

Мельничук Сергій Костянтинович

Аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
інституту соціології, психології та управління
НПУ імені М. Драгоманова м. Київ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі, проведено діагностичне дослідження впевненості в собі у молодшому юнацькому віці; висвітлено емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти впевненості.

Ключові слова: *впевненість у собі, структура впевненості, критерії впевненості в собі.*

Ключевые слова: уверенность в себе, структура уверенности, критерии уверенности в себе.

Keywords: self-confidence, self structure, the criteria of self-confidence.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство впродовж останніх років знаходиться у процесі кардинальних трансформаційних політичних, економічних, соціальних та культурно-національних змін. У країні формуються нові духовні і культурні цінності, моральні норми та соціальні стандарти, відповідно до яких фактор впевненості в собі стає провідним у розвитку психологічного потенціалу особистості.

Сучасному суспільству необхідний особливий тип особистості, який здатний конструктивно відстоювати свої інтереси, вільно виражати свої почуття і при цьому не принижувати інших. Процес формування такої особистості не можливий без формування впевненості в собі.

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.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження. Передвісником сучасної психологічної концепції впевненості в собі є філософське осмислення даного поняття. У творах античних філософів категорія впевненості розглядається в контексті проблем, пов'язаних із пошуками рушійних сил природи та суспільства. Сократ ототожнював впевненість з переконаністю і розглядав її як один із суттєвих аспектів знання.

Активне звернення до проблеми впевненості відбувається в часи раціоналізму, коли активність і діяльність людини висувається на перший план. Р. Декарт вважав сумніви основою світосприйняття і стверджував, що з досвідом виникають певні переконання, які спонукають до дій. Відсутність переконань проводить до сумнівів, які разом із активними діями можуть стати сильним поштовхом для розвитку та набуття впевненості через самовдосконалення.

Дж. Локк стверджував, що "існують люди, які самі пригнічують власний дух, зневірюються при першому ж ускладненні в процесі вирішення звичайної

справи... Ніхто не знає сили власних можливостей, доки сам не випробує їх... Тому найбільш підходящі ліки в цьому випадку виявляються у тому, щоб змусити розум працювати й старанно докласти власні думки до справи... Людина, яка намагається йти на слабких ногах, не тільки піде далі, але й стане сильнішою за ту, яка, володіючи сильною конституцією..., сидить сиднем на одному місці” [3].

Е. Кант вважав, що людина перед здійсненням справи зобов'язана не тільки припустити або передбачити кінцевий результат, а й бути впевненою в ньому. Б. Паскаль також пов'язував впевненість зі знанням, вважав, що її формування завдячує пізнанню істини.

Г. Сковорода був переконаний, що в основі особистого вдосконалення лежить пізнання людиною самої себе, своїх сильних та слабких, позитивних та негативних боків, уміння правильно оцінювати свої успіхи й недоліки у роботі. Тому філософ радив прислухатися до себе, вивчати і випробовувати себе у справах, зіставляти суб'єктивні дані з об'єктивними фактами, бути суворим і вимогливим до себе.

С. Русова вважала впевненість важливою якістю при відстоюванні власної думки, вона зазначала: “Щоб промовити рішуче слово, потрібна хоробрість, яка спирається на міцну незалежність активного духу” [5].

На тлі впевненості та віри в себе здійснюється моральне виховання дитини. Успіх формує достатню віру в себе, а на цій основі виникає прагнення “стати хорошим”. Саме з перемоги над собою, на думку В. Сухомлинського, і починається пізнання себе, і, якщо дитина переживає задоволення від того, що їй вдалося подолати свої слабкості, вона починає критично ставитися до самої себе. Моральні ж сили для подолання своїх слабких боків вихованець “черпає в своїх успіхах, і саме в тій діяльності, де він може краще за все виявити себе, розкрити свої духовні сили” [6, 7].

