

СУТНІСТЬ, СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ТА КРИТЕРІЇ ВИВЧЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Сергій Мельничук
Київ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі, способи її прояву, критерії вивчення та рівні розвитку; висвітлено емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти впевненості.

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

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

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.

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

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 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 докладати 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» [6, 234].

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. Скворода 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» [10, 420].

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 ставитись 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» [13, 5].

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.

На думку Б. Зейгарник та А. Петровського, впевненість у собі виступає принципом існування самосвідомості та є необхідною умовою становлення зрілої особистості. А. Захарова, І. Кон, В. Столін вважають впевненість у собі найважливішим механізмом процесів самопізнання та саморегуляції.

Впевненість у собі висвітлюють 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.).

К. Роджерс характеризує впевненість у собі як довіру власному життєвому досвіду. Впевненість у собі кваліфікується як форма базальної довіри, що виявляється у ставленні дитини до світу вже на ранній стадії її психосоціального розвитку (Е. Еріксон); як показник відкритості особистості у ставленні до інших (Д. Вольпе).

Впевненість трактується як важлива складова соціальної компетентності (О. Кононко, В. Ромек); механізм становлення активного буття, формування суб'єктної позиції (Р. Ануфрієва, І. Бех, С. Рубінштейн).

В. Ромек і В. Висоцький визначають впевненість у собі як «прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (тобто прийняття себе)» [8, 56].

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

Впевненість у собі розглядається в контексті проблеми життєтворчості особистості, пояснюється як детермінанта творчого процесу, прагнення до самовираження, самореалізації (К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, В. Зінченко, В. Моляко); як прояв ціннісного самоставлення (Т. Титаренко, С. Тищенко). І. Бех наголошує на важливості формування впевненості в собі, яка надає особистості право на вільний розвиток та реалізацію своїх здібностей [2].

В. Зінченко, Б. Мещеряков характеризують впевненість як переживання людиною своїх можливостей, адекватних до тих задач, що стоять перед нею в житті, а також до тих, які вона ставить перед собою сама [3].

І. Зінов'єва вважає, що всі явища, пов'язані з упевненістю, слід розглядати як цілісний симптомокомплекс, який включає поведінковий опис деякого гіпотетичного єдиного механізму, що має стабільність. Таким чином, упевненість є відображенням інтегративності, ієрархізації, безконфліктності і ступеня диференціації деякої смислової структури [5].

Є. Серебрякова пояснює впевненість у собі як специфічну самооцінку, вимірювану за трьома показниками: величиною, ступенем стійкості та ступенем адекватності. З такої позиції впевненість розглядається як висока стабільна самооцінка, що відноситься одночасно до операційного та ціннісного боку власного «Я» [12].

О. Дашкевич вказував, що якщо для людини притаманна неадекватна занижена самооцінка своїх можливостей або для неї характерні підвищена сугестивність, нав'язливість думок, емоційна нестійкість, то властивістю особистості може стати невпевненість [4].

Проблема впевненості в собі можна розглядати в контексті «Я»-концепції. Виділяють три аспекти «Я»-концепції, пов'язані з упевненістю. Перший з них — це самовідповідність, тобто відповідність здібностей і якостей суб'єкта його мотивів і цілей (за В. Столін), а також

відповідність (або невелике розходження) «Я»-ідеального та «Я»-реального особистості (К. Роджерс). Другий аспект — це внутрішня узгодженість та інтегрованість складових «Я»-концепції, відчуття безперервної самоідентичності та єдності власного «Я». Третій аспект «Я»-концепції, пов'язаний з упевненістю, стосується оцінки рівня своїх можливостей у порівнянні з іншими людьми і труднощами прийнятих і напрацьованих цілей. Звідси випливає, що тільки дуже специфічна і досить певна «Я»-концепція здатна генерувати впевненість у собі. Коли концепція про себе побудована на чіткій ієрархії, високо інтегрована, в ній не виявляється конфліктів і вона не перебуває в протиріччі із загальною ціннісною системою (побудованою таким же чином), то виникає впевненість, що виступає як якість цілісної особистості [4].

Рита і Роджер Ульріх запропонували визначення впевненості, що відбиває три складові: когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які проявляються у взаємодії з соціальним оточенням. Під упевненістю в собі вони розуміють здатність індивідуума пред'являти вимоги і запити у взаємодії із соціальним оточенням і домагатися їх здійснення [6].

