Тому під час зайняття потрібно наводити більше яскравих, зрозумілих прикладів, використовувати демонстративний матеріал і так далі. По ходу спілкування учителеві слід постійно перевіряти, чи правильно учні його зрозуміли: ставити питання, при необхідності використати анкети, ігри. Збільшується латентний(скрытый) період рефлексорні реакцій. Сповільнюється реакція, підліток не відразу відповідає на поставлене питання, не відразу починає виконувати вимоги учителя. Щоб не посилювати ситуацію, не слід квапити дітей, необхідно давати їм час на роздумі і не ображати.

Підкіркові процеси виходять з-під контролю кори головного мозку. Підлітки не здатні контролювати прояви як позитивних, так і негативних емоцій. Знаючи цю

особливість підліткового віку, учителеві необхідно бути терпимішим, відноситися до прояву емоцій з розумінням, намагатися не "заражатися" негативними емоціями, а в конфліктних ситуаціях перемикає увагу на що-небудь інше. Доцільно ознайомити дітей з прийомами саморегуляції і відпрацювати з ними ці прийоми. Ослабляється діяльність другої сигнальної системи. Мова стає короткою, стереотипною, уповільненою. Підлітки можуть погано розуміти словесну інформацію. Не слід квапити їх, можна підказувати необхідні слова, при розповіді використати ілюстрації, т. е. візуально підкріплювати інформацію, записувати ключові слова, малювати. Щось розповідаючи або повідомляючи інформацію, бажано говорити емоційно, підкріплюючи свою мову яскравими прикладами.

Зміни на психологічному рівні в підлітковому віці проявляються таким чином. Високого рівня розвитку досягають усі пізнавальні процеси і творча активність. Відбувається перебудова пам'яті. Починає активно розвиватися логічна пам'ять. Поступово дитина переходить до використання логічної, довільної і опосередкованої пам'яті. Розвиток механічної пам'яті сповільнюється. А оскільки в школі з появою нових учбових предметів доводиться запам'ятовувати багато інформації, у тому числі і механічно, у дітей з'являються проблеми з пам'яттю. Скарги на погану пам'ять в цьому віці зустрічаються часто. Міняється відношення між пам'яттю і мисленням. Мислення визначається пам'яттю. Мислити - означає згадувати. Для підлітка згадати - означає мислити. Для того, щоб запам'ятати матеріал, йому необхідно встановити логічний зв'язок між його частинами.

Відбуваються зміни в читанні, монологічному і письмовому мовленні. Читання від збіглого, правильного поступово переходить в здатність декламувати, монологічне мовлення - від уміння переказувати текст до здатності самостійно готувати усні виступи, письмова - від викладу до твору. Мова стає багатою.

Мислення стає теоретичним, понятійним за рахунок того, що підліток починає засвоювати поняття, удосконалювати уміння користуватися ними, міркувати логічно і абстрактно. Формуються загальні і спеціальні здібності, у тому числі необхідні для майбутньої професії.

Поява чутливості до думки оточення з приводу зовнішності, знань, здібностей пов'язано з розвитком в цьому віці самосвідомості. Підлітки стають образливішими. Вони хочуть виглядати краще за усіх і справляти хороше враження. Для них краще промовчати, ніж сказати і помилитися. Знаючи таку особливість цього віку, дорослим потрібно уникати прямих оцінок, говорити з підлітками, використовуючи "Я-висловлювання", тобто висловлювання про себе, свої почуття. Підлітків слід приймати такими, які вони є(безумовне прийняття), давати їм можливість висловитися до кінця, коли це необхідно. Важливо підтримувати їх ініціативу, навіть якщо це здається не зовсім актуальним і потрібним. У поведінці підлітків відзначаються демонстративність, зовнішнє бунтарство, прагнення звільнитися з-під опіки і контролю дорослих. Вони можуть демонстративно порушувати правила поведінки, не цілком коректним чином обговорювати слова або поведінку людей, відстоювати свою точку зору, навіть якщо не зовсім впевнені в її правильності. Виникає потреба в довірчому спілкуванні. Підлітки хочуть бути почутими, їм необхідно, щоб їх думку поважали. Вони дуже переживають, коли їх перебивають, не дослухавши. Дорослим слід розмовляти з ними на рівних, але не допускати панібратства. У підлітків велика потреба в спілкуванні і дружбі, вони бояться бути знехтуваними. Вони часто уникають спілкування із страху "не сподобатися". Тому у багатьох дітей в цьому віці виникають проблеми у встановленні контактів як з однолітками, так і з дорослішими людьми. Щоб цей процес був менш хворобливим, потрібно

підтримувати і підбадьорювати їх, розвивати адекватну самооцінку у невпевнених в собі.

