

вирішити ситуацію, фактично за те, що він є нездатним. Йдеться про формування, «зрощення» у клієнта спеціальної здатності – соціальної «діяльної здатності» («оспособленности» - рос.), як умови його подальшої інтеграції із соціумом. Постає питання особистісних ресурсів самого працівника, які, на нашу думку, ґрунтуються на вмінні зважувати на те, що інші люди мають власний кут сприйняття проблеми (децентрація), неупереджено ставитись до різноманітних поведінкових проявів людини та її суджень (толерантість), бути стриманим у ситуації зустрічі з іншим світосприйняттям та моделями поведінки (терпимість).

**Висновки.** Особистісна зрілість є складним структурним утворенням, що поєднує в собі духовний, когнітивний, емоційно-регулятивний та результативний компоненти, і які в сукупності детермінують не лише успішність життя особистості та її життєвого шляху, а й ефективність виконання нею професійної діяльності.

**Література:** 1. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов – СПб: Питер, 2000. ; 2. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Соч.М., 1982. Т.1.; 3. Григорьева Н. Вузovsky диплом не есть диплом профессионала // Высшее образование в России. 2004 №1 с.104-110.; 4. Доул М., Марш П. Ориентированная на решение задачи социальная работа.- Амстердам – Киев, 1997.; 5. Емельянова М.А. Становление профессиональной зрелости социального педагога в образовательном процессе вуза : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 : Оренбург, 2005 378 с. ; 6. Кудрявцев В.Т. Профессиональная и личностная позиция психолога: сапожник о сапожках // [www.tovievich.ru/book](http://www.tovievich.ru/book); 7. Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Международн. гуманитарный фонд «Знание», 1996; 8. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2002. – 272.; 9. Палей И.М., Магун В.С. Психологические характеристики личности и предпосылки ее социальных потенциалов // социальная психология Л.:ЛГУ, 1979, с.91- 106.; 10. Психолого-педагогические основы формирования профессиональной зрелости учителя // <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID>; 11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.- 480 с.; 12. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги // Соціальна психологія. - 2006. - № 3 (17). - С.17-24; 13. Шамионов Р.М Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте. Автореф. Дис.....канд.психол.наук. Спб,1997.19 с.; 14. Штепа О. Феномен особистісної зрілості // Соціальна психологія. – 2005.- №1 С.62-77.

УДК 159.923

Глушко Л.О.

Міжрегіональної Академії управління персоналом, аспірантка

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ РОЗВИВАЛЬНО- ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

*В статті обґрунтовано і експериментально перевірено психологічні умови і методи оптимізації процесу розвитку впевненості в собі у школярів підліткового віку.*

*Ключові слова:* самооцінка, розвиток впевненості в собі, комунікативні здібності, рівні впевненості, тренінгова програма.

**Актуальність дослідження.** Добре вдомо, що впевненість у собі є необхідною умовою існування особистості як соціального суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей діяльності. Стан психологічної практики та її теоретичного насичення свідчить, що вивчення проблеми впевненості людини в собі набуває особливої актуальності, однак діагностичні аспекти дослідження даної проблематики на даний час осмислені доволі фрагментарно як в концептуальному, так в методологічному аспектах.

Враховуючи дану обставину, мета дослідження полягає у здійсненні аналізу результатів розвивально-експериментальної програми розвитку впевненості в собі у школярів та обґрунтуванні доцільності впровадження даної програми в психолого-педагогічну практику та психологічного тренінгу підлітків.

Насамперед зазначимо, що з **метою** визначення ефективності формувального експерименту перед початком і наприкінці його проводилися вихідний та кінцевий зрізи психологічних особливостей респондентів. В контрольній і в експериментальній групах замірялися показники психологічних особливостей, які використовувались в констатувальному експерименті. В обраний нами комплекс психодіагностичних методик для контрольного обстеження увійшли методики, які використовувались у констатувальному експерименті [ 1, 2, 3, 4, 6 ]. До уваги брали також незалежні оцінки вчителів, що працюють у досліджуваних класах. Дані оброблялись за допомогою статистичних методів, прийнятих у психології: t-критерію Ст'юдента,  $\chi^2$  - критерію Пірсона, ф-критерію Фішера [5].

