

## КРИТЕРІЇ ВИВЧЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ CRITERIA FOR STUDY CONFIDENCE

У статті розглянуто психологічні характеристики самовпевненості, виділено та описано її види. Представлено науково-теоретичні підходи до вивчення видової впевненості. Автор визначив такі типи впевненості в собі: когнітивний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційний, поведінковий, інтуїтивний, невинуватий, емоційно нестійкий, прихований, непевний. Автор навів характерні особливості їх прояву в підлітковому віці. Експериментально визначено розподіл цих особливостей підліткового віку за типом впевненості. Показано специфіку когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційно-цільового, поведінкового компонентів впевненості в собі в молодому віці. Основні завдання програми психологічного супроводу пов'язані зі структурою впевненості в собі (мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти). При реалізації програми враховано виявлені на етапі дослідження особливості розвитку структурних компонентів впевненості в ранньому та пізньому підлітковому віці. Зокрема, низький рівень розвитку когнітивного компоненту у старшокласників та нерозвиненість у студентів емоційно-оцінного компоненту впевненості в собі виражається у невмотивованій тривожності.

**Ключові слова:** впевненість у собі, психологічний супровід розвитку та корекція впевненості в собі, тренінг впевненості в собі.

*Article examines the psychological characteristics of self-confidence isolated and described its*

*species. Presented by scientific and theoretical approaches to the study of species confidence. Author determined types of self-confidence, self-confident, cognitive, motivational, emotional, demonstrative, cognitive-motivational, cognitive-emotional, cognitive-behavioral, motivational and emotional, motivational and behavioral, emotional, behavioral, intuitive, unwarranted, emotionally unstable, hidden, uncertain. The characteristic peculiarities of their manifestation in adolescence. Experimentally determined distribution of those features of adolescence by type of confidence. The specificity of cognitive, emotional – assessment, motivational-purposeful, behavioral components of self-confidence in young adulthood.*

*The main tasks of the program of psychological support are related to the structure of self-confidence (motivational-target, cognitive, emotional evaluation and behavioral component). In implementing the program, the peculiarities of the development of structural components of confidence in early and late adolescence, identified at the stage of the study, were taken into account. In particular, the low level of development of the cognitive component in senior pupils and the lack of development of the emotional and appraisal component of self-confidence among students, which, above all, is expressed in unmotivated anxiety.*

*The system of measures of psychological support for the development and self-confidence correction designed to ensure a targeted impact on the harmonization of the development of self-confidence through the awareness, analysis and evaluation of young men and girls of their own confidence, as well as the acquisition of new ways of behavior.*

**Key words:** self-confidence, psychological support of development and correction of self-confidence, self-confidence training.

УДК 159.9  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.26>

**Мельничук С.К.**

к. психол. н., доцент кафедри філософії, політології та психології Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

**Постановка проблеми.** Ускладнення соціально-економічних суперечностей та зміни суспільної свідомості посилюють вимоги до процесу формування особистості, виховання у неї впевненості в собі, яка спрямовує її до самоактуалізації та досягнення високих результатів діяльності.

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

У сучасній психологічній науці розглядаються різні аспекти впевненості в собі, а саме: специфіка виникнення і розвитку впевненості в умовах різних видів діяльності (І. Вайнер, Б. Висоцький, Є. Серебрякова); вплив упевненості на досягнення успіху в діяльності (І. Зінов'єва, О. Нікітіна, М. Сміт та інші); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (І. Ромек, Є. Смаглій); розробляються психотерапе-

втичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та впевненості її у своїх силах (К. Роджерс, Т. Яценко та інші).

**Метою даної статті** є визначення психологічної сутності, структури та критеріїв розвитку впевненості в собі.

**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 із переконаністю і розглядав її як один із суттєвих аспектів знання.

Найбільш тісно впевненість пов'язана з асертивністю. Ці поняття часто вживаються як синоніми. Асертивність означає здатність людини відстоювати свою позицію, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику

та вміння рішуче говорити собі та іншим «ні», якщо цього вимагають обставини.

Асертивність як один з концептуальних факторів емоційного інтелекту вивчали М. Баркер, Р. Елберт і М. Еммонс, Р. Берон, Д. Річардсон, Ф. Бруно, Т. Пауелл, М. Сміт, А. Елліс, Ф. Ланж, Г. Фенстергейм, В. Ромек, Є. Нікітін, Н. Харламенкова, Є. Андрієнко. Асертивність – це самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності безконфліктного спілкування. Усі автори вважають, що асертивність є золотою серединою між агресивною та пасивною поведінкою. Асертивна поведінка спрямована на те, щоб реалізація власних інтересів була умовою реалізації інтересів суб'єктів.

