

article presents convincing arguments that the studied group structure, interpersonal relationships and interactions in the class community, revealed in psychodrama, enable children to be included at joint projects, improve their communication skills, creativity and social maturity.

Key words: *psychodrama, relocated children, group work, psycho-emotional state, transformation*

УДК 159.923.2 – 053.6

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО
ЕКСПЕРИМЕНТУ З РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ПІДЛІТКІВ**

Хомчук О. П.,

аспірант Національного педагогічного університету
ім. М. П. Драгоманова, асистент кафедри соціології та психології,
Білоцерківський інститут економіки та управління університету «Україна»,
м. Біла Церков, Україна

У статті проаналізовано погляди на розвиток впевненості у собі з позицій різних наукових підходів і напрямків психокорекції. Розглянуто особливості проведення формувального експерименту з підвищення рівня розвитку даного психічного явища в підлітковому віці, визначено принципи його побудови, етапи, завдання і форми роботи. Підвищення рівня розвитку впевненості у собі здійснювалось через цілеспрямований вплив на особистісні детермінанти (мотивація досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегії) завдяки реалізації визначених психолого-педагогічних умов засобами психокорекції.

Ключові слова: *автономність, впевненість у собі, мотивація досягнень, рефлексія, копінг-стратегії, підлітковий вік, саморозуміння, самоствердження.*

Постановка проблеми. Зростання активної, самостійної, впевненої у собі молодшої людини є важливою проблемою на сучасному етапі розвитку суспільства. Збалансований рівень розвитку впевненості у собі сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, досягненню успіху у соціально-значущій діяльності, самореалізації особистості.

Аналіз останніх досліджень. Сучасні розробки проблеми впевненості у собі представлені у роботах Н.Ю. Будіча, М.Є. Мішечкіної, В.Г. Ромека, І.С. Толкунової, О.С. Шило на ін. У своїх дослідженнях ми погоджуємось з позицією В.Г. Ромека про те, що впевненість у собі виявляється у позитивній оцінці людиною власних навиків і можливостей як достатніх для досягнення власних (суб'єктивно важливих) цілей і задоволення власних потреб [8, с. 157]. У попередніх наукових статтях нами були розкриті теоретичні засади розвитку особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітковому віці та результати констатувального експерименту.

Метою даної статті є вивчення теоретичних засад побудови психокорекційної програми з підвищення рівня впевненості у собі в даному віковому періоді на основі отриманих результатів емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Аналіз та узагальнення результатів констатувального експерименту виявив провідний незбалансований рівень (середній та низький) впевненості у собі в підлітків та негативну тенденцію до його зростання в 14 – 15-річних підлітків в порівнянні з 13 – 14-річними. Тому виникає необхідність проведення цілеспрямованої психокорекційної роботи з підвищення рівня розвитку впевненості у собі в учнів цього віку.

Для реалізації формувального експерименту було вибрано психокорекційну модель в якості провідної, що зумовлено сутністю впевненості у собі як соціально-психологічної якості особистості, становлення якої відбувається через продуктивне подолання особистістю вікової кризи, конструювання його структурних компонентів, віковими особливостями підліткового віку досліджуваних, рівнем розвитку особистісних детермінант впевненості у собі (мотивації досягнення, автономності, рефлексивності, копінг-стратегії), сучасними орієнтирами та вимогами до методів та засобів роботи з учнями.

Проблема підвищення рівня впевненості у собі розглядається в індивідуальній психології А. Адлера, представниками гуманістичної психології, гештальт-терапії, позитивній психології та поведінкових напрямках психокорекції. Терапевтична система, розроблена А. Адлером розглядає особистість як творчу, відповідальну, спрямовану на досягнення поставлених цілей. Психологічно здорова людина, на думку вченого, має розвинутий соціальний інтерес, із впевненістю та оптимізмом долає життєві проблеми. Психологи, що працюють з позицій цього напрямку, в центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психокорекції, метою якої є відшукати і виправити помилки світогляду людини, а саме: недовіру, себелюбство, нереалістичні амбіції, недостатність впевненості. Реалізується мета психокорекції шляхом зниження почуття неповноцінності, розвитку соціального інтересу, корекції цілей та мотивів з перспективою змін стилю життя [1].

