

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-13>

БАГАТОВИМІРНІСТЬ УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ: СУТЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА КРИТЕРІЇ ЇЇ РОЗВИТКУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Мельничук Сергій Костянтинівич,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри філософії, політології та психології

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 00000-0001-6507-3946

У статті досліджено психологічні характеристики впевненості, ідентифіковано та детально описано її різновиди. Зазначено науково-теоретичні підходи до вивчення різновидів впевненості. Визначено різні типи впевненості в собі, як-от: когнітивний, мотиваційний, емоційний, демонстративний, когнітивно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-емоційний, мотиваційно-поведінковий, емоційний, поведінковий, інтуїтивний, невиправданий, емоційно нестійкий, прихований і непевний. У статті розглядаються характеристики цих типів впевненості.

Визначено та проаналізовано критерії розвитку впевненості в собі (когнітивний, емоційний, соціальний, фізичний, професійний, духовний, гендерний, самоідентифікації), що надає можливість вивчати впевненість у собі в більш глибокому та комплексному контексті, охоплювати різні сфери життя та взаємозв'язки між ними.

Основні завдання програми психологічного супроводу пов'язані зі структурою впевненості в собі, включаючи мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Реалізація програми враховує виявлені особливості розвитку структурних компонентів впевненості в юнацькому віці.

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

Melnychuk Serhii. Multidimensional self-confidence: the essence, meaning and criteria of its development in the process of professional training of students

This article examines the psychological characteristics of confidence, identifies and describes its varieties in detail. Scientific and theoretical approaches to the study of types of confidence are indicated. Different types of self-confidence are defined, such as: cognitive, motivational, emotional, demonstrative, cognitive-motivational, cognitive-emotional, cognitive-behavioral, motivational-emotional, motivational-behavioral, emotional, behavioral, intuitive, unjustified, emotionally unstable, hidden and uncertain. The article examines the characteristics of these types of confidence.

The criteria for the development of self-confidence are defined and analyzed (cognitive, emotional, social, physical, professional, spiritual, gender, self-identification), which provides an opportunity to study self-confidence in a deeper and more complex context, covering different areas of life and the relationships between them.

The main tasks of the psychological support program are related to the structure of self-confidence, including motivational-goal, cognitive, emotional-evaluative and behavioral components. The implementation of the program takes into account the identified features of the development of structural components of confidence in youth.

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

Вступ

Ускладнення соціально-економічних суперечностей і зміна громадської свідомості нарощують вимоги до процесу формування особистості та виховання в неї впевненості в собі, яка спрямовує до самоактуалізації та досягнення високих результатів діяльності. Упевненість у собі включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти, може як проявлятися в окремих видах діяльності, так і стати стійкою якістю особистості, що поширюється на ті види діяльності, у яких у людини немає досвіду. У сучасній психологічній науці розглядаються різні

аспекти впевненості в собі, зокрема: специфіка виникнення та 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); упевненість 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 у власних силах (К. Роджерс, Т. Яценко й інші).

Методи та дослідження

Першоджерелом для сучасної психологічної концепції впевненості в собі є філософське розуміння цього поняття. У творах античних філософів, як-от Сократ, упевненість у собі тлумачиться як один із суттєвих аспектів знання, ототожнюється з переконаністю та розглядається в контексті пошуків рушійних сил природи та суспільства.

У сучасній психології впевненість у собі тісно пов'язана з асертивністю, ці поняття часто вживаються як синоніми. Асертивність передбачає здатність обстоювати власну позицію без порушення моральних прав інших, реагувати на критику та виражати свої бажання та потреби рішуче. Асертивність як концептуальний чинник емоційного інтелекту вивчають різні автори, серед яких М. Баркер, Р. Елберт, М. Еммонс, Р. Берон, Д. Річардсон, Ф. Бруно й інші. Вони підкреслюють, що асертивність є «золотою серединою» між агресивною та пасивною поведінкою, спрямованою на реалізацію власних інтересів у рівноправних стосунках [2]. Невпевнена поведінка характеризується неспроможністю протистояти маніпуляціям, відсутністю впевненості та здатності керувати своїм життям. Агресивна поведінка, з іншого боку, базується на непевненості в собі та виражається у зневажливому ставленні до інших. Ключовими елементами непевненої поведінки є когніції, які породжують думки про власну невдачу та негативне ставлення до себе. Це може призводити до тривалих наслідків, впливати на майбутні соціальні ситуації та підтримувати непевнену поведінку. Упевнена ж поведінка означає відкрите вираження своїх почуттів і думок, без приховування їх і без відчуття надмірного страху чи занепокоєння. Вона також передбачає гармонію між вербальними повідомленнями та невербальними сигналами, що підтримують самоствердження. Це розширене висвітлення взаємозв'язку між філософською думкою, асертивністю та впевненістю в собі у психологічному контексті.

