

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У
СОБІ В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Виконав: студент II курсу, групи 8.0530
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мотуз Сергій Сергійович
Керівник: д. психол. н., професор,
професор кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Шевченко Н.Ф.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 – «Психологія»
Освітня програма Психологія
Спеціалізація – Психотерапія і консультування

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ (СТУДЕНТОВІ)

Мотуз Сергій Сергійович

1. Тема роботи Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці

керівник роботи Шевченко Наталя Федорівна, д. психол.н., професор, професор кафедри педагогіки та психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення впевненості у собі особистості; обґрунтувати психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці; емпірично дослідити психологічні особливості прояву впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку; розробити практичні рекомендації та програму для цілеспрямованого розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 9 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень- травень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень- 2022 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-вересень 2022 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Мотуз С.С.

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 9 рисунків, 2 таблиць, 63 джерела.

Об'єкт дослідження: впевненість у собі як особистісне утворення.

Предмет дослідження: психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні умови та емпірично дослідити особливості прояву впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку; розробити програму з цілеспрямованого розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в осіб раннього дорослого віку впевненість у собі розвинена недостатньо і зумовлена комплексом психологічних умов (мотивація досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегія).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *обґрунтовано* психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці; *емпірично досліджено* особливості прояву в осіб раннього дорослого віку впевненості у собі як стійкого позитивного ставлення до власних можливостей;

- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: автономність, самооцінка, рефлексивність, мотивація досягнень, копінг-стратегія, самоствердження, саморозуміння, аутосимпатія, спонтанність, які розглядаються в контексті дослідження феномену впевненості у собі;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену впевненості у собі та виявлення шляхів його розвитку з урахуванням вікових особливостей особистості.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ, РОЗВИТОК, ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ,
РАННІЙ ДОРΟΣЛИЙ ВІК

SUMMARY

Motuz S.S. Psychological Conditions for the Development of Self Confidence in Early Adulthood

Master's qualification work: 72 pages, 9 figures, 2 tables, 63 sources.

Object of research: self-confidence as a personal formation.

The subject of the study: psychological conditions for the development of self-confidence in early adulthood.

The purpose of the study is to theoretically substantiate psychological conditions and empirically investigate the peculiarities of the manifestation of self-confidence in persons of early adulthood; to develop a program for the purposeful development of self-confidence in early adulthood.

The research is based on the assumption that self-confidence is insufficiently developed in people of early adulthood and is determined by a complex of psychological conditions (achievement motivation, autonomy, reflexivity, coping strategy).

The scientific novelty and theoretical significance of the research are that:

- the psychological conditions for the development of self-confidence in early adulthood are substantiated; the peculiarities of the manifestation of self-confidence as a stable positive attitude towards one's own capabilities in persons of early adulthood were empirically investigated;

- expanded, clarified and supplemented the study of the following personal formations: autonomy, self-esteem, reflexivity, achievement motivation, coping strategy, self-affirmation, self-understanding, autosympathy, spontaneity, which are considered in the context of the study of the phenomenon of self-confidence;

- the study of the phenomenon of self-confidence and the identification of ways of its development, taking into account the age characteristics of the individual, has gained further development.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS, DEVELOPMENT, SELF-CONFIDENCE, EARLY ADULTHOOD

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Впевненість у собі як психологічний феномен.....	10
1.2. Теоретичні аспекти вивчення впевненості у собі: наукові підходи та концепції.....	15
1.3. Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	34
2.1. Методичне забезпечення дослідження	34
2.2. Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку.....	35
2.3. Узагальнені результати дослідження	45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	54
3.1. Теоретичне обґрунтування системи засобів розвитку впевненості у собі.....	54
3.2. Змістові аспекти програми з розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці	59
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства, який характеризується значними політичними та соціально-економічними змінами, перед особистістю постають нові вимоги. На перший план виступає особа самостійна і відповідальна у рішенні багатьох життєвих проблем, активна і ініціативна у визначенні свого місця в житті та успішна в соціально значущій діяльності. Становлення такої особистості значною мірою залежить від впевненості у собі.

Особливої значущості проблема впевненості у собі набуває в ранньому дорослому віці, оскільки цей віковий період характеризується включенням людини в усі види соціальної активності, оволодінням багатьма соціальними ролями, спрямуванням зусиль на професійне навчання, створення сім'ї, досягнення професійного успіху. У зв'язку з цим, актуальності набуває розробка психокорекційної системи засобів розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці для досягнення оптимального рівня прояву цієї особистісної якості.

У зарубіжній психологічній літературі впевненість у собі досліджується як ставлення людини до свого «Я» (Е. Берн), базальна довіра (Е. Еріксон), розвиток відповідних навичок у міжособистісних стосунках (А. Лазарус, К. Рудестам), баланс збудження і гальмування (А. Сальтер), як риса характеру (Е. Фромм), вираження будь-якої відмінної від тривоги емоції (Дж. Вольпе).

У вітчизняній психології досліджується виховання впевненості у собі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (М. Мішечкіна), доведено вплив впевненості на розвиток креативності особистості (О. Шило) та зв'язок із загальною самоефективністю юнацтва (В. Лук'яненко). Науковцями також вивчалися особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі в підлітків

(О. Хомчук) та психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку (Л. Глушко).

В дослідженнях останніх років впевненість у собі розглядається в широкому спектрі підходу до зміцнення психічного здоров'я (М. Манн, К. Госман та ін.), перспективи та стратегії підвищення впевненості в собі (Ф. Холлоуей), вплив невдач і успіхів на самооцінку в дорослому віці (А. Розі, Е. Кавалліні, Н. Гамбоз, Т. Веккі та ін.), практичні рекомендації з самостійного розвитку впевненості в собі (Б. Васильєв).

Незважаючи на представленість робіт з проблеми дослідження, аналіз літератури засвідчив, що в центрі психологічного пізнання знаходиться, переважно, ранній онтогенез, при дефіциті наукових праць, в яких би висвітлювалася проблема впевненості у собі дорослих людей, зокрема, в осіб раннього дорослого віку. Водночас, вивчення особливостей прояву впевненості у собі в період дорослості необхідне для надання консультативної та психотерапевтичної допомоги.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: *«Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці»*.

Об'єкт дослідження: впевненість у собі як особистісне утворення.

Предмет дослідження: психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні умови та емпірично дослідити особливості прояву впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку; розробити програму з цілеспрямованого розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в осіб раннього дорослого віку впевненість у собі розвинена недостатньо і зумовлена комплексом психологічних умов (мотивація досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегія).

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутою гіпотезою нами визначено наступні завдання:

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення впевненості у собі особистості.
2. Обґрунтувати психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку.
4. Розробити практичні рекомендації та програму для цілеспрямованого розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми; *емпіричні* (тестування за психодіагностичними методиками): «Самоактуалізація особистості» (авт. А. Маслоу, адапт. Н. Каліної) для дослідження рівнів вияву структурних компонентів впевненості у собі; «Мотивація успіху та уникнення невдач» (авт. А. Реан), «Опитувальник міжособистісної залежності» (авт. Р. Гіршфільд, адапт. О. Макушиної) – з метою діагностики рівня розвитку особистої автономності; «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» (авт. А. Карпов); «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» – шкала «Проблемно-спрямований копінг» (авт. Н. Ендлер, Д. Паркер; адапт. Т. Крюкової); *методи математичної статистики*: описова статистика, кореляційний аналіз за Спірменом.

Експериментальна база дослідження. Дослідницьку вибірку склали 25 осіб раннього дорослого віку; вік досліджуваних – 21-28 років. В дослідженні взяли участь молоді працівники освіти, підприємці, студенти заочного відділення різних факультетів Запорізького національного університету.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *обґрунтовано* психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці; *емпірично досліджено* особливості прояву в осіб

раннього дорослого віку впевненості у собі як стійкого позитивного ставлення до власних можливостей;

- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: автономність, самооцінка, рефлексивність, мотивація досягнень, копінг-стратегія, самоствердження, саморозуміння, аутосимпатія, спонтанність, які розглядаються в контексті дослідження феномену впевненості у собі;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену впевненості у собі та виявлення шляхів його розвитку з урахуванням вікових особливостей особистості.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Робота проілюстрована 2 таблицями, 8 рисунками. Бібліографічний список складається з 63 найменувань, 8 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Впевненість у собі як психологічний феномен

Розглянемо трактування терміну «Впевненість у собі» в різних галузях науки – в філософії, педагогіці та психології.