Підлітки прагнуть бути прийнятими однолітками, що володіють, на їх думку, значимішими якостями. Щоб добитися цього, вони часом прикрашають свої "вчинки", причому це може відноситися як до позитивних, так і до негативних вчинків; з'являється прагнення до епатажності. Підлітки можуть не висловлювати свою точку зору, якщо вона розходиться з думкою групи і хворобливо сприймають втрату авторитету в групі. З'являється схильність до ризику. Оскільки підлітки відрізняються підвищеною емоційністю, їм здається, що вони можуть впоратися з будь-якою проблемою. Але на ділі це не завжди так, тому що вони ще не вміють адекватно оцінювати свої сили, не думають про власну безпеку.

У цьому віці зростає схильність впливу з боку однолітків. Якщо у дитини занижена самооцінка, то він не хоче виявитися "білою вороною"; це може виражатися у боязні висловлювати свою думку. Деякі підлітки, що не мають своєї думки і не мають навичок самостійного ухвалення рішення, виявляються "веденими" і здійснюють якісь вчинки, часто протиправні, "за компанію" з іншими, сильнішими психологічно і фізично. У підлітків відзначається низька стійкість до стресів. Вони можуть діяти необдуманно, поводитися неадекватно. Незважаючи на те що підлітки активно вирішують різні завдання, пов'язані з навчанням і іншими справами, спонукають дорослих до обговорення проблем, вони проявляють інфантильність при рішенні проблем, пов'язаними з вибором майбутньої професії, етикою поведінки, відповідальним відношенням до своїх обов'язків. Дорослим потрібно навчитися відноситися до підлітків по-іншому, намагатися спілкуватися з ними на рівних, як з дорослими людьми, але пам'ятати, що вони ще діти, які потребують допомоги і підтримки.

1.3.3 Впевненість у собі в підлітковому віці

Підлітковий вік є одним з найважливіших періодів соціалізації і становлення особистості людини, він характеризується дисгармонійністю і суперечністю розвитку. У цей період інтенсивно продовжує формуватися самосвідомість, яка робить підлітків сприйнятливими до критики оточення, емоційно невитриманими і невпевненими в собі. Самосвідомість є глибокою психічною освітою, значимим компонентом якої виступає ставлення до себе, що активно формується в підлітковому віці: розвивається власна самостійна система зразків самооцінювання, усе більш удосконалюються навички пізнання свого внутрішнього світу.

У структурі ставлення до себе виділяють впевненість в собі, яка лежить в основі самоповаги, почуття власної гідності, гордості. Впевнена у собі особа високо цінує свої якості, характеризується відповідністю уявлень про себе, чекає, що відношення оточення є ідентичними до її уявлення. Впевненість у собі виступає запорукою розвитку здорової і повноцінної особистості.

Впевненість у собі підлітків включає: високий рівень самооцінки; активна поведінка; здатність виражати свої почуття, бажання і потреби; самостійність і незалежність в ухваленні відповідальних рішень; відсутність соціальних страхів; здатність сказати "ні"; уміння встановлювати контакти.

Формування підліткової впевненості повинне включати 4 компоненти: особовий, когнітивний, емоційний і поведінковий. Розвиток особового компонента впевненості є роботою над підвищенням рівня самооцінки і самоповаги підлітків, розвитком навичок ефективного самопізнання, що дозволяють підліткові усвідомити свої недоліки і достоїнства, свої сильні і слабкі сторони характеру,

формуванням позитивних установок по відношенню до себе і до оточення. Також важливим є розвиток когнітивного компонента. Сюди входить посилення почуття своєї ефективності, зміцнення віри у свої можливості і в себе, здатність ставити перед собою розумні цілі і домагатися їх досягнення. У роботі над емоційним компонентом увага приділяється формуванню уміння справлятися зі своїми страхами і тривогою, можливості пересилити свій негативний емоційний стан. Розвиток поведінкового компонента впевненості в собі представляє уміння визначати себе як впевнену людину і формування комунікативної компетентності особистості.

