



УДК 159.923:378.18

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ОДИН З АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кондратюк С.М., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Хмельницький інститут соціальних технологій
Університету «Україна»

У статті здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми. Розглянуто на основі психолого-педагогічної літератури різні підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників феномена впевненості в собі: В. Джеймса, Є. Ільїна, Д. Карнегі, А. Лазаруса, Р. Лейнга, В. Ромека, А. Сальтера, І. Толкунової та інших.

Ключові слова: *впевненість у собі, невпевненість, самовпевненість, студенти, життєвий успіх.*

В статье осуществлен теоретический анализ исследуемой проблемы. Рассмотрены на основе психолого-педагогической литературы различные подходы зарубежных и отечественных исследователей феномена уверенности в себе: В. Джеймса, Е. Ильина, Д. Карнеги, А. Лазаруса, Р. Лэйнга, В. Ромека, А. Сальтера, И. Толкуновой и других.

Ключевые слова: *уверенность в себе, неуверенность, самоуверенность, студенты, жизненный успех.*

Kondratyuk S.M. CONFIDENCE AS AN ASPECT OF LIFE SUCCESS OF STUDENT YOUTH

This article provides theoretical analysis of the investigated problem. Considered on the basis of psychological and educational literature different approaches international and local researchers of the phenomenon of self-confidence: W. James, E. Ilyin, D. Carnegie, A. Lazarus, R. Laing, W. Romek, A. Salter, I. Tolkunova and others.

Key words: *self-confidence, insecurity, self-confidence, students, success in life.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку вищої освіти підвищилися вимоги до здатності особистості протистояти стресовим станам під час навчальної діяльності, а також відчувати почуття задоволеності собою, почуття власної цінності та значущості. Становлення професіоналів, спроможних до проектування, реалізації, корекції, розвитку власної діяльності та діяльності інших залежить від оптимального рівня впевненості особистості.

У навчально-виховному процесі студента досить часто супроводжують сильні переживання, що проявляються в підвищеній тривожності, важкості виражати свої думки, відстоювати свою точку зору, що викликає відчуття безпорадності та розгубленості. Проте проблема виникає за умови зміни ситуативної невпевненості в особисту силу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковому аспекті вивчення феномену впевненості, знайшло своє відображення в низці досліджень таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як І. Вайнер, В. Джеймс, Є. Ільїн, Д. Карнегі, А. Лазарус, Р. Лейнг, В. Ромек, А. Сальтер, І. Толкунова, та інших. Цими науковцями розкрито впевненість у собі як соціально-психологічну характеристику особистості, проаналізовано проблему виховання впевненості, визначено причини невпевненості в собі.

Постановка завдання – провести аналіз проблеми впевненості в собі як одного із аспектів життєвого успіху студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Почуття успіху як чинник формування особистості відіграє важливе значення в психічному розвитку індивіда. У психології успіх розглядають як особистісне переживання, основу самореалізації, самоактуалізації. Поняття «життєвий успіх» розглядають з двох позицій, а саме: для означення бажаного і значущого результату при вирішенні локальної життєвої задачі та як оцінку змістовності та цілісності життя, реалізації особистістю її життєвого призначення [1, с. 17].

Досягнення життєвого успіху пов'язане передусім із самоутвердженням студентської молоді в житті. У кожного студента – своє розуміння життєвого успіху та шляхи його досягнення. Проте молодь входить у самостійне життя, тому необхідно вірити в майбутнє, проявляти насагу на подолання проблем та невдач, реалізація власних домагань залежить від впевненості в собі, у власних силах. Успіх у житті залежить від впевненості особистості.

Поняття «впевненість» вчені описують через різні психічні явища – установку, здібність до самовираження, самоприйнят-

тя, саморегуляцію, самооцінку, інтелектуальну емоцію, інтелектуальний стан.

У «Словнику практичного психолога» С. Головіна зазначено, що впевненість у собі – готовність суб'єкта вирішувати досить складні завдання, причому рівень домагань не знижується лише через одні побоювання невдачі. Якщо рівень здібностей значно нижче необхідного для наміченої дії, то має місце самовпевненість [2].