Згідно з психологічним словником за редакцією В. Синявського, О. Сергєєнкової, впевненість у собі означає переживання людиною своїх можливостей як адекватних щодо тих завдань, які стоять перед нею у житті, і такі, які вона ставить перед собою сама [29].

У психологічному довіднику Ю. Приходько, В. Юрченко [27] цей феномен характеризується як здатність індивіда висувати і втілювати в життя власні цілі, потреби, досягнення, бажання, інтереси, почуття щодо свого оточення. Впевненість передбачає наявність суб'єктивної настанови на самого себе (дозволяти собі мати і дійсно мати власні претензії); соціальної готовності і здатності її адекватно реалізувати (володіти власними домаганнями їх здійснити); свободи від соціального страху і гальмування (здатність усвідомлювати і виявляти власні претензії).

Відповідно до сучасного тлумачного психологічного словника [52] впевненість у собі визначається як матриці чуттєво-емоційно-мотиваційного переживання суб'єктом своїх достовірних можливостей, які можуть бути еквівалентними тим цілям, які й ставить перед собою суб'єкт.

Таким чином, в сучасних психологічних словниках розкрито сутність впевненості у собі відповідно до власних потреб, мети й завдань життєдіяльності та як переживання здатності самореалізувати власні наміри особистості.

В філософських працях (Р. Декарт, Дж. Локк, Г. Сковорода та ін.) впевненість кваліфікувалася як один з аспектів людського буття. Слід зауважити, що впевненість не заперечує наявності в суб'єкта сумнівів. Р. Декарт наголошував на необхідності нічого не сприймати на віру, а піддавати сумніву, визнання права на помилку.

Дж. Локк вважав, що деякі люди, які самі пригнічують власний дух, зневірюються при перших труднощах. Нзгідно з позицією філософа, ніхто не знає власних можливостей, доки сам не випробує їх. Для того, щоб змусити розум працювати й старанно докладати власні думки до справи необхідна активність самого суб'єкта [49].

Питанням впевненості у собі займався вітчизняний філософ, педагог, письменник Г. Сковорода. Згідно з його позицією, в основі особистого вдосконалення лежить пізнання людиною самої себе, своїх слабких та сильних, позитивних та негативних боків, уміння правильно оцінювати свої успіхи й недоліки у роботі. Г. Сковорода радив прислухатися до себе, зіставляти суб'єктивні уявлення про себе з об'єктивними фактами, бути вимогливим до себе [24].

Таким чином, в рамках філософії впевненість розглядається як важливий аспект людського буття; впевненість у собі не заперечує сумнівів людини в процесі розмірковування. Філософи підкреслюють значущість самопізнання, необхідність віри у власні сили і в кінцевий результат для вдалого закінчення справи.

В рамках педагогіки впевненість розкривається в аспекті самостійності суджень і поглядів при відстоюванні власної думки (С. Русова), при вихованні дітей (В. Сухомлинський).

С. Русова кваліфікувала впевненість у собі як важливу якість підростаючої особистості при відстоюванні власної думки. Для того щоб промовити рішуче слово, потрібна хоробрість, яка спирається на міцну незалежність активного духу. Отже, на думку вченої, в дітях необхідно виховувати незалежність та самостійність думки [32].

Український педагог В. Сухомлинський [39] вважав, що успіх дитини формує в неї віру в себе. Він вважав, що людина повинна навчитися правильно бачити себе. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити дитину адекватно реагувати на свої успіхи та невдачі. Успіх дитини формує в неї достатню віру в себе, а на цій основі – прагнення стати хорошою. Так, моральне виховання дитини здійснюється на тлі впевненості у цінності власної особистості та віри у себе. Згідно з позицією В. Сухомлинського, з перемоги над собою починається пізнання себе. В ситуації, коли дитина переживає задоволення від того, що їй вдалося подолати свої слабкості, вона починає критично ставитись до самої себе. Моральні сили для подолання своїх слабких боків дитина черпає в своїх успіхах, в тій діяльності, де вона може краще за все виявити себе.

Отже, в педагогічній науці в контексті вивчення впевненості підкреслюється важливість самостійної позиції підростаючої особистості. Впевненість у собі характеризується як основа морального виховання дитини.

В психології впевненість у собі досліджується як властивість особистості (А. Сальтер), почуття, психічний стан (Дж. Вольпе, А. Ландж, П. Якубовські та ін.), особлива поведінка (А. Лазарус), особистісна якість якості особистості (Л. Глушко, О. Хомчук, І. Толкунова).

Американський психолог А. Сальтер першим почав досліджувати феномен впевненості у собі особистості. Науковець вважав, що причиною формування невпевненості у собі і депресивних розладів особистості є переважання процесів гальмування над процесами збудження. Згідно з цією теорією, саме це призводить до формування «гальмівної особистості», яка не здатна до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. А. Сальтер виокремив певні характеристики впевненої (здорової) у собі особистості: відкритість, невербальне спілкування, займенник «Я», віра у власні сили, спонтанне вираження почуттів, самоздійснення «тут і зараз» [46].

Деякими науковцями [59, 61] впевненість у собі розглядається як властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущих цілей. У соціальній діяльності невпевнена у собі людина прагне максимально можливо уникати будь-яких форм особистого самовиявлення. Будь-яка форма презентації особистої думки, досягнень, бажань і потреб для неї або неприйнятна (внаслідок почуття страху, сорому, провини, пов'язаних із самовиявленням), або неможлива (внаслідок відсутності відповідних навичок), або не має сенсу відповідно до системи цінностей.

Американський психолог Дж. Вольпе розкрив сутність впевненості у собі в контексті переживань в міжособистісних стосунках. Дослідник дійшов висновку, що впевнене вираження особою своїх почуттів і думок у різних соціальних ситуаціях може сприяти подоланню страху. Проблема невпевнених осіб полягає у тому, що в них соціальний страх стає домінуючим переживанням, оскільки блокує їхню соціальну активність. Соціальний страх може проявлятися в різних формах і ситуаціях, але при виникненні невпевненості, найбільш важливі страхи пов'язані з комунікацією, зокрема: страх критики та відторгнення, страх опинитися в центрі уваги, страх виглядати неповноцінним, страх нових ситуацій, страх не змогти відповісти «ні» [63].

Дослідники А. Ландж і П. Якубовські вважали, що в основі опору впевненим діям людини лежить страх перед невдачею, страх виразити негативні почуття стосовно інших, страх виглядати смішним або викликати гнів. Відповідно до цього, чим сильніше раціональне мислення, тим більше шансів діяти для особи діяти впевнено. Згідно з позицією А. Ландж і П. Якубовські, впевненість включає вміння відстоювати свої права і виражати почуття, думки і переконання в прямій, прийнятній формі, яка не обмежує прав іншої людини [46].

Деякі дослідники [62] визначають впевненість у собі як правильність стійких в процесі мислення зв'язків у формі висновків, що підтверджуються

практикою людини. Почуття впевненості і сумнівів відносять до інтелектуальних почуттів, пов'язаних із пізнавальною та творчою діяльністю в процесі роботи. Іншими дослідниками [61] впевненість у собі кваліфікується як психологічний стан, в якому виділяються пізнавальні, емоційні та вольові компоненти..

А. Лазарус визначав невпевненість як дефіцит поведінки, що обумовлюється недостатністю поведінкових стереотипів, котрі забезпечують повноцінне оволодіння соціальною реальністю, зокрема невеликої кількості поведінкових альтернатив. За А. Лазарусом, впевнена людина повинна володіти здатністю відкрито говорити про свої бажання і вимоги; здатністю сказати «ні»; здатністю відкрито говорити про свої позитивні і негативні почуття; встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову. Невпевненість у собі виникає як наслідок не сформованості, або дефективності хоча б однієї з цих здібностей [60].