Невпевнена людина не здатна протистояти маніпуляціям, вона дозволяє іншим людям забезпечувати свої потреби за рахунок відмови від власних нужд і прав. Така людина не вміє чітко заявити про свої бажання та потреби, у її діях відсутня впевненість, вона відчуває себе безпомічною, безправною та не здатною керувати своїм життям.

В основі агресивної поведінки лежить глибока невпевненість у собі та зневажливе ставлення до інтересів інших людей за рахунок невміння будувати рівноправні партнерські стосунки. Агресія може виражатися не тільки в нанесенні фізичної шкоди, але і у використанні сарказму, іронії, а також іноді використанні тиску на людину з метою підкорення її своїй волі.

Найважливіше в невпевненій поведінці – це когніції, які виникають у зв'язку з нею. Стосовно власної поведінки часто можна зустріти такі думки: «Знову суцільні невдачі», «Цього я взагалі не повинен був говорити». Чекаючи від партнера певної поведінки, люди часто йому приписують хибні установки: «Від нього нічого не доб'єшся», «Він просто не хоче мене слухати». Такі судження викликають відповідні почуття, такі як незадоволеність, розчарування, страх тощо. У фізіологічній площині ці почуття описуються як нервові збудження, тремтіння, пітливість, пришвидшення серцебиття, почервоніння, що не може не помітити партнер. Реакції соціального партнера знову когнітивно переробляються і потім закріплюються у якості частини образу себе й у твердженнях на кшталт: «Я невдаха...». Такі оцінки стають поштовхом до негативного почуття власної неповноцінності. Такі довготривалі наслідки невпевненої поведінки визначають невпевненість у майбутніх соціальних ситуаціях. З цієї схеми регулювання поведінки зрозуміло, що будь-яка форма невпевненої поведінки підкріплює сама себе.

Впевнена поведінка включає пряме вираження своїх почуттів, потреб, захист законних прав або думок без приниження інших. Крім

того, впевненість виключає надмірний або недоречний взагалі ступінь страху чи занепокоєння. Така невербальна поведінка, як погляд, вираз обличчя, положення тіла, тон і гучність голосу, також важлива. Вона може щось додати до того, що стверджується на словах, або спростувати. Ці ознаки поведінки повинні бути в гармонії з вербальним змістом самостверджувального повідомлення. Наприклад, коли хтось висловлює почуття любові, тон і гучність голосу звучать абсолютно по-іншому, ніж під час вираження досади або незадоволення.

На протигагу невпевненій, впевнена поведінка означає чесне і відкрите вираження своїх почуттів і думок, а не приховану надію на те, що інша людина зрозуміє чужі думки.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості та здатності боротися зі страхом і уникненням, далеко відійшли від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Солтером і Вольпе. Ланге і Якубовська підрозділяють наявні групи тренінгу упевненості в собі на чотири типи залежно від структури занять:

1) групи, де основу кожного заняття становлять різні рольові ігри;

2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;

3) групи, де 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.

Незалежно від того, застосовуються в групі опитувальники чи ні, керівнику групи насамперед рекомендується провести бесіду, яка повинна допомогти у виявленні та уточненні тих проблем, які переживає кожен учасник. Керівник спонукає учасників тренінгу до оцінювання своєї поведінки і наведення прикладів зі свого життя, коли вони поводили себе упевнено або невпевнено. Тренеру слід всіляко підкреслювати негативні аспекти 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.

Керівник повинен пояснити членам тренінгової групи, що таке упевнена поведінка і чим вона відрізняється від невпевненої та агресивної. Невпевнена в собі людина стримує свої почуття через високу тривожність, постійне переживання провини або через те, що у неї недостатньо соціальних навичок. Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи і ображаючи їх. Відмінності між невпевненою, упевненою і агре-

сивною поведінкою з'ясовуються у ході обговорення групою конкретних ситуацій.

Щоб здолати свою тривогу, позбавитися від почуття неповноцінності і навчитися поводитися впевнено, учасники психокорекційної групи повинні засвоїти, що впевнена поведінка є ординарною. Позитивним прикладом впевненої поведінки повинен бути керівник групи.