Б. Мещеряков, В. Зінченко зазначають, що впевненість у собі – переживання людиною своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які перед нею стоять у житті, так і тим, які вона ставить перед собою сама. Впевненість у собі в будь-якому виді діяльності має місце в тих випадках, коли самооцінка людини в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка вище або нижче реальних можливостей, має місце самовпевненість або невпевненість у собі. Впевненість у собі (так само, як невпевненість або самовпевненість) може проявлятися в окремих видах діяльності або ставленні до дійсності, але може стати і стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, в яких у людини немає ще досвіду. Виховання впевненості в собі полягає у формуванні в людини адекватних, відповідних його можливостям домагань і самооцінок. Це має велике значення для розвитку здібностей, а також для формування всіх сторін особистості людини, і насамперед – її емоційної сфери. Невпевненість у собі і самовпевненість часто пов'язані з негативними емоційними переживаннями, що гальмують і спотворюють нормальний хід психічного розвитку людини [3].

Є. Ільїн, вивчаючи поняття «впевненості», приходять до висновку, що її не можна відносити до емоцій. Вчений розуміє впевненість або невпевненість людини як інтелектуальний процес імовірнісного прогнозування тієї чи іншої події, досягнення або недосягнення мети, це віра в себе або втрата цієї віри. Вчений пише: «Вона може і не викликати в мені ніяких емоційних переживань, якщо прогнозується подія, до якої я байдужий. Я можу абсолютно безпристрасно прогнозувати вдачу чи невдачу на іспиті студента, поразку чи вигреш хокейної команди, до якої мені немає справи тощо. Але і у випадку значущої для мене ситуації сам по собі імовірнісний прогноз не обов'язково супроводжується емоцією. Впевненість у виконанні добре освоєної і звичної для мене дії дає мені підставу для спокою, або для безбоязної поведінки, а саме відсутності емоційного реагування, а непевність викликає занепокоєння, триво-

гу, призводить до емоційного реагування. Таким чином, я «відчуваю» (сприймаю) виникаючий у результаті прогнозу емоційний стан, а не сам прогноз, впевненість або невпевненість в успіху» [4, с. 200].

В. Ромек виділяє три площини регуляції впевненості в собі щодо міжособистісних відносин, умовно розташовує згідно ієрархії: поведінкову, когнітивну, емоційну. Описує причини обмеження в міжособистісних відносинах: соціальний страх, занижена самооцінка, нераціональні переконання, надмірне прагнення «дотримуватися пристойності», відсутність навичок виражати почуття [5, с. 9]. Розглядає впевненість у собі як позитивне ставлення до власних можливостей, яке проявляється в поведінковій, когнітивній, емоційній сферах особистості [5]. Поведінковий компонент сприяє зовнішній реалізації впевненості в собі, завдяки емоційній експресії (міміка, жести, постава, хода). Когнітивний компонент пов'язує з самооцінкою та самоповагою особистості, розкриваючи сильні та слабкі сторони. Емоційний компонент представлений через позитивний емоційний фон (спокій, рівновага).

Вчений Р. Лейнг розглядає впевненість як одну з важливих, базових характеристик людини, що відповідає за психічне здоров'я. Р. Лейнг вживає поняття «онтологічна невпевненість», що проявляється в страху втратити себе та призводить до проблеми самозбереження, а не до самозадоволення [6].

Вивчаючи феномен впевненості в собі, А. Лазарус виділив чотири критерії поведінки: здатність сказати «ні», здатність попросити допомоги і звернутися з проханням, здатність висловлювати негативні та позитивні емоції та вміння ініціювати спілкування (здатність починати, продовжувати або закінчувати розмову). Згідно із зазначеними критеріями виділяє три види проявів впевненості в собі: вираження позитивних почуттів, прояв негативних емоцій та вміння відмовляти в проханні [5].