Таким чином, впевненість у собі представляє властивість особистості, при якій індивід здатний пред'являти вимоги до соціального оточення і домагатися їх виконання. Виділяють чотири компоненти впевненості у собі: особовий, когнітивний, емоційний і поведінковий. Робота по формуванню підліткової упевненості повинна будуватися з урахуванням цих компонентів.

Розділ 2. Дослідно експериментальна робота з дослідження впевненості в підлітковому віці.

2.1 Експериментальне дослідження рівня впевненості в собі підлітків

Дослідження проводилось в межах педагогічного процесу учнів 10 класу навчального закладу Солом'янського району у місті Київ. В експерименті брали участь 30 учнів підліткового віку.

Експеримент був спрямований на дослідження ефективності одного з методів впливу на впевненість у собі учнів старшого підліткового віку. При цьому було використано методику-тест на рівень впевненості у собі Райдаса, метод спостереження за учнями, метод проведення консультації щодо способів впливу на впевненість у собі.

Завдання:

1. Підібрати діагностичну методику для проведення дослідно-експериментальної роботи.
2. Провести первинне діагностичне обстеження підлітків з метою встановлення рівня їх впевненості у собі.
3. Розробити стратегію впливу на впевненість у собі та представити її у вигляді міні-лекції для підлітків.
4. Провести повторне діагностичне обстеження для порівняння рівня впевненості у собі до проведеної лекції та після неї.

Серед симптомів невпевненості у собі підлітків було виявлено такі зовнішні прояви: сором'язливість, страх бути в центрі уваги(тремтіння голосу під час відповіді у дошки, ніяковіття, переривне мовлення), нездатність до заперечення, як і висока, так і низька рухова активність, апатія, гіподинамічність.

На початку весни було проведено тестування на рівень впевненості у собі. Тест на впевненість в 1973 році розробив Спенсер Райдас - член Американської психологічної асоціації і автор відомих підручників по психології. Методика дозволяє дослідити ступінь впевненості в собі та слабкі місця. Методика є універсальною без обмежень по освіті, соціальному статусу і т.д.

Тест Райдаса складається з 30 тверджень, які описують різні типи поведінки. Для кожного запитання передбачено по 5 варіантів відповіді: від “дуже схоже на мене” до “зовсім не схоже на мене”. Кожній відповіді належить певна кількість балів з позитивним або негативним значенням. Їх сума і є процентом впевненості.

Важливою умовою тесту було відмічати у відповідях свою думку, а не думку оточуючих. Також було сказано не роздумувати довго над відповідями та вказувати перше, що приходило на розум, задля запобігання механізму захисту, який може виникнути при тривалому обдумуванні питання. Це забезпечить достовірність результатів тестування.

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

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

- 97 – 120 балів: занадто впевнений

Результати за даною методикою представлено у “таблиці 1” та “таблиці 2”.

Респондент номер	Результат(бали)
1	72
2	48
3	70
4	49
5	40
6	68
7	72
8	70
9	24
10	54
11	65
12	72
13	20
14	46
15	70
16	70
17	65
18	50
19	90
20	60
21	72
22	75
23	70
24	26
25	49
26	65

27	45
28	70
29	40
30	88

(таблиця 1. Дослідження рівня впевненості у собі)

Кількісна обробка результатів:

Рівень впевненості	невпевненість	вірогідно впевнений, ніж ні	середній рівень впевненості	впевненість	занадто впевнений
Кількість осіб	2	7	18	3	0
Відсоток від загальної кількості опитуваних	7%	23%	60%	10%	0%

(таблиця 2. Кількісні результати дослідження впевненості у собі)

Підсумовуючи результати, більшість підлітків мають середній рівень впевненості у собі - 60% респондентів, 23% мають занижений рівень впевненості, 3%

підлітків впевнені у собі, а 2% складають невпевнені діти. Самовпевненої поведінки не було діагностовано зовсім.

Ці результати теста були загалом очікувані, виходячи зі спостереження за дітьми.