Учені, які досліджують упевненість у собі, розглядають різні аспекти та види цього психологічного явища. У руслі соціально-когнітивного підходу вчений А. Бандура вважає, що впевненість у собі формується через спостереження, спілкування й імітацію успішних особистостей [3]. Механізми саморегуляції та внутрішнього переконання відіграють ключову роль у цьому процесі. Дослідники також розглядають упевненість у собі як емоційний стан, пов'язаний з усвідомленням власних здібностей і правильністю своїх рішень. Цей підхід ураховує важливість позитивних емоцій у формуванні впевненості. У когнітивно-психологічному аспекті вчені вивчають упевненість у собі крізь призму когнітивних процесів, як-от самооцінка, саморегуляція та переконання. Важливим елементом є розуміння власних можливостей і готовність приймати виклики. У соціокультурному аспекті впевненість у собі може бути формована соціокультурним оточенням, стереотипами й очікуваннями суспільства. Це може включати гендерні ролі, етнічні особливості й інші аспекти культурного впливу. Згідно з теорією К. Роджерса, упевненість у собі розцінюється як результат прагнення до саморозвитку та самореалізації [1]. Важливо, що ці підходи взаємодіють і доповнюють один одного, створюють комплексний образ упевненості в собі в контексті різних аспектів життя та досліджень.

Розвиток упевненості в собі та корекція непевненості є важливим завданням, яке в сучасній психології вирішується різними методами, зокрема й у груповому контексті. Методи роботи в сучасних групах розрізняються за структурою занять і цілями. Важливою є роль розробників концепцій, як-от Е. Солтер і Дж. Вольпе, які внесли вагомий вклад у формування та розвиток цих методик. А. Ланге та П. Якубовська виділяють чотири типи груп тренінгу впевненості в собі [2]. Серед них є групи, де рольові ігри становлять основу кожного заняття. Це сприяє

відтворенню реальних ситуацій, де учасники можуть відчувати та вдосконалити власні навички впевненої поведінки. Також важливо зазначити групи, які присвячені окремим темам, як-от конструктивна критика, що сприяє усвідомленню та розвитку конкретних аспектів упевненості. У процесі роботи у групах психокорекції важливо проводити бесіди та анкетування для виявлення й уточнення проблем, з якими стикаються учасники. Це дозволяє зосередитися на індивідуальних потребах і створити персоналізовані підходи до кожного учасника. Окрім того, аналіз конкретних ситуацій і взаємодія у групі можуть сприяти вирішенню проблем і наданню конструктивних порад. Успішний тренінг упевненості в собі передбачає використання методів, що засновані на принципах біхевіоризму. Моделювання впевненої поведінки через рольові ігри та використання відеозаписів може допомогти учасникам освоїти нові навички та надихнути їх на позитивні зміни. Підкріплення відіграє ключову роль у процесі тренінгу, дозволяє позитивно оцінювати кожний крок досягнення та стимулює учасників до подальших успіхів [5]. Це важливий елемент формування нових, упевнених у собі поведінкових звичок. Усі ці аспекти сприяють створенню ефективних тренінгових програм, які сприяють розвитку впевненості в собі та подоланню невпевненості учасників груп.

Якщо розглядати впевненість у собі в більш широкому контексті, можна визначити різні категорії та критерії для її вивчення:

– когнітивний аспект (оцінка власних здібностей і реалістичне усвідомлення своїх можливостей; ментальна гнучкість: здатність адаптувати свої думки та переконання до нової інформації та ситуацій);

– емоційний аспект (саморегуляція емоцій: здатність ефективно керувати власними емоціями та стресовими ситуаціями; емоційна стійкість: збереження емоційної стійкості в умовах невизначеності та труднощів);

– соціальний аспект (асертивність: здатність виражати свої потреби та думки та водночас поважати права й інтереси інших людей; міжособистісна впевненість: взаємодія та спілкування з іншими, зокрема й уміння будувати позитивні відносини);

– фізичний аспект (здоров'я та фітнес: здатність дбати про своє фізичне здоров'я та вести активний спосіб життя);

– професійний аспект (кар'єрна впевненість: віра у свої здібності досягти успіху в обраній професійній сфері; готовність приймати відповідальність та вести інших);

– духовний аспект, який включає розуміння власних життєвих пріоритетів і особистої місії;

– гендерний аспект, який включає взаємодію впевненості в собі з гендерними ролями й очікуваннями;

– самоідентифікація, яка передбачає розуміння власних цінностей, переконань [5].

