

Сутність впевненості у собі та її особистісні детермінанти в підлітковому віці

О.П.Хомчук. Сутність впевненості у собі та її особистісні детермінанти в підлітковому віці. У статті розкривається сутність впевненості у собі, її структура та взаємозв'язок з іншими психічними явищами особистості, проаналізовано останні дослідження даної проблеми. Проведено аналіз та узагальнення літературних джерел щодо обґрунтування особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітковому віці.

Розвиток впевненості у собі в підлітковому віці обумовлюється впливом домінуючих внутрішніх чинників, якими можуть бути наступні особистісні детермінанти – рефлексія, оптимізм, автономність. Рівень розвитку впевненості у собі взаємопов'язаний з рівнем вияву особистісних детермінант.

Ключові слова: автономність, впевненість у собі, оптимізм, рефлексія, підлітковий вік, самосвідомість, саморегуляція, самооцінка.

Е.П.Хомчук. Суть уверенности в себе и ее личностные детерминанты в подростковом возрасте. В статье исследуется суть уверенности в себе, ее структура и взаимосвязь с другими психическими явлениями личности, проанализировано последние исследования по данной проблеме. Проведено теоретическое обоснование личностных детерминант уверенности в себе в подростковом возрасте.

Развитие уверенности в себе в подростковом возрасте обусловлено действием доминирующих внутренних факторов, которыми могут быть следующие личностные детерминанты – рефлексия, оптимизм, автономность. Уровень развития уверенности в себе взаимосвязанный с уровнем проявления личностных детерминант.

Ключевые слова: автономность, уверенность в себе, оптимизм, рефлексия, подростковый возраст, самосознание, саморегуляция, самооценка.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України, для якого характерні зміни в усіх сферах життя, соціум ставить нові вимоги до людини. Умовою успішної реалізації молоді сьогодні є активність, впевненість у собі. Поставлена проблема вимагає дослідження особистісних детермінант розвитку впевненості у собі.

Важливим етапом у розвитку впевненості у собі є підлітковий вік, коли набуває особистісного розвитку рефлексія, саморегуляція, емоційно-ціннісного самоствавлення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук на кафедрі соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління НПУ імені М.П.Драгоманова.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження проблеми впевненості у собі представлені у роботах Н.Ю. Будіча, М.Є. Мішечкіної, В.Г. Ромека, І.С. Толкунової, О.С. Шило.

Н.Ю.Будіч вивчав впевненість у собі як чинник, що визначає процес особистісного самовизначення. На думку цього автора, впевненість у собі як форма суб'єктивної впевненості є структурним знанням, ядром якого є стійке позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь, здібностей [6].

М.Є. Мішечкіна дала таке визначення цьому психічному утворенню: «Впевненість у собі – це якість особистості, яка проявляється у здатності дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні для її віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в ускладнених ситуаціях, бути переконаною у досягненні успіху» [17, с. 7]. Критерієм впевненості у собі вчена вважала впевнену поведінку. М.Є. Мішечкіна виділила наступні структурні компоненти впевненості: когнітивний (система знань дітей про впевненість в собі), емоційно-ціннісний (емоційні реакції на оцінні судження, ставлення до себе, успіху і поразки), поведінковий (вміння поводитись впевнено в ускладнених ситуаціях).

В.Г. Ромек визначав впевненість у собі як генералізовану позитивну самооцінку. Впевненість у собі, за В.Г. Ромеком, проявляється у «позитивній оцінці людиною власних навичок і можливостей (поведінкового репертуару) як достатніх для досягнення власних (суб'єктивно важливих) цілей і задоволення власних потреб» [22].

І.С. Толкунова провела теоретичний аналіз щодо визначення поняття впевненості у собі, його актуальності для здоров'я, спілкування. «Впевненість у собі є фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою. Вона входить до структури здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, впливає на вибір стратегій у досягненні цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів.» [28, с.106]. Для розвитку впевненості у собі важливим є не стільки об'єктивний життєвий статус, скільки

позитивна оцінка результатів власних дій і оцінка з боку значимих людей. Позитивні оцінки й ефективність власних навичок визначають соціальну сміливість у висуванні та вирішенні нових цілей і завдань.

О.С. Шило розглядала впевненість у собі як позитивне відчуття себе і віру в свої можливості. Вчена вважала, що необхідно прагнути до створення позитивної атмосфери в освітньому процесі, підвищувати рівень самооцінки студентів, розвивати їхню впевненість у власних силах. Саме такі фактори сприятимуть ефективному розвитку та прояву їхніх інтелектуальних і креативних здібностей [34].

Ми приєднуємося до поглядів В.Г. Ромека, що впевненість у собі – це позитивне ставлення до власних можливостей як достатніх для досягнення власних цілей і задоволення власних потреб.

Аналізуючи наукові концепції різних авторів, ми дійшли висновків, що впевненість у собі є багаторівневим поняттям, особливості формування якого обумовлені етапами розвитку особистості в онтогенезі. Важливим для розвитку впевненості у собі є підлітковий вік, оскільки «з'являється особлива пластичність і сенситивність окремих стадій цього періоду онтогенезу по відношенню до соціального розвитку, формування особистісного самовизначення» [19, с. 166].