Узагальнивши матеріали з філософської, психолого-педагогічної і науково-методичної літератури, що стосуються зазначеної проблеми, І. Толкунова подає структуру впевненості, яка містить три компоненти: когнітивний (знання про себе), емоційно-оцінний (самооцінка можливостей), поведінковий (ступінь довіри до себе). Також вказує на фактори, що обумовлюють рівень впевненості: внутрішні (локус-контроль, активність, самовладання, цілеспрямованість, рішучість, рівень власної гідності) та зовнішні (соціальне становище, визнання, здатність висувати вимоги і домагатися



їх здійснення). І. Толкунова вивчає феномен впевненості, як фундаментальну умову повноцінного оволодіння собою, яка входить до структури здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, впливає на вибір стратегій у досягненні цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів [7].

С. Мельничук на основі теоретичного аналізу різних наукових підходів, визначає 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 успішній діяльності [8].

Таким чином, на формування впевненості в собі як складного утворення особистості, впливають суб'єктивні (досвід, самосвідомість, домагання, активність, рефлексія, оптимізм, автономність) та об'єктивні (соціальне, освітнє, комунікативне оточення) чинники.

Д. Карнегі в книзі «Як виробити впевненість у собі і впливати на людей, виступаючи публічно» цитує В. Джеймса, який писав: «Здається, що дія йде за почуттям, але насправді дія і почуття поєднуються: керуючи дією, яка знаходиться під більш безпосереднім контролем волі, ми можемо побічно керувати почуттям, що не знаходиться під цим контролем».

Отже, чудовий свідомий шлях до набуття бадьорості, якщо ваша справжня бадьорість втрачена, полягає в тому, щоб сидіти з бадьорим виглядом, діяти і говорити так, немов ви вже пройняті бадьорістю. Якщо така поведінка не спонукає вас відчувати бадьорість, то ніщо інше в даному випадку вам не допоможе. Тому, щоб відчувати себе сміливим, дійте так, ніби ви дійсно сміливі, напружте для цієї мети всю свою волю, і напад страху, цілком ймовірно, зміниться припливом мужності» [9, с. 7].

Таким чином, необхідно навчитися поводити себе, якби так, що ми вже володіємо тією чи іншою якістю. Зробивши вигляд, ніби ми впевнені, ми збільшуємо свої шанси на успіх.

Як вказує Д. Карнегі, впевненість у собі виробляється завдяки підготовці через поведінку, власним думкам, прикладам [9, с. 10].

Якщо зусилля студента будуть оцінені, це сприятиме розвитку впевненості. В. Джеймс зазначає: «Жоден юнак не повинен хвилюватися за результат освіти, яку він отримує, яким би не був його напрямок».

Якщо він буде сумлінно трудитися кожну годину робочого дня, він може нітрохи не сумніватися в кінцевому результаті. Він цілком може розраховувати на те, що, прокинувшись одного ранку, виявиться одним з найбільш компетентних людей свого покоління, яку б галузь знання він не обрав» [9, с. 45].

Якщо сильно бажати змінити свою поведінку, то обов'язково можна досягнути успіху, враховуючи природні здібності та силу прагнення до мети. «Майже у всіх галузях, – сказав професор Джеймс, – пристрасний інтерес до предмета врятує вас. Якщо тільки ви досить сильно прагнете до результату, ви неодмінно досягнете його. Якщо ви хочете стати багатим, ви станете багатим, якщо ви хочете стати вченим, ви будете вченим, якщо ви хочете стати хорошим, ви будете хорошим. Але тільки ви повинні дійсно хотіти цього, і тільки цього, а не прагнути одночасно з такою ж силою до сотні інших несумісних речей» [9, с. 46].

У психології поряд з поняттям «впевненість у собі» також використовують «самовпевненість», «завищена самооцінка», їх необхідно розрізняти.

Поняття «самовпевненість» розуміють як перебільшену впевненість у собі, у своїх можливостях, здібностях, віру у свою досконалість та відсутність помилок. У самовпевненості розглядають позитивну та негативну сторони. Самовпевненість може бути пов'язана з впевненістю в позитивному результаті ситуації. Наявність самовпевненості позитивно впливає на здоров'я, спонукає особистість не зупинятися на досягнутому, уникати психологічного тиску зі сторони інших. Проте якщо самовпевненість пов'язана з егоїзмом, тоді особистість дбає лише про власну вигоду.

