

ОСОБИСТІСНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Бондаренко Наталія

Дніпровська академія неперервної освіти,

м. Дніпро, Україна

nbondarenko@dano.dp.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8026-0168>

Мета. Представити результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування.

Методи. Теоретичні методи дослідження включали в себе аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми впевненості у собі.

Результати. Впевненість у собі може визначатися як генералізована самооцінка, що проявляється у позитивній оцінці своїх навичок, поведінкового репертуару та результатів власних професійних дій як достатніх для досягнення важливих для себе цілей. Розглянуто психологічні аспекти професійної діяльності психолога-консультанта. Професія психолога-консультанта передбачає втручання в психоемоційний простір іншої людини, що робить цей процес багатограним і непередбачуваним, та вимагає від фахівця високого рівня професійної компетентності, відповідальності, готовності до нестандартних ситуацій і впевненості в собі. Рефлексивність відіграє важливу роль у формуванні впевненості психолога, оскільки дозволяє краще усвідомлювати свої професійні якості, оцінювати дії та здійснювати саморегуляцію. Завдяки рефлексії психолог може ефективніше адаптуватися, вдосконалювати навички та оптимізувати роботу, що сприяє особистісному зростанню й підвищенню впевненості у собі, необхідної для успішної професійної діяльності. Успішне виконання продуктивної діяльності вимагає розвинених мотиваційних характеристик, таких як інтерес до виконуваної справи та віра у власні можливості досягти певного результату. Для психолога-початківця мотивація досягнення важлива тим, що забезпечує готовність до викликів і підвищує здатність ефективно застосовувати знання в реальних ситуаціях, розвиваючи впевненість у власній компетентності. Автономність також визначено особистісною детермінантою впевненості у собі, оскільки вона дозволяє суб'єкту діяти самостійно, керуючись власними цінностями і потребами, допомагає розвивати незалежність у прийнятті рішень і

відповідальність за свої дії, що підвищує впевненість у власних здібностях і ефективності професійної діяльності.

Висновки. Впевненість у собі фахівця можна охарактеризувати як складноструктуроване психологічне утворення, що базується на суб'єктивній позитивній оцінці власних професійних дій і результатів, яке сприяє ефективній діяльності та самореалізації у професійній сфері. Особистісними детермінантами впевненості у собі психологів-початківців визначено рефлексивність, мотивацію досягнення, автономність.

Ключові слова: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність, впевненість у собі, психолог-консультант.

Nataliia Bondarenko. Personal determination of self-confidence of a novice psychologist in the context of psychological counseling.

Purpose. To present the results of a theoretical analysis of the problem of personal determination of self-confidence of a novice psychologist in the context of psychological counseling.

Methods. Theoretical research methods included analysis, comparison, systematization, and generalization of theoretical and empirical data on the problem of self-confidence.

Results. Self-confidence can be defined as generalized self-esteem, manifested in a positive assessment of one's skills, behavioral repertoire and results of one's own professional actions as sufficient to achieve important goals. The psychological aspects of the professional activity of a psychologist-consultant have been considered. The profession of a psychologist-consultant involves intervention in the psycho-emotional space of another person, which makes this process multifaceted and unpredictable, and requires a high level of professional competence, responsibility, readiness for non-standard situations and self-confidence from the specialist. Reflexivity plays an important role in the formation of a psychologist's confidence, as it allows to understand professional qualities better, evaluate one's actions and carry out self-regulation. Thanks to reflection, a psychologist can adapt more effectively, improve skills and optimize work, which contributes to personal growth and increased self-confidence necessary for successful professional activity. Successful performance of productive activities requires developed motivational characteristics, such as interest in the work and belief in one's own abilities to achieve a certain result. For a novice psychologist, achievement motivation is important because it ensures readiness for challenges and increases the ability to effectively apply knowledge in real situations, developing confidence in one's own competence. Autonomy has also been defined as a determinant of self-confidence, as it allows the subject to act independently, guided by his or her own values and needs, helps to develop independence in decision-making and responsibility for the actions, which increases confidence in own abilities and the effectiveness of professional activity.