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. В цей період відбувається перелом у відношенні до себе, з'являється активний інтерес до свого внутрішнього світу [19, с. 78].

Особливості розвитку та формування особистості підліткового віку досліджувались у працях Л.І. Божович, І.С. Булах, І.С. Кон, Д.Й. Фельдштейна та ін.

Л.І. Божович характеризувала підлітковий вік як період «усвідомлення свого соціального «Я» та виникнення на цій основі внутрішньої позиції, тобто певного цілісного відношення до оточуючого світу і до самого себе, що породжує відповідні потреби та прагнення, на основі задоволення яких виникають нові потреби» [4, с. 227].

І.С. Булах визначала такі особистісні новоутворення підлітка: «потреба в оцінних взаєминах, особистісна рефлексія, потреба в самозахисті та самоповазі, особистісна саморегуляція, потреба у досягненні та самоствердженні тощо» [7, с.142].

Головне психологічне набуття підлітковості, вважав І.С. Кон, це «...відкриття свого внутрішнього світу. Перебудова само-

свідомості пов'язана не стільки з когнітивним розвитком підлітка, скільки з появою в нього нових питань про себе і нових точок зору, згідно з якими він себе розглядає» (цит. за [7, с. 147]).

Д.Й. Фельдштейн відмічав, що важливою характеристикою підлітка, його нової соціальної позиції є усвідомлення власного «Я»: «важливим психологічним новоутворенням підліткового етапу є становлення самосвідомості... Центральною ознакою самосвідомості підлітка вважається почуття дорослості» [29, с. 289]. Вчений вважав громадсько-корисну діяльність провідною в цьому віці.

Метою статті є теоретичне вивчення особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітковому віці.

Наукове завдання передбачає обґрунтування особистісних детермінант розвитку цього психологічного явища в даному віковому періоді.

Практичним завданням є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо обґрунтування особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітків.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань нами застосовувалися загальнонаукові методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних.

Виклад основного матеріалу. Згідно психологічній енциклопедії під редакцією Б.Д. Карвасарського досліджуваний феномен визначається так: «Впевненість у собі – це матриці чуттєво-емоційно-мотиваційного переживання суб'єктом своїх достовірних можливостей, які можуть бути еквівалентні тим цілям, які й ставить перед собою суб'єкт в умовах екзистенції і буття. Фактори і умови впевненості у собі безпосередньо залежать від самооцінки, критеріїв суб'єкта на рахунок своїх здібностей, можливостей, умінь і знань, які й можуть допомогти суб'єкту реалізувати ту чи іншу потребу, виконати мету і завдання; якщо самокритичність і самооцінка суб'єкта вища або нижча його реально-конкретних можливостей, то в цьому випадку і буде мати місце почуття впевненості, або невпевненості.» Цінним для нашого дослідження є розкриття взаємозв'язків впевненості у собі: «невпевненість у собі, впевненість і самовпевненість можуть бути взаємозалежні і супроводжуватися негативними чуттєво-емотивними переживаннями і станами, які релаксують еволюцію умінь, знань і здібностей суб'єкта, а також аномалізують і змінюють нормативні фази – етапи індивідуальної психоеволюції суб'єкта. Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, а, навпаки, сприяє

редукції агресивної поведінки та зникненню приводів для агресії» [20, с. 42]. Отже, розкрито сутність як впевненості у собі, так і невпевненості у собі. Встановлені їх взаємозв'язки з особистісними утвореннями людини, а також її потреб, мети, завдань діяльності.

У зарубіжній психологічній літературі впевненість у собі досліджується як базальна довіра (Е. Еріксон), розвиток відповідних навичок у міжособистісних стосунках (А. Лазарус), баланс збудження і гальмування (А. Сальтер), як риса характеру (Е.Фромм), вираження будь-якої відмінної від тривоги емоції (Дж. Вольпе) та ін.

Згідно Е. Еріксона, впевненість у собі репрезентується у вигляді базальної довіри, що формується на першому році життя дитини. Ступінь розвитку у дитини почуття довіри до інших людей і світу залежить від якості одержуваної нею материнської турботи [31, с. 224].

А. Лазарус визначав невпевненість як дефіцит поведінки, що обумовлюється недостатністю відповідних стереотипів, які забезпечують повноцінне оволодіння соціальною реальністю, зокрема, ригідність та неадаптивність невеликої кількості поведінкових альтернатив.

Вчений описав чотири групи навичок поведінки, відсутність яких призводить до виникнення невпевненості. На думку А. Лазаруса, впевнена людина повинна володіти вмінням відкрито говорити про свої бажання і вимоги; здатністю говорити «Ні»; умінням відкрито говорити про свої позитивні і негативні переживання; здатністю встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову. Невпевненість у собі виникає як наслідок несформованості, або дефективності хоча б однієї з цих навичок [22, с. 27].