Проблему посилення впевненості у собі в процесі довірливої бесіди, розглядають прибічники гуманістичної психології (А. Маслоу [4], К. Роджерс [7], В. Франкл [10]). Зокрема, широке застосування у роботі з підлітками здобув клієнт-центрований підхід К. Роджерса. Згідно даної концепції, дії психолога повинні бути спрямовані на розвиток самоповаги та приведення «Я-реального» у відповідність з особистим досвідом та глибинними переживаннями. Увага в цей час концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на допомозі в особистісному розвитку, завдяки якому людина сама стає здатною вирішувати свої проблеми. В результаті корекційного процесу збільшується конгруентність, відкритість до нового досвіду, знижується тривожність, фізіологічна та психічна напруга; клієнт здатен ефективніше вирішувати свої проблеми; підвищується самооцінка та довіра до себе. Поведінка стає більш креативною та адаптивною по відношенню до нових ситуацій та проблем, що виникають. Тобто людина більше розуміє себе, приймає, довіряє собі, здатна адекватно реагувати на незнайомі ситуації – що відповідає в нашому дослідженні складовим впевненості у собі в підлітковому віці. Проте існують певні недоліки і обмеження даного підходу, пов'язані з тим, що клієнт може відчувати

полегшення, яке не пов'язане з реальними змінами та особистісним розвитком і не зможе перенести свій досвід у реальне життя [7].

Інший вчений гуманістичного напрямку, В. Франкл, започаткував новий напрямок у психотерапії, так звану «логотерапію», яка виконує завдання корекції смисложиттєвих уявлень людини. Основні принципи логотерапії полягають в тому, щоб допомогти людині віднайти свою власну мету, життя, життєве завдання, відповідні їй особливості та унікальні обставини життя, допомогти зрозуміти, що життя ніколи, навіть перед смертю не буває безнадійним та безглуздом. Вчений вважає, що усвідомлення самоцінності, цінності оточуючих людей і світу, в якому він живе, допомагає людині стати впевненою у собі, відчути себе повноцінною, потрібною [10]. Ці положення є цінними для нашої психокорекційної програми; ми приєднуємось до думок авторів цього напрямку і намагаємось втілити їх ідеї в психокорекційній програмі. На противагу класичним напрямкам, позитивна психотерапія центрує увагу психотерапевта і пацієнта на позитивних аспектах його життя, його ресурсах, необхідних для вирішення проблеми. Зокрема, М. Селігман пропонує підвищувати рівень впевненості у собі через посилення позитивного мислення та зосередження на позитивних переживаннях. Людина, яка приймає себе, підтримує себе в різних обставинах, не боїться діяти впевнено та відповідально. Тому вчений пропонує кожен свій день починати з позитивної думки, яка допомагає турбуватися про себе в тілесному, соціальному та духовному напрямках [9].

Прихильники гештальттерапії (Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін [5], М. Шиффман [11]) вважають, що для розвитку здорової, гармонійної особистості важливо бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізовувати свої прагнення і потреби. Вони наголошують, людина стає нещасливою тоді, коли перестає усвідомлювати власні потреби і забезпечувати їх задоволення. Вона починає страждати від невротичних механізмів, які руйнують її особистість, формують недовіру до себе та залежність від оточуючих людей й умов середовища.

Значна увага приділяється проблемі підвищення рівня впевненості у собі в поведінковому напрямку психокорекційної роботи (А. Бандура, Дж. Вольпе, Б. Скіннер, А. Лазарус). Зокрема А. Бандура вважав, що активна і впевнена поведінка пов'язана із очікуванням ефективності – якщо людина вірить, що здатна успішно вирішити проблему, то поводитись впевнено. Дослідник зазначав, що на підсилення віри у власні можливості впливають особисті досягнення у діяльності, опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний та емоційний стан. Вчений розробив систему психотерапевтичної роботи, використовуючи метод моделювання [2].