Conclusions. Self-confidence of a specialist can be characterized as a complex psychological formation based on a subjective positive assessment of one's own

professional actions and results, which promotes effective activity and self-realization in the professional sphere. Personal determinants of self-confidence of a novice psychologists have been defined as reflexivity, achievement motivation, autonomy.

Key words: reflexivity, achievement motivation, autonomy, self-confidence, psychologist-consultant.

Вступ. У сучасному суспільстві, яке зазнає значних політичних та соціально-економічних змін, перед людиною постають нові виклики. Важливою стає особистість, здатна самотійно і відповідально вирішувати життєві питання, проявляти активність та ініціативність у визначенні свого місця в суспільстві, а також досягати успіху в соціально важливій діяльності. Формування такої особистості значною мірою залежить від рівня її впевненості у собі.

Попри відносно «молодий» вік професії психолога-консультанта в Україні, суспільство все більше висуває високі вимоги до рівня професіоналізму фахівців у цій галузі (Пов'якель, 2008; Шевченко, 2022; Шевченко & Чепішко, 2019). Саме тому адаптація практичного психолога до професійної діяльності має проходити якомога швидше. У цьому контексті важливим стає вивчення розвитку впевненості у собі як якості, що впливає на успішність освоєння професії, зокрема на ефективність та якість роботи психолога-консультанта.

Зарубіжними науковцями впевненість у собі досліджувалася як ставлення людини до свого «Я» (Берн, 2022), базова довіра до світу (Erikson, 1968), баланс збудження і гальмування (Salter, 1949), як риса характеру (Фромм, 2019), вираження емоцій, протилежних тривозі (Wolpe, 1958), розвиток певних навичок у міжособистісних стосунках (Lazarus & Lazarus, 2019).

Українськими науковцями вивчалися особливості впевненості у собі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (Мішечкіна, 2009), впевненість у собі як чинник довіри до себе в юнацькому віці (Shevchenko & Kuzmich & Hmyrina, 2024), вплив впевненості на розвиток креативності особистості (Шило, 2010), впевненість у собі як передумова прагнення особистості (Прядко, 2024), специфіка розвитку впевненості у собі в школярів різного віку (Хомчук, 2016; Глушко, 2015), теоретичні аспекти проблеми впевненості у собі (Мельничук, 2024).

Водночас аналіз літератури показав, що дослідження, присвячені ролі впевненості у професійному становленні та професіоналізації психолога-консультанта, майже відсутні. Цей феномен розглядався

опосередковано, в контексті інших особистісних якостей психолога, які впливають на його професійну адаптацію. Водночас, вивчення впевненості в собі є вкрай важливим для практики консультування, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність взаємодії психолога з клієнтами та формування довіри.

Мета статті: представити результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування.

Методи та процедура дослідження. Теоретичні методи дослідження включали в себе аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми впевненості у собі.

Обговорення результатів. Одним із перших явище впевненості у собі почав вивчати американський психолог А. Сальтер (Salter, 1949). Науковець вважав, що причиною невпевненості та депресивних розладів є переважання процесів гальмування над збудженням. Це, на його думку, спричиняє формування так званої «гальмівної особистості», яка не здатна вільно й спонтанно виражати свої почуття, бажання та потреби. А. Сальтер визначив кілька ключових ознак впевненої, психологічно здорової особистості: відкритість, невербальне спілкування, використання займенника «Я», віра в себе, спонтанність у вираженні почуттів та здатність «жити в моменті».

Дж. Вольпе (Wolpe, 1958) досліджував впевненість у собі в контексті міжособистісних взаємодій. Психолог дійшов висновку, що впевнене вираження почуттів і думок у різних соціальних ситуаціях може допомогти подолати страх. Проблема невпевнених людей полягає в тому, що соціальний страх стає домінуючим, оскільки перешкоджає їхній соціальній активності. Цей страх може проявлятися в різних формах, але при виникненні невпевненості найбільш поширеними є страх критики та відторгнення, страх бути в центрі уваги, страх виглядати недосконалим, страх перед новими ситуаціями та страх сказати «ні».

