

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано питання розвитку психологічних ресурсів самодовіри в осіб юнацького віку. Обґрунтовано структуру самодовіри осіб юнацького віку, яка складається з декількох ключових компонентів, які взаємодіють між собою та формують загальне почуття впевненості у власних силах. Описано особливості розвитку самодовіри в юнацькому віці яка залежать від багатьох чинників: зовнішні (соціальні взаємини, підтримка з боку оточення) і внутрішні (самоусвідомлення, емоційна стійкість) чинники.

Ключові слова: самодовіра, довіра, структура самодовіри, ресурси, чинники розвитку самодовіри.

The article analyzes the issue of the development of psychological resources of self-confidence in youth. The well-founded structure of self-confidence of young people, which consists of several key components that interact with each other and form a general feeling of confidence in one's own abilities. Features of the development of self-confidence in youth are described, which depend on many factors: external (social relationships, support from the environment) and internal (self-awareness, emotional stability) factors.

Key words: self-confidence, trust, structure of self-confidence, resources, factors of self-confidence development.

Сучасний період розвитку українського суспільства можна охарактеризувати як кризовий: військові конфлікти, політична та соціальна нестабільність створюють відчуття невизначеності щодо майбутнього, що негативно впливає на самовпевненість, стійкість та життєву енергію особистості. Ця проблема особливо гостро проявляється серед молоді, яка тільки починає свій шлях у соціальному житті.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що в останні роки в психологічній науці активно формуються окремі наукові напрями, зосереджені на вивченні самодовіри особистості. Ці дослідження відкривають нові перспективи для глибшого розуміння ролі самовпевненості в розвитку людини та її впливу на різні аспекти життя.

Дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці привертають увагу багатьох науковців, оскільки цей період є критичним для формування особистості. У науковій літературі представлено теорію психосоціального розвитку, де юність вважається періодом становлення ідентичності (Е. Еріксон), описано особливості формування самооцінки та впевненості серед підлітків, зокрема через призму соціальних зв'язків та впливу сім'ї (Д. Коупленд), запропоновано матеріали дослідження щодо питання розвитку самоконтролю, емоційної регуляції та їх впливу на самовпевненість у підлітковому і юнацькому віці (Л. Стейнберг) та самооцінку у дітей і підлітків, акцентуючи на значенні соціальної

підтримки, досягнень та самосприйняття для формування самовпевненості (С. Хартер) [2; 3].

Психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці є актуальною темою, оскільки саме в цей період відбувається активний процес формування особистості, її самооцінки, а також почуття власної цінності та впевненості. Самодовіра в юнацькому віці є критично важливим аспектом розвитку особистості, оскільки цей період характеризується активним пошуком ідентичності та здатністю справлятися з новими соціальними й емоційними викликами [3].

Юність – це період, коли молоді люди зустрічаються з різноманітними викликами: навчання, вибір професії, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе як особистості. Тому психологічні ресурси, які сприяють самодовірі, є ключовими для їхнього подальшого розвитку [1].

Висока адекватна самооцінка дозволяє молодим людям позитивно сприймати свої можливості та здібності, адекватно реагувати на невдачі та отримувати задоволення від власних досягнень.

Підтримка з боку родини, друзів, вчителів та інших значущих осіб є важливим джерелом самодовіри. Молоді люди, які мають міцні соціальні зв'язки, легше долають труднощі та відчують себе більш впевненими.

Здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції сприяє підвищенню самодовіри, оскільки це допомагає молоді справлятися зі стресом та невдачами, зберігаючи впевненість у собі. Уміння фокусуватися на позитивних аспектах ситуацій і власних досягненнях допомагає зміцнювати віру в себе та свої можливості.

Чіткі цілі й мотивація досягати результатів також є важливими ресурсами, що дозволяють юнакам і дівчатам відчувати себе впевненими у своїх силах.

Таким чином, розвиток цих психологічних ресурсів у юнацькому віці є важливим для успішної соціальної та професійної адаптації, а також для формування здорової самооцінки та впевненості в собі.

На основі узагальнення науково-методичної літератури [1; 2; 3] було визначено структуру самодовіри осіб юнацького віку, яка складається з декількох ключових компонентів, які взаємодіють між собою та формують загальне почуття впевненості у власних силах. Основними елементами, що, визначають самодовіру в юнацькому віці:

- самооцінка. У цей період молодь активно розвиває своє уявлення про власні можливості та особисті якості. Адекватна самооцінка сприяє впевненості в собі, а занижена чи завищена може призвести до нестабільної самодовіри;

- самоприйняття. Юнаки та дівчата, які приймають свої недоліки та сильні сторони, мають більш стійку самодовіру. Вони менше піддаються зовнішньому тиску і можуть спокійніше реагувати на критичні ситуації;

- самоефективність – це віра в свою здатність досягати поставлених цілей. У юнацькому віці це критично важливо, оскільки молоді люди часто

стикаються з новими викликами, такими як навчання, вибір професії, налагодження соціальних зв'язків;

– соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів та наставників значно підсилює самодовіру. Позитивний зворотний зв'язок допомагає відчувати свою цінність і сприяє формуванню стійкості в стресових ситуаціях;