А. Сальтер припустив, що причиною невпевненості може бути перевага процесів гальмування над процесами збудження, які призводять до формування «гальмівної особистості», не здатної до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Він виділяє такі характеристики здорової й впевненої у собі особистості: відкритість, невербальне спілкування, займенник «Я», віру в власні сили, спонтанне вираження почуттів [23; 21, с. 19].

Е. Фромм розглядав впевненість у собі як рису характеру. «Тільки людина, що вірить в себе, здатна бути вірною іншим людям, тому що тільки вона може бути впевненою, що буде і в майбутньому такою, якою є зараз, а, значить, відчуватиме і діятиме так, як і зараз» [30, с.182] .

Дж. Вольпе розкрив сутність терміна «впевненість у собі» стосовно міжособистісних стосунків. Він дійшов висновку, що впевнене вираження людьми своїх почуттів і думок у соціальній ситуації може сприяти подоланню страху, який, один раз виникнувши, міцно асоціюється з цими соціальними ситуаціями й потім підкріплює сам себе. Невпевнену поведінку вчений пов'язує із соціальним страхом. При виникненні невпевненості найбільш важливі страхи пов'язані з міжособистісними ситуаціями і комунікацією, а саме: страх критики, страх бути відторгненим, страх опинитися в центрі уваги, страх виглядати неповноцінним, страх керівництва, страх нових ситуацій, страх не зуміти сказати «Ні» [21, с. 23-26].

Структуру впевненості у собі вивчають І.В. Вайнер, В.Б. Висоцький, В.Є. Головіна, В.Г. Ромек.

І.В. Вайнер використовував поняття «суб'єктивна впевненість», яка, на його думку, являє собою структурне утворення, що включає в себе дві взаємовпливаючі форми: особистісну впевненість і ситуативну впевненість. Особистісна впевненість або «впевненість у собі» формується на основі аналізу суб'єкта, сукупності активної успішної взаємодії з різними типами ситуацій. «Ця сукупність складається з апробованих ставлень і зв'язаних з ними типів реагування, Я – схем, стабільних міжособистісних матриць і т.п.» [8, с. 72]. Дослідник назвав цю сукупність незмінним потенціалом, оскільки її компоненти стійкі в часі і в своєму ієрархічному положенні. І.В. Вайнер підкреслив важливість суб'єктивної впевненості, як складного структурного утворення. Її структурні компоненти, особистісна і ситуативна впевненість, при взаємодії одна з одною і з середовищем утворюють переживання суб'єктом впевненості або невпевненості у собі [8].

В.Б.Висоцький вважав, що особистісна впевненість похідна від ситуативної, але обумовлена всім досвідом суб'єкта. Отримані вченим експериментальні результати свідчать про те, що впевненість у правильності рішень мисленневих задач залежить не від реальних результатів рішення, а від впевненості у собі як особистісному утворенні. Вчений вказує на необхідність розрізнення особистісної впевненості та впевненості в судженнях. Особистісна впевненість обумовлюється ситуативною впевненістю, але узагальнюється на всьому досвіді суб'єкта [9].

В. Є. Головіна вивела три складових впевненості у собі: когнітивну, інструментальну і ціннісну, кожна з яких є формою вияву впевненості. Когнітивна впевненість оцінює предметну підструктуру і її співвідношення з особливостями ситуації. Ін-

струментальна впевненість – наявність засобів у суб'єкта для досягнення конкретної цілі і виступає в поведінці як суб'єктивна вірогідність її досягнення. Ціннісний аспект впевненості відображає підструктуру смислів, породжених цінностями особистості і особливо цінністю власного «Я» [10].

Розмежовуючи впевненість на ситуативну й особистісну, В. Г. Ромек в якості її ядра розглядав узагальнену оцінку ефективності власних навичок. Він відносив впевненість до соціально-психологічних якостей і виділяв ієрархізовані рівні регуляції впевненої поведінки: поведінковий, когнітивний та емоційний. Основою впевненості служить репертуар поведінкових навичок. Широта і якісні особливості даних навичок є підставою для когнітивних оцінок поведінки людини оточуючими або її власної самооцінки [22].

У структурі впевненості у собі вчений виділяє три компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент представлений вірою у власну ефективність, яка є особистісною позицією людини, що усвідомлює свої переваги і недоліки, свої сильні і слабкі сторони та включає в себе високу самооцінку та самоповагу. Високий рівень самооцінки в структурі впевненості детермінує особистісний комфорт, виражає ступінь самоприйняття і служить джерелом задоволеності людини самою собою. Самоповага – показник, що визначає те, наскільки людина вважає себе здібною, значною, процвітаючою і гідною. Емоційний компонент характеризує сміливість людини в соціальних контактах. Цей компонент, будучи протилежним соціальним страхам, відображає позитивний емоційний фон особистості і включає вміння керувати своїми реакціями, виявляти спокій, стабільність і врівноваженість. Поведінковий компонент, забезпечує зовнішню реалізацію впевненості в собі. Цей компонент передбачає використання особистістю конкретних правил, що складаються з окремих навичок вияву впевненості. Це відповідна постава, рухи, хода, жести, міміка, погляд, манера говорити та ін. [22].