Згідно з позицією А. Ланджа та П. Якубовськи (Lange & Jakubowski, 1976) основною перешкодою для впевнених дій є страх невдачі, страх висловлювати негативні почуття до інших, а також страх виглядати смішним або викликати гнів. Дослідники підкреслювали, що чим більше людина мислить раціонально, тим

більше в неї шансів діяти впевнено. На їхню думку, впевненість передбачає здатність відстоювати свої права та виражати почуття, думки і переконання у прямій, прийнятній формі, яка не порушує прав інших людей.

А. Лазарус та К. Лазарус (Lazarus & Lazarus, 2019) охарактеризували невпевненість як брак певних поведінкових навичок, які обмежують здатність людини ефективно взаємодіяти з соціальною реальністю, зокрема через нестачу варіантів поведінкових реакцій. На думку вчених, впевнена людина повинна вміти відкрито висловлювати свої бажання і вимоги, сказати «ні», виражати як позитивні, так і негативні почуття, встановлювати контакти, а також починати й завершувати розмову. Невпевненість виникає через недорозвиненість або відсутність хоча б однієї з цих здібностей.

Австрійський психолог А. Адлер (Адлер, 1997) розглядав впевненість у собі через призму соціального інтересу, цілісності життя та прагнення до досконалості. На його думку, прагнення до досконалості виникає як результат почуття неповноцінності, яке стає мотиваційною силою для особистості. Однак, у деяких випадках це почуття може перерости в комплекс неповноцінності – перебільшене відчуття власної неспроможності. Такий комплекс може спровокувати механізм гіперкомпенсації, що призводить до розвитку «комплексу переваги», коли людина перебільшує свої фізичні, інтелектуальні або соціальні здібності, намагаючись подолати відчуття неповноцінності. В обох випадках спостерігається порушення впевненості у собі.

Викладені характеристики порушень впевненості у собі відповідають характеристикам, описаним американським психологом Е. Берном (Берн, 2022). Науковець вважав, що впевненість у собі є результатом сценарію людського життя, сформованого «батьківською настановою бути переможцем». У цьому контексті Е. Берн розглядав впевненість у собі як ставлення особи до власного «Я» та до інших людей, представлене через такі установки: «Я хороший, ти хороший», «Я поганий, ти хороший», «Я хороший, ти поганий», «Я поганий, ти поганий».

Згідно з поглядами Е. Еріксона (Erikson, 1968), впевненість у собі проявляється як базальна довіра, яка формується протягом першого року життя дитини. Ступінь розвитку довіри до інших людей і до світу залежить від материнської турботи, яку отримує

дитина. Лише вирішивши питання довіри і недовіри, дитина може вирости в упевнену у собі особистість. Згодом почуття довіри до навколишнього світу перетворюється на впевненість у собі.

Е. Фромм (Фромм, 2019) аналізував впевненість у собі через призму віри в себе, вважаючи її важливою рисою характеру, що суттєво впливає на міжособистісні стосунки та визначає майбутнє особистості. Він підкреслював, що впевненість у собі не лише забезпечує індивіда ресурсами для подолання життєвих викликів, але й формує його здатність встановлювати здорові та продуктивні зв'язки з іншими людьми.

К. Хорні (Горні, 2016) пов'язувала недостатню впевненість у собі з проявами невротичної особистості. Згідно з її теорією, невротичні потреби є властивими всім людям і можуть допомагати їм у різних життєвих ситуаціях. Проте невротики відрізняються тим, що використовують ці ситуації негнучко, часто фіксуючись на конкретному аспекті і демонструючи соціальну некомпетентність. Невротична потреба у впевненості може призвести до розвитку самовпевненості або ж до нав'язливих думок про невпевненість. Таким чином, для невротичних особистостей відсутність впевненості може стати джерелом внутрішнього конфлікту, що ускладнює стосунки з оточенням і гальмує особистісний розвиток.

Деякі дослідники (Holloway, 2016; Rosi et al., 2019) розглядають впевненість у собі як особистісну рису, основою якої є позитивна оцінка своїх навичок і здібностей як достатніх для досягнення важливих цілей. Невпевнена людина в соціальній взаємодії прагне уникати будь-яких форм самовираження. Впевненість у собі формується стійкістю логічних зв'язків у мисленні, які проявляються у вигляді висновків, підтверджених практичним досвідом людини. Відчуття впевненості та сумнівів належать до інтелектуальних емоцій, що виникають у контексті пізнавальної та творчої діяльності під час виконання певної діяльності.