Деякі дослідники [59] кваліфікують впевненість у собі як генералізовану позитивну самооцінку. Впевненість у собі виявляється у позитивній оцінці людиною власних навиків і поведінкового репертуару як достатніх для досягнення власних значущих цілей. Центральним компонентом впевненості є позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, яке проявляється в ситуаціях спілкування, що припускає особисту залученість індивіда.

Отже, в психологічній науці впевненість у собі розглядається в контексті різних психологічних явищ: здатністю до самовираження, високою адекватною самооцінкою, прийняттям себе, відкритістю у міжособистісних стосунках.

Проведений аналіз наукових джерел дає нам підстави розкрити психологічний зміст поняття «впевненість у собі». В рамках філософії впевненість розглядається як один з аспектів знання, в рамках педагогіки – в контексті самостійності суджень і поглядів. Ми розділяємо погляди О. Хомчук [46] про те, що впевненість у собі – це позитивне інтегроване

ставлення до власних можливостей, що виявляється у когнітивній, емоційній і поведінковій сфері особистості.

1.2. Теоретичні аспекти вивчення впевненості у собі: наукові підходи та концепції

Феномен впевненості у собі та різні його аспекти цікавив дослідників психоаналітичного (А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Хорні), біхевіористичного (А. Сальтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус), соціально-когнітивного (А. Бандура), гуманістичного (А. Маслоу, К. Роджерс) та позитивного (М. Селігман, Дж. Вейлант, М. Чіксентміхайі та ін.) напрямків психології.

Австрійський психолог А. Адлер [1] розглядав впевненість у собі в контексті соціального інтересу особистості, цілісності життя та прагнення до досконалості. На думку дослідника, прагнення людьми до досконалості є наслідком почуття неповноцінності, яке стає мотиваційною силою особистості. В деяких випадках почуття недосконалості може перерости в комплекс неповноцінності – перебільшене почуття власної неспроможності. Цей комплекс може запустити механізм гіперкомпенсації та стати підґрунтям «комплексу переваги», при якому людина перебільшує свої здібності (фізичні, інтелектуальні, соціальні), долаючи ти самим почуття неповноцінності. Таким чином, в обох випадках має місце порушення впевненості у собі.

Подані характеристики порушень впевненості у собі збігаються з характеристиками, поданими американським психологом Е. Берном. Дослідник вважав впевненість у собі продуктом сценарію людського життя, заснованого на «батьківській настанові бути переможцем». В цьому контексті Е. Берн розглядав впевненість у собі як ставлення особи до свого «Я» та до інших людей:

1) *«Я хороший, Ти хороший»* – позиція впевненої людини, яка адекватно оцінює і приймає себе, поважає інших. Люди з такою настановою, зазвичай, в будь-яких обставинах зберігають самоповагу і повагу до інших.

2) *«Я поганий, Ти хороший»* – позиція, властива невпевненим у собі особам, які схильні до самоприниження. Особам того типу притамання сором'язливість, низька самооцінка, неприйняття себе. При цьому, вони можуть мати високі досягнення в професійній діяльності, але ніколи не задоволені собою та досягнутими результатами.

3) *«Я хороший, Ти поганий»* – позиція, характерна для самовпевнених та агресивних людей, які схильні переоцінювати свої можливості і недооцінювати інших.

4) *«Я поганий, Ти поганий»* – позиція безнадійності, яка досить часто виявляється в клінічних випадках невпевненості.

Відповідно до поглядів Е. Еріксона [54], впевненість у собі проявляється у вигляді базальної довіри, що формується на першому році життя дитини. Ступінь розвитку у дитини почуття довіри до інших людей і до світу залежить від одержуваної ним материнської турботи. Формування недовіри, за Е. Еріксоном, пов'язано з відстороненням матері від дитини, коли батьки дотримуються протилежних принципів у вихованні, або коли вони не відчують себе впевнено в ролі батьків. Все це може створювати ситуацію невизначеності, що призводить до формування у дитини почуття недовіри та невпевненості у собі. Тільки при вирішенні проблеми довіри і недовіри може вирости впевнена у собі особистість. Згодом почуття довіри до навколишнього світу трансформується в почуття впевненості у собі.

Е. Фромм розглядав впевненість у собі з позиції віри в себе, як рису характеру, що впливає на взаємини з людьми, обумовлює майбутнє особистості [45].

Американська дослідниця К. Хорні [48] пов'язувала проблему недостатньої впевненості у собі з проявами невротичної особистості. Невротичні потреби, згідно з теорією вченої, присутні у всіх людей і

допомагають їм у життєвих ситуаціях. Але невротиків відрізняє використання цих ситуацій не гнучко, вони схильні фіксуватися на якійсь одній ситуації, виявляючи соціальну некомпетентність. Невротична потреба у впевненості може перетворитися на самовпевненість або на нав'язливу ідею неупевненості.

Таким чином, представники психоаналітичного напрямку розглядають впевненість у собі в контексті соціального інтересу, як ставлення людини до свого «Я», базальної довіри, в якості риси характеру здорової людини та як порушення впевненості у невротичної особистості.

Представники біхевіоризму також досліджували проблему впевненості у собі. Згідно з теоретичними засадами цього психологічного напрямку, впевненість у собі – це набута реакція успіху на соціальний стимул. Порушення впевненості у собі може виникати через негативний досвід спілкування, відсутність бажаних навичок спілкування, проявів заниженої самооцінки. А. Сальтер вивчав емоційно-динамічні аспекти впевненої поведінки як чинник, що визначає успішність включення суб'єкта в ситуацію спілкування та взаєморозуміння з іншими.

Ще один представник біхевіоризму, Дж. Вольпе [63], характеризував впевнену поведінку як виявлення будь-якої відмінної від тривоги емоції, що має відношення до іншої людини. З позиції науковця, слід використовувати впевнені реакції як конкуруючі при тривогах, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Згідно з позицією Дж. Вольпе, тренінг впевненості у собі, знижує обумовленість реагувати тривогою на поведінку інших людей. Впевненість у собі рівнозначна напористому самоствердженню, яке має схожість з агресивністю.

На думку А. Лазаруса, автора терміну «поведінкова терапія», неупевненість і тривога, пов'язані з міжособистісними стосунками, виникають на основі недостатнього розвитку відповідних навичок і нав'язування один одному нереалістичних вимог. Недостатнє самоприйняття може траплятися через нерозуміння ними відмінності між прийняттям

цілісно свого «Я» і функціональною оцінкою певних особистих недоліків. Науковець підкреслював необхідність аналізу унікальних психологічних профілів конкретних людей в ході вирішення проблем у стосунках [60].

Таким чином, в рамках біхевіоризму впевненість у собі пов'язується з врівноваженістю нервових процесів збудження і гальмування, з проявами відмінних від тривоги емоцій, з розвитком певних навичок міжособистісних стосунків.

В рамках соціально-когнітивного напрямку А. Бандурою була запропонована теорія самоефективності, що пояснює вибір людиною впевненої або невпевненої поведінки. Усвідомлена самоефективність визначається А. Бандурою як судження про можливості досягнення певного рівня виконання. Згідно з цією теорією, люди ведуть себе активно і впевнено, якщо вважають себе здатними успішно розібратись у складній ситуації [56].

А. Бандура визначив рівень самоефективності, який впливає на успішність поведінки. Цей рівень самоефективності відображає уявлення людини про здатність вирішення завдання на різних рівнях складності. Разом із індивідуальною самоефективністю А. Бандура розглядав поняття колективної ефективності, яка відображає впевненість групи людей у тому, що їх спільні зусилля можуть призвести до соціальних змін. Таким чином, рівень індивідуальної / колективної самоефективності впливає на впевненість у вирішенні як особистісних, так і глобальних суспільних і національних проблем.

Проблему впевненості у собі також вивчалася в рамках гуманістичного напрямку. Так, за А. Маслоу [18] в ієрархії потреб впевненість у собі відноситься до потреби у визнанні. Кожна особистість потребує визнання, високої оцінки та поваги оточуючих. Потреби цього рівня науковець поділяє на дві групи: перша група – бажання і прагнення, пов'язані з поняттям «досягнення» (відчуття власної могутності, компетентності, впевненості, свободи); друга група – потреби в репутації, статусі, увазі, визнанні. На думку А. Маслоу, задоволення потреби в оцінці, пошані породжує у індивіда

почуття впевненості у собі, необхідності для світу. Незадоволення цієї потреби викликає почуття безпорадності, посилюючи компенсаторні і невротичні механізми. В цілому впевненість у собі впливає на розвиток особистості.