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

Розвиток і корекція впевненості в собі у 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 ефективно у випадках, коли членам групи потрібно освоїти нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [1]. 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 слабке 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 основною методикою є репетиція поведінки, яка передбачає використання рольових ігор, які моделюють ситуації, що становлять або можуть становити певні труднощі для учасників. На початку роботи тренер пропонує впевнено відреагувати на банальні ситуації, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі людей. Як правило, ці ситуації передбачають звернення з проханням або, навпаки, відповідь з відмовою. Прикладами можуть бути заняття з удосконалення впевненої поведінки під час спілкування з працівниками сфери обслуговування в умовах неприязного ставлення. Пізніше можна пропонувати учасникам тренінгу відпрацювати навички впевненої поведінки у складніших ситуаціях. З часом матеріалом для рольових ігор стають конкретні реальні проблеми учасників, що пов'язуються з майбутньою професійною діяльністю.

Рольові ігри нагадують заняття у групах психодрами і мають відбиток ідей Я. Морено. Але головне завдання цих ігор полягає не в тому,

щоб дати вихід пригніченим почуттям з метою досягнення катарсису, емоційної розрядки. Ситуації, які опрацьовуються, стосуються лише проблем, пов'язаних з недостатньою впевненістю в собі та зі створенням адаптивного поведінкового репертуару.

Зазвичай за одне заняття робиться спроба освоїти лише невеликий фрагмент складного поведінкового комплексу. У кінці заняття тренер пропонує учасникові, що грав активну роль, та іншим членам групи розповісти про свої враження, проаналізувати, що в поведінці учасника відображало впевненість, а що ні; висловити міркування стосовно удосконалення поведінки та того, які ще експерименти доцільно провести.

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, точніше, 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 порціями у зв'язку з тим, як відпрацьована реакція, яка поступово наближається до оптимальної, називається формуванням поведінки. У поведінкових групах підкріплення зазвичай застосовується для формування поведінки окремих учасників у напрямі тих цілей, які вони ставлять перед собою.

Також впевненість в собі тісно пов'язана з саморефлексією. На сучасному етапі серед різноманітних напрямів дослідження особистісної рефлексії найбільш перспективним є вивчення такого її аспекту, згідно з яким рефлексія ідентифікується з процесами осмислення і переосмислення. Особистісна рефлексія – це осмислення, аналізування змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), а також дій і вчинків, які суб'єкт здійснює в зовнішньому світі.

Види особистісної рефлексії залежать від спрямованості в осмисленні і переосмисленні особистісних змістів:

- ретроспективний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення минулого образу «Я»);
- ситуативний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення реального «Я»);
- перспективний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення майбутнього «Я»).

Існує також напрямок дослідження рефлексії, що має зв'язок із кооперативною діяльністю людей, яка задає соціально-психологічний контекст індивідуальної рефлексії. Об'єктом

рефлексії тут виступають явища свідомості не тільки самої людини, але і її оточення. Рефлексія тут – це механізм осягнення чужої свідомості, пізнання людиною явищ чужої свідомості і їх моделювання у власній свідомості. Рефлексія виникає під час аналізу прийняття рішення людиною у ситуації соціальної взаємодії і є механізмом розвитку діяльності.

У соціальній психології, на відміну від німецької філософії, рефлексію розуміють як усвідомлення чинним індивідом того, як він сприймається партнером зі спілкування. Це вже не просто знання або розуміння іншого, а і знання того, як інший розуміє мене, своєрідний подвоєний процес дзеркальних відображень один одного.

Психологічні дослідження сучасності відображають такі напрями вивчення рефлексії:

- соціально-перцептивна рефлексія – перевірка і переосмислення власної думки про іншу людину (Г. Андрєєва);
- комунікативна рефлексія – уявлення суб'єкта пізнання про те, як його розуміють інші (С. Кондратьєва, Б. Ковальов);
- соціально-психологічна рефлексія – розуміння іншого шляхом міркування за нього (С. Головін).

Базовою властивістю особистості, завдяки якій можливе здійснення регуляції та усвідомлення людиною своєї діяльності, що сприяє ефективній взаємодії її зі світом, рефлексію визначає А. Карпов. Рефлексія як макропроцес включає в себе часткові рефлексивні процеси, що забезпечують метапізнання та метарегуляцію. Базова властивість цих процесів – парціальність, яка відповідає за забезпечення здатності окремих рефлексивних комплексів входити до складу основного процесу, не втрачаючи внутрішньої автономії, а ефективність рефлексивності розглядається як результат синергії часткових рефлексивних процесів.

На думку О. Мирошник, підхід А. Карпова, уявлення В. Лефєвра та А. Шарова про регуляційну функцію рефлексії, яка визначає та перманентно контролює усі рівні психіки як системи, дозволяють розглядати її як функціональний орган психіки, що розвивається протягом життя, забезпечуючи цілісність, інтеграцію та диференціацію психічних процесів, а також зумовлює ретроспективний, актуальний та перспективний регуляційний контур (патерн) психічної активності.