Впевненість у собі може визначатися як генералізована позитивна самооцінка. Вона проявляється через те, що людина позитивно оцінює свої навички та поведінковий репертуар як достатні для досягнення важливих для себе цілей. Ключовим елементом впевненості є позитивне ставлення до власних умінь і здібностей, яке особливо виражене в ситуаціях, де потрібна особиста участь у спілкуванні (Vasilev, 2012).

Вітчизняна дослідниця М. Мішечкіна (Мішечкіна, 2009) визначає впевнену поведінку як основну одиницю вимірювання впевненості у собі. Дослідниця виділяє кілька структурних компонентів цієї впевненості: когнітивний, що включає в себе систему знань дітей про впевненість у собі; емоційно-ціннісний, який охоплює емоційні реакції на оцінні судження та ставлення до себе, успіхів і поразок; та діяльнісний, що стосується вміння впевнено діяти в складних ситуаціях.

О. Шило (Шило, 2010) визначає впевненість у собі як позитивне сприйняття себе та віру у свої можливості. У контексті організації навчального процесу дослідниця підкреслює важливість створення позитивної атмосфери, яка сприятиме підвищенню самооцінки учнів та розвитку їх впевненості у власних силах. Це, в свою чергу, сприятиме ефективному розвитку та прояву їхніх інтелектуальних і креативних здібностей.

Згідно з думкою Л. Просандеєвої (Просандеєва, 2012) впевненість у собі виступає як прояв самоцінності особистості, що розвивається під час соціалізації. На думку дослідниці, впевненість у собі має полярні характеристики – від негативного сприйняття власного «Я» до усвідомлення себе як компетентної і цілеспрямованої особистості, здатної долати труднощі. Саме впевненість у собі стимулює особистісну активність, що, в свою чергу, впливає на прийняття відповідальних рішень і дій.

Нам імponує позиція О. Хомчук (Хомчук, 2016) про те, що впевненість у собі є позитивним інтегрованим ставленням до власних можливостей, яке проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. В контексті дослідження ми розглядаємо впевненість у собі фахівця як складноструктуроване психологічне утворення, що базується на суб'єктивній позитивній оцінці власних професійних дій і результатів, яке сприяє ефективній діяльності та самореалізації у професійній сфері.

На початку професійної діяльності психологи-початківці можуть стикатися з низкою труднощів, пов'язаних з процесом первинної адаптації до своєї професії. У практиці психологів на початку діяльності більшість ситуацій здається їм нестандартними та важко прогнозованими. Звичайно, особи, які не впевнені в собі, також можуть досить ефективно справлятися з різними видами діяльності. Проте в більшості випадків це досягається за рахунок ірраціональних

методів і надмірних зусиль, що призводить до емоційного виснаження.

Соціономічні професії вимагають від фахівця делікатного балансування на межі двох позицій: власної та клієнта. Кожна така взаємодія – це сплетіння унікальних особистостей, емоцій та потреб. Втручання в психологічний простір іншої людини робить цей процес непередбачуваним і багатограним, що вимагає від фахівця не лише професійної компетентності, а й відповідальності, готовності до нестандартних ситуацій, впевненості у собі.

Н. Шевченко та О. Чепішко (Шевченко & Чепішко, 2019) зазначають, що у багатьох професіях успішність діяльності може бути забезпечена високим рівнем технологічної підготовки фахівців. Проте в сфері надання психологічної допомоги успіх лише незначною мірою залежить від якості володіння технологічними аспектами професійних витрат. Набагато більшою важливістю тут наділена особиста готовність фахівця, його впевненість у собі та рівень розвитку професійної свідомості, які є основними умовами успішного психологічного консультування. «Останнє вимагає від фахівця такого рівня майстерності, який би дозволяв гнучко і творчо в рамках обмеженого часу отримувати інформацію, збирати психологічний анамнез та ставити точний діагноз, підбирати й адаптувати техніки й методики, спостерігати за станом клієнта й змінами його світосприйняття, оцінювати правомірність обраних способів і засобів власної роботи, організовувати творчий пошук більш адекватних прийомів і методів, розробляти програми психологічного впливу і позитивних змін у самопочутті й поведінці клієнта, не порушуючи при цьому етичні правила і принципи міжособистої взаємодії і наскрізну технологію консультативного чи психотерапевтичного процесу» (Шевченко & Чепішко, 2019: 99-100).