Самовпевнені особистості не здатні критично оцінювати ситуацію, розуміти свої слабкі та сильні сторони.

Завищена самооцінка – це самовпевнена особистість, яка перебільшує власні успіхи, часто ставить недосяжні цілі, болісно реагує на критику, зневажливо відноситься до інших. Характеризується такими якостями, як зарозумілість, пихатість, агресивність, образливість. Такі особистості розраховують тільки на успіх, переживають невдачі як життєву трагедію.

Відомий вислів про те, що впевненість у перемозі – це вже половина успіху. Для людини головне – вірити в те, що вона зможе це зробити. Психологи притримуються думки про те, що впевненість формується під впливом оточуючих. Впевнена дитина фізично та психологічно здорова. Отже, якщо дитину часто критикували, зви-

нувачували, недооцінювали, не дозволяли висловлювати свою думку, то це пригнітить її здатність до сміливих дій. Почуття неповноцінності та емоційного дискомфорту заважають відчувати себе членом єдиного колективу.

Студенти в навчально-виховному процесі часто проявляють скутість у своїх рухах, недостатню скоординованість, порушення мовлення та інше, що вказує на відсутність м'язової свободи, яка поглинає велику кількість внутрішньої енергії, тобто знижує впевненість у власних силах, розумової працездатності.

Звичайно бувають моменти, коли впевнена людина проявляє свою невпевненість або агресивність, це говорить про ситуаційність поведінки, кожній людині властиво помилятися.

Впевнений стиль поведінки виключає приниження інших або будь-які прояви неповаги по відношенню до інших. Якщо людина зможе виробити самостверджувальну поведінку, це допоможе досягнути бажаних результатів без того, щоб настроювати проти себе оточуючих. Зникнуть симптоми багатьох захворювань, зокрема гастрит, головний біль, втома.

Візуальним показниками впевненості виступають: спокійний погляд в очі співбесідника з періодичним відведенням погляду в сторону, поза тіла злегка схилившись у сторону співбесідника, жести м'які, усмішка натуральна, голос впевнений, рівний темп мовлення, пряма постава, тверда хода.

Впевнена в собі людина суб'єктивно (активне ставлення до діяльності, впевненість у своїх силах, задоволеність соціальним статусом, реалізація значущих цінностей, творча адаптивність) вважає себе успішною та об'єктивно (академічна успішність, високий статус у групі, авторитет у викладачів, суспільне визнання, соціальне схвалення з боку референтних людей) може бути ефективною в певній діяльності.

Студенти, зокрема першокурсники, дозволяють іншим себе принижувати. У студентському віці суб'єктивні чинники сприяють розвитку впевненості в собі. Необхідно навчитися себе цінувати, вміти відстоювати свої позиції, свої почуття, захищати свої права і при цьому не ображати оточуючих.

Для проведення дослідження оцінки впевненості в собі як соціально-психологічної характеристики особистості використано тест впевненості в собі (В. Ромек). За результатами дослідження визначено три шкали: загальної впевненості в собі, соціальної сміливості, ініціативи.

При аналізі результатів проведеного дослідження можемо констатувати, що у 18%

досліджуваних наявний високий рівень впевненості в собі, середній рівень – 68% досліджуваних, низький рівень – 14% досліджуваних. Показник впевненості в собі свідчить про адекватну оцінку своїх можливостей, прояв незалежності, рішучості, високий рівень домагань, які підкріплені реальними можливостями. Студенти уміють співвідносити потреби, що виникають, з власними можливостями та способами реалізації, що відповідають кожній конкретній ситуації.

М. Савчин пише: «Наявність незначної невпевненості свідчить про адекватність сприйняття людиною труднощів майбутньої діяльності. Очевидно, оптимальне співвідношення «впевненості-невпевненості» для кожної людини індивідуально» [10, с. 209].

Невпевнена особистість займає пасивну позицію в будь-яких життєвих ситуаціях. Вона буде мовчки терпіти та страждати, мислено собі дорікати за те, що не може відстояти своєї думки. Для того, щоб виконати буденну справу, буде запитувати дозволу, чим викличе сміх зі сторони інших.

