

## ПІДХОДИ, ТЕОРІЇ ТА КОНЦЕПЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

**Постановка проблеми.** Людина – головна рушійна сила розвитку суспільства, яке в умовах інтеграції України в європейське співтовариство висуває підвищені вимоги до розвитку успішної, активної, здатної реалізувати свої прагнення особистості. Одним з напрямків вирішення зазначеного є розвиток впевненості у собі особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У радянській психології проблема впевненості у собі досліджувалася в руслі концепції єдності свідомості та діяльності. Науковці розглядають впевненість як вольову якість (С.Л.Рубінштейн), регулятивний процес (К.А.Абульханова-Славська), або установку (А.С.Прангшвілі).

С.Л.Рубінштейн, працюючи над єдиною методологією теоретичного пояснення ряду особистісних утворень, зазначав, що формування впевненості у своїх силах як ставлення людини до самої себе обумовлюється її стосунками з іншими людьми. Він визначає впевненість як вольову якість особистості, що є вираженням рішучості, у свою чергу пов'язаною з її темпераментом (імпульсивністю) [15].

К. А. Абульханова-Славська досліджувала впевненість у контексті аналізу механізмів регуляції активності особистості. Незнаходження людиною адекватного зовнішнім завданням способу активності проявляється у двох крайнощах, а саме: як в заниженій ролі «Я», невпевненості в собі, так і в завищенні «Я», підтвердженні своєї винятковості. Прояви впевненості – невпевненості є підставою для виділення різних типів активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між претензіями і досягненнями особистості [1].

А.С.Прангшвілі розглядав зв'язок впевненості із затримкою на об'єкті, що суперечить установці, яка утруднює досягнення мети і веде до зміни самого ставлення. Впевненість у собі виникає в ході пригадування інформації, що відповідає установці [12].

Ряд російських авторів досліджували структуру впевненості у собі (І.В.Вайнер, В.Б.Висоцький, В. Є. Головіна, В. Г. Ромек), інші вчені розглядали впевненість як регулятивний процес (В.І. Моросанова).

І.В.Вайнер використовував поняття «суб'єктивна впевненість», яка, на його думку являє собою структурне утворення, яке включає в себе дві взаємовпливаючі форми: особистісну впевненість і ситуативну впевненість. При чому, особистісна впевненість або «впевненість у собі» формується на основі аналізу суб'єкта, сукупності активної успішної взаємодії з різними типами ситуацій. «Ця сукупність складається з апробованих ставлень і зв'язаних з ними типів реагування, Я – схем, стабільних міжособистісних матриць і т.п.» [5, с.72]. Умовно І.В. Вайнер назвав цю сукупність незмінним потенціалом, так як її компоненти стійкі в часі і в своєму ієрархічному положенні. Одним з важливих висновків, який І.В. Вайнер зробив відносно суб'єктивної впевненості, є те що вона виступає як важливе структурне утворення. Її структурні компоненти, особистісна і ситуативна впевненість, при взаємодії одна з одною і з середовищем формують переживання суб'єктом впевненості або невпевненості у собі [5].

В.Б.Висоцький вважав, що особистісна впевненість похідна від ситуативної, але обумовлена всім досвідом суб'єкта. Отримані ним дані вказують на те, що впевненість в правильності рішень мисленнєвих задач залежить не від реальних результатів рішення, а від впевненості у собі як особистісному утворенні. Він вказував на необхідність розрізнення особистісної впевненості та впевненості в судженнях. Особистісна впевненість обумовлюється ситуативною впевненістю, але узагальнюється на всьому досвіді суб'єкта. На думку В. Б. Висоцького, впевненість у правильності рішення розумових завдань залежить не від реальних результатів рішення, а від впевненості у собі як особистісної характеристики (обумовленою ним як ухвалення своїх дій, рішень, навичок) [6].

В. Є. Головіна вивела три складових впевненості у собі: когнітивну, інструментальну і ціннісну, кожна з яких є формою прояву впевненості [8].

Когнітивна впевненість оцінює предметну підструктуру і її співвідношення з особливостями ситуації. Інструментальна впевненість оцінює наявність засобів у суб'єкта для досягнення конкретної цілі і виступає в поведінці як суб'єктивна вірогідність її досягнення. Ціннісний аспект впевненості відображає підструктуру смислів, породжених цінностями особистості і особливо цінністю власного «Я».