Складність позиції психолога-консультанта полягає в тому, що, з одного боку, він має максимально співпереживати клієнту і ідентифікуватися з тією ситуацією, яку досліджує та аналізує, щоб завоювати довіру та відкритість. З іншого боку, психолог має залишатися на дистанції від ситуації, оскільки емпатія не повинна заважати розгляду проблеми з об'єктивної точки зору. Оскільки це дві протилежні якості (уміння ототожнюватися та рефлексувати з боку), якими фахівець має володіти, це може негативно вплинути на становлення психолога-початківця (Пов'якель, 2008).

Важливою психологічною умовою професійного становлення психолога та розвитку його професійно важливих якостей є розвиненість здатності до рефлексії. У психологічній та педагогічній літературі поняття «рефлексія» розглядається як орієнтованість свідомості особистості на саму себе, включаючи усвідомлення власних професійних якостей (Маскалева, 2019).

Здатність психолога рефлексувати над власною психічною активністю дозволяє йому здійснювати саморегуляцію та усвідомлювати себе як джерело та виконавця своїх дій. Рефлексія, як осмислення власної особистості психологами-початківцями в контексті професійної діяльності, сприяє підвищенню ефективності, оптимізації стилю роботи, а також особистісному зростанню, самовираженню і самореалізації. Рефлексія розвивається не лише в контексті наявних якостей, а й у процесі усвідомлення досягнень. Професійні знання, вміння та навички, активовані рефлексією, трансформуються в професійно значущі якості. Тому рефлексію варто розглядати як механізм засвоєння та умову для виникнення нових способів дій у психологів-початківців (Шевченко, 2022).

Рефлексія є важливим елементом професійної свідомості психологів. Завдяки їй суб'єктність отримує здатність до самоорганізації: чим більше розвинені рефлексивні здібності і моделі світосприйняття, тим більше розширюється рефлексивне поле діяльності. Це, у свою чергу, збільшує базу можливих стратегій поведінки суб'єкта та створює більше можливостей для розвитку й самоудосконалення професійно важливих якостей. Рефлексія дозволяє усвідомити наявні якості, порівняти їх із цілями та очікуваними результатами професійної діяльності, а також коригувати свій подальший професійний шлях (Шевченко & Чепішко, 2019).

Отже, розглядаючи впевненість у собі фахівця як складноструктуроване психологічне утворення, в якому ключовою є суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних професійних дій, можна визначити рефлексивність в якості особистісної детермінанти впевненості у собі психолога-початківця.

А. Бандура (Bandura, 1977) та А. Маслоу (Maslow, 1970) підкреслювали, що для розвитку впевненості в собі важливо вміти ставити реалістичні цілі та бути націленим на досягнення успіху. Особистісна впевненість пов'язана з мотиваційними тенденціями

«надіятися на успіх» та «уникати невдач». Превалювання однієї з цих тенденцій у суб'єкта відображає рівень його особистісної впевненості. А. Бандура (Bandura, 1977) у своїх дослідженнях також дійшов висновку, що сила усвідомленої ефективності суб'єкта вимірюється через ступінь його впевненості в здатності виконати певні завдання .

А. Маслоу (Maslow, 1970) відносив потребу в досягненні до групи потреб у самоповазі, визнанні та схваленні. Ці потреби викликають у індивіда відчуття впевненості в собі, усвідомлення власної значущості, сили та адекватності, що підкреслює його корисність та необхідність світі.