Перелічені вище аспекти надають можливість вивчати впевненість у собі в більш глибокому та комплексному контексті, охоплюючи різні сфери життя та взаємозв'язки між ними.

Також упевненість у собі тісно пов'язана із саморефлексією. У сучасному етапі серед різноманітних напрямів дослідження особистісної рефлексії найбільш перспективним є вивчення аспекту, згідно з яким рефлексія ідентифікується із процесами осмислення та переосмислення. Особистісна рефлексія означає осмислення й аналіз внутрішнього світу, зокрема й емоцій, почуттів, думок, зовнішніх дій і вчинків суб'єкта. Види особистісної рефлексії залежать від спрямованості в осмисленні та переосмисленні особистісних змістів, як-от ретроспективний, ситуаційний і перспективний види. Також існує дослідження рефлексії, пов'язане з кооперативною діяльністю людей, яке враховує соціально-психологічний контекст індивідуальної рефлексії. У соціальній психології рефлексію розглядають як усвідомлення того, як людина сприймається іншими у спілкуванні, що включає в себе аспекти знання того, як інший розуміє себе. Сучасні дослідження рефлексії включають різні напрями, як-от соціально-перцептивна рефлексія, комунікативна рефлексія та соціально-психологічна рефлексія. Рефлексія також вивчається як механізм осягнення «чужої» свідомості, що виникає під час аналізу ухвалення рішень

у соціальних взаємодіях і сприяє розвитку діяльності. А. Карпов визначає рефлексію як базову властивість особистості, яка сприяє регуляції й усвідомленню своєї діяльності. О. Мирошник розглядає підхід А. Карпова, В. Лефевра й А. Шарова до рефлексії, яка визначає та контролює всі рівні психіки, що розвивається протягом життя, забезпечує цілісність, інтеграцію та диференціацію психічних процесів [3]. Ю. Орлов зазначає, що особистісний тип рефлексії визначає самовизначення особистості. Проблема рефлексії в юнацькому віці пов'язана з формуванням активної життєвої позиції, самовизначенням і усвідомленням власної значущості. Усвідомлення сенсу визначає ріст індивідуальності, а рефлексія допомагає розширити уявлення про себе та будувати більш адекватні цілі на майбутнє [3]. Практика рефлексивного аналізу дозволяє людині краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що впливає на раціональність поведінки та досягнення поставлених цілей. У разі невдачі людина, яка володіє рефлексією, приймає себе такою, якою є, беручи до уваги отриманий досвід і ставлячи нові завдання. Це свідчить про самопізнавальну та самоорганізуючу функцію рефлексії.

Розвиток упевненості в собі є динамічним процесом, який прогресує протягом усього життя. Його вплив може бути різним на різних вікових етапах [1; 3]. Коротко проаналізуємо розвиток упевненості в собі на різних етапах. На ранніх етапах дитинства формується базова впевненість у собі через позитивний взаємозв'язок із батьками, оточенням і успіхами в завданнях.

Підлітки активно шукають свою ідентичність, що може впливати на розвиток упевненості. Ставлення оточення й успіхи в соціальній сфері відіграють ключову роль.

У юнацькому віці молодь часто стикається з викликами щодо вибору кар'єри, особистих цілей і створення стосунків. Розвиток упевненості в собі пов'язаний із самореалізацією та досягненням професійних успіхів [3].

Дорослі розвивають стійкість упевненості, опираючись на досвід і навички. Важливо зберігати баланс між викликами та можливостями. Старість (60 років і старше) – перегляд життєвих досягнень. На цьому етапі можуть відбуватися переоцінка життєвих досягнень і пошук сенсу. Сприйняття впевненості в собі може змінюватися залежно від фізичного та психологічного здоров'я. Розвиток упевненості в собі охоплює взаємодію різних чинників, як-от соціальне оточення, досвід, самооцінка та досягнення. Різні вікові етапи можуть потребувати різних стратегій розвитку впевненості в собі, з огляду на специфіку кожного періоду життя.

