

Сергій Мельничук,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі у юнацькому віці, висвітлено умови її формування, проаналізовано особливості психологічного супроводу розвитку та корекції впевненості в собі.

Ключові слова: *впевненість у собі, супровід розвитку та корекції впевненості в собі, тренінг упевненості в собі.*

Постановка проблеми. Впевненість в собі є важливою рисою, формування якої сприятиме розвитку активної, цілеспрямованої, наполегливої особистості, здатної самостійно розв'язувати проблеми та будувати свою життєву дорогу, співпрацювати з іншими людьми. Впевненість у собі передбачає формування в особистості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням відверто говорити про свої бажання і вимоги, висловлювати власну думку, не боятися заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своїх поглядах тощо. Впевненість у собі є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично-дієвими якісними характеристиками.

Цілеспрямовано формувати впевненість у собі у юнаків потрібно комплексно, залучаючи різні соціальні інститути: сім'ю, дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні й спеціалізовані школи, вищі навчальні заклади, заклади додаткової освіти й виховання.

Метою даної статті теоретичне обґрунтування психологічних умов розвитку та корекції впевненості в собі, опис програми гармонізації зазначеної якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу дослідження [2; 4; 5] ми розглядаємо впевненість у собі як базову властивість особистості, до складу якої входять мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний, поведінковий компоненти, що відображають позитивну оцінку індивідом власної особистості, правильне розуміння поняття впевненості в собі, прагнення бути впевненим та вміння реалізовувати дану властивість у навчанні, спілкуванні та професійній діяльності.

Мотиваційно-цільовий компонент впевненості в собі включає цілеспрямованість, ініціативність, домінування мотивації на досягнення успіху, високий рівень домагань, прагнення бути впевненим.

Когнітивний компонент висвітлює знання про зміст і прояви впевненості в собі, а також компетентність, досвід, усвідомлення досягнень.

Емоційно-оцінювальний компонент включає стійку позитивну самооцінку, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності тощо.

Поведінковий компонент виявляється через сукупність умінь та навичок, завдяки яким проявляється впевнена поведінка.

Розвиток впевненості у собі в юнацькому віці обумовлюється особливостями особистісного та професійного самовизначення, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням Я-реального та Я-ідеального й посиленням здатності до самодетермінації та саморозвитку. Вона пов'язана із засвоєнням нових соціальних ролей, збільшенням когнітивних можливостей, осмисленістю життя, гнучкістю у реалізації власних цілей.

Система заходів психологічного супроводу з розвитку та корекції впевненості в собі покликана забезпечити цілеспрямований вплив на гармонізацію розвитку впевненості в собі завдяки усвідомленню, аналізу і оцінку юнаками і дівчатами власної впевненості, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система просвітницьких заходів, психокорекційних занять та консультативної допомоги допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її розвитку та корекції.

У процесі спілкування формується інтегральна оцінка себе, своєї цінності в даному середовищі, це своєрідний рівень, який певною мірою визначає самооцінку, рівень домагань та впевненість у собі. Тобто ми можемо розвивати і корегувати впевненість за рахунок розвитку комунікативних здібностей, глибшого та ціліснішого пізнання власної особистості за допомогою спеціальних тренінгів.

Цілеспрямований вплив на розвиток впевненості особистості під час тренінгу зумовлює усвідомлення, аналіз і оцінка юнаками та дівчатами впевненості в собі, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система занять з використанням активних методів навчання допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її корекції та розвитку.

Підґрунтя тренінгу упевненості в собі можна знайти в роботах Е. Солтера [8], який розробляв методи психотерапії, спираючись на уявлення про умовні рефлекси, які мали біхевіористичне спрямування. Експериментальні дослідження Солтера базувалися на роботах

І. Павлова, який виділив процеси збудження і гальмування у корі головного мозку. Солтер розробив процедури, що мали на меті активувати процеси збудження у головному мозку і понизити обумовлену гальмуванням тривогу. Суть методик Солтера, полягала в тому, аби провокувати виникнення сильних переживань і сприяти їх вільному вираженні у поведінці. Декількома роками пізніше Дж. Вольпе [5] застосував тренінг «упевненості в собі» для позначення відвертості в міжособистісних стосунках. Він відзначив, що багато людей не можуть виразити емоції, які відповідали б повноцінним міжособистісним стосункам, оскільки вони спотворюються тривогою. Вольпе з'ясував, що вплив тривоги можна здолати за допомогою впевненого вираження думок і почуттів.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості та здатності боротися зі страхом і уникненням, значно віддалилися від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Солтером і Вольпе. Ланге і Якубовська [7] підрозділяють існуючі в даний час групи тренінгу упевненості в собі на чотири типи, залежно від структури занять:

- 1) групи, де основу кожного заняття складають різні рольові ігри;
- 2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;
- 3) групи, у яких рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток уміння розв'язувати конфлікти, тощо;
- 4) неструктуровані групи, робота в яких проводиться відповідно до повсякденних потреб учасників.

