

КОМПОНЕНТИ ТА КРИТЕРІЇ ВИВЧЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Мельничук Сергій Костянтинович
кандидат психол. наук,
доцент кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та психології
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

У сучасній психологічній науці розглядаються різні аспекти впевненості в собі, а саме: специфіка виникнення і розвитку впевненості в різних видах діяльності та її вплив на досягнення успіху (І. Бех, О. Дашкевич, І. Зінов'єва, Є. Серебрякова, М. Сміт); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (О. Папір, І. Ромек, Є. Смаглій); у контексті самовідношення і самооцінки (С. Максименко, С. Пантисєв), образу-Я (Л. Бороздіна, М. Боришевський, І. Кон, Є. Соколова), у зв'язку з саморегуляцією (В. Петровський, В. Рибалка, В. Столін).

Впевненість у собі висвітлюють як: почуття переживання, відчуття й усвідомлення особистістю своїх можливостей у майбутніх діях (В. Зінченко, Б. Мещеряков, О. Черникова); 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); як психічний стан мобілізації готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату (Є. Ільїн А. Пуні, А. Генів.); як вольові якості: рішучість, сміливість, ініціативність, наполегливість, вміння протистояти й атакувати, здатність до імпровізації (А. Сальтер, Е. Щербаков).

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 ранніх стадіях психосоціального розвитку (Е. Еріксон).

В. Ромек і В. Висоцький визначають впевненість у собі як прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (тобто прийняття себе). Впевненість трактується як важлива складова соціальної компетентності (О. Кононко, В. Ромек); механізм становлення активного буття, формування суб'єктної позиції (Р. Ануфрієва, М. Боришевський С. Рубінштейн); показник відкритості особистості у ставленні до інших (Д. Вольпе).

Впевненість у собі розглядається як стабільна особистісна характеристика, обумовлена такими якостями як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, низька тривожність.

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 та ступеня диференціації деякої смислової структури.

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, самоствавлення), 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.

Отже, психологічний конструкт «впевненість» є багатовимірним і характеризується певними взаємозв'язками між його компонентами. В. Ромек вважає, що психологічна структура впевненості в собі включає: ядро – віру в самоефективність, емоційну складову – сміливість /сором'язливість, поведінкову складову – ініціативу в соціальних контактах .

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

Отже, на основі охарактеризованих вище теоретичних положень вітчизняних і зарубіжних психологів, ми визначаємо впевненість у собі як комплексну інтегральну характеристику особистості, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які виражаються через усвідомлення власної спроможності розв'язувати завдання, самоповагу, емоційну зрілість та соціально прийнятний поведінковий репертуар, що виражається в успішності діяльності. Впевненість у собі може проявлятися як в окремих видах діяльності, так і може стати стійкою якістю особистості, поширюватись на ті види діяльності, у яких в людини немає досвіду.

Психологами запропоновано чимало критеріїв оцінки впевненості в собі: емоційних, когнітивних і поведінкових.

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, жестикуляцію, контакт очей, осанку, інтонацію.

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

За результатами дослідження М. Мішечкіної, критеріями вимірювання впевненості в собі старших дошкільників і молодших школярів є: здатність розраховувати на власні сили, оптимістичне ставлення до труднощів, адекватна самооцінка [9].

Отже, основні критерії впевненості в собі виокремлювались різними вченими, та найбільш вагомішими вважаються: когнітивний, емоційний, і поведінковий компоненти.

При описі впевненої поведінки А. Ланге і П. Якубовська виділили шість способів прояву упевненості. Базовий спосіб передбачає 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, чиї 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.

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.

Література

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 104 с.
2. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению / Р.Е. Альберти, М.Л. Эмонс. – М., 2005. – 30 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. / Бех І.Д. – К.: Либідь 2003, – 280 с.
4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
5. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис.... д-ра психол. наук. / О.В. Дашкевич – М., 1985. – 48 с.