Друга частина експерименту заключалася в тому, щоб провести міні-лекцію дітям щодо роботи над впевненістю у собі. План та суть роботи викладена у другій частині другого розділу “Схема роботи корекції впевненості у собі підлітків”. Інформація була засвоєна дітьми, виникали уточнюючі запитання, на які вони отримували чітку відповідь. Метою лекції було навчити дітей усвідомлювати свої слабкі місця та навчитися працювати з ними, для того щоб підвищити рівень впевненості.

Третя частина експерименту була спрямована на те, щоб дослідити зміни впевненості у собі підлітків. Був повторно проведений тест Райдаса, який установив, що невеликі зміни в результатах все ж присутні. Результати викладені в таблиці номер 3.

Респондент номер	Результат(бали)
1	72
2	48
3	70
4	55
5	40
6	68
7	72
8	70
9	24
10	54
11	65
12	72
13	29
14	46

15	70
16	70
17	65
18	50
19	90
20	60
21	72
22	75
23	70
24	30
25	55
26	65
27	45
28	70
29	50
30	88

(таблиця 3. Співставлення результатів першого тесту з актуальними даними)

Кількісна обробка результатів:

Рівень впевненості	невпевненість	вірогідно впевнений, ніж ні	середній рівень впевненості	впевненість	занадто впевнений
Кількість осіб	1	6	20	3	0
Відсоток від загальної кількості опитуваних	3%	20%	67%	10%	0%

(таблиця 4. Кількісні результати співставлення першого тесту з актуальними даними)

Більшість опитуваних (67%) продемонстрували середній рівень впевненості у собі, 20% були вірогідно впевненими, ніж ні, 10% дітей були впевненими у собі, невпевненими залишився 1% респондентів. Занадто впевнених дітей все ще не було виявлено.

Було виявлено позитивні зміни в рівні впевненості у собі у респондентів номер 4, 13, 24, 25, 29. Респондент номер 4 з вірогідно впевненого, ніж ні змінив впевненість у собі до середнього рівня. Респондент номер 13 з невпевненого рівня став вірогідно впевненішим, ніж ні. Респондент номер 24 залишився вірогідно впевненішим, ніж ні, але трошки підвищив бал. Респондент номер 25 з вірогідно впевненого, ніж ні став середнього рівня впевненості. Респондент номер 29, який мав результат вірогідно впевненого, ніж ні, отримав вищий бал впевненості, але залишився в рамках цього рівня.

Згідно з оцінкою співставлення першого дослідження з актуальним, можна зробити висновок, що проведення лекції про сутність впевненості у собі та роботи з нею, є ефективним методом ознайомлення дітей з темою впевненості.

Міні-лекція не тільки ширше розкрила сутність впевненості для підлітків, а й навчила їх способам впливу на підвищення впевненості у собі.

Висновок з проведеної експериментальної роботи:

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

2. На другому етапі була проведена міні-лекція з ознайомлення дітей з методами впливу на впевненість у собі. Лекція була добре засвоєна учнями.
3. На третьому етапі дослідження було проведено повторне дослідження учнів через місяць після лекції. Результати показали, що лекція була прийнята до уваги дітей, діти зробили певні висновки та деякі почали працювати над впевненістю у собі.
4. Було встановлено, що ознайомлення дітей з темою впевненості у собі та методами роботи над впевненістю дало позитивний результат, що підтверджує цей метод, як дієвий у роботі із підлітками.

2.2 Схема роботи корекції впевненості у собі підлітків

Мета корекційної методики: ознайомити учнів з темою впевненості у собі, ознайомити учнів з методами впливу на покращення впевненості у собі.

Завдання:

1. Ознайомити підлітків з темою впевненості у собі та методами впливу на цю якість, шляхом проведення міні-лекції.
2. Отримати зворотній зв'язок, щоб установити, що діти засвоїли матеріал.
3. Вплинути таким чином на покращення впевненості у собі підлітків.
5. Мною була розроблена міні-лекція про впевненість у собі для дітей підліткового віку з методами впливу на її покращення. Назва лекції: “Впевненість у собі, її особливості та методи роботи з її рівнем”.

Матеріал виглядає наступним чином:

1. Розкриття поняття “впевненість у собі”.

Впевненість у собі - якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Вона виражається у вигляді оцінки своїх навичок, вмінь та сил для досягнення поставлених цілей.