На думку Ю. Орлова, особистісний тип рефлексії несе функцію самовизначення особистості. Проблема рефлексії в юнацькому віці розглядається у зв'язку з формуванням активної життєвої позиції, самовизначенням, усвідомленням власної значущості. Особистісне зростання, розвиток індивідуальності як надособистісного утворення відбувається саме в процесі усвідомлення сенсу, який реа-

лізується в конкретному сегменті життєвого процесу. Люди у віці 15–18 років схильні розцінювати світ у відношенні до самих себе. Тобто події, які оточують їх, вони постійно аналізують з позиції «для мене це характерно чи ні», «це правильно й так потрібно робити» тощо з метою формування власного життєвого шляху й переконань.

Спостерігаючи себе в різних ситуаціях і оцінюючи свої можливості і здібності, порівнюючи себе зі значущими іншими людьми, людина краще усвідомлює свої сильні і слабкі сторони, індивідуальні особливості своєї особистості. Оволодіння рефлексією як здатністю до критичного самоаналізу збагачує Я-концепцію людини. Надбаний у процесі рефлексії досвід самопізнання дозволяє розширити уявлення людини про саму себе та будувати більш адекватні її можливостям цілі на майбутнє. Людина, яка практикує рефлексивний аналіз своїх планованих вчинків (той, хто прораховує всі кроки), зазвичай має більш раціональну поведінку і швидше досягає поставлених цілей. У разі невдачі така людина не стане звинувачувати у трагедії всіх та займатися самоїдством, а прийме саму себе такою, якою вона є, та зробить висновки з того, що сталося (відрефлексує ситуацію), і поставить нові завдання. У цьому проявляється самопізнавальна і самоорганізуюча функція рефлексії [3].

Отже, впевненість у собі є досить багатограним феноменом, який за необхідності може бути розвинений і скорегований за допомогою спеціально організованих психологічних тренінгів.

Сучасні дослідники виділяють десять принципів впевненості, в основі яких лежить впевненість, що ніхто не може успішно маніпулювати оточуючими, якщо ті самі цього не дозволять:

- 1) людина має право сама судити про свою поведінку, думки та емоції та нести відповідальність за наслідки, оскільки все, що відбувається у житті людини, залежить тільки від неї самої і ні від кого більше;
- 2) людина має право не давати ніяких пояснень, які виправдовують її поведінку;
- 3) людина має право сама вирішувати, за що і якою мірою вона є відповідальною;
- 4) людина має право змінювати власні погляди, причому не тільки під тиском обставин, а тому, що їй просто це подобається;
- 5) людина має право робити помилки і відповідати за них;
- 6) людина має право сказати: «Я не знаю» (точка зору, згідно з якою людина здатна розібратися в собі самій і може дати відповідь на будь-яке питання, що стосується нюансів її поведінки, є соціальним міфом);
- 7) людина має право не залежати від доброї волі інших людей, тобто вона не зобов'язана всім подобатися;

8) людина має право на нелогічні рішення, бо логічні не завжди є правильними і доречними, особливо у тих випадках, коли не цілком зрозуміло, про що йдеться;

9) людина має право сказати: «Я тебе не розумію». Ми не зобов'язані вгадувати і виконувати бажання інших людей;

10) людина має право сказати: «Мене це не хвилює», має право не бути згодною з уявленнями інших про те, що є добрим і допустимим, а що ні.

Отже, на основі схарактеризованих вище теоретичних положень вітчизняних і зарубіжних дослідників ми визначили сутність впевненості в собі як комплексної характеристики особистості, яка включає в себе емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти і може проявлятися як в окремих видах діяльності, так і може стати стійкою якістю ( рисою) особистості, поширюватись на ті види діяльності, у яких в людини немає досвіду.

**Висновки та перспективи.** Проведений аналіз поняття «впевненість у собі» у контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки

показав, що зазначений феномен є складним утворенням і пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Впевненість у собі, з одного боку, об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого, – є характеристикою зрілої особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

2. Мельничук С. Специфіка вивчення проблеми розвитку впевненості в собі у дошкільному дитинстві. *Актуальні проблеми сучасного дитинства* : колективна монографія / О. Радул, Т. Довга, Т. Прибора, Н. Цуканова, І. Баранюк, С. Мельничук, Н. Андросова, Т. Шарапова, С. Куркіна; за ред. О. Радул. Харків : Мачулін, 2022. 229–263 с.

3. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Э. Роберт, Р. Алберти, Л. Майкл, М. Эммонс; пер. с англ. М. В. Горшкова. Санкт-Петербург : Академический проект, 1998. 190 с.