Ми приєднуємося до поглядів В.Г.Ромека, що впевненість у собі – це позитивне ставлення до власних можливостей, яке проявляється у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості.

Вчені досліджували чинники, які зумовлюють розвиток впевненості у собі [1], [21], [3], [16], [25], [24], [33], [13], [22].

А. Адлер розглядає впевненість у собі в контексті соціального інтересу особистості і, як наслідок, цілісності життя та прагнен-

ня до досконалості. Вчений вважає, що прагнення до досконалості є похідним від почуття неповноцінності. Воно знаменує початок прагнення до досконалості, яке стає основною мотиваційною силою особистості. При цьому він відзначає, що іноді почуття недосконалості може переростати в «комплекс неповноцінності», тобто перебільшене почуття власної слабкості і неспроможності. Іноді цей комплекс пробуджує механізм гіперкомпенсації і на цьому ґрунті формується «комплекс переваги» – схильність перебільшувати свої здібності (фізичні, інтелектуальні, соціальні), долаючи постійне почуття неповноцінності. Ось чому і в першому, і в другому випадку має місце порушення впевненості у собі [1].

Згідно Дж. Вольпе, впевненість у собі рівнозначна напористому самоствердженню, яке в багатьох проявах має схожість з агресивністю. На думку вченого, тривожність і невпевненість можна подолати, якщо страх в соціальній ситуації замінити іншою, не сумісною зі страхом емоцією або поведінкою [21, с. 24-25].

А. Бандура пов'язував впевненість у собі з самоефективністю. Вчений вважав, що люди здобувають навички впевненої, невпевненої і агресивної поведінки за допомогою рольового моделювання спостережуваної поведінки батьків і значущих людей (вікарне навчання), які і є «моделями» для наслідування [3].

А. Маслоу відносив впевненість у собі до потреби у визнанні. Автор вважає, що задоволення потреби в оцінці, пошані породжує в індивіда почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності, почуття, що він корисний і потрібний у цьому світі. Незадоволення цієї потреби, навпаки, викликає почуття слабкості, безпорадності, запускають компенсаторні і невротичні механізми [16].

К. Рудестам відзначає, що саме впевнена поведінка виражається в умінні будувати стосунки в бажаному напрямку, наприклад, у спілкуванні зі сторонніми людьми, в умінні звернутися до них із проханням або відповісти негативно на їхнє прохання. Крім того, впевненість у собі веде до росту самоповаги, а невпевнена у собі людина стримує почуття внаслідок тривоги, відчуття провини й недостатніх соціальних умінь [25].

С.Л. Рубінштейн зазначав, що розвиток впевненості у своїх силах як ставлення людини до самої себе обумовлюється її стосунками з іншими людьми. Він визначив впевненість як вольову якість особистості, яка є вираженням рішучості, що, у свою чергу, пов'язано з її темпераментом (імпульсивністю) [24].

Шибутані розглядав самооцінку як важливий регулятор впевненої поведінки. Оцінка особистістю самої себе, своїх якос-

тей і здібностей визначає взаємовідносини з іншими людьми, ефективність діяльності, рівень домагань і подальший розвиток особистості [33].

Ф.Зімбардо вважав, що впевненість у собі передбачає наявність у характері людини таких якостей особистості, як ініціативність, оптимізм, врівноваженість. Людина з низькою самооцінкою більш пасивна, сором'язлива [13].

В.Г.Ромек виявив ряд особистісних корелятивів впевненості у собі: соціальна сміливість, екстраверсія, особистісна тривожність, агресивність, нарцисизм, самоактуалізація, локус контролю [22].

Розвиток впевненості у собі вчені пов'язували із розвитком самосвідомості особистості [26], [11], [15]. Важливим механізмом самосвідомості є рефлексія, яка являє собою форму усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей [19, с. 154].

Г.М. Свіденська досліджувала проблеми психологічних особливостей розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи. В результаті проведення корекційно-розвиваючої роботи, спрямованої на розвиток умінь рефлексії, було виявлено, що учні стали більш впевнені у собі, навчилися контролювати свої тимчасові емоційні прояви [26].

Т.В. Дуткевич зазначала, що розвиток самосвідомості дитини пов'язаний із типом оцінювання її батьками. Якщо дорослі однаковою мірою помічають успіхи і невдачі і відповідно їх оцінюють, діти легко розрізняють, що схвалює, і що забороняє дорослий. В них розвивається адекватна самооцінка, впевненість у собі [11].

О.М. Лось вважала, що людина, яка володіє достатнім рівнем самосвідомості є впевненою у собі, задоволена своєю професією, прагне до самореалізації. Одним із провідних компонентів професійної самосвідомості є самосвідомість від розвитку рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності, відкриття «Я» [15].

Отже, рефлексія як важливий механізм розвитку самосвідомості є особистісною детермінантою впевненості у собі в підлітковому віці.