Після проведеного формувального експерименту спостерігаються суттєві зміни у рівнях самооцінки учнів експериментальної групи (табл. 1):

Таблиця 1 - Рівні самооцінки в експериментальній та контрольній групах до і після експерименту у (%)

Самооцінка	ЕГ		КГ	
	до експерименту	після експерименту	До експерименту	після експерименту
Завищена	27,1	29,8	30,5	30,5
Адекватна	18,7	50,5	21,7	26,1
Занижена	54,2	19,7	47,8	43,4

Використання  $\chi^2$  – критерію Пірсона доводить наявність достовірних змін, що відбулись після експерименту на рівні значущості ( $\chi^2=76,29$ ) в експериментальній групі з похибкою не більшою за 0,01% (додаток Н). Спостерігається підвищення рівня самооцінки до адекватного в учнів цієї групи майже в три рази (18,7% - 50,5%).

В контрольній групі значної динаміки не відбулося, що доводить успішність проведеної програми технології розвитку впевненості в собі у підлітків. В таблиці 2 представлений порівняльний аналіз домінуючих емоцій в експериментальній та контрольній групах до і після експерименту.

В експериментальній групі в результаті формуючого експерименту спостерігаються зміни в середніх показниках базових емоцій – гнів, страх, сором, провина в сторону зменшення (табл. 2), тоді як середні бали емоцій - цікавість та радість підвищились. Статистичний аналіз з використанням t-критерію Ст'юдента засвідчив явне зменшення середніх показників негативних емоцій: гнів ( $t=6,964$ ;  $p\leq 0,05$ ), сором ( $t=5,461$ ;  $p\leq 0,05$ ), провина ( $t=4,941$ ;  $p\leq 0,05$ ), страх ( $t=3,100$ ;  $p\leq 0,05$ ), поряд з відносним підвищенням емоцій – цікавість ( $t=4,581$ ;  $p\leq 0,05$ ), радість ( $t=4,342$ ;  $p\leq 0,05$ ) у підлітків експериментальної групи.

Також, можна простежити, зниження ряду середніх показників негативних емоцій в контрольній групі, але не на значущому рівні.

Таблиця 2 - Середні значення частоти переживання базисних емоцій в експериментальній та контрольній групах до і після експерименту

Базисні емоції	ЕГ		КГ	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1. Цікавість	2,4	3,8	2,5	2,5
2. Радість	2,2	3,6	2,0	2,2
3. Подив	1,9	3,2	1,8	1,9
4. Горе	2,7	3,0	2,8	2,6
5. Гнів	2,6	1,7	2,7	2,6
6. Відраза	2,8	2,4	2,8	2,7
7. Презирство	2,6	2,3	2,6	2,6
8. Страх	3,9	1,8	3,3	3,7
9. Сором	3,7	2,1	3,6	3,6
10. Провина	3,4	1,9	3,2	3,4

Аналіз компоненту “можливості особистості”, що проводився за результатами виявлення комунікативних та організаційних якостей (КОС-2), показує наявність якісних змін у підлітків, які пройшли курс тренінгової програми. Так, якщо на вхідному зрізі у підлітків з низьким рівнем впевненості в собі переважали низький та середній рівні комунікативних здібностей, то в контрольному опитуванні піднявся середній та високий рівні комунікативних здібностей. Результат II зрізу досліджуваних контрольної та експериментальної груп представлено в таблиці 3:

Таблиця 3 - Динаміка рівнів комунікативних здібностей в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту у (%)

Рівні комунікативних здібностей	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	30,6	30,6	31,6	39,2
Середній	31,7	30,6	32,7	47,8
Низький	37,7	38,8	35,7	13,0