Не дивлячись на те, що проблему впевненості в тому чи іншому вигляді можна знайти практично у кожній теорії психології особистості, до теперішнього часу серед психологів немає одностайної думки щодо феномена впевненості. Впевненість у собі трактують як: почуття переживання, відчуття й усвідомлення особистістю своїх можливостей у майбутніх діях (Р. Загайнов, О. Черникова та ін.); як властивість особистості, ядром якої є позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей, достатніх для досягнення значимих для неї цілей, завдань і потреб (В. Табунська, В. Лабунська та ін.); як психічний стан мобілізації готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату (А. Пуні, А. Генів та ін.); як вольові якості: рішучість, сміливість, ініціативність, наполегливість, вміння протистояти й атакувати, неприйняття самознищення і недооцінки своїх сил і якостей, здатність до імпровізації (А. Сальтер, Е. Щербаков та ін.).

Е. Ільїн розглядає впевненість як процес оцінки ситуації, прогноз успіху або невдачі, тобто пов'язує її з інформаційним боком психічної активності та інтелектуальною діяльністю людини.

Р. Альберті та М. Емонс вважають, що впевнена поведінка є соціально прийнятною, агресивна — приносить шкоду іншим, а невпевнена поведінка приносить шкоду самій особистості [1].

Особа, для якої притаманна впевнена поведінка, в цілому, задоволена собою, вільно висловлює власні почуття, вірить у досягнення бажаного результату.

Людина, з агресивною поведінкою, порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи й ображаючи їх. Агресивність виключає взаємну повагу, оскільки передбачає задоволення потреб агресора за рахунок інших людей.

Невпевнена людина характеризується високим рівнем тривожності, постійним відчуттям провини, переживанням внутрішнього болю. Вона переживає власну непотрібність, нездатність щось зробити, тому дає можливість іншим приймати рішення, а сама не досягає поставленої мети, переживає почуття сорому та гніву.

А. Лазарус, описуючи феномен впевненості в собі, виділив чотири її чинники: здатність сказати "ні", здатність попросити допомогу і звернутися з проханням, здатність висловлювати негативні та позитивні емоції та вміння ініціювати спілкування (здатність починати, продовжувати або закінчувати розмову). Таким чином, відсутність або нерозвиненість тієї або іншої здатності призводить до зниження впевненості в собі. Тому зменшити або зняти бар'єри, що заважають людині бути впевненою у собі, можна за допомогою навчання її навичкам впевненої поведінки [4].

М. Левітов розглядає впевненість як комплексну характеристику: "психологічний стан впевненості складний за своєю психологічною структурою, у ньому є компоненти пізнавальні, емоційні та вольові. При впевненості зазвичай виступає ясний, об'єктивний погляд на стан справ, чітке розуміння завдання, а іноді й засобів його досягнення та, що особливо характерно, передбачення успіху, частіше у такій концентрованій формі, яка переживається як інтуїція" [3]. На думку вченого, підставою для впевненості є об'єктивні причини. Вона викликає надію і є активним вольовим станом, який має емоційне забарвлення, супроводжується почуттям бадьорості, життєрадісності.

Аналіз різних поглядів щодо зазначеної проблеми дозволяє виокремити трьохкомпонентну структуру впевненості в собі: когнітивний компонент (знання людини про себе і свої можливості, самопізнання, самоефективність); емоційно-оцінний (самооцінка, самоставлення), поведінковий (самоконтроль, саморегуляція). Серед внутрішніх умов продуктивності самоконтролю виділяють ступінь усвідомлення особистістю відповідності своєї поведінки об'єкту та необхідності контролювати свою поведінку адекватно до вимог, наявність зразків поведінки (правил поведінки, соціальних норм, конкретних людей); наявність певного мотиву, який забезпечує позитивне ставлення до тієї поведінки, в процесі якої людина повинна здійснити самоконтроль.