Емоційний компонент впевненості у собі характеризує сміливість у соціальних контактах і, будучи протилежністю соціального страху, відображає позитивний емоційний фон особистості [23]. На думку М. Селігмана, схильність дотримуватись позитивних очікувань відносно майбутнього, а також спосіб пояснювати причини своїх успіхів і невдач впливає на те, наскільки впевнено буде діяти людина, зіткнувшись з труднощами [27].

Зв'язок оптимізму з феноменом впевненості у собі відмічають і інші вчені [5],[14], [27].

З.В. Бойко, вивчаючи психологічні особливості структури впевненості у собі у студентів, виявив зв'язок впевненості у собі з оптимізмом, почуттям власної гідності та схильністю іти на ризик [5].

С.М. Зіньковська у своїх дослідженнях впевненості у собі відмічала, що перевага внутрішньої активності, адаптивності і оптимізму сприяє виявленню ініціатив, прагненню до спілкування, що пов'язано з такими особливостями характеру як енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомагати людям, життєрадісністю, спонтанністю [14].

В сучасній зарубіжній літературі можна виділити два основних підходи до вивчення оптимізму і песимізму: вивчення диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.) та вивчення оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Оптимізм і песимізм Ч. Карвер і М. Шейер розуміли як широке дифузне почуття впевненості або сумніву, пов'язане з узагальненими позитивними або негативними очікуваннями. Зіштовхнувшись з перешкодами, оптимісти більш схильні діяти впевнено і наполегливо, в той час як песимісти схильні до сумнівів і коливань. Оптимісти впевнені, що перешкоди, так чи інакше, можуть бути подолані, а песимісти чекають невдачі [27, с. 12].

На думку М. Селігмана, саме стиль атрибуції є основою оптимізму-песимізму як якості особистості і лежить в основі схильності людини до позитивних чи негативних очікувань. Так, песимісти відрізняються постійністю, широтою і персоналізацією негативних подій, схильні вважати причини своїх невдач і проблем стабільними та такими, що впливають на різні сфери життя і пов'язані з їх особистістю. При цьому, причини позитивних подій виступають у їх свідомості як тимчасові, випадкові, незалежні від їх волі [27, с.16].

Підхід до вивчення оптимізму і песимізму у дослідженнях М. Селігмана базується на його концепції вивченої безпорадності. Феномен вивченої безпорадності у підлітків вивчали Е.В. Забеліна, Д.А. Цирінг.

Е.В. Забеліна вважала, що саме в підлітковому віці може відбутись остаточне формування безпорадності як неможливості й небажанні долати життєві труднощі, що супроводжується негативними емоціями і соматичними розладами [12].

Д.А. Цирінг визначив, що симптомокомплекс особистісної безпорадності характеризується замкнутістю, невпевненістю,

тривожністю, фрустрованістю, песимістичним атрибутивним стилем. Підлітки з симптомокомплексом самостійності характеризуються витримкою, наполегливістю, організованістю, рішучістю, ініціативністю, високою самооцінкою, легкістю у спілкуванні, емоційною стійкістю, впевненістю [32].

Отже, оптимізм як віра в позитивні життєві перспективи є детермінантою розвитку впевненості у собі в підлітковому віці.

Досягнення підлітком певної автономії, незалежності від батьків є одним із важливих завдань для цього віку. Бути дорослим – означає самостійно мислити, приймати рішення, навчитись саморегуляції та самоконтролю [19, с. 81-82].

Вивченням впевненості у собі в контексті саморегуляції займались К.О. Альбуханова-Славська, В.І. Моросанова.

К.О. Абульханова-Славська досліджує впевненість у контексті аналізу механізмів регуляції активності особистості. Незнаходження людиною адекватного зовнішнім завданням способу активності проявляється у двох крайнощах, а саме: як в заниженій ролі «Я», невпевненості в собі, так і в завищенні «Я», підтвердженні своєї винятковості. Прояви впевненості-невпевненості є підставою для виділення різних типів активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між претензіями і досягненнями особистості [2].

В.І. Моросанова відносить впевненість до особистісно-регулятивних властивостей, що характеризує функціонування всіх ланок системи саморегуляції [18].

І.С. Булах серед типових особливостей особистості підлітка відмічає відносну незалежність поведінки від порад дорослих, прагнення до автономності та самостійності [7].

Отже, автономність як здатність протистояти соціальному тиску, бути незалежним, приймати самостійні рішення, брати відповідальність за свої вчинки спрямовує поведінку підлітка, дає можливість отримувати власний життєвий досвід. У контексті нашого дослідження автономність детермінує розвиток впевненості у собі в підлітковому віці.

Аналіз літературних джерел дав можливість зробити висновок про те, що наше теоретичне припущення підтвердилося. Особистісними детермінантами впевненості у собі в підлітковому віці виступають особистісна рефлексія, оптимізм та автономність. Слід зазначити, що всі три детермінанти є самодостатніми, необхідними особистісними утвореннями, які підсилюють розвиток впевненості у собі в підлітковому віці.

Висновки. Отже, впевненість у собі являє собою складне утворення особистості, розвиток якого у підлітковому віці обумовлюється впливом домінуючих внутрішніх чинників, якими виступають наступні особистісні детермінанти – рефлексія, оптимізм, автономність. Рівень розвитку впевненості у собі взаємопов'язаний з рівнем вияву особистісних детермінант.