Впевненість у собі - це також розуміння особистості, що вона має достатньо необхідних ресурсів та навичок для виконання певних задач, наприклад, соціальних, професійних та інших.

2. Як формується впевненість у собі?

Впевненість у собі залежить від деяких важливих факторів:

- Впевненість у собі залежить від оточення людини. Вона отримує соціальний досвід спілкування, отримує нові цінності, соціальні ролі, навички і т.д. Процес соціалізації включає формування соціальних зв'язків, знайомство з культурою, розвиток самосвідомості, уявлення про себе, соціальне пізнання, засвоєння і програвання ролей, реалізація навичок діяльності і систем соціальної орієнтації.

Джерелом соціалізації виступають: родина, оточення у школі, оточення поза школою, взаємний вплив людей в процесі спілкування і спільної діяльності.

Первинний досвід пов'язаний з періодом раннього дитинства, з формуванням основних психічних функцій і елементарних форм поведінки у суспільстві.

- Впевненість у собі залежить від засобів масової інформації, наприклад: соціальні мережі, світлина зурок, кумирів і т.д.
- Впевненість у собі залежить від самосприйняття, як людина себе оцінює та як на її думку оцінюють її інші.
- Також на становлення впевненості у собі можуть впливати страхи.

3. Характеристика впевненої в собі людини:

- Емоційність. Так, така людина не боїться показувати свої емоції, вона сміється, злиться, сумує і навіть плаче, і це цілком нормально.
- Самоконтроль. Здавалося б, ця риса несумісна з першою. Але якщо когось емоції (причому часто приховуються від оточуючих) можуть вивести з себе або вибити з колії, то сильна особистість зможе вчасно взяти себе в руки і почати мислити тверезо.
- Відповідальність. Якщо людина готова брати її на себе, значить, вона упевнена, що впорається з нею і зможе виправдати очікування.
- Рішучість. Сильна особистість не буде чекати якогось збігу обставин або подарунків долі, вона зробить крок, візьме все в свої руки і хоча б спробує отримати те, що хоче.
- Власна життєва позиція. Впевнена в собі людина точно знає, чого вона хоче, а також на що готова заради цього. Хоча вона цікавиться чужою думкою, але має свою, відстоює її і робить це рішуче.
- Вміння імпровізувати. Якщо щось піде не так, невпевнена людина відступить, а сильна - почне діяти за обставинами, експериментувати і використовувати свої навички.
- Упевнена в собі жінка завжди виглядає привабливо, навіть якщо не встигла зробити макіяж. Вона знає, що красива і вміє вигідно себе підносити. Сильний чоловік напевно не має проблем з протилежною статтю. Він першим проявляє ініціативу і з легкістю завойовує увагу жінки.
- Цілеспрямованість, рух вперед. Сильна особистість знає, на що здатна і до чого прагне, тому вона йде до мети і не сидить на місці.
- Таку людину не лякають невдачі, вона сприймає свої помилки і промахи як безцінний досвід і використовує його в подальшому, що, передусім, допомагає досягати успіху.
- Здорове лідерство і авторитарність. Впевнена людина вміє підкорятися, але завжди прагне діяти самостійно. Якщо буде потрібно взяти все в свої руки або зайнятися організацією або контролем процесу, вона зробить це, причому успішно і з задоволенням. Сильна особистість пробує свої сили в багатьох сферах, завдяки чому набуває нових навичок і вміння, пізнає себе.
- Самодостатність. Впевнена людина не може собі дозволити залежати від когось, вона знає, що можна сподіватися тільки на себе.

- Оптимізм. Так, оптимістичні думки теж можна назвати ознакою впевненості в собі, адже вони залежать від настрою, який визначається поглядами на життя і, звичайно, рисами характеру.
- Свобода. Впевнена в собі людина не залежить від чужої думки, не схильна до впливу, вона повністю відкрита і готова до змін і звершень.
- Здорова самокритика. Сильна особистість знає свої слабкі сторони, але не схильна до самознищення. Кожен вчинок або дія має причину. Впевнена людина не буде кидатися і розвивати безглузду діяльність.