Багато дослідників (Прядко, 2024; Саннікова & Пружина, 2022; Shevchenko & Kuzmich & Hmyrina, 2024) вважають, що мотивація досягнення є важливим фактором успішності в професійній діяльності, особливо для психологів-консультантів. Успішне виконання продуктивної діяльності вимагає не лише розвинених здібностей, але й важливих мотиваційних характеристик, таких як інтерес до виконуваної справи та віра у власні можливості досягти певного результату. Це особливо актуально для психологів-початківців, оскільки просте володіння знаннями не забезпечує їх автоматичного застосування в різних професійних ситуаціях. Особи з однаковим рівнем інтелектуальних здібностей можуть суттєво різнитися в тому, наскільки вони вважають себе здатними справитися із завданнями, які перед ними постають, і це відображається в результатах їхньої діяльності.

Таким чином, мотивацію досягнення можна визначити в якості особистісної детермінанти впевненості у собі психолога-початківця.

З рівнями самоактуалізації та її генезисом пов'язане поняття особистісної зрілості та її становлення, що є особливо важливим у професійній сфері. Характеристика, притаманна особистості, яка самоактуалізується в професійній сфері, – це особистісна автономність. Це положення корелює зі стадіями емоційного стану, які супроводжують вхід у професію психолога: ідентичність та незалежність, самоідентифікація, імпровізація (Шевченко & Чепішко, 2019).

Розглядаючи автономність як характеристику особистості та обов'язковий етап становлення професійної ідентичності психолога, варто звернутися до теорії Дж. Дуоркіна (Dworkin, 1988). Відповідно

до його теорії, автономність – це психологічна властивість, набір навичок або переконань, що забезпечують здатність до автономного стилю життя. При цьому люди можуть мати потенціал для автономії, але не реалізовувати його. Автономність, за Дж. Дуоркіним, включає в себе: високорозвинуту рефлексію потреб; ідентифікацію з власними потребами, що виникають на більш високому рефлексивному рівні; процедурну незалежність.

Л. Просандеєва (Просандеєва, 2012) асоціює автономію з самоцінністю особистості, зазначаючи, що вона характеризує активну та незалежну людину, яка підтримує динамічну рівновагу суб'єкта, що самоактуалізується та самореалізується. Н. Пов'якель (Пов'якель, 2008) характеризує автономію як один із показників зрілості особистості психолога.

Сформований життєвий досвід, стабільна система цінностей, а також усвідомлення відповідальності за власне життя разом із автономністю особистості спонукають суб'єкта відповідати своєму внутрішньому образу себе, що, в свою чергу, веде до досягнення вищого рівня зрілості та особистісного розвитку. Особа починає активно шукати найбільш прийнятні способи самореалізації у своїй професійній діяльності, що дозволяє їй розкрити свій потенціал. У цьому контексті автономність особистості можна вважати особистісною детермінантою впевненості у собі, особливо для психологів-початківців. Вона сприяє формуванню впевненості в своїх здібностях та можливостях, що є критично важливим на старті професійного шляху.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми впевненості у собі та особливостей професійної діяльності психолога-консультанта дозволив визначити психологічні детермінанти впевненості у собі психологів-початківців: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність.

Висновки. В статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування. Аналіз літератури дозволив встановити, що впевненість у собі розглядається в контексті різних психологічних аспектів, таких як здатність до самовираження, висока й адекватна самооцінка, прийняття себе та відкритість у міжособистісних взаємодіях. Впевненість у собі може визначатися як генералізована позитивна самооцінка, що проявляється у позитивній оцінці своїх навичок,

поведінкового репертуару та результатів власних професійних дій як достатніх для досягнення важливих для себе цілей. Розглянуто психологічні особливості професійної діяльності психолога-консультанта. Теоретично обґрунтовано психологічні детермінанти впевненості у собі психологів-початківців: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження особистісних детермінант впевненості у собі психологів-початківців в контексті психологічного консультування.