Зазвичай, невпевнені студенти невисокої думки про самого себе і почуваються ніяково майже у всіх ситуаціях, відчувають значний стрес, що заважає їм адекватно реагувати на певні ситуації.

У 28% досліджуваних спостерігається високий рівень ініціативності, 43% досліджуваних – середній рівень, 29% досліджуваних – низький рівень.

Такі студенти характеризуються як ініціативні та заповзяті в соціальних взаємодіях, зацікавлені в результативності взаємодії з іншими членами колективу. Ініціативність виступає основою майбутнього, сприяє прийняттю гнучких рішень, започаткування змін, готовність до втілення нових ідей. Студенти не зупиняються на досягнутому, не бояться вирішувати проблемні ситуації. Орієнтовані на самореалізацію у всіх сферах життєдіяльності без будь-якого зовнішнього стимулювання. М. Савчин зазначає: «У моральному плані вона (ініціативність) характеризується соціальною сміливістю, відсутністю страху взяти на себе відповідальність за пропоновану дію [10, с. 300].

Високий рівень соціальної сміливості становить 25% досліджуваних, середній рівень – 40%, низький рівень – 35% досліджуваних. Цей показник говорить про те, що студент здатний долати почуття страху та розгубленості, здійснювати вибір альтернативної поведінки при оцінюванні власних навичок та здібностей. Прояв сміливості у встановленні контактів взаємопов'язаний з показниками оптимізму і впевненості, які відображають оптимістич-



ну або песимістичну оцінку умов росту благополуччя особистості. Досить часто страх перешкоджає студенту зробити крок вперед до зміни своєї поведінки, адже боїться, що не зможе справитися з цією задачею. Необхідно створити себе самого, набути внутрішньої свободи. Впевненість виступає захистом від впливу стресових ситуацій, умовою існування особистості як суб'єкта активності, зберігаючи адекватну критичну позицію стосовно самого себе. М. Савчин пише: «Сміливість визначається як здатність людини долати в собі почуття страху, невпевненості в успіху, побоювання перед труднощами і несприятливими для себе наслідками [10, с. 298]».

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, однією із найважливіших якостей особистості виступає впевненість у собі. Коли особистість може приймати ситуацію такою, якою вона є, з усіма її хорошими чи поганими сторонами. Наявність такої якості дасть можливість домогтися поставленої мети, досягнути успіху в різних сферах. Оптимальний рівень впевненості в собі забезпечить зростання самоповаги та успішності.

Особистість досягає поставлених цілей не лише за наявності здібностей, а через впевненість у собі. Впевненість у собі сприяє життєвому успіху студента, прояву адекватної оцінки своїх можливостей, визначенню взаємовідносин з іншими особистостями, підвищенню ефективності діяльності, прагненню до самореалізації.

Перспектива подальших розвідок полягає в поданні рекомендації студентам щодо подолання невпевненості та розвитку впевненості в собі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сохань Л.В. Психология жизненного успеха: опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций / Л.В. Сохань, Е.И. Головаха, Р.А. Ануфриева и др. – К. : ИС НАНУ, 1995. – 149 с.
2. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин – Изд-во АСТ, Харвест, 2001. – 554 с.
3. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
5. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 175 с.
6. Лэйнг Р. Д. Переживание запредельного и его отношение к религии и психозам [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psylib.ukrweb.net/books/grofs02/txt03.htm>.
7. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності / І. Толкунова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С.102–107.
8. Мельничук С.К. Особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://file:///C:/Users/1/Downloads/Mnf_2012_9_28.pdf.
9. Карнеги Д. Як виробити упевненість в собі і впливати на людей, виступаючи публічно / Д. Карнеги. – Рибінськ : ВАТ «Рибінський Будинок друку», 2007. – 205 с.
10. Савчин М.В. Загальна психологія. Частина II : [навчальний посібник] / М.В. Савчин. – Дрогобич : Посвіт, 2009. – 320с.