4. Характеристика невпевненої у собі людини:

- Комплекси
- Довге прийняття рішення.
- Страх відмовити.
- Опущенні плечі - це є підсвідомим бажанням сховатися та здаватися невидимим.
- Тихий голос, страх висловлювати свою думку.
- Уникання знайомств, розмов, формування дружніх стосунків з оточуючими.
- Негативний світогляд.
- Схильність ображати себе або оточуючих, щоб самоствердитися.
- Терплячість до поганого ставлення від оточуючих.
- Залежність від думки оточуючих.
- Нерішучість, боязкість, тенденція замовчувати своє незадоволення чимось.

5. Впевненість - не обов'язково природжений чинник. Найчастіше це результат багаторічної копіткої роботи, розвитку відкритого мислення і корисних звичок.

Щоб розвинути впевненість в собі, потрібне бажання, наполегливість, систематичність і найголовніше - ваші дії. Ви можете відвідувати тренінги по розвитку впевненості, звертатися до профільних фахівців, читати статті і книги. При цьому ваша упевненість в собі не виросте ні на міліметр, якщо ви не докладете власні зусилля. Тому дуже важливо усвідомити проблему, якщо вона є і докласти зусиль на розвиток впевненості у собі.

Я підготувала 10 порад, які допоможуть вам розвинути впевненість в собі і закріпити її на довгостроковій основі. Щоб в майбутньому ви могли впевнено долати виникаючі перешкоди і швидше відновлюватися в складних ситуаціях.

1. Використовуйте свої сильні сторони.

Для цього вам необхідно: добре вивчити себе і свої особливості, об'єктивно оцінювати свої можливості, усвідомлювати, що ви можете, а що ні, що виходить легко, а що вимагає від вас значних зусиль, знати, які ваші якості і в яких ситуаціях є вашою перевагою, розуміти, які конкретні дії допоможуть розвинути ваші зони зростання.

2. Будьте цілеспрямованими, ставте собі цілі.

Мова не про цілі, які вам ставить компанія, батьки, вчителя. У будь-якій сфері життя у вас мають бути власні цілі, яких ви будете досягати. Необов'язково глобальні, але важливі і цінні для вас в конкретний момент. Реалізувавши одну, формулюйте нову мету. Кожного разу піднімайте свою планку, щоб для її досягнення потрібно було докласти зусилля: розвинути навички, вивчити щось нове, поміняти звичну модель поведінки, впровадити корисні звички.

3. Рухайтесь у напрямку бажаного.

Поставити мету - це 50% успіху. Але для реалізації наших бажань потрібні конкретні дії. У роботі над розвитком впевненості використовуйте мистецтво маленьких кроків. Не кидайтесь відразу на великі невідомі завдання - подробиць шлях до своєї мети на маленькі етапи і розпочинайте з найпростішого для вас. Завершивши перший етап, похваліть себе за досягнуте і подумайте, що треба зробити, щоб перейти на наступний. І так крок за кроком ви дійдете до вершини своєї мети. Кожен такий пройдений шлях - вклад у вашу впевненість.

4. Признавайте свої досягнення, хваліть себе.

Колись вам довелося докласти зусилля, щоб навчитися їздити на велосипеді, отримати 12 балів на уроці, прочитати книжку для уроку всесвітньої літератури. Навіть якщо сьогодні накопичений досвід і отримані результати здаються абсолютно незначними, саме завдяки ним ви розвинули певні навички і досягли успіхів. Відстежування досягнень допомагає краще зрозуміти свої сильні сторони і закріпити отриманий позитивний досвід, що є фундаментом впевненості у своїх силах.

5. Оточуйте себе підтримкою.

Усім нам вкрай необхідно знати, що є людина, яка в нас вірить і підтримає в скрутну хвилину. Ваше завдання - більше спілкуватися саме з такими людьми. Якщо у вашому оточенні є токсичні люди, які говорять, що ви не зможете, не впораєтеся, у вас не вийде - мінімізуйте, а краще повністю виключте спілкування з ними.

6. Оберіть собі заняття “для душі”.

Самореалізація людини безпосередньо впливає на зростання його впевненості в собі. Знайдіть діяльність, де ви сповна реалізовуватимете ваші здібності і таланти. Що завгодно, де ви отримуватимете задоволення від процесу і результату. Що дозволить вам максимально зануритися в те, що вас по-справжньому захоплює.

7. Приділяйте увагу навчанню.