Література

1. Адлер, А. (1997). *Індивідуальна психологія як шлях до пізнання та самопізнання людини*. Київ : Наука жити.
2. Берн, Е. (2022). *Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри*. Київ : Форс Україна.
3. Бондаренко, Н.П. (2023). Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education*, 1, 49–61. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230201>
4. Бондаренко, Н., & Скаленко, П. (2022). Професіоналізм фахівців силових структур: теоретичний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*, 39, 9–34. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bon>
5. Глушко, Л. О. (2015). Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
6. Горні, К. (2016). *Невротична особистість нашого часу*. Sweden, Nyköping. 186 с.
7. Маскалева, Л. А. (2019). Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
8. Мельничук, С. К. (2024). Багатовимірність упевненості в собі: суть, значення та критерії її розвитку у процесі професійної підготовки студентів. *Наукові записки*. Серія: Психологія, (1), 96–101. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-13>
9. Мішечкіна, М.Є. (2009). Виховання впевненості в собі у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
10. Пов'якель, Н. І. (2008). *Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи*. Монографія. Київ : НПУ імені Н.П. Драгоманова.
11. Просандєєва, Л. Є. (2012). Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук*. Київ.
12. Прядко, Б.В. (2024). Впевненість у собі як передумова прагнення особистості до досягнення успіху. *Габітус*. 62, 173-177. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.31>
13. Саннікова, О.П., Пружина, М.О. (2022). Соціальна адаптивність впевнених і невпевнених осіб: порівняльна характеристика. *Диференціальний підхід у дослідженні*

професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 59-67.

14. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Харків : КСД.
15. Хомчук, О. П. (2016). Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі у підлітків. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
16. Шевченко, Н. Ф. (2022). Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 4, 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
17. Шевченко, Н.Ф. & Чепішко, О.І. (2019). Професійна свідомість практикуючих психологів-початківців: специфіка розвитку. *Journal of Psychology Research*. Дніпро. 25(8), 97–106.
18. Шило, О. С. (2010). Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 10, 853–861.
19. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
20. Dworkin, G. (1988). *The theory and Practice of Autonomy*. Cambridge : Cambridge University Press.
21. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York : W. W. Norton Company.
22. Holloway, F. Ed. (2016). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies Psychology of emotions, motivations and actions*. Nova Science Publishers, Incorporated.
23. Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers*. Champaign, IL: Research Press.
24. Lazarus C. & Lazarus A. (2019). Multimodal Therapy. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190690465.003.0006>
25. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
26. Rosi, A. & Cavallini, E. & Gamboz, N. & Vecchi, T. & Van Vugt, F.T. & Russo, R. (2019). The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults. *Front Psychol*. 10: 1795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01795>
27. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
28. Shevchenko, N. & Kuzmych, O. & Hmyrina, O. (2024). Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: the psychological dimensions of society*, 11, 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>
29. Vasilev, B. (2012). *Psychology Articles: How to build self-confidence*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
30. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. California: Stanford University Press.

References

1. Adler, A. (1997). *Indyvidualna psykholohiia yak shliakh do piznannia ta samopiznannia liudyny [Individual psychology as a way to knowledge and self-knowledge of a person]*. Kyiv : Nauka zhyty [in Ukrainian].
2. Bern, E. (2022). *Ihry, v yaki hraiut liudy. Liudy, yaki hraiut v ihry [Games people play. People playing games]*. Kyiv : Fors Ukraina. [in Ukrainian].
3. Bondarenko, N. (2023). Osoblyvosti smyslozhyttievkykh orientatsii studentskoi molodi [Features of the Life-meaning Orientations of Student Youth]. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 2(1), 49–61. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230201.05> [in Ukrainian].

4. Bondarenko, N., & Skalenko, P. (2022). Profesionalizm fakhivtsiv sylovykh struktur: teoretychnyi analiz problemy [Professionalism of law enforcement agencies specialists': theoretical analysis of the problem]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 39, 10-24. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bon> [in Ukrainian].

5. Hlushko, L. O. (2015). Psykhologichni osoblyvosti rozvytku vpevnenosti v sobi u shkoliariv riznoho viku [Psychological features of the development of self-confidence in schoolchildren of different ages]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

6. Horni, K. (2016). *Nevrotychna osobystist nashoho chasu [The neurotic personality of our time]*. Sweden, Nyköping. [in Ukrainian].

7. Maskaleva, L. A. (2019). Psykhologo-pedahohichni umovy rozvytku refleksyvnosti maibutnikh psykhologiv [Psychological and pedagogical conditions for the development of reflexivity of future psychologists]. *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

8. Melnychuk, S. K. (2024). Bahatovymirnist upevnenosti v sobi: sut, znachennia ta kryterii yii rozvytku u protsesi profesiinoi pidhotovky studentiv [Multidimensionality of self-confidence: the essence, meaning and criteria of its development in the process of professional training of students]. *Naukovi zapysky – Proceedings*. (1), 96–101. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-13> [in Ukrainian].