Перспективи подальших розвідок. Вказані положення нами враховуються при плануванні та проведенні експериментального дослідження, яке буде спрямоване на доведення або спростування нашого припущення.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей/А. Адлер. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности/ К.А.Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3-18.
3. Бандура А. Теория социального научения/А. Бандура Пер. с англ. / Под ред. Н.Н. Чубарь.– СПб.: Евразия, 2000.– 320 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности /Л.И. Божович / Под ред.Д.И.Фельдштейна. – М: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997. – 352 с.
5. Бойко Е.И. Механизмы умственной деятельности /Е.И. Бойко – М.: Наука, 1970. – 195 с.
6. Будич Н.Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: Дисс. ... канд. психол. наук/ Н.Ю. Будич – Хабаровск, 2005. – 154 с.
7. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис.докт.психол. наук: 19.00.07./ Ірина Сергіївна Булах; НПУ Ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2004. – 581 с., С.129 – 132.
8. Вайнер И.В. Индивидуальные различия в проявлениях субъективной уверенности и особенностях решения психофизической задачи // Проблемы дифференциальной психофизики /И.В. Вайнер/ Под ред. К.В. Бардина. – М.: Ин-т психологии, 1991. – С.71-92.
9. Высоцкий В.Б. Личностные и процессуальные условия формирования уверенности в правильности решения задачи: Дис. ...канд. психол. наук/ В.Б. Высоцкий – М., 2002. – 149 с.

10. Головина Е.В. Структура уверенности и когнитивные стили: Автореф. ...дис. канд. психол. наук/ Е.В. Головина. – М.: ИПРАН, 2006. – 24 с.
11. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навчальний посібник / Т.В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
12. Забелина Е.В. Результаты исследования феномена беспомощности в структуре интегральной индивидуальности подростка / Е.В.Забелина // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2008. – №312. – С.165-169.
13. Зимбардо Ф. Формирование самооценки // Самосознание и защитные механизмы личности /Ф.Зимбардо – Самара: «Бахрах-М», 2000. – С. 282-296.
14. Зиньковская С.М. Рисковать профессионально: Системный взгляд на проблему человеческого фактора в опасных профессиях: монография /С.М.Зиньковская/ Екатеринбург, 2006. – 514 с.
15. Лось О.М. Психологічні дисгармонії особистості в особливих умовах професійної діяльності (на прикладі діяльності медичної сестри): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Оксана Миколаївна Лось; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. – О., 2013. – 20 с.
16. Маслоу А.Г Мотивация и личность /А. Маслоу; Перевод. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
17. Мішечкіна М. Є. Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі / М. Є. Мішечкіна // Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Пед. науки. – 2004. – № 1. – С. 114–123.
18. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека/В.И. Моросанова. – М., 1998. –198 с.
19. Психология подростка: ученик / под редакцией А.А. Реана. – Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с. – (Психология – лучшее).
20. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998. – 752 с.
21. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /В.Г. Ромек. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
22. Ромек В.Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности / В.Г.Ромек: Дисс. ...канд. психол. наук. – Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1997. – 242 с.

23. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях /В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
25. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
26. Свіденська Г.М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Галина Миколаївна Свіденська ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2008. – 21 с.
27. Сычев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу /О.А.Сычев; Бийский пед. гос. ун-т им. В.М.Шукшина. – Бийск: БЛГУ им. В.М.Шукшина, 2008. – 69 с.
28. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності /І. Толкунова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С.102-107.
29. Фельдштейн Д.И. Психология взросления:структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. – 2-е изд./Д.И.Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. – 672 с.
30. Фромм Э. Человек для себя: исследование психологических проблем этики.: Пер. с англ. / Э. Фромм. – Минск: Коллегиум, 1992. – 253 с.
31. Хьелл Л. Теории личности /Л. Хьелл, Д. Зиглер / – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
32. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков /Д.А.Циринг// Вест. Том. гос. ун-та. – 2009. – №323. – С.336-342.
33. Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства / Т. Шибутани // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: «Бахрах-М», 2000. – С. 220-231.
34. Шило О.С. Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей /О.С. Шило// Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За редакцією С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. –