Представник гуманістичного напрямку психології К. Роджерс [30] вважав найважливішим мотивом життя розвиток найкращих якостей особистості. Тенденція самоактуалізації – це процес реалізації людиною свого потенціалу протягом життя з метою стати впевненою у своїх силах особистістю, яка поважає себе та цінує інших. Особливого значення К. Роджерс надавав міжособистісним стосункам психотерапевта та клієнта для досягнення впевненості у собі.

Представники гуманістичної психології зробили значний внесок у вивчення феномену впевненості у собі, відзначаючи, що задоволення потреби в оцінці, повазі породжує у людини почуття впевненості у собі, впевнена поведінка виражається в умінні будувати міжособистісні відносини в бажаному напрямку. В гуманістичній психології впевненість вивчалася в контексті самоактуалізації, самовизначення, позитивного ставлення до себе.

У позитивній психології впевненість у собі кваліфікується як позитивна самонастанова, що спрямована на оцінку власних здібностей, досягнення успіху та самоповагу. Представники цього напрямку – М. Селігман, Дж. Вейлант, М. Чіксентміхайі та ін. – вважали, що завданням позитивної психології є вивчення позитивних почуттів, рис характеру і явищ суспільства. Щоб відчувати себе щасливою, людина має усвідомити свою унікальність, прийняти себе разом з усіма своїми недоліками і достоїнствами, полюбити себе, поважати себе і переживати радість як інтегровані явища в будь-якій сфері життєдіяльності.

Американський психолог М. Селігман [35] стверджує, що недостатня впевненість у собі тісно пов'язана з феноменом «навченої безпорадності». Людина здатна сама викликати позитивні зміни, якщо вона впевнена у власних силах. Досліджуючи причини «навченої безпорадності», науковець

робить висновок, що песимісти є невпевненими, а оптимісти – впевненими у собі людьми. Песимісти створюють перешкоди самі собі, оскільки переконані, що все погане відбувається тільки з ними. Оптимісти же впевнені в собі і вважають, що будь-які труднощі можна подолати. Навчаючи дитину навичкам впевненості у власній компетентності та позитивній оцінці власних здібностей, можна вдвічі скоротити вірогідність депресії в більш старшому віці.

Таким чином, людина, розвиваючи оптимізм, одночасно посилює впевненість у собі. Отже, впевненість у собі можна розглядати в контексті розвитку власних позитивних якостей.

У вітчизняній психології науковцями досліджується проблема виховання впевненості у собі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (М. Мішечкіна), як вплив рівня впевненості на прояв креативності (О. Шило), як детермінанта діяльності (І. Толкунова) та самоефективності в юнацькому віці (В. Лук'яненко), як форма розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації підлітків (Л. Просандєєва), особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі в підлітків (О. Хомчук).

М. Мішечкіна одиницею вимірювання впевненості у собі визначає впевнену поведінку. Серед структурних компонентів впевненості у собі дослідниця виокремлює: 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) [21].

О. Шило характеризує впевненість у собі як позитивне відчуття себе і віру в свої можливості. В контексті організації навчального процесу, зауважує дослідниця, необхідно прагнути до створення позитивної атмосфери, підвищувати рівень самооцінки учнів, розвивати їх впевненість у власних силах, що сприятиме ефективному розвитку та вияву їх інтелектуальних і креативних здібностей [53].

І. Толкунова [42] кваліфікує впевненість як фундаментальну умову повноцінного оволодіння собою, що входить до структури здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, впливає на вибір стратегій у досягненні цілей. Для формування впевненості у собі важливо не стільки об'єктивний життєвий статус, скільки суб'єктивна позитивна оцінка особистістю результатів власних дій і оцінка з боку значущих людей. Позитивні оцінки та ефективність власних навичок сприяють соціальній сміливості у висуванні і вирішенні нових цілей і завдань.

Л. Просандеєва [28] визначає впевненість у собі як форму розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації. З позиції дослідниці, впевненість у собі відрізняється полярними характеристиками – від негативного сприйняття власного «Я» до розуміння себе компетентною цілеспрямованою особистістю, яка здатна долати труднощі. Саме впевненість у собі стимулює особистісну активність, що позначається на прийнятті відповідальних рішень та дій.

О. Хомчук [46] в рамках дисертаційного дослідження запропонувала чотирьохкомпонентну структуру впевненості у собі та відповідні критерії розвитку для кожного з них: мотиваційний (критерій: самоствердження), емоційний (критерій: аутосимпатія), когнітивний (критерій: саморозуміння), поведінковий (критерій: спонтанність). Саме на цю структуру впевненості у собі ми спираємося в нашому дослідженні, модифікуючи її згідно зі специфікою вікового періоду досліджуваних.

Когнітивний компонент (саморозуміння) відображає позицією людини, яка усвідомлює свої переваги і недоліки, свої сильні і слабкі сторони, включає в себе високу самооцінку та самоповагу. Високий рівень самооцінки детермінує особистісний комфорт, виражає ступінь самоприйняття і служить джерелом задоволеності людини самою собою. Самоповага характеризує те, наскільки людина вважає себе здібною, значною, процвітаючою і гідною. Емоційний компонент впевненості у собі (аутосимпатія) відображає позитивний емоційний фон особистості, включає вміння керувати своїми

реакціями, виявляти спокій, стабільність і врівноваженість. Поведінковий компонент (спонтанність) забезпечує зовнішню реалізацію поведінкового репертуару впевненості у собі.

Таким чином, аналіз літературних джерел [6, 42, 45, 47, 53, 56, 60] та концептуальні положення О. Хомчук [46] дають нам підстави розглядати впевненість у собі як інтегроване позитивне ставлення особистості до власних можливостей, яке розкривається у когнітивному, мотиваційно-емоційному та поведінковому компонентах.

Грунтуючись на теоретичному дослідженні проблеми, можна зробити узагальнення про те, що у психоаналітичному напрямі психології впевненість у собі розглядається у контексті здорової і невротичної особистості; у біхевіоризмі впевненість пов'язується з врівноваженістю процесів збудження і гальмування, з розвитком адекватних навичок у міжособистісних стосунках; у соціально-когнітивному напрямку встановлюються взаємозв'язки самоефективності та впевненості у вирішенні як особистісних, так і суспільних проблем; в гуманістичному напрямку психології впевненість у собі досліджується в аспекті самоактуалізації, самовизначення, позитивного ставлення до себе і клієнта; в рамках позитивної психології – в контексті розвитку власних позитивних якостей.

Ми обираємо комплексні методологічні засади дослідження розвитку впевненості у собі (соціально-когнітивний, гуманістичний і позитивний напрямки психології), які доповнюють та поглиблюють один одного; розділяємо погляди науковців, які розглядають впевненість у собі як багатоконпонентне психологічне явище, в якому головним є суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій.

1.3. Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці

Дорослість є найменш дослідженим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому віковому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Серед основних напрямків розвитку дорослої людини виділяють наступні:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності [34].

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, науковці по-різному окреслюють межі дорослості. Наприклад, Е. Еріксон виділяє молодість (20-25 років) та зрілість (26-64 роки). На думку американського психолога Дж. Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Вікова періодизація, розроблена Б. Ананьєвим, включає перший період дорослості (ранній дорослий вік: 22-35 років чоловіки, 21-35 років жінки); другий період 36-60 років чоловіки, 36-55 років жінки. Зазвичай в науковій літературі виокремлюється три основні стадії дорослості: рання дорослість (молодість), середня дорослість, пізня дорослість (старіння і старість) [15].

Г. Крайг виділила кілька ознак дорослості:

- новий характер розвитку, який меншою мірою пов'язаний з фізичним ростом і швидким когнітивним вдосконаленням;

- здатність реагувати на зміни і успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно вирішувати протиріччя і труднощі;
- подолання залежності і здатність брати відповідальність за себе та інших;
- деякі риси характеру (твердість, розсудливість, надійність, чесність і вміння співчувати тощо);
- соціальні та культурні орієнтири (ролі, відносини) для визначення успішності і своєчасності розвитку в період дорослості.