А. Сальтер виділяє важливі характеристики впевненої поведінки [6]:

- Емоційність мовлення (feeling talk): відкрите спонтанне та правдиве висловлювання за допомогою мови та власних почуттів;
- Експресивність мовлення (facial talk): чітке висловлювання почуттів у невербальній сфері, співставлення та взаємозв'язок між словами та мовленням;
- Протистояння і атака (contradict and attack): чітко і ясно висловлювати власну думку та бажання, незважаючи на інших людей;
- Використання слова "Я" (deliberate use of the word "I"): як акцент того факту, що за людина стоїть за цими словами, відсутність бажання схватись за невизначеними формулюваннями;

- Прийняття похвали (express agreement, when you are praised): як відмова від самоприниження та недооцінки своїх сил та якостей;
- Імпровізація: як спонтанне вираження почуттів і потреб, повсякденних обов'язків, відмова від планування.

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.

Результат будь-якої дії заздалегідь не може бути відомим, і тому людині необхідна певна підтримка самої себе і цією підтримкою виступає впевненість у собі, віра у власні сили. Але з іншого боку, переоцінка своїх можливостей, неадекватна віра в себе може призвести до зниження рівня впевненості у собі, падіння працездатності, погіршення настрою. Все це призводить до змін у самій людині, якими ці будуть зміни залежить від попереднього рівня впевненості, та переосмислення минулого досвіду [6].

Для виявлення специфіки впевненості в собі, ми провели діагностичне обстеження яке розпочали з проведення анкетування. Анкета містила вісім запитань, які були спрямовані на з'ясування уявлень старшокласників впевненість в собі, а також виявлення тих досліджуваних, які хотіли б стати більш впевненими.

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

Друге запитання мало на меті визначити домінуючі цінності. Для юнаків є доброзичливість, близькі люди, розвинені розумові здатності, вихованість, чесність, власне щастя, матеріальне благополуччя, меншою мірою є вагомі взаєморозуміння, духовність, дружба, здоров'я.

При відповіді на третє запитання, яке передбачало визначити власні домінуючі емоції в актуалізованому стані впевненості в собі визначали такі, врівноваженість, спокій, ясність думок, щастя інші позитивні відчуття.

Четверте запитання анкети передбачало визначення досліджуваними того що необхідно аби відчувати впевненість в собі, були отримані такі відповіді: побути на самоті, відчувати підтримку, володіти знаннями.

У відповіді на п'яте запитання, необхідно було визначити правила впевненої поведінки, були визначені такі правила, бути холоднокривним, виявляти свої емоції конструктивно, осмислено приймати рішення, не боятись власних помилок, налаштовуватись на краще.

Шосте запитання мало на меті самооцінку власної впевненості. Потрібно було оцінити впевненість в собі за чотирьох бальною шкалою (де 1- зовсім

невпевнений, 2 - впевненість проявляється рідко, 3 - переважно впевнений, 4 - дуже впевнений).

Аналіз результатів опитування виявив що жоден з респондентів не вважає себе зовсім не впевненим, впевненість проявляється рідко у (9%) опитаних, переважно впевненим себе вважає (70%), дуже впевненими себе вважають (21%). Істотної розбіжності в гендерному аспекті самооцінці впевненості в собі не було виявлено.

Варто відзначити, що не зважаючи на те, що більшість опитаних вважають себе достатньо впевненими, близько половини опитаних (47%) виявляють бажання підвищити свій рівень впевненості. Ми припускаємо, що це пов'язано з тим, що старшокласники часто асоціюють із впевненістю знання, успіх, вдалу реалізацію власних знань та досягнень, тому виникає така висока потреба розвитку впевненості.

На дев'яте питання, який спосіб для розвитку впевненості в собі ви вважаєте більш доцільним було отримано такі відповіді, робота психолога безпосередньо з старшокласниками, навчатись більше самому та розширювати власні знання.

Після проведеного анкетування ми використовували блок діагностичних методик, методика С. Рейтуса "Впевненість в собі", та Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності В. Бойко.

Методика для діагностування впевненості С. Рейтуса "Впевненість в собі"[8], яка містить шкалу з 30 тверджень. За даними тесту можна визначити п'ять рівнів розвитку впевненості: дуже неувпнені в собі; скоріше неувпнені, ніж впевнені; середнє значення впевненості; впевнені в собі; занадто самовпевнені.

"Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності" В. Бойко., складається з 11 ситуацій, досліджуваному необхідно визначити наскільки дані ситуації властиві йому, та дати відповідь "так" чи "ні". По закінченню діагностування підраховується кількість ствердних відповідей, чим більша кількість яких, тим більше виражена дисфункціональність стереотипу поведінки. Тривожність розподіляється за такою шкалою: 10-11 балів-безпідставна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною складовою поведінки, 5-9 балів – є деяка схильність до тривожності, 4 бала і менше схильність до не тривожності.

Результати діагностування за методикою Рейтаса "Впевненість у собі" свідчать про те, що більшість досліджуваних, 10 класів впевнені у собі 51%, що свідчить про схильність відкрито висловлювати свої думки і почуття, не принижуючи при цьому інших людей, а також про активність та товариськість.

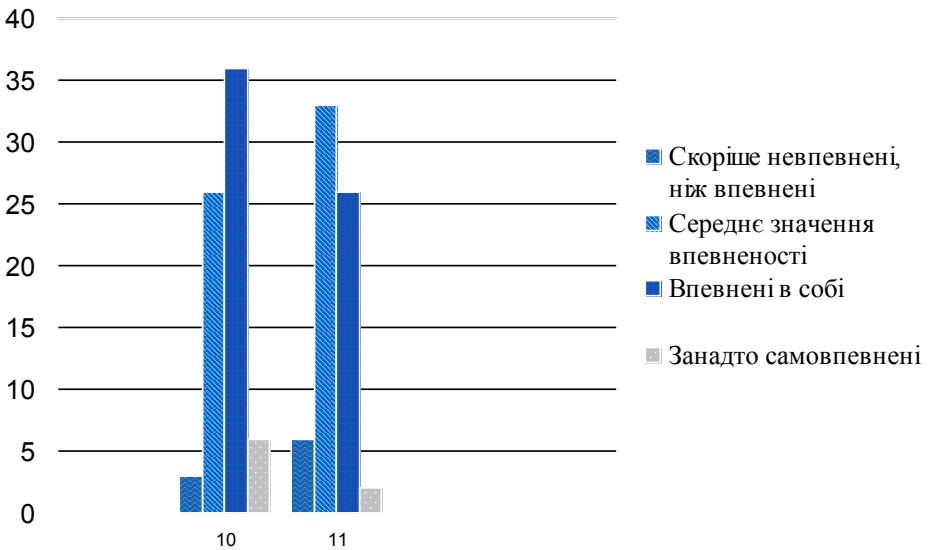


Рис. 2.1

Результати діагностування впевненості у собі за методикою Рейтаса у старшокласників 10-11 класів

Середні значення впевненості домінує в 11 класах (49%), що вказує на схильність до відстоювання власної позиції не у всіх життєвих ситуаціях, середній прояв відкритості та віри у себе, рішучості та щирості у своїх почуттях, певну стурбованість стосовно думок інших людей про власну персону. Дуже невпевнених у собі серед досліджуваних не виявилось.

Скоріше невпевненими, ніж впевненими можна вважати 4%, та 8% в 10 та 11 класах відповідно, для таких досліджуваних є характерними прихильні стосунки з оточуючими. Для таких людей типова низька конкурентоспроможність, висока тривожність, слабо розвинена здатність адекватно виражати власні емоції, вони практично не здатні відмовити іншим. Хочемо відзначити, що порівняно більшими показники за цією шкалою було виявлено в 11 класах.

За методикою Рейтаса занадто впевнені юнаки були виявлені в 10 класі (6%) і 11 класі (3%), що говорить про те, що вони у спілкуванні з оточуючими людьми проявляють надмірну активність, а іноді навіть агресивність і схильність до приниження інших, завжди висловлюють і навіть нав'язують власну думку. Серед студентів других, третіх і четвертих курсів занадто впевнених студентів виявлено не було.