Вип. 10. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – С.853-861.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Adler A. Praktika i teoriya individualnoi psihologii: Lekcii po vvedeniyu v psihoterapiyu dlya vrachei, psihologov i uchitelei//A. Adler. – M.:Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. – 214 s.
2. Abulhanova-Slavskaya K.A. Tipologiya aktivnosti lichnosti/ K.A. Abulhanova-Slavskaya // Psihologicheskiiy zhurnal. – 1985. – T. 6. – № 5. – S. 3-18 s.
3. Bandura A. Teoriya socialnogo naucheniya./A. Bandura/ Per. S angl. / Pod red. N.N. Chubar. – SPb.: Evraziya, 2000.– 320 s.
4. Bozhovich L.I. Problemy formirovaniya lichnosti. /L.I. Bozhovich / Pod red. D.I. Feldshteina. – M: In-t prakticheskoi psihologii; Voronezh: NPO «MODEK», 1997. – 352 s.
5. Boiko E.I. Mehanizmi umstvennoi deyatelnosti /E.I. Boiko – M.: Nauka, 1970. – 195 s.
6. Budich N.Yu. Uverennost v sebe kak faktor lichnostnogo samopredileniya: Diss. ... kand. psihol. nauk/ N.Yu. Budich – Habarovsk, 2005. – 154 s.
7. Bulah I.S. Psihologichni osnovy osobystisnogo zrostannja pidlitkiv: dys.dokt.psyhol. nauk: 19.00.07./ Iryna Sergii'vna Bulah; NPU Im. M.P. Dragomanova. – Kyi'v, 2004. – 581 s., S.129 – 132.
8. Vainer I.V. Individualniye razlichiya v proyavleniyah subyektivnoi uverennosti i osobennostyakh resheniya psihofizicheskoi zadachi // Problemi differencialnoi psihofiziki / I.V.Vainer / Pod red. K.V. Bardina. – M.: In-t psihologii, 1991. – S.71-92.
9. Visockiy V.B. Lichnostniye I procesualniye usloviya formirovaniya uverennosti v pravilnosti resheniya zadachi: Dis. ...kand. psihol. nauk/ V.B. Visockiy. – M., 2002. – 149 s.
10. Golovina E.V. Struktura uverennosti i kognitivnie stili: Avtoref. ...dis. kand. psihol. nauk/ E.V. Golovina. – M.: IP-RAN, 2006. –24 s.
11. Dutkevych T.V. Dytjacha psihologija: navchal'nyj posibnyk / T.V. Dutkevych. – K.: Centr uchbovoi' literatury, 2012. – 424 c.
12. Zabelina E.V. Rezultati issledovaniya fenomena bespomochnosti v structure integralnoi individualnosti podrostka / E.V. Zabelina / Vestn. Tom. gos. yn-ta. 2008. №312. S.165-169.
13. Zimbardo F. Formirovaniye samoocenki // Samosoznaniye i zachitniye mehanizmi lichnosti / F. Zimbardo – Samara: «Bahrah-M», 2000. – S. 282-296.

14. Zinkovskaya S.M. Riskovat proffesionalno: Sistemniy vzglyad na problem chelovecheskogo faktora v opasnih usloviyah: monografiya/ S.M. Zinkovskaya / Ekaterinburg, 2006. – 514 s.
15. Los' O.M. Psichologichni dysgarmonii' osobystosti v osoblyvyh umovah profesijnoi' dijal'nosti (na prykladi dijal'nosti medychnoi' sestry): avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk : 19.00.01 / Oksana Mykolai'vna Los'; Odes. nac. un-t im. I. I. Mechnykova. – O., 2013. – 20 s.
16. Maslou A.G Motivaciya i lichnost /A. Maslou; Perevod. S angl. A. M Tatlibaevoy. – SPb.: Evraziya, 1999. – 478 s.
17. Mishechkina M. Je. Istorychnyj ta psichologo-pedagogichnyj aspekty ponjattja vpevnenosti v sobi / M. Je. Mishechkina // Zb. nauk. pr. Berdjan. derzh. ped. un-tu. Ped. nauky. – 2004. – № 1. – S. 114–123.
18. Morosanova V.I. Individualniy stil samjregulyacii: fenomen, struktura i funkciyi v proizvolnoyi aktivnosti cheloveka/ V.I.Morosanova. – M., 1998. –198 s.
19. Psichologiya podrostka: uchenik / pod red. A.A. Reana. – SPb.: PAYIM-EVROZNAK, 2006. – 480 s. – (Psichologiya – luchshee).
20. Psichoterapevticheskaya enciklopediya / pod. red. B.D. Karvasarskogo. – SPb.: Piter, 1998. – 752 s.
21. Romek V.G. Povedencheskaya psichoterapiya: Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedeniy / V.G. Romek. – M.: Izdatel'skiy centr «Akademiya», 2002. – 192 s.
22. Romek V.G. Ponyatiye uverennosti kak socialno-psichologicheskaya harakteristika lichnosti / V.G.Romek: Diss. ...kand. psichol. nauk. – Rostov-n/D.: Izd-vo RGU, 1997. – 242 s.
23. Romek V.G. Trenning uverennosti v mezlichnostnih otnosheniyah /V.G. Romek. – SPb.: Rech, 2008. – 175 s.
24. Rubinshtein S.L. Osnovi obchei psichologii /S.L. Rubinshtein. – SPb.: Piter Kom, 1999. – 720s.
25. Rudestam K. Gruppovaya psichoterapiya. Psichokorrekcionniye gruppi: teoriya i praktika / K. Rudestam. – M.: Progress, 1990. – 368 s.
26. Svidens'ka G.M. Psichologichni osoblyvosti rozvytku samosvidomosti osobystosti v period pidlitkovoï kryzy: avtoref. dys... kand. psyhol. nauk: 19.00.07 /Galyna Mykolai'vna Svidens'ka ; Instytut psichologii' im. G.S.Kostjuka APN Ukrai'ny. – K., 2008. – 21 s.
27. Sichev O.A. Psichologiya optimizma: uchebno-metodicheskoye posobiye k speckursu /O.A. Sichev; Biyskiy ped. gos. un-t im. V.M.Shukshina. – Biysk: BLGU im. V.M.Shukshina, 2008. – 69 s.