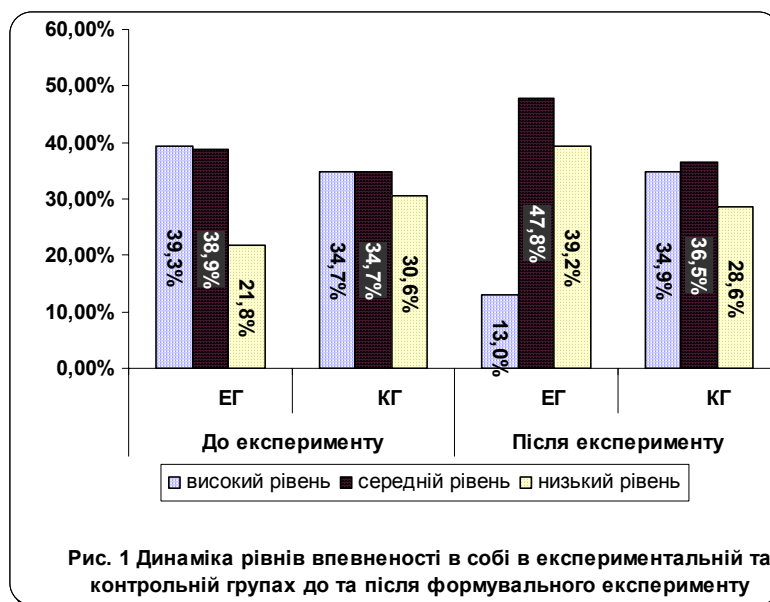
Дані результати вказують на певну зміну рівнів комунікативних здібностей (в напрямку їх підвищення) тих учнів, які брали участь у програмі технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі у підлітків, і відсутність явних змін у підлітків, з ким така робота не проводилась.

Дані експериментальної групи доводять: у підлітків, що брали участь у експерименті, помітно збільшується високий (на 8,6%) та середній (17,2%) рівні комунікативних здібностей, відповідно, зменшується низький рівень комунікативних здібностей (на 25,8%).

Тобто, у результаті проведеного формувального експерименту у підлітків ЕГ відбулося підвищення рівня комунікативних здібностей. Відмінність в кількісних даних до та після проведення емпіричного дослідження підтверджена за  $\Phi^*$ - критерієм Фішера.

Для доведення нашої гіпотези необхідно визначитися в тому, як позначились корекційні впливи на рівні впевненості в експериментальній групі. Процедура розподілу на підгрупи відбувалась аналогічно тій, яка була проведена нами в констатувальному експерименті (див. рис.1).

Згідно з представленими даними (див. рис.1) зміни співвідношення рівнів в КГ майже не відбулося. В ЕГ після проведеної корекційної роботи розподіл рівнів має тенденцію до зменшення низького рівня та збільшення кількості досліджуваних з високим рівнем впевненості в собі у підлітків. Причому збільшення відсоткової долі середнього рівня відбулось за рахунок тих, хто мав низький рівень, а доля високого рівня поповнилась тими, хто до експерименту мав середній рівень прояву впевненості в собі.



Порівняння даних з використанням  $\chi^2$  - критерію Пірсона доводить наявність достовірних змін, що відбулись після експерименту на рівні значущості ( $\chi^2=33,51$ ) в експериментальній групі з похибкою не більшою за 0,01%. В контрольній групі значущої динаміки не відбулося/

Отже, суттєвих змін в результаті психологічної корекції впевненості в собі зазнають показники рівня самооцінки, що максимально наближаються до адекватних; якісні зміни відбуваються в емоційній сфері (спостерігаються зміни в середніх показниках базисних емоцій – гнів, страх, сором, провина в сторону зменшення, тоді як середні бали позитивних емоцій - цікавість і радість підвищились). Найбільшим змінам піддаються комунікативні здібності в напрямку їх підвищення. Підвищення різних рівнів впевненості в собі у сучасних підлітків є можливим тільки при комплексному використанні засобів, спрямованих на розвиток соціально, емоційно, духовно зрілої особистості.