Арт-терапія широко використовується в сучасній практичній психології і є ефективною в роботі з досліджуваною нами проблемою: «Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, полегшує терапевтичний процес, допомагає при інтерпретації символів і при діагностиці психічних захворювань, дисциплінує групу, сприяє підвищенню самооцінки учасників та їх здатності усвідомлювати власні почуття» [6, с.230]. За допомогою візуальної та пластичної експресії особистість проявляє такі сторони свого

внутрішнього світу, котрі вона не завжди усвідомлює і не може описати. Найбільш поширені методи арт-терапії: малювання, складання розповідей, казок, художнє ліплення, аплікація.

Особливу увагу О.Ф. Потьомкіна, К.В. Потьомкіна приділяють графічним методам двох видів: методу психографічного аналізу тексту й психодіагностичних малюнків тестів: «Малюнок – це одне з найважливіших джерел знань про психіку людини, за допомогою якого можна виявити багато кількісної та якісної інформації, валідизувати її та успішно використовувати в практиці психодіагностичного дослідження» [6, с. 93]. При аналізі психомалюнків широко використовується психокорекційний діалог, який полегшує процес вираження й дослідження суб'єктом власних емоційно значущих інфантильних тенденцій, сприяє посиленню саморозуміння й довіри до себе. Малюнок у взаємозв'язку з психокорекційним діалогом дозволяє вивільнити приховані почуття та емоції по відношенню до себе та оточуючих людей, розкрити внутрішні задуми особистості, діагностувати ставлення до власних здібностей та віру у власну ефективність в діяльності і міжособистісних стосунках.

У той час як малюнок носить символічний характер, аналіз тексту розповіді, написаної учасником психокорекційної групи, допомагає розкрити особистісні аспекти психіки за допомогою мови: «Текст, як і малюнок людини – є яскравим відображенням особистості, її характеру, поглядів, інтересів та можливостей» [6, с. 354]. Поєднання різних методів арт-терапії сприяє кращому самоусвідомленню досліджуваного, розвитку самоприйняття, впевненості в собі, самостійності і здатності нести відповідальність за себе. Багатофункціональність використання методів арт-терапії дозволяє ефективно застосовувати їх в нашій психокорекційній програмі з підвищення рівня впевненості у собі в підлітковому віці.

Враховуючи специфіку досліджуваного психічного явища, спираючись на основні принципи психоаналітичної, гуманістичної, позитивної психології, методологічною основою психокорекційної роботи з учасниками експериментальної групи ми обрали розвиваючу (діалогічну) стратегію [3]. Розвиваючий вплив ґрунтується на створенні умов, за яких обидва учасники процесу перебувають в рівноправних та відкритих взаєминах, де об'єкт впливу одержує статус суб'єкта у ситуації впливу і право прийняти чи ні діяння. Г.А.Ковальов вказує на діалогічний характер такої психологічної взаємодії, її відкритість, що «...є головною умовою для реалізації розвиваючої стратегії психологічного діяння, створює оптимальний фон для процесів саморозвитку, саморозкриття, самореалізації» [3, с.47]. Дана стратегія, на нашу думку, виступає оптимальним шляхом супроводу процесу розвитку впевненості у собі через активізацію впливу на її особистісні детермінанти.

Узагальнення теоретичних підходів до проблеми формування впевненості у собі у сучасній зарубіжній та вітчизняній психології, результати нашого експериментального дослідження дозволили нам розробити програму з підвищення рівня цього психічного утворення. Ми зробили *припущення* про те, що зростання таких особистісних детермінант як мотивація досягнення, автономність, рефлексивність та копінг-стратегії в підлітковому віці шляхом створення певних умов

детермінує розвиток збалансованих психологічних виявів впевненості у собі в мотиваційній, емоційній, когнітивній і поведінковій сферах. Тому розроблена нами психокорекційна програма включає психолого-педагогічні умови, що моделюють систему групових тренінгових вправ у вільний час від занять у школі, а також індивідуальні консультації для учнів експериментальної групи.

