

когнітивного контролю, тому мотиваційний процес може займати долі секунди, а його складові не завжди розгорнуто актуалізуються у свідомості.

Стосовно розвитку мотиваційної сфери особистості можна виділити наступні закономірності:

– фізичні (фізичні параметри анатоμο-фізіологічної, психофізіологічної підструктури особистості);

– соціальні (які за певних умов можна розглядати як фізичні, коли мова йде про силу зовнішнього впливу);

– психологічні (параметри психіки самої особистості, що розвивається).

Ці закономірності є рушійною силою розвитку мотиваційної сфери особистості, тому що вони включають в себе описані Л. С. Виготським протиріччя (між цілями, задачами і наявними для їх досягнення засобами; між прагненнями і можливостями для їх задоволення; між тенденціями до мінливості і до стереотипії; між старим і новим тощо [3, с. 307]) – вирішення таких протиріч призводить до якісних особистісних змін.

### **Список використаних джерел**

1. Галян І. М. Психодіагностика. 2-ге вид., стереотип. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 512 с.
3. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика. 1983. 448 с.
4. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. №10 (41). С. 19-23.

**Марченко Б.**

*студент IV курсу юридичного факультету*

*Тернопільського національного економічного університету*

*Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи Коваль О.Є.*

## **ФЕНОМЕН ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ ЯК ОДИН З АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ СТУДЕНТІВ**

На сучасному етапі розвитку вищої освіти підвищилися вимоги до здатності особистості протистояти стресовим станам під час навчання студентів, а також відчувати почуття задоволеності собою, почуття власної цінності та значущості. Становлення професіоналів, спроможних до проектування, реалізації, корекції, розвитку власної діяльності та діяльності інших залежить від оптимального рівня впевненості особистості.

Впевненість у собі включає в себе емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти і може проявлятися як в окремих видах діяльності, а також і може стати стійкою якістю особистості, поширюватись на ті види діяльності, у яких в людини немає досвіду.

Студентський вік являє собою особливий період життя людини. У цьому віці починає формуватися відчуття впевненості. І тут треба віддавати перевагу орієнтації на почуття успіху, бо акцентування уваги на найменших невдачах

формують почуття неспіху, яке призводить до невпевненості у собі, стримує інтелектуальний та емоційний розвиток. Віра у власний успіх не тільки виступає «своєрідним духовним випередженням перетворення можливості на дійсність», вона має великий енергетичний потенціал. Від того, наскільки людина впевнена в успіху, залежить мотивація її діяльності. Чим більше людина сподівається на успіх, тим сильнішою буде її мотивація досягнення.

Розвиток впевненості – це основа формування наполегливості. Для того щоб закінчувати, доводити справу до кінця і почувати впевненість у власних силах, у дитини повинна бути розвинена воля, здатність переборювати труднощі.

Людина цілісна, і будь-яка дія на неї викликає зміни у фізичному та емоційному стані, у мотиваційно-потребнісній сфері, пізнавальних процесах та інших характеристиках її особистості. А отже, динаміка розвитку відчуття впевненості в собі як базової якості особистості студента зумовлюється не стільки рамками паспортного віку, скільки індивідуальним життєвим досвідом і системою життєдіяльності [3, с. 183].

Людина постійно змінюється, змінюється її кожна дія, змінюється час в якому вона живе, це змушує особистість постійно вдосконалюватись та розвиватись. Саморозвиток полягає у постійному «виході людини в оточуючий світ» за межі свого досвіду, а кожний такий «вихід» призводить до зміни самого розширення досвіду, тобто себе самого, і це відбувається постійно. «Вихід людини в навколишній світ» пов'язаний з рівнем впевненості у собі в тій чи іншій сфері її життєдіяльності, впевненість у собі визначає ті межі, на які людина дозволяє собі виходити. Таким чином, у різних сферах життєдіяльності людині властивий різний рівень впевненості у собі в залежності від того, наскільки вона здається вагомою та значущою сама собі в різних сферах життя у своєму минулому досвіді, а також у залежності від того, наскільки для неї значуща сама по собі та чи інша сфера життя [4, с. 18].

Студенти пов'язують впевненість у собі, насамперед, з вмінням приймати рішення, доводити справу до кінця, вірою в те що все буде добре, можливістю знаходити вихід у скрутних ситуаціях.

У навчальному процесі студента, який здобуває гуманітарну освіту досить часто супроводжують сильні переживання, що проявляються в підвищеній тривожності, важкості виражати свої думки, відстоювати власну точку зору, що викликає відчуття безпорадності та розгубленості. Проте проблема виникає за умови зміни ситуативної невпевненості в особисту силу.

Почуття успіху як чинник формування особистості відіграє важливе значення в психічному розвитку індивіда. У психології успіх розглядають як особистісне переживання, основу самореалізації і самоактуалізації. Поняття «життєвий успіх» розглядають з позицій, а саме: для означення бажаного і значущого результату при вирішенні локальної життєвої задачі та як оцінку змістовності та цілісності життя, реалізації особистістю її життєвого призначення.

Досягнення життєвого успіху пов'язане передусім з самоствердженням студентської молоді в житті. У кожного студента – своє розуміння життєвого успіху та шляхи його досягнення. Проте молодь виходить у самостійне життя, тому необхідно вірити майбутнє, проявляти насагу на подолання усіх проблем та невдач, реалізація власних домагань залежить від впевненості в

собі та в власних силах. Успіх людини, зокрема, студента залежить від впевненості особистості.

Поняття «впевненість» вчені описують через різні психічні явища – установку, здібність до самовираження, самоприйняття, саморегуляцію, самооцінку, інтелектуальну емоцію, інтелектуальний стан.