– емоційна стійкість. У юнацькому віці молоді люди часто стикаються з емоційними коливаннями та стресовими ситуаціями. Здатність регулювати емоції і справлятися зі стресом є важливою складовою самодовіри;

– особисті досягнення. Успіхи в різних сферах життя (навчання, спорт, соціальна діяльність) допомагають молоді формувати позитивний досвід, що зміцнює віру в свої можливості;

– позитивне мислення. Молоді люди, які можуть зосереджуватись на позитивних аспектах своєї діяльності і бачити можливості в труднощах, мають вищий рівень самовпевненості;

– ідентичність. У цей період юнаки та дівчата активно формують своє уявлення про себе, свої цінності та цілі. Чітке розуміння власної ідентичності допомагає підтримувати самодовіру, оскільки людина краще розуміє свої бажання і можливості [1; 2; 3].

Таким чином, структура самодовіри в юнацькому віці є багатокомпонентною та взаємопов'язаною. Вона формується під впливом як внутрішніх факторів (самооцінка, емоційна стійкість), так і зовнішніх (соціальна підтримка, особисті досягнення), які спільно визначають рівень впевненості молодої людини у своїх силах.

Юнаки та дівчата, які мають високу самодовіру, легше адаптуються до нових ситуацій, приймають рішення щодо свого майбутнього і менше піддаються стресу. Водночас, недостатня самовпевненість може викликати проблеми в соціальній взаємодії, знижувати мотивацію до досягнень і сприяти розвитку тривожності або депресії.

Таким чином, розвиток самодовіри в юнацькому віці є ключовим етапом у формуванні зрілої та успішної особистості. Особливості розвитку самодовіри в юнацькому віці залежать від багатьох факторів і мають кілька характерних рис, які відрізняють цей період від інших етапів життя. Самодовіра формується як через зовнішні впливи (соціальні взаємини, підтримка з боку оточення), так і внутрішні процеси (самоусвідомлення, емоційна стійкість). Ось основні особливості розвитку самодовіри в юнацькому віці:

1. Пошук ідентичності. Юність – це час, коли молода людина активно шукає свою ідентичність, розмірковуючи про свої цінності, інтереси та життєві цілі. У цей період молодь намагається визначити своє місце в суспільстві та знайти баланс між особистими прагненнями і соціальними очікуваннями. Чітке усвідомлення себе і своєї ідентичності є ключовим фактором для розвитку самовпевненості.

2. Формування самооцінки. Самооцінка в юнацькому віці часто

зазнає значних коливань. Молоді люди починають порівнювати себе з іншими, що може викликати сумніви у своїх можливостях. Якщо вони отримують позитивний зворотний зв'язок від оточуючих, їхня самооцінка стабілізується, а з нею і самодовіра. Негативний досвід, наприклад, критика або невдачі, може знижувати рівень самовпевненості.

3. Вплив соціальних зв'язків. Юнаки та дівчата надають великого значення стосункам із ровесниками, сім'єю та іншими значущими людьми. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у розвитку самодовіри. Якщо оточення забезпечує позитивне підкріплення, молода людина відчуває себе більш впевненою в своїх рішеннях і діях.

4. Розвиток самоефективності. У цей період особливо важливою стає віра у власну здатність досягати успіху в різних сферах – навчанні, стосунках, хобі. Юнаки та дівчата, які відчувають, що вони здатні самотійно впливати на своє життя і приймати рішення, мають вищий рівень самовпевненості.

5. Емоційна нестабільність і її подолання. Юність супроводжується частими емоційними коливаннями через гормональні зміни, нові соціальні ролі та стресові ситуації (іспити, вибір професії). Здатність розвивати емоційну стійкість і вміння справлятися зі стресом безпосередньо впливає на рівень самодовіри. Якщо молода людина навчиться контролювати свої емоції, це допоможе їй зберегти впевненість у своїх можливостях.

6. Вплив успіхів та невдач. Досвід успіху або невдач значно впливає на самодовіру в юнацькому віці. Кожен досягнутий результат сприяє підвищенню самовпевненості, тоді як невдачі можуть викликати сумніви в собі. Важливо, щоб молодь навчилася сприймати невдачі як можливість для самовдосконалення, а не як остаточний результат.

7. Зміна соціальних ролей. Юнацький вік – це період, коли відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. Молоді люди починають брати на себе більше відповідальності, приймати самотійні рішення і стикаються з новими соціальними ролями, що може як зміцнити, так і послабити їхню самодовіру, залежно від того, як вони справляються з новими обов'язками.

8. Мотивація до саморозвитку. У цей період багато юнаків і дівчат активно працюють над самовдосконаленням. Прагнення до розвитку, навчання новим навичкам і досягнення успіхів у різних сферах підвищують впевненість у собі [2; 3].

Отже, самодовіра в юнацькому віці формується під впливом взаємодії багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Це час великих змін і розвитку, коли молодь вибудовує основу для своєї майбутньої особистої та соціальної впевненості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
2. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх

психологів, дис. канд. наук, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, Україна, 2018, 260 с.

3. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 2018. С. 782–791.*

Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.