**Результати діагностування за методикою Рейтаса
“Впевненість в собі”**

Старшокласники (n=138)

Клас	10		11		Загальна кількість	
Кількість респондентів	71 особа		67 осіб		138 осіб	
стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Скоріше невпевнені		4%	1%	7%	1%	6%
Середнє значення впевненості	17%	20%	31%	18%	24%	19%
Впевнені в собі	34%	17%	27%	12%	30%	14%
Занадто самовпевнені	6%	3%	3%		5%	1%

За методикою “Експрес-діагностики схильності до немотивованої тривожності” В. Бойко. Безпідставна тривожність проявляється яскраво і стала невід’ємною складовою поведінки 18 осіб переважно 11 класів (66%). Для (40%) досліджуваних є характерна схильність до тривожності. Схильність до не тривожності має (47%), з них (68%) це хлопці, та (38%) це дівчата.

Таблиця 1.3.

“Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності”

В. Бойко.

Старшокласники (n=138)

Клас	10		11		Загальна кількість	
Кількість респондентів	71 особа		67 осіб		138 осіб	
стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
безпідставна тривожність	3%	6%	7%	10%	5%	8%
схильність до тривожності	17%	20%	28%	15%	22%	17%
схильність до не тривожності	37%	18%	28%	12%	32%	15%

Висновки. З метою визначення особливостей впевненості старшокласників нами було проведено експериментальне дослідження з юнаками, державного вищого навчального закладу “Кіровоградський будівельний коледж” (41 особа), Комунальний заклад “Навчально-виховне об’єднання “Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад школа I ступеня “Гармонія” - гімназія імені Тараса Шевченка – центр позашкільного виховання “Контакт” Кіровоградської

міської ради Кіровоградської області» 43 особи), Навчально-виховний комплекс «Кіровоградський колегіум – спеціалізований навчальний заклад I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад-центр естетичного виховання» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області (54 особи). Загальна кількість респондентів, які взяли участь у тестуванні – 138 осіб віком від 15 до 18 років.

У експериментальному дослідженні нами був використаний комплекс стандартизованих діагностичних методик: тест С. Рейтаса «Впевненість в собі»; «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. Бойко.

Аналіз отриманих даних за методикою С. Рейтаса «Впевненість у собі» свідчать про те, що результати більшості досліджуваних відповідають шкалам «середні значення впевненості» і «впевнені у собі». Скоріше невпевненими, ніж впевненими можна вважати 7% досліджуваних, для яких є характерною висока тривожність, слабо розвинена здатність адекватно виражати власні емоції. За методикою С. Рейтаса занадто впливнених студентів було виявлено лише (8 осіб). Дуже невпевнених у собі серед досліджуваних не виявилось.

За методикою «Експрес-діагностики схильності до немотивованої тривожності» В. Бойко. Безпідставна тривожність та схильність до тривожності притаманна (53%), це високий показник тривожності, це може впливати на рівень успішності старшокласників, та на результати зовнішнього незалежного тестування. Схильність до не тривожності має (47%). Перспективу подальшого науково дослідження вбачаємо в виявленні взаємозв'язків впевненості в собі з успішністю, вмінням досягати поставлених завдань, та виокремленням рівнів впевненості в собі, розробкою тренінгової програми для зниження рівня тривожності.

Література

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению /Р.Е. Альберти, М. Л. Эмонс. – М., 2005. – 30с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання /І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
4. Каппони В., Новак Т. Ассертивність — в жизнь /В.Каппони, Т.Новак. - СПб.: Питер, 1995.- 186 с.
5. Альберти Р. Ваше полное право: Уверенность в себе и равенства в вашей жизни и взаимоотношений /Роберт Альберти, Майкл Эммонс. – Издатель: РБА «Влияние», 2008. – 299 с.
6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях.- СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
7. Чисхольм П. Уверенность в себе: путь к деловому успеху /П. Чисхольм. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994. – 288 с.
8. RATHUS, S.A. A 30-item schedule for assessing assertive behavior. \\Behavior Therapy, 4, 1973, p.398-406.