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» [6, 169]. 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, самоствалення), 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.

На думку І. Зінов'євої, І. Кона, В. Століна, С. Тищенко, І. Чеснокової, Р. Шакурова, впевненість у собі є результатом інтеграції та узагальнення особистістю переживань щодо себе, які внаслідок багаторазових усвідомлень перетворюються на стійке емоційне ставлення до себе.

Отже, на основі охарактеризованих вище теоретичних положень вітчизняних і зарубіжних дослідників, нами визначено сутність упевненості 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.

Відповідно нами визначено сутність категорії «упевненість в собі» стосовно дитини, яка кваліфікується як здатність дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, покладатись на себе в ускладнених ситуаціях; бути переконаною у досягненні успіху.

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

Критерії впевненої поведінки можна розподілити на змістовні та формальні класи. Змістова складова включає здатність висловлювати та приймати вимоги, похвалу, критику; а також починати розмову, встановлювати контакти, відкрито висловлювати почуття, бути здатним до спонтанності. Формальна складова впевненості включає відповідну міміку, жестукуляцію, контакт очей, осанку, інтонацію.

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 [6]. А. Лазарус провів аналіз конфліктних ситуацій, у яких, крім загального та двох когнітивно-інтерпретованих факторів знайшли відображення наступні, відносно незалежні, фактори невпевненої поведінки: загальна невпевненість, страх критики, страх сказати «ні» в відповідь на прохання, страх контакту, страх вимагати та наполягати на своєму, почуття провини за власну поведінку, надмірна конформність та обережність. У зв'язку з цим він розрізняє три класи проявів впевненості в собі: вираження позитивних почуттів, прояв негативних емоцій і вміння відмовляти у проханні.

А. Сальтер виділяє важливі критерії впевненої поведінки [9]:

— емоційність мовлення (feelingtalk): відкрите спонтанне та правдиве висловлювання за допомогою мови та власних почуттів;

— експресивність мовлення (facialtalk): чітке висловлювання почуттів у невербальній сфері, співставлення та взаємозв'язок між словами та мовленням;

— протистояння і атака (contradictandattack): чітко і ясно висловлювати власну думку та бажання, незважаючи на інших людей;

— використання слова «Я» (deliberateuseoftheword «I»): як акцент того факту, що за людина стоїть за цими словами, відсутність бажання сховатись за невизначеними формулюваннями;

— прийняття похвали (expressagreement, whenyouarepraised): 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.

В. Ромек відзначає, що важливим критерієм упевненості в собі є самооцінка індивідом власного поведінкового репертуару і віра в його ефективність [9].

За результатами дослідження М. Мішечкіної, критеріями вимірювання впевненості в собі старших дошкільників і молодших школярів виступали: здатність розраховувати на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка. Характеристику критеріїв забезпечували диференційовані показники, які різнилися рівнем усвідомленого ставлення до себе, характером ставлення до труднощів, вмінням об'єктивно оцінювати свої досягнення, здатністю покладатися на власний досвід.

Отже, основні критерії впевненості в собі виокремлювались різними вченими, та найбільш вагомими вважаються: поведінковий, емоційний, когнітивний, соціально-психологічний компоненти.

При описі впевненої поведінки Ланге і Якубовська [1] виділили шість способів прояву упевненості. Базовий спосіб має на увазі пряме повідомлення про власні відчуття, думки або права, наприклад: «Я хочу піти зараз» або: «Ти мені дуже подобаєшся». Емпатійний спосіб вираження упевненості передбачає усвідомлення позиції і почуттів іншої людини і повідомлення власної позиції, наприклад: «Я знаю, що тобі хочеться піти зі мною, але цього разу я хочу бути один». При способі вираження впевненості, що поступово зростає, спочатку роблять заяви, що вимагають мінімальних внутрішніх зусиль, але вони стають усе більш категоричними кожного разу, коли вже продемонстрована впевненість не приносить результатів. Конфронтація як спосіб вираження упевненості може бути особливо корисною, коли потрібно виразити негативні емоції для відстоювання правильності своєї позиції у стосунках з тими людьми, чії слова розходяться з справами. Конфронтація включає нагадування опонентові про те, які наміри він висловив раніше, опис того, що він зробив реально, і, нарешті, побажання на майбутнє.