Упевненість у собі розглядається як комплексне психологічне явище, різні автори можуть виділяти різні види цієї концепції. Ось кілька загальних видів упевненості в собі, які можна виокремити: 1. Соціальна впевненість: інтерперсональна впевненість (здатність взаємодіяти та спілкуватися з іншими людьми); групова впевненість (уявлення про власну роль і позицію в соціальній групі). 2. Професійна впевненість: кар'єрна впевненість (віра у свої здібності досягти успіху в обраній професійній сфері); лідерська впевненість (упевненість у своїх лідерських якостях і здатності керувати іншими). 3. Емоційна впевненість: емоційна стабільність (здатність ефективно управляти власними емоціями та стресовими ситуаціями); позитивна самоперцепція (упевненість у власних позитивних якостях і можливостях). 4. Академічна впевненість: успішність у навчанні (віра у свою здатність досягти успіхів у вивченні та здобутті знань); творча впевненість (упевненість у власних творчих здібностях і можливостях розвитку). 5. Фізична впевненість: здоров'я та фітнес (упевненість у своїй фізичній формі та здатності забезпечити своє здоров'я). 6. Самооцінка та самоприйняття: уміння приймати себе таким, як є, з усіма сильними та слабкими сторонами; реалістична оцінка власних здібностей і досягнень [4]. Ці категорії взаємодіють одна з одною, упевненість у собі може бути розглянута по-різному, залежно від контексту й індивідуальних особливостей.

Упевненість у собі тісно пов'язана із саморефлексією. На сучасному етапі серед різноманітних напрямів дослідження особистісної рефлексії особливо перспективним вважається вивчення аспекту, згідно з яким рефлексія ідентифікується із процесами осмислення та переосмислення. Особистісна рефлексія означає осмислення й аналіз внутрішнього світу, що

включає емоції, почуття, думки, а також зовнішні дії та вчинки суб'єкта. Види особистісної рефлексії визначаються спрямованістю в осмисленні та переосмисленні особистісних змістів, як-от ретроспективний, ситуативний і перспективний види. Також існує дослідження рефлексії, пов'язане з кооперативною діяльністю людей, що враховує соціально-психологічний контекст індивідуальної рефлексії. У соціальній психології рефлексію розглядають як усвідомлення того, як людина сприймається іншими у спілкуванні, включаючи аспекти того, як інший розуміє себе. Сучасні дослідження рефлексії включають різні напрями, як-от соціально-перцептивна рефлексія, комунікативна рефлексія та соціально-психологічна рефлексія. Рефлексія також вивчається як механізм осягнення «чужої» свідомості, що виникає під час проведення аналізу ухвалення рішень у соціальних взаємодіях і сприяє розвитку діяльності. А. Карпов визначає рефлексію як базову властивість особистості, що сприяє регуляції й усвідомленню своєї діяльності [3]. О. Мирошник аналізує підходи А. Карпова, В. Лефевра й А. Шарова до рефлексії, яка визначає та контролює всі рівні психіки, розвиває цілісність, інтеграцію та диференціацію психічних процесів. Ю. Орлов вказує на те, що особистісний тип рефлексії визначає самовизначення особистості. Проблема рефлексії в юнацькому віці пов'язана з формуванням активної життєвої позиції, самовизначенням і усвідомленням власної значущості. Усвідомлення сенсу визначає ріст індивідуальності, а рефлексія допомагає розширити уявлення про себе та будувати більш адекватні цілі на майбутнє. Практика рефлексивного аналізу дозволяє людині краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що впливає на раціональність поведінки та досягнення поставлених цілей. У разі невдачі людина, яка володіє рефлексією, приймає себе такою, якою є, з урахуванням отриманого досвіду, ставить нові завдання. Це свідчить про самопізнавальну та самоорганізуючу функцію рефлексії.

Вивчення впевненості в собі студентів може бути важливим для розуміння їхнього академічного, особистісного та професійного розвитку. Нижче наведено деякі аспекти та критерії, які можна врахувати в дослідженні впевненості в собі студентів.