Однією з *загальних умов* побудови системи з підвищення рівня розвитку впевненості у собі є всебічне вивчення особистості з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей підлітків. До конкретних психолого-педагогічних умов підвищення рівня впевненості у собі у нашому дослідженні відносяться:

1. Актуалізація усвідомлення значущості впевненості у собі, що підсилює особистісне зростання.
2. Стимуляція мотиву досягнення успіху та сприяння вибору підлітками конструктивних способів утвердження себе.
3. Розвиток особистісної автономії, опори на свої переконання та прагнення у прийнятті рішень.
4. Сприяння формуванню позитивного ставлення, посиленню симпатії до себе.
5. Розвиток рефлексивності, вміння аналізувати свої вчинки.
6. Поглиблення розуміння себе, своїх потреб, бажань, можливостей.
7. Сприяння використанню підлітками конструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.
8. Розвиток здатності адекватно реагувати на незнайомі ситуації та творчо підходити до вирішення проблем.

Отже, *мета* формувального експерименту полягала у підвищенні рівня розвитку впевненості у собі через цілеспрямований вплив на особистісні детермінанти (мотивація досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегії) завдяки реалізації вищеописаних психолого-педагогічних умов засобами психокорекції.

Спираючись на положення практичної психології щодо побудови системи засобів психологічного впливу (Г.С.Абрамова, А.Айві, І.С.Булах, С.Гледдінг, Т.А.Демидова, Л.В.Долинська, І.В.Дубровіна, В.Квін, С.Д.Максименко, В.Г.Панок, Н.І.Пов'якель, К.Роджерс, К.Рудестам, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепельва, І.Ялом, Т.С.Яценко), відповідно до поставленої мети були визначені й реалізовані наступні принципи побудови формувального експерименту:

- 1) послідовність та взаємозв'язок теоретичного, психодіагностичного та психокорекційного етапів, закономірний перехід від однієї стадії формувального експерименту до іншої;
- 2) комплексність застосування методів, методик з різних напрямків практичної психології: арт-терапії (створення психомалюнків, написання розповідей, історій), гештальттерапії, гуманістичної психотерапії, логотерапії;
- 3) проектування – використання активного конструювання, створення психологічної програми підвищення рівня розвитку впевненості у собі у відповідності з теоретичним та експериментальним дослідженням;

4) системність як всебічність психологічного впливу на особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі;

5) персоналізація, відповідно до якої кожен із учасників експерименту несе відповідальність за свої висловлювання, дії, вчинки;

6) диференційованість, що полягала в урахуванні індивідуальних і вікових особливостей учасників формувального експерименту.

Слід підкреслити, що мета роботи керівника психокорекційної роботи полягала також у створенні та підтримці сприятливих умов для роботи учнів, спрямованої на активізацію психокорекційних умов підвищення рівня турботи про себе, оптимізації міжособистісної взаємодії учасників групи. Це дало можливість досліджуванам подолати нерозуміння себе та інших людей, недовіру до себе, пов'язану із самоприйняттям, залежність та невпевненість в собі, що базувалися на особливостях підліткового віку.

Формувальний експеримент у відповідності з визначеною нами метою та з урахуванням викладених принципів реалізовувався упродовж трьох етапів: підготовчого (2 заняття), основного (16 занять) та заключного (2 заняття). Завданням *підготовчого етапу* було ознайомлення учнів із основними принципами і прийомами проведення психокорекційної роботи; формування позитивного ставлення до занять; виявити сутність впевненості у собі та її роль у підлітковому віці.

Групові психокорекційні заняття *основного етапу* складалася з трьох частин: вступна, робоча та підсумкова.

У вступній частині відбувалася підготовка учнів до основної роботи шляхом виконання психогімнастичних вправ з метою зменшення емоційної напруги, активізації уваги, збагачення самоаналізу, рефлексії. Застосування техніки висловлювання по колу «Сьогодні я хочу дізнатися, навчитися, пережити...» сприяло виявленню та закріпленню внутрішньої мотивації особистості до участі в груповій роботі. Вступна частина психокорекційних занять містила питання про стан учасників та одну-дві психогімнастичних або розігрівачих вправи. В зв'язку із тим, що на початку заняття психологу важливо відчувати групу, діагностувати внутрішній стан її членів, учасникам перед виконанням вправ пропонувалося відповісти на наступні питання: «Як ви себе почуваєте сьогодні?», «Що нового (незвичного, приємного) відбулося за цей час?», «Назвіть одну гарну і одну погану подію, яка відбулася між нашими зустрічами», «Що вам запам'яталося із минулого заняття?», «Над чим ви міркували із того, що відбулося на минулому занятті, і яких висновків дійшли?», «Якими думками та почуттями ви хотіли б поділитися з іншими учасниками групи зараз?», «Над якими власними проблемними рисами чи особливостями ви працювали впродовж тижня?».