На формування феномену впевненості впливають суб'єктивні та об'єктивні чинники. До суб'єктивних належать досвід, самосвідомість, домагання, активність, рефлексія, оптимізм, автономність. До інших – соціальне, освітнє, комунікативне оточення [4, с. 19].

Якщо зусилля студента будуть оцінені належним чином, це сприятиме розвитку впевненості. В. Джеймс зазначає: «Жоден юнак не повинен хвилюватися за результат освіти, яку від отримує, яким би не був його напрямок. Якщо він буде сумлінно трудитися, кожну годину робочого дня, він може ні трохи не сумніватися в кінцевому результаті. Він цілком може розраховувати на те, що прокинувшись одного ранку, виявиться одним з найбільш компетентних людей свого покоління, яку б галузь знання він не обрав» [1, с. 45].

Студенти у навчальному процесі досить часто проявляють скутість у своїх рухах, недостатню скоординованість, порушення мовлення та інше, що вказує на відсутність м'язевої свободи, яка поглинає велику кількість внутрішньої енергії, тобто знижує впевненість у власних силах, розумової працездатності.

Звичайно бувають моменти, коли впевнена людина проявляє свою невпевненість або агресивність, це говорить про ситуативність поведінки, кожній людині властиво помилятися.

Впевнений стиль поведінки виключає приниження інших або будь-які інші прояви неповаги по відношенню до інших. Якщо людина зможе виробити самостверджувальну поведінку, це допоможе досягнути бажаних результатів без того, щоб настроювати проти себе оточуючих.

Візуальними показниками впевненості студентів гуманітаріїв виступають: спокійний погляд в очі співбесідника з періодичним відведенням погляду в сторону, поза тіла злегка схилившись у сторону співбесідника, м'які жести, натуральна усмішка, впевнений голос, рівний темп мовлення, пряма постава, тверда хода [2, с. 79].

Досить часто страх перешкоджає студенту зробити крок вперед до зміни своєї поведінки, адже боїться що не може справитися з цією чи іншою задачею. Необхідно створити себе самого, набути внутрішньої свободи. Впевненість виступає захистом від впливу стресових ситуацій, умовою існування особистості як суб'єкта активності, зберігаючи адекватну критичну позицію стосовно самого себе. М. Савчин пише: «Сміливість визначається як здатність людини долати в собі почуття страху, невпевненості в успіху, побоювання перед труднощами і несприятливими для себе наслідками» [5, с. 298].

Отже, для ефективної адаптації в сучасному суспільстві людина має бути впевненою у собі, власних можливостях та здібностях, адекватно оцінювати себе, бути активною та комунікабельною.

### Список використаних джерел

1. Карнеги Д. Як виробити упевненість в собі і впливати на людей, виступаючи публічно Д.Карнеги. Рибінськ: ВАТ «Рибінський будинок друку». 2007. 205 с.

2. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 76-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2014\\_2\(1\)\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2(1)_15).
3. Михалевська В. Виховання впевненості в молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. №39 (1). С. 178-185. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps\\_2011\\_39\(1\)\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2011_39(1)_29)
4. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. URL: [http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/image/konf\\_13/doklad\\_13\\_8\\_03.pdf](http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/image/konf_13/doklad_13_8_03.pdf).
5. Савчин М.В. Загальна психологія. Частина II: навчальний посібник. Дрогобич: Посвіт. 2009. 320 с.

**Процик Н.**  
*студентка IV курсу юридичного факультету  
Тернопільського національного економічного університету  
Науковий керівник: к.п.н., доцент кафедри  
психології та соціальної роботи ТНЕУ Мудрак М.А.*

## **ПСИХОЛОГІЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Соціальне середовище, де рівень конкуренції дуже високий, під час самоствердження та професійної самореалізації особистості в юнацькому віці, призводить до частого потрапляння в фрустраційні ситуації. А це надає гострої потреби у аналізі подій і процесів, які проектують фрустраційні ситуації. Переживання багато численних наслідків фрустраційних ситуацій, в яких суб'єкти реалізують домінуючі вікові потреби в досягненні, самореалізації, самовираженні, суперництві, відстоюванні власних цінностей, позицій та пристрастей, характеризують юнацьку молодь сучасності.

Основою досліджень та вивчення особливостей юнацького віку зарубіжними науковцями є натуроцентричні та культуроцентричні моделі юності [4]. Спроба теоретичного обґрунтування основних проблем щодо визначення юності, як віку, особливостей психічних, когнітивних, поведінкових, емоційно-мотиваційних проблем юнацтва досить широко висвітлені у працях таких відомих зарубіжних психологів як Г.Олпорт, А.Маслоу, Е.Еріксон, Г.Томе, Е.Фромм та багато інших. Доцільно узагальнити, що С.Холл розглядає юність як період великих розчарувань у власних сподіваннях, а це підвищує рівень фрустрованості, кризи самосвідомості, Е.Шпрангер – важливу стадію духовного розвитку [2], К.Левін - період розширення життєвого простору [4], Е.Еріксон – формування власної ідентичності, Ж.П'яже – ускладнення розумових операцій тощо.

При аналізі юнацького віку також потрібно з акцентувати увагу на високій імпульсивності. Юнацтву властиве крайність у вирішенні проблем, яке супроводжується вживанням алкоголю “втопити горе”, наркотичні препарати. Проте одною із крайніх форм переживання фрустраційних ситуацій є суїцидальні думки та суїцидальна поведінка, в такій ситуації юнакові досить важко вийти із цього стану. З'ясування мотивів є ключем до розуміння причини виникнення суїцидальних думок, відповідно, а це буде передумовою