Розмежовуючи впевненість на ситуативну й особистісну, В. Г. Ромек в якості її ядра розглядає узагальнену оцінку ефективності власних навичок. Він відносить впевненість до соціально-психологічних якостей і виділяє ієрархізовані рівні регуляції впевненої поведінки: поведінковий, когнітивний та емоційний. Основою впевненості служить репертуар поведінкових навичок. Широта і якісні особливості даних навичок є підставою для когнітивних оцінок поведінки людини оточуючими або його власної самооцінки [13].

У структурі впевненості у собі автор виділяє три компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент представлений вірою у власну ефективність, яка є особистісною позицією людини, що усвідомлює свої переваги і недоліки, свої сильні і слабкі сторони, та включає в себе високу самооцінку та самоповагу. Високий рівень самооцінки в структурі впевненості детермінує особистісний комфорт, виражає ступінь самоприйняття і служить джерелом задоволеності людини самою собою. Самоповага – показник, що визначає те, наскільки людина вважає себе здібною, значною, процвітаючою і гідною. Емоційний компонент характеризує сміливість людини в соціальних контактах. Цей компонент, будучи протилежним соціальним страхам, відображає позитивний емоційний фон особистості і включає вміння керувати своїми реакціями, виявляти спокій, стабільність і врівноваженість. Поведінковий компонент, інтегруючи перелічені вище складові, забезпечує зовнішню реалізацію поведінкового репертуару впевненості в собі. Прикладом такої реалізації може

служити ініціатива людини, яка проявляється у міжособистісній взаємодії. Цей компонент передбачає також використання особистістю конкретних правил, що складаються з окремих навичок прояву впевненості. Це відповідна постава, рухи, хода, жести, міміка, погляд, манера говорити та ін. [13].

В.І. Моросанова відносить впевненість до особистісно-регулятивних властивостей, що характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції. Впевненість може бути і передумовою формування певного стилю саморегуляції і новоутвореннями, які виникають у процесі його формування [11].

У вітчизняній психології досліджується виховання впевненості у собі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (М.Є. Мішечкіна), вплив рівня впевненості на прояв креативності (О.С. Шило).

М.Є. Мішечкіна дає таке визначення цьому психічному утворенню: «Впевненість у собі – це якість особистості, яка проявляється у здатності дитини усвідомлювати власну спроможність розв'язувати доступні для її віку завдання; адекватно оцінювати свої можливості; довіряти власному досвіду, розраховувати на нього в ускладнених ситуаціях, бути переконаною у досягненні успіху» [10, с.7]. Одиницею вимірювання впевненості у собі вона вважає впевнену поведінку. Авторка виділяє наступні структурні компоненти впевненості: когнітивний (система знань дітей про впевненість в собі), емоційно-ціннісний (емоційні реакції на оцінні судження, ставлення до себе, успіху і поразки), діяльнісний (вміння поводитись впевнено в ускладнених ситуаціях).

О.С. Шило розглядає впевненість у собі як позитивне відчуття себе і віру в свої можливості. Автор вважає, що необхідно прагнути до створення позитивної атмосфери в освітньому процесі, підвищувати рівень самооцінки студентів, розвивати їхню впевненість у власних силах. Саме такі фактори сприятимуть ефективному розвитку та прояву їхніх інтелектуальних і креативних здібностей [19].

**Метою** нашої роботи є теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, обґрунтування науково-теоретичних засад до вивчення впевненості у собі особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема впевненості у собі зацікавила дослідників з кінця 19 століття. Вивченням цього психічного утворення в цілому або певних її елементів займалися науковці психоаналітичного (З.Фрейд, А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, Е. Фромм, К.Хорні), біхевіористичного (А. Сальтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус та ін.), соціально-когнітивного (А.Бандура) та гуманістичного (А. Маслоу, К. Роджерс) напрямків.

Психоаналіз був одним з перших напрямків психології, що зацікавився проблемою впевненості у собі, де акцентується увага на порушеннях цього психічного явища. За З. Фрейдом, впевненість у собі досягається при гармонії між компонентами особистості: «Воно», «Его», «Супер Его». Невпевненість є реакцією на незадоволення потреб «Воно». З. Фрейд розкрив порушення впевненості в собі ґрунтуючись на ірраціональних моментах в психології людей, пов'язуючи сором'язливість з бажанням влади, перевагою над іншими людьми [16].