Робоча частина психокорекційних занять слугувала опрацюванню конкретної проблеми шляхом застосування наступних методів, прийомів і технік: бесіди, групової дискусії, проективного малювання, рольової гри, когнітивного реструктурування, психологічного коментаря керівника, позитивного та негативного підкріплення, моделювання бажаної і небажаної поведінки, продовження розповіді, виконання психодіагностичних методик та їх обговорення. Крім того, до числа базових методів ми додали психотехніки невербальної взаємодії, що розвивають

«сприйнятливості» до мови тіла. Все це супроводжувалось осмисленням, самоаналізом як своїх думок, почуттів, дій, так і членів групи, що сприяло активізації психолого-педагогічних умов підвищення рівня впевненості у собі. У груповій роботі нами використовувалися деякі техніки з гештальттерапії, основна мета яких полягала в збільшенні внутрішнього потенціалу особистості, її сили й можливостей шляхом інтеграції і розвитку, розширення усвідомлення самих себе, що веде до саморозуміння. Основна корекційна процедура використовуваних вправ полягала у створенні для учасників експериментальної групи умов переживання контакту із самим собою, з оточенням, підвищення усвідомлення своїх бажань, потреб, почуттів і способів поведінки, що закріпилися в минулому і залишилися стійкими сьогодні.

Підсумкова частина психокорекційних занять була присвячена аналізу та узагальненню ефективності проведеної роботи з підвищення виявів впевненості у собі (знань, переживань, усвідомленню поведінки) під впливом особистісних детермінант. Для досягнення поставлених завдань використовувалися рефлексія та саморефлексія проблематики заняття, обмін груповим досвідом, техніка висловлювання по колу «Сьогодні я відчув, зрозумів, усвідомив...». Завданням заключного етапу було узагальнення отриманого досвіду підлітками у процесі психокорекційної роботи та аналіз динаміки посилення особистісних детермінант впевненості у собі у ході формувального експерименту.

Висновки. Таким чином, підвищення рівня впевненості у собі особистості розглядається сучасними зарубіжними і вітчизняними науковцями як складний цілеспрямований процес психокорекційного впливу на її особистісні детермінанти у підлітковому віці. Розроблена нами система роботи з підвищення рівня впевненості у собі ґрунтується на актуалізації та розвитку особистісних детермінант: мотивації досягнення, автономності, рефлексивності, копінг-стратегій.

Список використаних джерел:

1. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер; [пер. Е. А. Цыпин]. – СПб : Академический проект, 1997. – 256 с.
2. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура ; пер. с англ. Чубарь Н. Н. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
3. Ковалев Г. А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / Г. А.Ковалев // Вопросы психологии. – 1987. – №3. – С. 41-49.
4. Маслоу А. Мотивация и личность /А. Маслоу ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2012. – 3-е изд – 352 с.
5. Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин ; пер. М. П. Папуша. – М. : Психотерапия. 2007. – 240 с.
6. Потемкина О. Ф. Психологический анализ рисунка и текста / О. Ф. Потемкина, Е. В. Потемкина. – СПб. : Речь, 2006. – 524 с.
7. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс ; пер. с англ. М. Исениной. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с.

8. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности : дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Ромек Владимир Георгиевич. – Ростов-н/Д. : Изд-во РГУ, 1997. – 242 с.
9. Селигман М. Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Э. П. Селигман ; пер. с англ. под ред. И. Солухи. — М.: София, 2006. - 368 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла : Сборник / Виктор Франкл ; [пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана]. – М. : Прогресс, 1990.—368 с
11. Шиффман М. Лицом к подсознанию : Техники личностного роста на примере метода самотерапии / Мюриэл Шиффман ; [пер. с англ. Г. Пимочкина]. – М. : Психотерапия, Апрель- Пресс, 2007. – 240 с.