Керівник спонукає учасників тренінгу до оцінювання своєї поведінки і наведення прикладів зі свого життя, коли вони поводити себе упевнено або невпевнено. Тренеру слід всіляко підкреслювати негативні боки невпевненої поведінки і важливість тих додаткових можливостей, які з'являються у житті завдяки упевненості в собі, зокрема те, що впевненість у собі буде сприяти зростанню самоповаги та успішності.

Учасникам групи потрібно довести, що упевненість в собі не слід плутати з бездушністю і обмежувати її вираженням лише негативних емоцій. Важливою умовою розвитку упевненості в собі є здатність до вираження позитивного, дбайливого ставлення до інших. Членам групи треба сказати і те, що право на упевненість в собі не означає необхідності бути упевненим за будь-яких обставин.

Розвиток і корекція впевненості в собі в групах тренінгу умінь ґрунтується принципах біхевіоризму. Керівник групи може надати учаснику право моделювати «правильну» поведінку в ситуаціях, які опрацьовуються на заняттях. Моделювання – це особливий прийом

поведінкової терапії, використання якого ефективний у випадках, коли членам групи потрібно освоювати нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [5]. Учасники групи засвоюють новий для них спосіб поведінки, спостерігаючи за тим, як його моделюють інші учасники або тренер. Рекомендується застосовувати аудіо та відеозаписи моделей зразкової (у сенсі, впевненості) поведінки. Моделювання особливо корисне, коли учасники мають дуже слабе уявлення про те, як треба діяти в даній ситуації, щоб їх поведінка була впевненою. Граючи різні ролі, члени групи залучаються до групового процесу і набувають нових корисних навичок.

У групах розвитку впевненості найчастіше основною методикою є репетиція поведінки, яка передбачає використання рольових ігор, які моделюють ситуації, що створили або можуть створити певні труднощі для учасників. На початку роботи тренер пропонує впевнено відреагувати на повсякденні ситуації, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі людей. Як правило, ці ситуації передбачають звернення з проханням або, навпаки, відповісти відмовою. Пізніше можна пропонувати учасникам тренінгу відпрацювати навички впевненої поведінки у складніших ситуаціях, пов'язаних з реальними проблемами учасників.

Важливим компонентом процесу опрацювання впевненої поведінки є підкріплення. Концепція підкріплення відіграє у науках про поведінку фундаментальну роль і є наріжним каменем більшості методів зміни поведінки. Підкріплення - це заохочення або, правильніше сказати, будь-яка позитивна реакція з боку керівника або учасників групи. Дуже важливо, щоб підкріплювалося навіть невелике досягнення, а не лише успішно завершена складна послідовність дій. Процес, у якому підкріплення дається невеликими дозами у зв'язку з тим, як відпрацьована реакція поступово наближається до оптимальної, називається формуванням поведінки.

Отже, на теперішній час, серед сучасних напрямків найбільш поширеним для формування навичок впевненої поведінки є використання поведінкового підходу (виправлення неадекватної та навчання ефективній поведінці). Проте слід зазначити, що з метою розвитку та корекції впевненості в собі доцільно використовувати різні наукові підходи: психоаналітичний (усвідомлення витісненого матеріалу та допомога клієнтові відтворити ранній досвід і проаналізувати конфлікти); клієнт-центрований (створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку); екзистенційний (усвідомлення свободи та власних можливостей, приймання відповідальності) та інші.

Використані джерела:

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. /Р.Е. Альберти, М.Л. Эмонс. – М., 2005. – 30 с.

2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, І.С. Булах та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

3. Высоцкий А.И. К развитию настойчивости у подростков /А.И.Высоцкий //Проблемы психологии воли. Материалы IV научн. конференции. – Рязань, 1974. – С. 100-102.

4. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе /С.Ю. Мамонтов – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.

5. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях /В.Г. Ромек – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

6. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе / М.Дж. Смит СПб.: Речь – М., 2001. – 254 с.

7. Lange A., Jakubowski P. Responsible assertive behavior. Champaign: Reseach, 1976. – p.231.

8. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.

Володимир Петренко,

Іван Петренко,

Житомирський державний

технологічний університет

САМООЦІНКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Постановка проблеми. Активність студентів на заняттях з фізичного виховання в значній мірі залежить від усвідомлення своєї навчальної діяльності, від уміння самостійно об'єктивно оцінювати її результати. Самооцінка дозволяє студентам порівнювати результати своєї навчальної діяльності з результатами інших студентів, враховувати реальні досягнення, планувати свої особисті завдання. Однак, на практиці самооцінка на заняттях з фізичного виховання не отримала широкого використання. В основному викладачі фізичного виховання обмежуються повідомленнями студентів про заслужені ними оцінки на заняттях, або за виконані вправи. Безумовно, цього недостатньо, щоб у студента склався вірний оціночний висновок. Результатом діяльності повинно бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, який би характеризувався високим рівнем розвитку фізичних якостей, духовного та інтелектуального самовдосконалення.

Проблема самооцінки особистості є однією з найбільш досліджуваних у психолого-педагогічній теорії, але при цьому менш