Академічна впевненість: успішність у навчанні (сприйняття власної здатності досягати успіхів у вивченні та виконанні завдань. Мотивація для навчання: рівень зацікавленості й ентузіазму щодо здобуття нових знань і викликів); соціальна впевненість (взаємодія з одногрупниками. Спроможність ефективно спілкуватися, співпрацювати та підтримувати позитивні взаємини з іншими студентами). Асертивність в аудиторії: здатність виражати свої думки й ідеї в аудиторії. Емоційна впевненість: стресостійкість (здатність ефективно управляти стресом та труднощами, пов'язаними з навчанням; утримувати емоційну стабільність у навчальних ситуаціях). Професійна впевненість: чіткість у визначенні професійних цілей і шляхів їх досягнення; участь у професійних заходах, зацікавленість і активність у професійних групах, стажуваннях. Самооцінка та самоприйняття (реалістична самооцінка, взаємодія із власними сильними та слабкими сторонами, рівень задоволеності власною особистістю та досягненнями). Фізичне та психічне здоров'я (баланс між навчанням, фізичною активністю та відпочинком). Психічне самопочуття (рівень психічного благополуччя та здатність управляти стресом).

Для вивчення впевненості в собі студентів можна використовувати анкети, інтерв'ю, спостереження й інші методи дослідження. Це допоможе отримати більш глибоке розуміння та визначити конкретні аспекти, які можна покращити для підтримки студентів у їхньому особистісному та навчальному розвитку.

Отже, впевненість у собі є явищем з різнобічними аспектами, яке може бути розвинено та виправлено через спеціальні психологічні тренінги. Нині дослідники виділяють десять принципів впевненості, ґрунтованих на переконанні, що ніхто не може маніпулювати будь-ким, якщо сама особа цього не дозволяє: людина має право оцінювати свою поведінку, думки й емоції та нести відповідальність за їхні наслідки, оскільки все залежить від неї самої. Людина має право не виправдовувати свою поведінку перед іншими. Людина має право сама визначати свою відповідальність. Людина має право змінювати свої погляди, не тільки під тиском

обставин, але і за власним бажанням. Людина має право припускатися помилок та нести за них відповідальність. Людина має право визнати своє незнання, оскільки ідея, що вона може розібратися в усьому, є соціальним міфом. Людина має право не залежати від думки інших та не старатися всім подобатися. Людина має право ухвалювати нелогічні рішення, оскільки логіка не завжди є правильною, особливо в невизначених ситуаціях. Людина має право сказати «я тебе не розумію» і не вгадувати бажання інших. Людина має право виражати свою байдужість до думок інших [5].

Отже, відповідно до теорій вітчизняних і зарубіжних дослідників, впевненість у собі є комплексною характеристикою особистості, що включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти, яка може проявлятися в різних сферах діяльності та стати стійкою якістю особистості.

Висновки

Варто відзначити, що впевненість в собі є ключовим елементом особистісного розвитку й успішної адаптації в сучасному світі. Цей комплексний психологічний феномен охоплює емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти, роблячи його невід'ємною частиною особистісної структури. Зазначено, що впевненість в собі може бути розвинена та корегована, зокрема й за допомогою спеціально організованих психологічних тренінгів. У статті розглянуто принципи впевненості й акцентовано увагу на ідеї, що особа має право сама судити про свою поведінку та нести відповідальність за свої вчинки. Додатково висвітлено, що сучасні дослідження впевненості виділяють десять принципів, які відображають невтомне переконання у власних можливостях та незалежність від зовнішніх впливів. Ці принципи формують основу для збереження особистої ідентичності та відсутності дозволу на маніпуляції з боку оточення. Нарешті, висновки статті підкреслюють важливість розвитку впевненості в собі в різних сферах життя, включаючи соціальну взаємодію, ухвалення рішень і досягнення особистих цілей. Упевненість у собі розглядається як ключовий компонент психологічного благополуччя й успішної самореалізації особистості.

Література:

1. Бех І. Виховання особистості. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Мельничук С. Специфіка вивчення проблеми розвитку впевненості в собі в дошкільному дитинстві. *Актуальні проблеми сучасного дитинства* : монографія / авт. кол. : О. Радул та ін. ; за ред. О. Радул. Харків, 2022. С. 229–263.
3. Мельничук І., Мельничук С. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. Кропивницький : РВВЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. Випуск 192. С. 111–116.
4. Мельничук С. Соціально-психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. Випуск 201. С. 112–117.
5. Мельничук С. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 43. С. 153–157.