REFERENCES:

1. Adler, A. (1997). *Understanding Human Nature*. (E. A. Tsybin, Trans). Moscow: Akademicheskii projekt.
2. Bandura, A. (2000). *Social learning theory* (N. N. Chubar, Trans). Sankt-Peterburg: Evrazija.
3. Kovalev, H. A. (1987). Tri paradihmy v psikhologii – tri stratehii psikhologicheskogo vozdeistviia [Three paradigms in psychology – the psychological impact of three strategies]. *Voprosy psikhologii – Quesions of Psychologies*, 3, 41-49 [in Russian].
4. Maslou, A.,(2012). *Motivation and Personality*. Sankt-Peterburg: Piter.
5. Perlz, F., Hudmen, P., & Khefferlin, R.. (2007). *Workshop on Gestalt therapy*. (M. P. Papusha, Trans). Moscow: Psihoterapija.
6. Potemkina, O. F., & Potemkina, E. V. (2006). *Psikhologicheskii analiz risunka i teksta [Psychological analysis of an image and text]*. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
7. Rodzhers, K. R (1998). *A look at psychotherapy. Becoming human*. (M. Isenina, Trans) Moscow: Progress.
8. Romek, V. H. (1997). Uverennost v sebe kak sotsialno-psikhologicheskaja kharakteristika lichnosti [Self-confidence as socio-psychological characteristics of personality]. *Candidate's thesis*. Rostov-n/D [in Russian].
9. Selihman, M. (2006). *New Positive Psychology: The Scientific outlook on happiness and the meaning of life.* (I. Soluhi, Trans) Moscow: Sofiia.
10. Frankl, V. (1990). *Man's Search for Meaning* (D. A. Leontev, M. P. Papusha, E. V. Eidman, Trans). Moscow: Progress.
11. Shyffman, M. (2007). *Facing the subconscious: techniques of personal growth as an example of the self-therapy method*. (G. Pimochkina, Trans) Moscow: Psihoterapija, Aprel- Press.

Хомчук Е. П. Теоретическое обоснование формирующего эксперимента по развитию уверенности в себе у подростков. В статье анализируются взгляды на формирование уверенности в себе с позиций разных научных подходов и направлений психокоррекции. Рассматриваются особенности проведения формирующего эксперимента, направленного на развитие данного психического явления в подростковом возрасте, определены принципы, этапы, задания, формы психокоррекционной работы. Повышение уровня развития уверенности в себе осуществлялось путем целенаправленного воздействия на личностные детерминанты (мотивация достижения, автономность, рефлексивность, копинг-стратегия) с помощью реализации определенных психолого-педагогических условий средствами психокоррекции.

Ключевые слова: автономность, уверенность в себе, мотивация достижений, рефлексия, копинг-стратегии, подростковый возраст, самопонимания, самоутверждение.

Khomchuk O. P. Theoretical substantiation of the forming experiment for adolescents' self-confidence development. Self-confidence development from the points of view of different scientific approaches is analyzed in this article, especially, forming experiments aimed at self-confidence developing in adolescence, their principles, stages, tasks, forms of psychological correction. In today's world, self-confidence is a very important and necessary character trait. Especially/ it is important for teenagers. Adolescence is an age when a person reassess own interests, values, changes evaluation criteria for themselves. Analysis of scientific concepts makes it possible to conclude that self-confidence is manifested through positive self-esteem, skills and abilities to pursue own goals and to satisfy personal needs.

The analyzed experimental results shows that teenagers mostly have an unbalanced level (middle and low) of self-confidence and the negative trend grow for 14 - 15-year-olds compared to 13 - 14 years old teenagers. Therefore there is a need for psychologically focused work to improve the confidence level in this age. Adolescence is a period of transition from childhood and is characterized by life crises. Teenager's self-confidence development under influence of dominant internal factors, such achievement motivation, reflection, autonomy, coping is discussed. The self-confidence level correlates with the level of manifestation of the above personal determinants. Development of these determinants supports improving of adolescents/ self-confidence.

Key words: autonomy, self-confidence, achievement motivation, reflection, coping strategies, adolescence, self-understanding, self-assertion.