28. Tolkunova I. Fenomen vpevnenosti jak determinanta dijaj'nosti / I. Tolkunova // Social'na psihologija. – 2006. – № 3 (17). – С.102-107.
29. Feldshtein D.I. Psihologiya vzrosleniya: strukturno-soderzhatelniye harakteristiki processa razvitiya lichnosti: Izbranniye trudi. – 2-e izd./ D.I.Feldshtein. – M.: Moskovskiy psihologosocialniy institut: Flinta, 2004. – 672 s.
30. Fromm E. Chelovek dlya sebya: issledovaniye psihologicheskikh problem etiki.: Per. s angl. / E. Fromm. – Minsk: Kollegium, 1992. – 253 s.
31. Hyel L. Teoriyi lichnosti / L. Hyel, D. Zigler / – 3-e izd. – SPb.: Piter, 2011. – 607 s.: . – (Seria «Mastera psihologiyi»).
32. Ciring D.A. Issledovaniye zhiznestoikosti u bespomochnih i samostoyatelnih podrostkov /D.A. Ciring // Vest. Tom. gos. unta. – 2009. – №323. – S.336-342.
33. Shibutani T. Ya-koncepciya i chuvstvo sobstvennogo dostoinstva /T. Shibutani // Samosoznaniye i zachitniye mehanizmi lichnosti. – Samara: «Bahrah-M», 2000. – S. 220-231.
34. Shylo O.S. Vplyv rivnja vpevnenosti u sobi na projav kreatyvnosti studentiv pedagogichnyh special'nostej /O.S. Shylo// Problemy suchasnoi' psihologii': Zbirnyk naukovykh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psihologii' im. G.S.Kostjuka APN Ukrai'ny / Za redakciyeju S.D.Maksymenka, L.A.Onufrijevoi'. – Vyp. 10. – Kam'janec'-Podil's'kyj: Aksioma, 2010. – S.853-861.

O.P.Khomchuk. The essence of self-confidence and its personal determinants in teenage. The article envisages the essence of self-confidence, its structure and correlation with other personal psychic phenomena. The latest researches of this problem were analyzed. The literature sources concerning investigated personal determinants of the teenagers' self-confidence development were analyzed and summarized.

In today's world of self-confidence the character trait is very important and necessary, especially in a case of teenager's children. At this time, there is a reassessment of their own interests, values, changing evaluation criteria of themselves. Analysis of scientific concepts makes it possible to conclusion, that self-confidence shows in a positive self-esteem, the skills and abilities to pursue their own goals and the satisfaction of personal needs.

The structure of self-confidence consists of three components: cognitive, emotional, and behavioral. The cognitive component is a belief-in-self-efficacy. The emotional component characterizes boldness person in a social contacts. The behavioral component provides an external implementation

of this psychological phenomenon and manifests its elfin interpersonal relationships.

The teenage is a period of transition and crisis in the life of a child. The development of teenager's self-confidence is stipulated by the influence of the dominant internal factors, such as reflection, optimism, autonomy. The level of self-confidence is correlated with the level of manifestation of the above personal determinants.

Key words: reflection, optimism, autonomy, self-confidence, self-efficacy, self-esteem, teenage, interpersonal relationships.

Отримано: 5.09.2013 р.

УДК 159.99

А.В.Циганаш

Роль академічної мобільності у професійному розвитку майбутніх фахівців

А.В.Циганаш. Роль академічної мобільності у професійному розвитку майбутніх фахівців. У статті розглядається поняття «академічна мобільність» майбутнього фахівця з позиції сучасних психолого-педагогічних інновацій у вищій школі. Її становлення та розвиток, які наперед можливі завдяки активній особистісній позиції індивіда у процесі навчання. Його прагнення володіти професійно значущою інформацією, опрацювати інформаційний простір та здобувати певну професійну кваліфікацію. А також сутність «академічної мобільності», її значення, детермінанти та психологічні умови розвитку в процесі здобуття вищої освіти, які проявляються через вміння глибоко осмислювати здобуту інформацію, та виділяти ключові компоненти.

Ключові слова: академічна мобільність, особистість, функції мобільності, синергетичні процеси, соціально-професійна мобільність, індивідуально-психологічні фактори, компоненти академічної мобільності, маршрут розвиваючої спрямованості.

А.В.Цыганаш. Роль академической мобильности в профессиональном развитии будущих специалистов. В статье рассматривается понятие «академическая мобильность» будущего специалиста с позиции современных психолого-педагогических инноваций в высшей школе. Ее становление и развитие, которые в первую очередь возможны благодаря активной личностной позиции индивида в процессе обучения. Его стремление обладать профессионально значимой информацией, обрабатывать информационное пространство и получать определенную профессиональную квалификацию. А также сущность «академической