Вітчизняний науковець М. Савчин [34] розділяє період ранньої дорослості на дві фази; перша фаза умовно триває з 20-21 до 30 років. Психологічні умови розвитку впевненості у собі саме в цьому віці (перша фаза ранньої дорослості – до 30 років) і є предметом нашого дослідження.

Перейдемо до обґрунтування психологічних умов, що впливають на розвиток впевненості у собі в ранньому дорослому віці. Як було зазначено, перша фаза раннього дорослого віку триває приблизно з 21 до 30 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється, передусім, особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єри.

Загалом, на етапі ранньої дорослості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, завдяки включенню у різні сфери соціального життя збагачується особистий досвід. Їй доводиться вирішувати важливі проблеми та завдання професійної кар'єри, виховання дітей, досягати ідентичності,

розв'язувати суперечність між близькістю та ізоляцією у стосунках з людьми [34, 37].

Дослідники пов'язували розвиток впевненості у собі з прагненням до досконалості (А. Адлер); напористим самоствердженням (Дж. Вольпе); самоефективністю (А. Бандура); умінням будувати стосунки з іншими людьми (К. Рудестам); невротичною потребою (К. Хорні); оптимізмом (М. Селігман); ініціативністю та самооцінкою (Ф. Зімбардо) [1, 35, 48, 56, 63].

Вагомою умовою, що впливає на розвиток впевненості у собі в ранньому дорослому віці, є рефлексія [34, 38]. Рефлексія, як форма усвідомлення особистістю свого внутрішнього світу і розуміння світу інших людей, є важливою ознакою самосвідомості. Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини і виявляється у пізнанні нею себе у світі, самопізнанні, сприйнятті численних образів себе у різних життєвих ситуаціях, соціальній взаємодії, діяльності. На етапі ранньої дорослості ці уявлення (когніції) поєднуються у цілісне, узагальнене уявлення про себе. В залежності від уявлення про себе в людини виникають самоповага, бажання підвищити самооцінку, завоювати увагу інших. Більшість уявлень людини про себе в дорослому віці ґрунтується на організмичному оцінному процесі, який полягає у тому, що людина оцінює позитивно, прагне відчувати ті переживання, які її розвивають або не завдають шкоди (Я здорова, красива, щаслива, вміла, успішна, здатна), і оцінює негативно чи уникає тих, що, на її думку, шкодять її збереженню або розвитку. Людина, яка володіє достатнім рівнем самосвідомості, є впевненою у собі [4].

Розвиток рефлексивної свідомості людини в дорослому віці виявляється пов'язаним з особистісним та професійним самовизначенням та розвитком професійної рефлексії у процесі професійної освіти, оволодіння професією та творчої самореалізації як професіонала.

На думку І. Беха [3], рефлексія – це високоактивний процес, який призводить до усвідомлення внутрішнього світу особистості, створюючи її

змістовний діапазон. Рефлексія є засобом усвідомлення особистістю підґрунтя власних дій, спрямованістю мислення на себе. Науковець зауважує, що особистість за допомогою рефлексії відповідає собі, чому та в якій послідовності вона використовує певні дії та операції. В цілому, здатність дорослої людини рефлексувати власну психічну активність дозволяє здійснювати саморегуляцію та усвідомлювати себе як джерело й виконавця власних дій. Все це сприяє особистісному росту, самовираженню й самореалізації. На думку І. Беґа, рефлексія розгортається як розмірковування не лише про наявні особисті якості, а й про досягнення можливих надбань (створювальна рефлексія). Наприклад, стимульовані рефлексією професійні знання, уміння та навички можуть переростати у професійно важливі якості. Тому рефлексію слід розглядати як механізм засвоєння, умову появи в людини нових способів дій.

У дорослому віці подальший приріст рефлексивних здібностей є не таким інтенсивним, порівняно з динамікою у підлітковому та юнацькому віці. З роками доросла людина може зростати в міру своєї життєвої мудрості як форми організації інтелектуального досвіду, відбувається удосконалення рефлексивних здібностей.

Д. Суарес Родріґес [14] вважає рефлексію «цілісним феноменом», виключаючи можливість її типологізації, але, водночас, виокремлює п'ять її основних форм, які властиві дорослій людині:

1. Детермінуюча рефлексія – форма рефлексії, в якій простежується конкретна відмінність характеристик суб'єкта від можливих змістів реалізації його життєдіяльності. Звільнення свідомості як суб'єктивної властивості людини. відбувається у формі концентрації в деякому психічному утворенні. Свідомість звільнюється від буття, але, одночасно, фіксується в психічному «конструкті» (образі, дії та ін.). Утворюваний образ переміщується з однієї моделі або структури в іншу, але сам перехід залишається для людини несвідомим.

2. Порівняльна рефлексія забезпечує впізнання суб'єктом себе самого в реальному, цілком очевидному світі, а також ототожнення з ним. В цьому випадку свідомість вперше піднімається над конкретним психічним утворенням. Порівняльна рефлексія – найпоширеніша в сучасних емпіричних науках; скрізь, де є зведення окремих компонентів до одного загального поняття, там існує порівняльна рефлексія.

3. Визначальна рефлексія забезпечує відчуження й об'єктивізацію людиною реальних законів суб'єктивної дійсності, що призводить до її опредмечування. Визначальна рефлексія здійснюється у формі цілісного структурного поняття, що виступає і у вигляді деякої об'єктності, і як засіб уявного відтворення. Перший момент дозволяє людині усвідомити незалежне від нього існування об'єкта, другий є шляхом до його розуміння.

4. Синтезуюча рефлексія, що моделює цілісну особистість. Синтезуюча рефлексія забезпечує вихід «Я» за будь-які актуальні межі самого себе; дозволяє людині зробити головне – не лише перебороти чіткі межі очевидності, але й виявити реальну дійсність, що, у свою чергу, постає у вигляді дійсності самого «Я». Синтезуюча рефлексія є першим кроком на шляху подолання людиною структурного протистояння суб'єкту й об'єкту. Об'єктивна реальність втрачає свою незалежність існування поза свідомості особистості.

5. Трансцендентна рефлексія, що, за своєю суттю, є «безмежною свідомістю», яка принципово не стосується певних конкретних явищ і не редукується щодо них. Верхня межа такої рефлексії являє собою нескінченність.

Таким чином, саме поняття рефлексії означає будь-яке вивільнення свідомості зі всякої сутності. Різні рівні рефлексії, у свою чергу, означають ступені такого вивільнення. Відповідно, відрефлексовану свідомість можна вважати відкритою структурою. Процес відрефлектації є шляхом встановлення дорослою людиною свого власного індивідуального способу існування, який не є наперед або остаточно поданим [14].

Емпіричні дані [20, 33] свідчать про продуктивність рефлексії в осмисленні життя, саморегуляції життєдіяльності та адаптації до нових умов життя, якщо вона проявляється як: цілеспрямоване відволікання від поточних роздумів; неупереджене відчуження роздуму про те, що відбувається; ментальний вихід за рамки проблемної ситуації; контрольована і навмисна когнітивна обробка; зосередженість на вирішенні проблемної задачі. Отже, психологічний зміст поняття «рефлексія» розкривається через внутрішні явища самопізнання, рефлексія є одночасно унікальною властивістю усвідомлення чого-небудь (рефлексивністю) і процесом репрезентації у психіці власного відображення, знання. Рефлексивність як особлива якість особистості є здатністю до самосприйняття, самоаналізу та до розуміння інших людей.

Отже, припускаємо, що *рефлексія (рефлексивність)* є психологічною умовою, що впливає на когнітивну складову розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Видатні психологи А. Бандура, І. Вайнер, А. Маслоу вважали, що важливим для розвитку впевненості у собі є вміння ставити реалістичні цілі та спрямованість на досягнення успіху. Згідно з позицією А. Бандури, люди схильні уникати погрожуючих ситуацій, коли переконані, що не зможуть їх подолати; люди поводжуються активно і впевнено, якщо вважають себе здатними успішно вирішити складну ситуацію [56].