А.Адлер розглядав впевненість у собі в контексті соціального інтересу особистості і, як наслідок, цілісності життя та прагнення до досконалості. Вчений вважав, що прагнення до досконалості є похідним від почуття неповноцінності. Воно знаменує початок прагнення до досконалості, яке стає основною мотиваційною силою особистості. При цьому він відзначає, що іноді почуття недосконалості може переростати в «комплекс неповноцінності», тобто перебільшене почуття власної слабкості і неспроможності. Іноді цей комплекс пробуджує механізм гіперкомпенсації і на цьому ґрунті формується «комплекс переваги» – схильність перебільшувати свої здібності (фізичні, інтелектуальні, соціальні), долаючи постійне почуття неповноцінності. Ось чому і в першому, і в другому випадку має місце порушення впевненості у собі [2]. Опис даних порушень впевненості у собі певною мірою збігаються з описом Е. Берна.

Згідно Е. Берна, впевненість у собі є продуктом сценарію людського життя, заснованого на «батьківській настанові бути переможцем». У зв'язку з цим Е.Берн розглядає впевненість у собі як ставлення людини до свого «Я» та інших людей:

1. «Я хороший, Ти хороший». Це позиція впевненої людини, яка адекватно оцінює і приймає себе, а також поважає інших. Люди з подібною установкою, як правило, стають хорошими керівниками зберігають самоповагу і повагу до інших людей в будь-яких випадках.

2. «Я поганий, Ти хороший». Це властиво невпевненим у собі людям, схильним до самоприниження. Е.Берн називає цю позицію «якби тільки» і «я б міг мати». Для людей такого типу характерна сором'язливість, низька самооцінка, неприйняття себе. Ці люди часто досягають високого рівня в професійній діяльності, але практично ніколи не бувають задоволені результатами своєї праці. В основі лежить не істинне отримання задоволення від результатів своєї праці, а бажання «досягти багато чого, щоб показати всім – який Я», досягти «реваншу».

3. «Я хороший, Ти поганий». Така позиція властива самовпевненим та агресивним людям, схильним переоцінювати свої можливості і недооцінювати інших. З такими людьми важко спілкуватися через їх високі вимоги по відношенню до інших людей і низькою критичністю до власних вчинків.

4. «Я поганий, Ти поганий». Ця позиція безнадійності, найбільш часто виявляється в клінічних випадках невпевненості [4, с.110–112].

Складовою психоаналітичного напрямку є его-психологія (Е.Еріксон, Е.Фромм, К.Хорні).

Згідно Е. Еріксона, впевненість у собі репрезентується у вигляді базальної довіри, що формується на першому році життя дитини. Ступінь розвитку у дитини почуття довіри до інших людей і світу залежить від якості одержуваної ним материнської турботи. Формування недовіри пов'язано з такими проявами, як відсторонення матері від дитини (народження іншої дитини або повернення матері на попередню роботу). Той же результат має місце, коли батьки дотримуються протилежних принципів у вихованні або суперечать загальноприйнятим соціальним цінностям і нормам суспільства, а також, коли вони не відчувають себе

впевнено в ролі батьків. Це створює ситуацію амбівалентності, невизначеності, в результаті чого у дитини формується почуття недовіри та невпевненості у собі. Тільки при вирішенні проблеми довіри і недовіри може вирости впевнена у собі особистість, в іншому ж випадку ця дилема буде виникати на наступних стадіях розвитку особистості. Згодом почуття довіри до навколишнього соціуму трансформується в почуття впевненості у собі [20].

Е. Фромм розглядав впевненість у собі (віру в себе) як рису характеру. «Ми усвідомлюємо наявність певного Я, певного стержня нашої особистості, незмінного і постійного упродовж усього нашого життя всупереч обставинам, що змінюються, і незважаючи на певні зміни в наших думках і почуттях. Це та сама суть, яка складає реальність, що визначається словом Я, і на якій ґрунтується наша переконаність у власній ідентичності. Якщо у нас немає віри в постійність нашого Я, наше почуття ідентичності виявляється під загрозою і ми стаємо залежними від інших людей, чие схвалення тоді стає основою нашого почуття ідентичності з самими собою. Тільки людина, що вірить в себе, здатна бути вірною іншим людям, тому що тільки вона може бути впевненою, що буде і в майбутньому такою, якою є зараз, і, значить, відчуватиме і діятиме так, як і зараз» [17, с.182].