Досягнення мети формувального експерименту – поява відчуття впевненості в собі – засвідчують позитивні відгуки учасників тренінгу. Наприклад, Влад Н.: «Я вдячний за те, що нам запропонували взяти участь у цій роботі. Спочатку у мене була недовіра до всього, що нам пропонували. Не хотілось займати активну позицію. Хотілось спостерігати за всім, що відбувається збоку.; Женья К.: «Я не хотіла спочатку брати участь в роботі групи. Мене бентежили правила, яких потрібно було дотримуватись. Часто хотілось сказати «Стоп, досить!» і не приймати участь в обговоренні. Було дуже ніяково, коли прийшлося перед усіма ділитися своїм потаємним, інтимним. Моя підсвідомість на таку відвертість реагувала дуже агресивно. Але поборолла цікавість – для чого усі ми тут зібрались? І чим це все для нас закінчиться? І я радію тому, що моє «его» перемогло мою пристрасть до спілкування у мережі, як головного «співбесідника та радника у всіх життєвих проблемах». Світлана У. «Я вражена тими результатами які нам всім вдалося досягти. Для більшості людей те, чим я пишаюсь як своїм досягненням – звичайні, повсякденні речі. А для мене нові відкриття світу, вибачте мене за пафос. Завдячуючи тренінгам, у мене поліпшились стосунки з батьками. Я стала впевненіша у своїх діях. Дивно, ще рік тому, зміну природних сезонів я відчувала по кількості одягу на собі, а зараз я побачила як відроджується природа, відчула запах весни. Іван Ю. «Я вважаю, що заняття в групі є корисними і цікавими. Мені дуже сподобались релаксаційні вправи, які дають змогу зменшити напругу. Хоча не менш цікавими були рухливі ігри, різні інсценування, що дали можливість пофантазувати, щось придумати. Найбільш важким для мене були почути від інших критику в свою адресу. Навіть хотілось зірватися і крикнути щось типа «на себе подивись, а ти...». Але потім зрозумів, що краще знати, як ти виглядаєш в очах однолітків та інших оточуючих, ніж здогадуватись про це. Не думала також, що казати приємні слова іншим таке ж задоволення, як і їх отримувати. Я вважаю, що досвід конструктивного спілкування, який ми опанували на заняттях, буде корисним у моєму житті. Принаймні я намагаюсь використовувати його. Здається, що у мене щось виходить, принаймні стосунки з батьками та з вчителями покращились».

Ці приклади звітів демонструють не тільки позитивну динаміку, що відбувалась за час роботи в тренінговій групі, але й через зворотній зв'язок вказують на ті проблеми, що супроводжують кожного учасника на шляху особистісних змін. Процес цей складний, перш за все, з точки зору усвідомлення необхідності для кожного підлітка позбавлення тих якостей, що заважають у житті. Крім того, особиста невпевненість, потаємність, компенсована зверхністю, негнучкістю поведінки та її стандартністю, призводила до їх небажання розкривати свої слабкі сторони, щоб не уразити свого „Я”. Тільки атмосфера постійної поваги, підтримки кожного, знаходження і привернення уваги до тих сторін, які є позитивними і не загострення акцентів на слабких сторонах дало можливість відчути учасникам безпечність ситуації і можливість відвертого спілкування.

З метою виявлення ефективності занять для вчителів було проведено повторне опитування. Аналіз результатів дає змогу зробити висновок, що проведені лекції мали позитивний вплив на просвіту вчителів з питань невпевненості в собі у підлітків. Результати оцінки вчителями своїх педагогічних знань щодо проблеми невпевненості в собі до занять та після занять представлено в таблиці 4.

**Таблиця 4 - Результати оцінки вчителями своїх педагогічних знань з питань невпевненості в собі у підлітків до занять та після занять (%)**

№	Питання для вчителів	До занять		Після занять	
		так	ні	так	ні
1.	Чи розглядаєте Ви феномен невпевненості в собі , як проблему?	48,2	51,8	96,7	3,3
2.	На Вашу думку постійна тривога, страх впливають на особистість підлітка?	45,6	54,4	98,5	1,5
3.	Чи знаєте Ви якими є прояви невпевненості в собі у підлітків?	49,7	50,3	100	-
4.	Чи відомі Вам наслідки невпевненості в собі у підлітків?	38,5	61,5	100	-