Американський психолог І. Вайнер експериментально довів, що особистісна впевненість пов'язана з мотиваційними тенденціями «мати надію на успіх» та «уникати невдач». Переважання в суб'єкта однієї із цих тенденцій, на думку науковця, проявляється в ступені особистісної впевненості [5].

А. Маслоу відносить потребу в досягненні до групи потреб у самоповазі разом із потребами у визнанні та схваленні, які породжують в суб'єкта почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності, що він корисний та необхідний [18].

Багато відомих науковців (Р. Стернберг, Х. Хекхаузен, К. Хеллер) характеризують мотивацію досягнення в якості предиктора успішності в професійній діяльності. Успішне виконання певної діяльності вимагає не тільки розвинених здібностей, але і таких важливих мотиваційних характеристик, як інтерес до виконуваної справи, віра у власні здібності досягти певного результату. Люди з одним і тим же рівнем інтелектуальних здібностей можуть істотно відрізнятись у тому, наскільки здатними вони самі себе вважають перед подоланням труднощів та виконанням поставлених завдань, і це знаходить відображення в результатах їх діяльності [10].

Під мотивацією досягнення розуміється мотивація, яка спрямована на можливо краще виконання будь-якого виду діяльності, орієнтованої на досягнення певного результату, до якого може бути застосований критерій успішності.

Деякими дослідниками емпірично доведено зв'язок між мотивацією досягнення та впевненістю в собі. Так, прагнення до успіху тісно пов'язане з настановою на результативність у справі (прагматичністю), впевненістю у собі, цінністю улюбленої справи, впевненістю в успіху [42].

За результатами власних досліджень А. Бандура також зробив висновок, що сила усвідомлюваної суб'єктом ефективності вимірюється через ступінь його впевненості в тому, що він зможе виконати певні завдання [56].

С. Мельничуком виявлено вплив розвитку мотивації досягнень на підвищення рівня впевненості у собі. У розробленій ним психологічній програмі включено вправи, спрямовані на посилення мотиву досягнення успіху особистості.

Отже, *мотивацію досягнення* можна визначити в якості психологічної умови, що впливає на мотиваційно-емоційний компонент розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Низка дослідників (Дж. Віткін, Е. Еріксон, Б. Фрідан та ін.) розглядають дорослість як час безперервного зростання, а розвиток дорослої людини характеризують як основу вирішення проблем попередніх періодів

(від народження до ранньої дорослості): набуття автономності та довіри, ініціативи, працездатності та ідентичності. Ідентичність в цьому переліку займає особливе місце, оскільки, як зауважує Е. Еріксон, процеси досягнення ідентичності забезпечують почуття неперервності досвіду дорослого життя, становлення особистісної зрілості [54].

Українські науковці Т. Дзюба, О. Коваленко [11] підкреслюють, що період ранньої дорослості характеризується набуттям автономності (переходом до незалежності): доросла людина відходить від батьківської сім'ї, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, спрямовує свої зусилля на досягнення професійного успіху.

Говорячи про автономність як характеристику дорослої особистості та обов'язковий етап становлення ідентичності, звернемося до теорії американського вченого Дж. Дуоркіна [58]. Відповідно до його теорії автономія – це психологічна властивість, набір навичок або переконань, що забезпечують здатність до автономного стилю життя. Дослідник зауважує, що іноді люди можуть мати здатність до автономії, але не реалізовувати її. Автономність, за Дж. Дуоркіном, передбачає: високорівневу рефлексію потреб; ідентифікацію зі своїми потребами, що впливають з їх схвалення на більш високому рефлексивному рівні; процедурну незалежність. Отже, автономія в рамках цієї теорії визначається через поняття автентичності й незалежності.

У вітчизняній психологічній науці питання особистісної автономії досліджувалося низкою науковців. Так, Л. Просандєєва [28] пов'язує автономію з самоцінністю особистості. Дослідниця вказує, що автономність характеризує активну, незалежну людину, яка зберігає динамічну рівновагу суб'єкта, що самоактуалізується й самореалізується. Н. Дідик [12] визначає автономію в якості однією з ознак зрілої особистості.

Т. Дзюба, О. Коваленко [11] розглядають автономність як одну з якостей інтелектуальної стабільності дорослої особистості. До інтелектуальної стабільності, поряд з автономністю, автори відносять

здібність мати власну думку, незалежність від групи, стійкі пізнавальні потреби, наявність цінностей, які притаманні самоактуалізованій особистості.

Отже, сформований життєвий досвід, усталена система цінностей, почуття відповідальності за своє життя, автономність особистості спонукають людину до відповідності внутрішнього образу себе і досягнення більш високого рівня зрілості і особистісного зростання, до пошуку найбільш прийняттого способу самореалізації [15]. Зазначене дозволяє припустити, що *автономність*, є психологічною умовою, що впливає на розвиток мотиваційно-емоційної складової впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку.

Значна частка науковців відзначає взаємозв'язок стилів реагування на складні ситуації (копінг-стратегії) з розвитком впевненості у собі. Зокрема, А. Бандура [56] вважав, що стрес і тривога виникають, коли людина вірить, що не зможе керувати складними ситуаціями. Особиста оцінка власної здатності долати життєві труднощі ґрунтується на попередньому досвіді поведінки в схожих ситуаціях, вірі в себе, на соціальній підтримці оточенням, самовпевненості та ризикованості.

Р. Лазарус [60] виокремлював в моделі копінг-процесу два конструкти, які регулюють взаємодію особистості і середовища: когнітивна оцінка і когнітивна реакція. Когнітивна оцінка включає оцінювання небезпечності ситуації та визначення власних ресурсів і можливостей вирішити проблему. Когнітивна оцінка впливає на інтенсивність і якість реакції та пов'язана з індивідуальним досвідом суб'єкта. За оцінкою слідує когнітивна реакція – виконання певних дій, спрямованих на вирішення ситуації. Отже, оцінка суб'єктом власної компетентності, здатності справитися із ситуацією тісно пов'язана з вибором стратегій вирішення проблем.

Копінг-стратегія також може визначатися як стратегія дій, що здійснюється людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, і призводить до більш-менш успішної адаптації. Певні копінг-стратегії мають зв'язок з впевненістю чи

невпевненістю у собі. На індивідуальний вибір суб'єктом тієї чи іншої стратегії вирішення проблеми (кризи, завдання) впливають характер труднощів, з якими він найчастіше зіштовхується та особливості віку [9].

У вітчизняній психології копінг як правило розглядається з позиції інтегративного підходу [31, 41]. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати суб'єкта до вимог ситуації, дозволяючи йому оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, адаптуватися до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Раціональна або емоційна регуляція людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами, пов'язана з когнітивними, афективними та поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки.

Копінг-стратегії мають тісний зв'язок з самоефективністю, яка, в свою чергу, є основою впевненості у собі. Дослідники [8, 17, 41] доводять, що високий рівень самоефективності особистості взаємопов'язаний з використанням більш конструктивних стратегій.

Таким чином, *копінг-стратегія* як поведінковий вияв опанування складними життєвими та професійними ситуаціями може виступати психологічною умовою для розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Отже, теоретичний аналіз соціальної ситуації розвитку в ранньому дорослому віці та його узгодження із структурою впевненості у собі дозволив визначити психологічні умови її розвитку в осіб раннього дорослого віку: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність і копінг-стратегія.

Узагальнені результати теоретичного обґрунтування психологічних умов розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці представлено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

**Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому
дорослому віці**

Компоненти впевненості у собі	Зміст компонентів	Психологічні умови розвитку
когнітивний	саморозуміння	рефлексивність
мотиваційно-емоційний	аутосимпатія	мотивація досягнення
		автономність
поведінковий	спонтанність	копінг-стратегія

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Аналіз наукових джерел [6, 42, 53] та концептуальні положення О. Хомчук [46] дають підстави розглядати впевненість у собі як інтегроване позитивне ставлення особистості до власних можливостей, яке розкривається у когнітивному, мотиваційно-емоційному та поведінковому компонентах. Ступінь прояву впевненості у собі в ранньому дорослому віці ми розглядаємо в рамках дослідження за трьома рівнями (високий, середній, низький).

Дослідницьку вибірку склали 25 осіб раннього дорослого віку; вік досліджуваних – 21-28 років. В дослідженні взяли участь молоді працівники освіти, підприємці, студенти заочного відділення різних факультетів Запорізького національного університету.