Монологічний спосіб вираження упевненості передбачає опис дій іншої людини, їх наслідків, власних відчуттів у зв'язку з цими діями і власних побажань.

На основі теоретичного аналізу літературних джерел [4, 8, 9, 12], можна виділити наступні рівні розвитку впевненості:

1. Невпевненість, яка проявляється у тому, що людина постійно сумнівається і не вірить у власні сили, дуже сильно орієнтується на інших людей та шукає у них підтримки, не може відмовити і не здатна діяти самостійно.

2. Низький рівень впевненості в собі, який свідчить про переважну схильність до заниженої самооцінки та відповідного рівня домагань. Особа з низьким рівнем впевненості в собі важко і довго приймає рішення, у більшості життєвих ситуацій проявляє високий рівень тривожності.

3. Оптимальна впевненість. Для такої людини характерна стійка, адекватна віра у себе та в інших людей, компетентність, рішучість і ініціативність, зосередженість на справі. Вона, з одного боку — незалежна і самостійна, схильна аргументовано відстоювати власні позиції, а з іншого — здатна враховувати думки оточуючих. Така людина ставить перед собою реальні та досить високі цілі і, як правило, їх досягає.

4. Надмірна впевненість або самовпевненість проявляється через агресію, приниження оточуючих, неадекватно завищену самооцінку, яка може призвести до розчарування, погіршення стосунків з іншими людьми.

На нашу думку, зовнішні прояви впевненості не завжди будуть відповідати її істинному стану. Тому ми пропонуємо додатково виділити ще два наступні рівні впевненості:

1. Псевдо-впевненість, коли людина лише носить маску впевненості, за якою ховається низька самооцінка, нерішучість, тривожність. Така людина тільки здається впевненою, а насправді є дуже ранимою, надзвичайно чутливою до критики, невпевненою і тому в будь-який момент може втратити зовнішні атрибути впевненості та виявити ознаки низького рівня.

2. Замаскована впевненість – людина насправді впевнена, але, з певних міркувань, робить вигляд невпевненої.

На нашу думку, впевненість може проявлятися в екстравертованій та інтровертованій формах, у залежності від тривалості бути стійкою (сталюю) чи ситуативною (тимчасовою).

Впевненість у собі формується в онтогенезі у процесі виховання, навчання і отримання соціального досвіду при соціалізації та професійному становленні.

Висновки та перспективи. Проведений аналіз поняття «впевненість у собі» в 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.

Незважаючи на різноманіття підходів до феномену «впевненість» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, можна виділити основні положення у розумінні цього поняття і відповідно провідні напрямки досліджень: впевненість в собі як риса особистості; впевненість у правильності власних суджень; впевненість як процес домінування збудження над процесами гальмування; впевненість як психічний стан.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні видів впевненості, а також у розробці науково-обґрунтованих психологічних програм індивідуальної та групової роботи з метою корекції та розвитку впевненості у собі.

Література:

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

2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 1: Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.

3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: Прайм—ЕВРОЗНАК, 2003. — 672 с.

4. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях : Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д-ра психол. наук. / О. В. Дашкевич — М., 1985. — 48 с.

5. Зиновьева И.Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности : дисс. ... канд. психол. наук / И. Л. Зиновьева. – М., 1989. – 154 с.
6. Локк Д. Избранные философские произведения / Д. Локк — М. : Соцэкгиз, 1960. — 531 с.
7. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов — М. : Просвещение, 1964. — 360 с.
8. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова — СПб., 2000. — 224 с.
9. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях / В. Г. Ромек — СПб. : Речь, 2005. — 175 с.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
11. Селіванова В., Боришевський М., Скрипченко О. Питання і проблемні ситуації з психології та педагогіки / О. Скрипченко, Л. Долинська, Т. Лисянська. — Київ, 1997. — 231 с.
12. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников : Дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Серебрякова. — М. : МГУ, 1955. — 80 с.
13. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин — М., 1983. — 284 с.
14. Становських З. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів. // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 16-17 травня «Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у ВУЗах», за ред. С. Д. Максименка / З. Становських — К., Тернопіль : Ніка-центр, 2002. — С. 49-52.
15. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена / Е. П. Щербаков. — М., 1981. — 211 с.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы уверенности в себе, способы ее проявления, критерии изучения и уровне развития, отражены эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты уверенности.

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