У результаті проведеного опитування, після відповідних психолого-педагогічних заходів для вчителів, виявлено, що до проведених нами занять переважна більшість викладачів не були знайомі з проблемою невпевненості в собі у підлітків та її прояви, , а після лекційних занять від 96,7% до 100 % вчителів усвідомили складність та актуальність проблеми невпевненості в собі в молодіжному середовищі, що було ними неодноразово підкреслено на семінарських заняттях під час обговорення проблематики поданого лекційного матеріалу. Цей факт яскраво проявився в тому, що викладачі приводили велику кількість випадків невпевненості в собі у своїх учнів із власного педагогічного досвіду. Тобто, вони і раніше бачили проблему, її динаміку, наслідки, але не знали, як її визначити.

Разом з тим, отримані нами результати спостереження засвідчують реальні зміни в педагогічній тактиці вчителя щодорозвитку впевненості в собі. Вчителі перш за все почали виділяти підлітків з проявами невпевненості в собі, стали акцентувати на цьому свою увагу та збільшили кількість контактів з такими підлітками у позакласній роботі. Особливо відзначається позитивний момент в тому, що вчителі вже самостійно почали розповідати про проблему невпевненості в собі на батьківських зборах або в індивідуальних бесідах з членами родин своїх учнів, яких вони вже самі відносили до груп ризику.

**Узагальнений аналіз** кількісних та якісних результатів проведеного експериментального дослідження, впровадження розробленої нами програми, спрямованої на розвиток впевненості в собі у підлітків, дозволило сформулювати ряд рекомендацій для психологів, вчителів. Своєчасно виявляти учнів з низьким рівнем впевненості в собі з метою включення їх у систему психокорекційних впливів: впровадження у роботу психологічної служби заходів щодо створення умов формування навичок адекватного самооцінювання підлітків, толерантного способу взаємодії з оточуючими, вибору ціннісних орієнтирів, що сприяли б особистісному зростанню школярів підліткового віку; підтримка прагнення підлітків до вдосконалення, якісних змін; заохочення самостійності, відповідальності; створення ситуацій успіху в навчанні; демонстрація доброзичливості у відносинах, взаємодовіри та поваги.

Проведена розвивально експериментальна робота підтвердила висунуту нами гіпотезу і дала можливість сформулювати наступні практичні рекомендації по зменшенню невпевненості в собі у підлітковому віці для практичних психологів, вчителів середніх навчальних закладів:

1. Знати психологічні особливості формування впевненості в собі у підлітковому віці.
2. Практичним психологам проводити своєчасне виявлення учнів з низьким рівнем прояву невпевненості засобами психодіагностики (з включенням опитувальника В.Г.Ромека, Р.Б.Кетелла, С.А. Будассі, В.В.Століна методики).
3. Впроваджувати у роботу психологічної служби заходи по створенню умов для формування навичок адекватного самооцінювання підлітків, розвитку комунікативних здібностей, толерантного способу взаємодії з оточуючими, вибору ціннісних орієнтирів, що сприяли б особистісному вдосконаленню школярів підліткового віку.
4. Підтримувати ситуації успіху в учінні, заохочувати самостійність, відповідальність, творчу ініціативу, створювати загальний емоційно позитивний фон у стосунках з підлітками; утверджувати цінності особистісних досягнень підлітка.
5. Вчителям розвивати у себе та вихованців почуття гумору, взаємоповагу, довіру.

Отже, позитивна динаміка у показниках рівнів прояву впевненості в собі у підлітків, а також по більшості характерологічних рис, які властиві підліткам з низьким рівнем впевненості в собі, засвідчує ефективність розробленої та апробованої програми технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі у підлітків.