Інструментарій дослідження склали психодіагностичні методики:

- «Самоактуалізація особистості» (авт. А. Маслоу, адапт. Н. Каліної) для діагностики рівнів прояву структурних компонентів впевненості у собі;
- «Мотивація успіху та уникнення невдач» (авт. А. Реан),
- «Опитувальник міжособистісної залежності» (авт. Р. Гіршфільд, адапт. О. Макушиної) – для виявлення ступеня особистої автономності;
- «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» (авт. А. Карпов);
- «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (авт. Н. Ендлер, Д. Паркер; адапт. Т. Крюкової).

Детальніше зупинимося на розгляді обраних методик.

Для дослідження психологічних особливостей когнітивного, мотиваційно-емоційного та поведінкового компонентів впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку ми скористалися методикою А. Маслоу

«Самоактуалізація особистості». Методика ґрунтується на положеннях А. Маслоу [18] щодо самоактуалізації як процесу, що включає в себе розвиток здібностей з метою особистісного становлення і допомагає людям жити осмислено, свідомо, приймаючи себе.

Згідно з позицією Е. Шострома, людина-актуалізатор має стійку внутрішню позицію, керується власними принципами, але, водночас, враховує думки інших людей. Розуміння, чутливість до себе та інших, прийняття себе, науковець вважав важливими якостями особистості актуалізатора. Такий погляд дозволяє наблизитися до розуміння розвитку впевненості у собі як особистісного явища.

Для дослідження мотиваційно-емоційного компоненту розвитку впевненості у собі ми застосували шкалу «аутосимпатія» (15 запитань), для когнітивного – «саморозуміння» (10 запитань), за допомогою шкали «спонтанність» (15 запитань) вивчався поведінковий компонент цієї методики. Запитання містять два варіанти тверджень, а рівні за кожною шкалою: високий – від 15 до 11 балів, середній від 10 до 5 балів, низький – від 4 до 0 балів.

Умовою розвитку впевненості в собі ми розглядали *мотивацію досягнення*, яка взаємопов'язана з мотиваційно-емоційним компонентом. Для дослідження мотивації досягнення в осіб дорослого віку ми використали методику А. Реана «*Мотивація успіху і боязнь невдачі*».

Методика містить 20 запитань, на які респондентам потрібно відповісти «Так» або «Ні». Підраховується загальна кількість балів відповідно з ключем. Високий рівень характеризується домінуванням мотиву досягнення успіху (від 14 до 20 балів), низький (від 1 до 7 балів) – домінуванням мотиву уникнення невдач, на середньому рівні (від 8 до 13) відсутня значна перевага одного з цих мотивів. При виборі цієї методики ми врахували доступність, простоту її використання, валідність та надійність.

Наступною умовою розвитку впевненості у собі виступає *автономність*, яка також пов'язана з мотиваційно-емоційним компонентом

впевненості. Діагностика автономності проводилася нами за допомогою «Опитувальника міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда.

Методика містить 48 тверджень, які необхідно оцінити в залежності від того, якою мірою вони можуть бути віднесені до респондента: не характерно для мене; трохи характерно для мене; цілком характерно для мене; дуже сильно характерно для мене. Всі питання розподіляються за 3 шкалами:

- емоційна опора на інших (ЕО) (Emotional Reliance on Others, 18 питань);
- непевненість в собі (Н) (Lack of Self-Confidence, 16 питань);
- прагнення до автономії (А) (Assertion of Autonomy, 14 питань).

Обробка результатів опитувальника здійснюється шляхом підсумовування балів по пунктах, що належать до кожної шкали, з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Отриманий сумарний бал є підсумковий показник за шкалою, який оцінюється у відповідності з наведеними нормами. При цьому тестові норми за шкалами емоційної опори на інших, автономії та залежності розрізняються для чоловіків і для жінок, а за шкалою непевненості в собі норми єдині.

Умовою розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку ми також розглядаємо *рефлексивність*, яка взаємопов'язана з когнітивним компонентом впевненості. Вивчення рефлексивності здійснювалось за допомогою методики А. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності», в якій враховуються вияви її двох типів в залежності від спрямованості (інтрапсихічної, інтерпсихічної).

Інтрапсихічна рефлексивність пов'язана із здатністю до самосприйняття змісту власної психіки і його аналізу. Інтерпсихічна рефлексивність співвідноситься із здатністю до розуміння психіки інших людей і включає можливість «стати на місце іншого». У методиці вивчаються вияви видів рефлексивності за часовим виміром: перспективної, ретроспективної і ситуативної.

Методика містить 27 запитань; бали підраховуються за ключем і переводяться у стени, що дозволяє визначити загальну рефлексивність респондентів. Високий рівень загальної рефлексивності відповідає значенням від 7 до 10 стенив, середній рівень – від 4 до 6 стенив, менше 4 стенив вказує на низький рівень розвитку рефлексивності. Методика дозволяє виявити загальний рівень рефлексивності, в якому враховано розвиток здатності до сприйняття і аналізу власної психіки та психіки інших, осмислення ситуацій і своєї діяльності у минулому, теперішньому часі та планування, прогнозування майбутнього.

Умовою розвитку впевненості у собі ми також визначили також *копінг-стратегію*, яка взаємопов'язана з поведінковим компонентом впевненості.

Копінг-стратегії – це способи поведінки у подоланні стресогенного чинника, які виникають як відповідь особистості на наявну загрозу. Домінування гнучких, адекватних і конструктивних стратегій психологічного подолання сприяє особистісному зростанню і самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій подолання стресу посилює невротизацію особистості або призводить до хвороб [41].

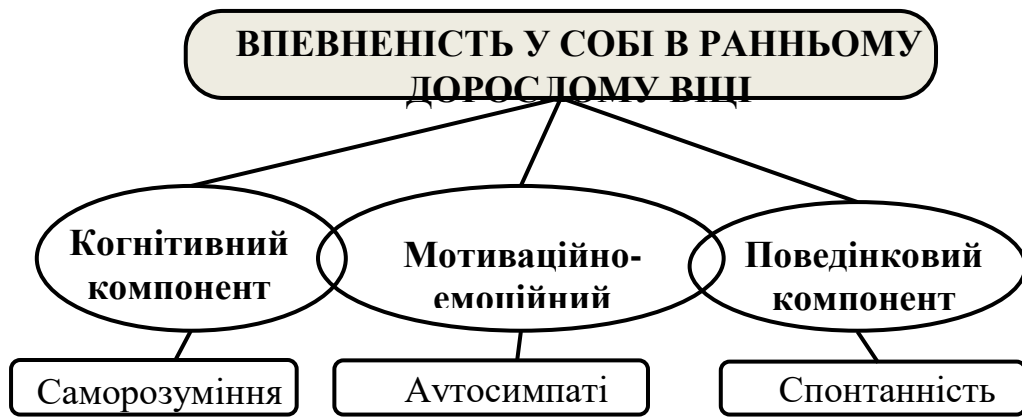
У психологічних дослідженнях копінг-стратегій науковці групують їх у певні стилі, які являють собою функціональні (конструктивні) або дисфункціональні (неконструктивні) аспекти копінгу. Е. Фрайденберг пропонує класифікацію, в основі якої ефективність кінцевої мети: звернення до інших за підтримкою, продуктивний копінг (активні дії, спрямовані на вирішення проблеми, зберігаючи оптимізм, соціальні зв'язки), непродуктивний копінг (уникнення, неспроможність подолати стрес). Звернення за допомогою у стресовій ситуації не можна однозначно віднести до жодної з категорій, тому ця стратегія розглядається як напівконструктивна [31].

Схожої думки дотримується С. Карвер, який пропонує розширену класифікацію копінг-стратегій. На думку науковця, найбільш адаптивними стратегіями подолання є ті, які націлені безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: оцінка ситуації, планування, активні дії щодо усунення джерела стресу. Наступний блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації індивіда у стресовій ситуації, але це не є активне подолання: пошук співчуття та розуміння з боку оточуючих, очікування більш сприятливих умов для вирішення проблеми. Копінг-стратегії третьої групи не є адаптивними, оскільки вони передбачають фокусування на власних негативних емоціях, заперечення стресової події, психологічне відволікання через розваги, мрії, сон тощо, відмова від вирішення проблемної ситуації [41]. Отже, спільним у цих класифікаціях є виділення трьох стилів подолання (копінг-стратегій), а саме: конструктивного, напівконструктивного та неконструктивного.