К. Хорні пов'язував проблему порушення впевненості у собі з проявами невротичної особистості. Невротичні потреби, на її думку, присутні у всіх людей і допомагають їм у життєвих ситуаціях. Але невротиків відрізняє використання цих ситуацій не гнучко, вони схильні фіксуватися на якійсь одній з цих ситуацій, проявляючи соціальну некомпетентність. Невротична потреба у впевненості часто перетворюється в самовпевненість або на нав'язливу ідею невпевненості [18].

Ряд досліджень впевненості у собі провели біхевіористи. Згідно з теоретичними засадами біхевіоризму, впевненість у собі (асертивність) – це наслідок навчання, набута реакція успіху на соціальний стимул. Порушення впевненості у собі може виникати через негативний досвід спілкування з людьми, спостереження за ситуаціями невдачі або відсутності необхідних навичок спілкування, а також проблем з неадекватною самооцінкою себе і своїх дій, схильності до самоприпинення.

А. Сальтер вважав, що причиною формування невпевненості в собі особи і депресивних розладів є переважання процесів гальмування над процесами збудження. Слід зауважити, що емоційно-динамічні аспекти впевненої поведінки вивчалися А.Сальтером досить ізольовано і розглядалися ним як фактор, що визначає рівень успішності включення людини в ситуацію спілкування [13].

При всьому різноманітті аспектів, що виділяються різними дослідниками впевненості і детермінант її формування та розвитку, значна увага була спрямована на вивчення поведінкових проявів даної властивості.

Д. Вольпе розумів впевнену поведінку як пряме вираження будь-якої відмінної від тривоги емоції, що має відношення до іншої людини. Вчений використовував впевнені реакції як конкуруючі при тривогах, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Тренінг впевненості у собі знижує обумовленість реагувати тривогою на поведінку інших людей. Автор для отримання реципрокного гальмування соціального страху пропонував використовувати мобілізацію емоцій (наприклад, гніву). Згідно з Дж. Вольпе, впевненість у собі рівнозначна напористому самоствердженню, яке в багатьох проявах має схожість з агресивністю [7].

А.Лазарус вважав, що тривога і невпевненість, пов'язані з міжособистісними стосунками, виникають на основі недостатнього розвитку відповідних навичок і нав'язування один одному нереалістичних вимог, обумовлених недостатністю або відсутністю інформації. У людей недостатнє самоприйняття через нерозуміння ними відмінності між прийняттям цілісності свого «Я» і функціональною оцінкою певних недоліків і особистих обмежень. А.Лазарус підкреслював необхідність аналізу сенсорних, образних, когнітивних, міжособистісних факторів і результатів їх взаємодії, а в підсумку – обліку унікальних психологічних профілів конкретних людей в ході вирішення вищезазначених проблем [13, с.26].

Концепція особистісної самоефективності А. Бандури також є одним з важливих причинних пояснень вибору людиною впевненого або невпевненого способу поведінки. Усвідомлена самоефективність визначається автором як судження про можливість досягнення певного рівня виконання. Джерелами інформації про самоефективність є реальні досягнення, опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний стан. Найважливішим фактором для розвитку самоефективності є і цілі, які діють як мотиватори, що визначають умови для задоволення виконанням. На думку А. Бандури, люди здобувають навички впевненої, невпевненої і агресивної поведінки за допомогою рольового моделювання спостережуваної поведінки батьків і значущих людей (вікарне наочіння), які і є «моделями» для копіювання [3].

Проблему впевненості у собі досліджували і науковці гуманістичного напрямку, зокрема, А. Маслоу, К. Роджерс.

У ієрархії потреб, за А.Маслоу, впевненість у собі відноситься до потреби у визнанні. Автор вважав, що задоволення потреби в оцінці, пошані породжує у індивіда почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності, почуття, що він корисний і потрібний у цьому світі. Незадоволення цієї потреби, навпаки, викликає почуття слабкості, безпорадності, запускають компенсаторні і невротичні механізми [9].

К.Роджерс надав особливого значення міжособистим стосункам психотерапевта та клієнта для досягнення впевненості у собі. «Якщо я можу створити стосунки, що характеризуються з мого боку щирістю і прозорістю моїх справжніх почуттів, теплим прийняттям і високою оцінкою іншої людини як конкретної особи, тонкою здатністю бачити її світ і її саму, як вона сама їх бачить, то ця особа, виявить, що стає більше цілісною, яка здатна жити з користю, стане людиною, більше схожою на ту, якою хотіла б бути, буде більше впевненою у собі, стане людиною з більш вираженою індивідуальністю, здатною проявляти себе, буде краще розуміти і приймати інших людей, буде здатна успішно і спокійно справлятися з життєвими проблемами» [14, с.32].