**Висновки.** 1. Відповідно до завдань дослідження здійснено розробку програми, технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі у підлітків яка охоплює своїм впливом усіх учасників навчально-виховного процесу: вчителів, учнів та їх батьків. В основу розробки програми покладено принцип єдності діагностики та корекції; принцип нормативності розвитку; принцип системності розвитку психологічних механізмів діяльності; діяльнісний принцип. В ході формування експерименту була виявлена доцільність розробки та впровадження у психолого-педагогічну практику програми технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі у підлітків, яка містить поступове вирішення таких проблем за допомогою основних *напрямів*. *Перший* являв собою соціально-психологічний тренінг для учнів, який спрямований на розвиток особистісної та комунікативної сфери підлітків. Це досягалося за допомогою різноманітних форм роботи – групова дискусія, психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, а також лекції та вправи. *Загальними принципами* для тренінгової групової роботи були: принцип єдності діагностики та корекції; принцип нормативності розвитку; принцип системності розвитку психологічних механізмів діяльності; діяльнісний принцип. *Другий напрям* був спрямований на забезпечення батьків, вчителів знаннями щодо особливостей розвитку впевненості в собі у підлітків з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку впевненості в собі та наслідків у вигляді лекцій, бесід і, частково, спецсеминарів. *Третій напрям* був зорієнтований на впровадження в роботу шкільної психологічної служби програми технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі учнів підліткового віку.

2. Ефективність соціально-психологічного тренінгу щодо психологічних особливостей розвитку впевненості в собі у підлітків забезпечується шляхом створення відповідних умов, до яких відносяться: розвиток та сприйняття себе як цілісної особистості; сприяння адекватному самооцінюванню, підкріплення позитивної „Я-концепції”, оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії); розвиток у підлітків свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом „тепер-та-зараз”; (*когнітивний компонент*); б) розвиток емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани, в тому числі і негативні; керувати своїми емоціями загалом (*емоційно-щциний компонент*); в) формування впевненості у собі; організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, вміння встановлювати нові соціальні контакти; формування умінь визначати позитивні

життєві програми, приймати самостійно рішення, виконувати особливі стратегії взаємодії, спрямовані на поліпшення свого становища у соціумі; формування здатності до самоконтролю у різноманітних життєвих ситуаціях (*поведінковий компонент*).

3. Результати експериментального дослідження дали змогу виявити достовірні кількісні та якісні зміни щодо розвитку впевненості в собі у підлітків в експериментальній групі, на відміну від контрольної, що допомагає визначити реалізацію створеної програми у підлітковому віці, як один із шляхів подолання невпевненості в собі та особистісного зростання учнів підліткового віку. У результаті проведеного формувального експерименту відмічено помітне підвищення рівнів самооцінки, що максимально наближаються до адекватних; якісні зміни відбуваються в емоційній сфері (зменшуються середні показники базисних емоцій – гнів, страх, сором, провина, в той час як середні бали емоцій цікавість і радість підвищились), також найбільшим змінам піддаються комунікативні здібності в напрямку їх підвищення. Статистично вірогідне збільшення рівнів впевненості в собі у підлітків в експериментальній групі вказує на можливість і необхідність впровадження програми технології психологічного тренінгу розвитку впевненості в собі у підлітків у роботу психологічної служби середньої школи. Okремо відзначається позитивний момент в тому, що вчителі вже самостійно почали розповідати про проблему асертивності на батьківських зборах або в індивідуальних бесідах з членами родин своїх учнів.

**Література** 1. Пантелеев С.Р. *Методика исследования самооотношений* / С.Р. Пантелеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.; 2. Пинчук В.А. *Анализ психологических характеристик, диагностируемых вопросником 16PF Кеттелла* / Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии / В.А. Пинчук – М., 1979. С. 27-34.; 3. Ромек В.Г. *Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии*. *Психологический вестник* / В.Г. Ромек. Выпуск 1. Часть 2. Ростов на Дону издательство РГУ. 1996. с. - 138с.; 4. Ромек В.Г. *Уверенность в себе как социально – психологическая характеристика личности: Дис. ... канд. псих. наук* / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997. 39-56 с.; 5. Тимченко А. В. *Практическая психология. Инструментарий* / А.В. Тимченко В.Н. Швидченко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. Література: Н. Черниш. *Хрестоматія*. - Самара: издательский дом Бахрам – М. – 2000. – 656с.; 6. *Общая психодиагностика* / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во МГУ, 1988. С. 10-13.