9. Mishechkina, M.Ie. (2009). Vykhovannia vpevnenosti v sobi u ditei starshoho doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [Education of self-confidence in children of senior preschool and junior school age]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

10. Poviakel, N. I. (2008). *Profesiohenz myslennia psykhologa-praktyka v systemi vyshchoi shkoly [Professionalization of the thinking of a psychologist-practitioner in the higher school system]*. Monohrafiia. Kyiv : NPU imeni N.P. Drahomanova.

11. Prosandieieva, L. Ye. (2012). Psykhologichni zasady rozvytku samotsinnosti osobystosti v protsesi sotsializatsii [Psychological foundations of the development of self-esteem of an individual in the process of socialization]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

12. Priadko, B.V. (2024). Vpevnenist u sobi yak peredumova prahnennia osobystosti do dosiahnennia uspikhu [Self-confidence as a prerequisite for an individual's desire to achieve success]. *Habitus*. 62, 173-177. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.31> [in Ukrainian].

13. Sannikova, O.P., Pruzhyna, M.O. (2022). Sotsialna adaptyvnyist vpevnenykh i nevpevnenykh osib: porivnialna kharakterystyka [Social adaptability of confident and insecure persons: comparative characteristics]. *Dyferentsialnyi pidkhid u doslidzhenni profesiinoho samozdiisnennia osobystosti – A differential approach in the study of professional self-realization of the individual*. Materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference (March 24-25, 2022). Odesa : FOP Bielyi A. Ye. 59-67. [in Ukrainian].

14. Fromm, E. (2019). *Vtecha vid svobody [Escape from freedom]*. Kharkiv : KSD. [in Ukrainian].

15. Khomchuk, O. P. (2016). Osobystisni determinanty rozvytku vpevnenosti u sobi u pidlitkiv [Personal determinants of the development of self-confidence in teenagers]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

16. Shevchenko, N. F. (2022). Refleksyvnyist yak chynnyk rozvytku osobystosti psykhologa-konsultanta [Reflexivity as a factor in the personality development of a consultant psychologist]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of modern psychology*. 4, 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> [in Ukrainian].

17. Shevchenko, N.F. & Chepishko, O.I. (2019). Profesiina svidomist praktykuiuchykh psykhologiv-pochatkivtsiv: spetsyfika rozvytku [Professional consciousness of practicing psychologists: specificity of development].

psychologists-beginners: specifics of development]. *Journal of Psychology Research*. Dnipro. 25(8), 97–106. [in Ukrainian].

18. Shylo, O. S. (2010). Vplyv rinvnia vpevnenosti u sobi na proiav kreatyvnosti studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [The influence of the level of self-confidence on the manifestation of creativity of students of pedagogical specialties]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*. 10, 853–861. [in Ukrainian].

19. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

20. Dworkin, G. (1988). *The theory and Practice of Autonomy*. Cambridge : Cambridge University Press.

21. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York : W. W. Norton Company. 336 p.

22. Holloway, F. Ed. (2016). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies Psychology of emotions, motivations and actions*. Nova Science Publishers, Incorporated.

23. Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers*. Champaign, IL: Research Press.

24. Lazarus C. & Lazarus A. (2019). *Multimodal Therapy*. [https://doi.org/10.1093/med-
psych/9780190690465.003.0006](https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190690465.003.0006)

25. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

26. Rosi, A. & Cavallini, E. & Gamboz, N. & Vecchi, T. & Van Vugt, F.T. & Russo, R. (2019). The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults. *Front Psychol*. 10: 1795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01795>

27. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

28. Shevchenko, N. & Kuzmych, O. & Hmyrina, O. (2024). Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: the psychological dimensions of society*, 11, 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>

29. Vasilev, B. (2012). *Psychology Articles: How to build self-confidence*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

30. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. California: Stanford University Press.

Received: 24.10.2024

Accepted: 10.11.2024