Сьогодні здатність швидко навчатися - ключова компетенція успішних людей, тому зробіть навчання новому своєю звичкою. Розширюйте і оновлюйте свої знання в знайомій сфері і впроваджуйте їх. Вивчення і застосувань нових знань не лише зробить ваш світогляд ширше, а життя - наповненою новими враженнями. Врахуйте, що завершення чергового курсу мозок сприймає як нове досягнення, що у свою чергу впливає на зростання впевненості в собі.

8. Займайтеся спортом та стежте за своїм здоров'ям.

Підберіть відповідний формат і режим тренувань і регулярно приділяйте увагу своєму здоров'ю. По-перше, дотримання режиму дня і графіку фізичних навантажень саме по собі є досягненням, а ми вже знаємо, що це безпосередньо впливає на віру в себе. По-друге, підтягнуте здорове тіло і пряма осанка символізують впевнену в собі людину. Знайдіть зайняття в задоволення: їзда на велосипеді, плавання, спортивні ігри, фітнес, біг, танці, теніс, верхова їзда - що завгодно.

9. Порівнюйте себе сьогоднішнього з собою вчорашнім.

Не з кимось іншим, а тільки з собою! Ми живемо у матеріальному світі, де ключовими ознаками успіху прийнято вважати матеріальні блага. Не попадіться в цю пастку. Далеко не завжди зростання добробуту свідчить про високий рівень

впевненості в собі. Та і ситуації в житті бувають різні. Впевненість в собі розвиває здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Тому більше уваги приділяйте тому, які нові знання і навички ви придбали, які нові компетенції розвинули, наскільки просунулися в стосунках з близькими, змінили свою поведінку і так далі.

10. Полюбіть зміни.

Період , в якому ми з вами живемо, відрізняється неймовірною швидкістю змін в глобальних масштабах. Єдиний варіант залишатися на плаву в такому невизначеному середовищі - полюбити зміни і розвинути свою адаптивність до умов, що швидко міняються. Тому час від часу міняйте щось у своєму житті: нові підходи, нові враження , відчуття, новий досвід. Помалу впроваджуючи нове у своє життя, ви розвинете механізм адаптації, навчитеся справлятися із стресом, який супроводжує зміни, і підвищите свою стресостійкість. Саме стресостійкість допомагає людині швидко відновлюватися у важкі часи, а відповідно, і піднімає впевненість в собі. Потрібно мати сміливість і здорову віру у свої сили, щоб починати щось нове.

Якщо не забувати ці всі кроки. Можна отримати справжній прогрес в роботі зі своєю впевненістю. Бажаю вам бути впевненими в собі та досягати нових вершин!

Лекція завершена.

Учням надається роздатковий матеріал(чеклист) зі списком навичок, які їм необхідно засвоїти, щоб покращити впевненість у собі.

Висновок

У психологічній літературі існує безліч підходів до розгляду проблеми соціальної впевненості. Серед сотанніх відзначають: вплив виховання батьків, вплив суспільства, певні особистісні характеристики. У даному дослідженні було приділено увагу розкриттю сутності впевненості у собі, користуючись різними підходами, виявленню впливу різних факторів на становлення впевненості, методів роботи над покращенням рівня впевненості у собі.

За мету було поставлено: розкриття поняття “впевненість у собі” та його теоретичне обґрунтування, визначення ефективності одного із методів впливу на рівень впевненості.

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

різні рівні впевненості у собі, невпевненість та самовпевненість, як негативна якість, їх формування та особливості.

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

Таким чином, рішення поставлених задач в дослідженні впевненості в собі та впливу на неї, підтвердження гіпотези дає змогу говорити про досягнення мети.

Список літератури:

1. Бандура А. Теория социального научения - СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
2. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко Большой психологический словарь - СПб. Прайм Еврознак, 2007. - 672 с.
3. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова Психологічний словник. - 336 с.
4. ИВАЩЕНКО Ф. И. Развитие уверенности в своих силах у слабоуспевающих школьников : дис. ... канд. психол.наук. - МГУ, 1952.

5. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. ... канд. Психол. Наук. Ростов на Дону.: Изд-во РГУ, 1997. 242 с.
6. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. - Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 96 с.
7. СЕРЕБРЯКОВА Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников : дис. ... канд. психол. наук. - МГУ, 1955.
8. https://pidru4niki.com/17550707/pedagogika/samovpevnenist_vihovantsya