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Виходячи з аналізу підходів, теорій, концепцій та поглядів до вивчення впевненості у собі можна зробити висновок про те, що дане психічне утворення є досить багатогранним і складається з кількох компонентів. Ми розділяємо погляди В.Г.Ромека, який виділяє три компоненти в цьому

психічному утворенні: когнітивний (особистісний), емоційний та поведінковий. Перший компонент представлений високим рівнем віри у власну ефективність. Емоційний компонент характеризує сміливість людини в соціальних контактах. Поведінковий компонент забезпечує зовнішню реалізацію поведінкового репертуару впевненості в собі. Індикатором впевненості у собі слугують не окремі характеристики соціальних навичок, а суб'єктивне ставлення особистості до них.

Подальші дослідження будуть проводитись в напрямку вивчення особистісних детермінант, становлення та розвитку впевненості у собі в ранньому юнацькому віці.

#### Література

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни / К.А.Абульханова-Славская, Т.Н.Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. —304 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер; [пер. Е.А. Цыпин]. — СПб: Академический проект, 1997.— 256 с. — (Библиотека зарубежной психологии).
3. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. — СПб.: Евразия, 2000.—320 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Эрик Берн; [пер. с англ. А.А.Ярхо, Л.Г.Ионин] / Общ. ред. М.С. Мацковского. — СПб.: Университетская книга, М.: АСТ, 1998. — 398 с. — (Классики зарубежной психологии).
5. Вайнер И.В. Индивидуальные различия в проявлениях субъективной уверенности и особенностях решения психофизической задачи / И.В.Вайнер. // Проблемы дифференциальной психофизики / Под ред. К.В. Бардина. — М.: Ин-т психологии, 1991. — С.71–92.
6. Высоккий В.Б. Личностные и процессуальные условия формирования уверенности в правильности решения задачи: Дис. ...канд. психол. наук / В.Б.Высоккий. — М., 2002. —149 с.
7. Вольпе Д. Анализ индивидуальной динамики заболеваний при лечении депрессии /Д.Вольпе // Эволюция психотерапии. — Т.2. — М.: НФ "Класс", 1998, С.330-345
8. Головина Е.В. Структура уверенности и когнитивные стили: Автореф. ...дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Елена Владимировна Головина. — М.: ИПРАН, 2006. —24 с.
9. Маслоу А.Г. Мотивация и личность/Абрахам Маслоу. [Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М.] — СПб.: Евразия, 1999. — 478с.
10. Мішечкіна М. Є. Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі / М. Є. Мішечкіна // Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Пед. науки. — 2004. — № 1. — С. 114–123.
11. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека/ В.И. Моросанова —М., 1998. —198 с.
12. Прангишвили А.С. Уверенность в воспоминании / А.С.Прангишвили. //Экспериментальные исследования по психологии установки. — Тбилиси: Изд-во Академии наук Грузинской ССР, 1958. — С. 409–438.
13. Ромек В.Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности: Дисс. ...канд. психол. наук / Владимир Георгиевич Ромек. — Т.1. Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1997. — 242 с.
14. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/Пер. с англ. М. Злотник, — М.; Изд-во Эксмо-Пресс, 2001. — 416 с.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. — СПб.: Питер, 1999. — 720 с. — (Мастера психологии).
16. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост. М.Г. Ярошевский / Зигмунд Фрейд — М.: Просвещение, 1990. — 448 с.
17. Фромм Э. Человек для себя / Эрих Фромм. — Мн.: Коллегиум, 1992. — 253 с.
18. Хорни К. Наши внутренние конфликты // Психология личности / Карен Хорни. — Самара: «Бахрах», 2008. — Т.1. — С.191–232.
19. Шило О.С. Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей/ О.С. Шило // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За редакцією С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. — Вип. 10. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. — С.853–861
20. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Эриксон; [пер. с англ. А.А.Алексеева]. — СПб.: Речь, 2000. — 415 с. — (Мастерская психологии и психотерапии).

*Осуществлен научно-теоретический анализ проблемы уверенности в себе в зарубежной и отечественной психологии. Дается определение данного конструкта, рассматриваются его виды, структура, компоненты, источники, механизмы спозиции авторов разных направлений в психологии.*

*Scientific-theoretically analysis of problem confidence in yourself of foreign and native psychology is realized here. This article gives determination of problem, looks at their kinds, structure, components, sources, mechanism from the point of view of many authors.*