Для вивчення рівнів вияву конструктивності копінг-стратегій була використана методика Е. Хайма «*Копінг-механізми*».

Методика складається з трьох частин: А – поведінкова сфера, Б – когнітивна, В – емоційна. Нами було використана шкала «А» (поведінкова сфера), яка включає 8 тверджень, з яких респонденту пропонувалося вибрати те, яке найбільше відповідає його реакції на труднощі, стресові ситуації. Відповідно до ключа визначаються типи (конструктивний, відносно адаптивний чи неадаптивний) копінг-механізмів.

Підрахунок значущості кореляційних зв'язків структурних компонентів впевненості в собі та умов їх розвитку здійснювався за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (SPSS 20).



2.2. Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку

Емпіричне дослідження впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку на першому етапі передбачало виявлення рівнів розвитку її компонентів (когнітивного, мотиваційно-емоційного і поведінкового). В дослідженні ми використовували шкали «Саморозуміння», «Автосимпатія», «Спонтанність» методики «Самоактуалізація особистості» (А. Маслоу).

Перейдемо до розгляду результатів дослідження *саморозуміння* як **когнітивної** складової впевненості у собі. Кількісні показники розвитку саморозуміння в респондентів представлені на рис. 2.2.

Як видно з рис. 2.2, показники *високого* (оптимального) рівня саморозуміння виявлені в досить значної кількості досліджуваних раннього дорослого віку (32% досліджуваних; $M=12,31$ балів). Високий рівень саморозуміння як когнітивної складової впевненості у собі характеризується наявністю самоусвідомлення, що сприяє осмисленню інформації про самого себе, аналізу власних думок, емоцій та переживань, дій та вчинків. Високий рівень саморозуміння обумовлює безперервний процес пізнання себе, розуміння своїх можливостей, місця і призначення в житті та професії; аналіз особистих мотивів, потреб, виявлення своїх слабких і сильних сторін.

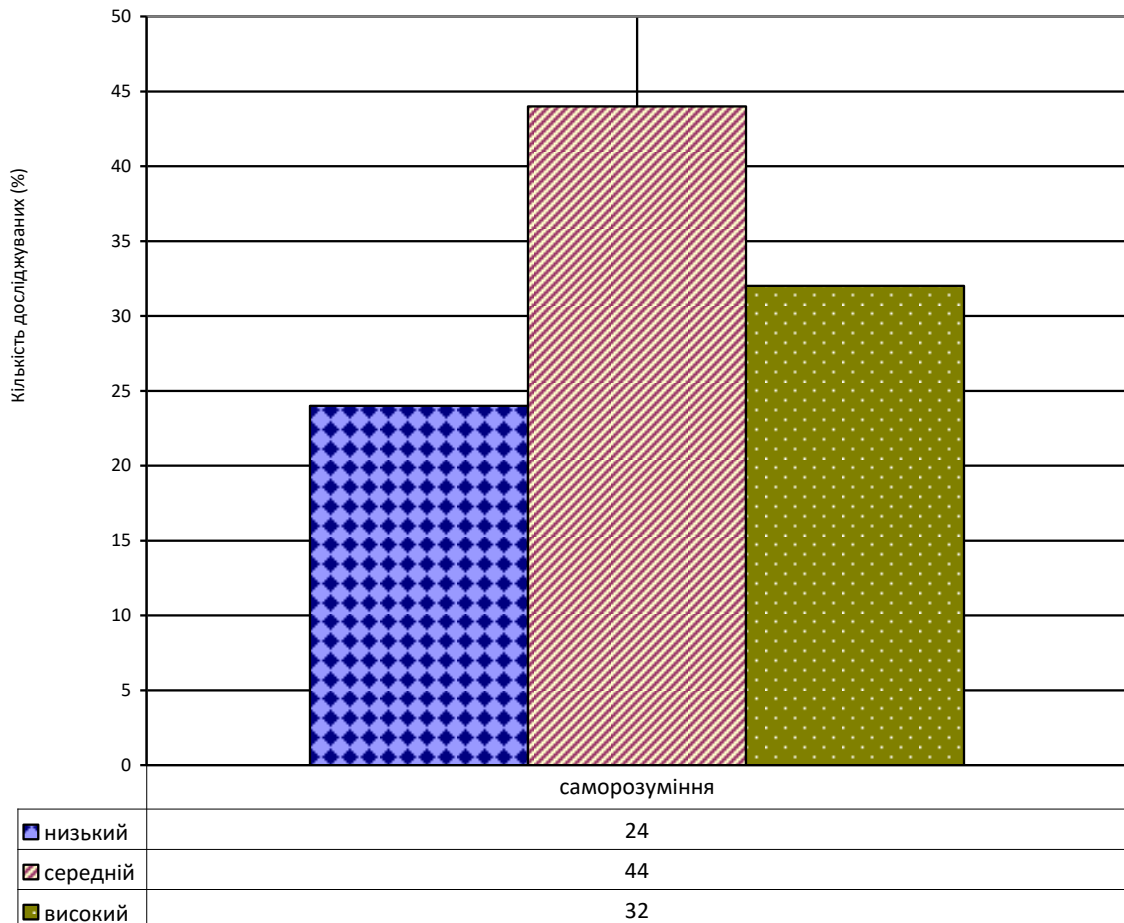


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів прояву саморозуміння в респондентів

Домінуючим в досліджуваних раннього дорослого віку виявився *середній* рівень саморозуміння (44% досліджуваних; $M=7,89$ балів). Для таких осіб характерно наявність суперечностей в пізнавальній сфері внутрішнього світу, що може призводити до складнощів в усвідомленні своїх бажань, мотивів поведінки та перешкоджати адекватному сприйняттю себе в умовах реальності.

Найменшим відсотковим співвідношенням представлений *низький* рівень розвитку саморозуміння (24% досліджуваних; $M=4,72$ балів). Такі показники свідчать про слабкий ступінь самоусвідомлення респондентів, зниження інтересу до себе, що призводить до відчуження, усамітнення, нерозуміння оточуючих людей та труднощі соціальної адаптації. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку

оточуючих. Відомий американський соціолог Д. Рісмен називав таких осіб «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

Підсумовуючи інтерпретацію за шкалою «Саморозуміння» методики А. Маслоу можна відзначити, що більшість респондентів вибірки здатні конструктивно і напівконструктивно розуміти себе в процесі розвитку впевненості у собі (високий і середній рівні).

Дані дослідження особливостей прояву *аутосимпатії* як **мотиваційно-емоційного компонента** розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку представлені на рис. 2.3.

Констатуємо, що отримані кількісні показники *високого* рівня прояву аутосимпатії представлені в найменшій кількості респондентів (20%; $M=11,69$ балів). Особам з високим рівнем аутосимпатії властиве самоприйняття, самоповага, переживання симпатії до себе. Вони довіряють власним почуттям, задоволені своєю особистістю, приймають не тільки свої переваги, а й недоліки, не виявляють сильного бажання щось змінювати або виправляти в собі. В цілому аутосимпатія є природною основою психічного здоров'я і цілісності особистості.

Середній рівень аутосимпатії, який діагностовано в переважній кількості досліджуваних осіб раннього дорослого віку (48%; $M=9,95$ балів), характеризується високою напругою в переживанні негативних і позитивних емоцій по відношенню до власної особистості. Чергування періодів переживання симпатії і антипатії до себе може призводити до того, що іноді такі люди більше довіряють не собі, а думці оточуючих. Це, в свою чергу, може сприяти знеціненню власних переваг, переживанню невпевненості у собі.

В досить значної частки досліджуваних виявлено *низький* рівень прояву аутосимпатії (32%; $M=3,88$ балів), який характеризується переважанням негативних переживань, недовірою до себе. Такі особи не приймають певні сторони свого «Я», часто ігнорують свої потреби та інтереси, замикаються в собі, почуваються невпевнено, бажають суттєво

змінитися. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі.

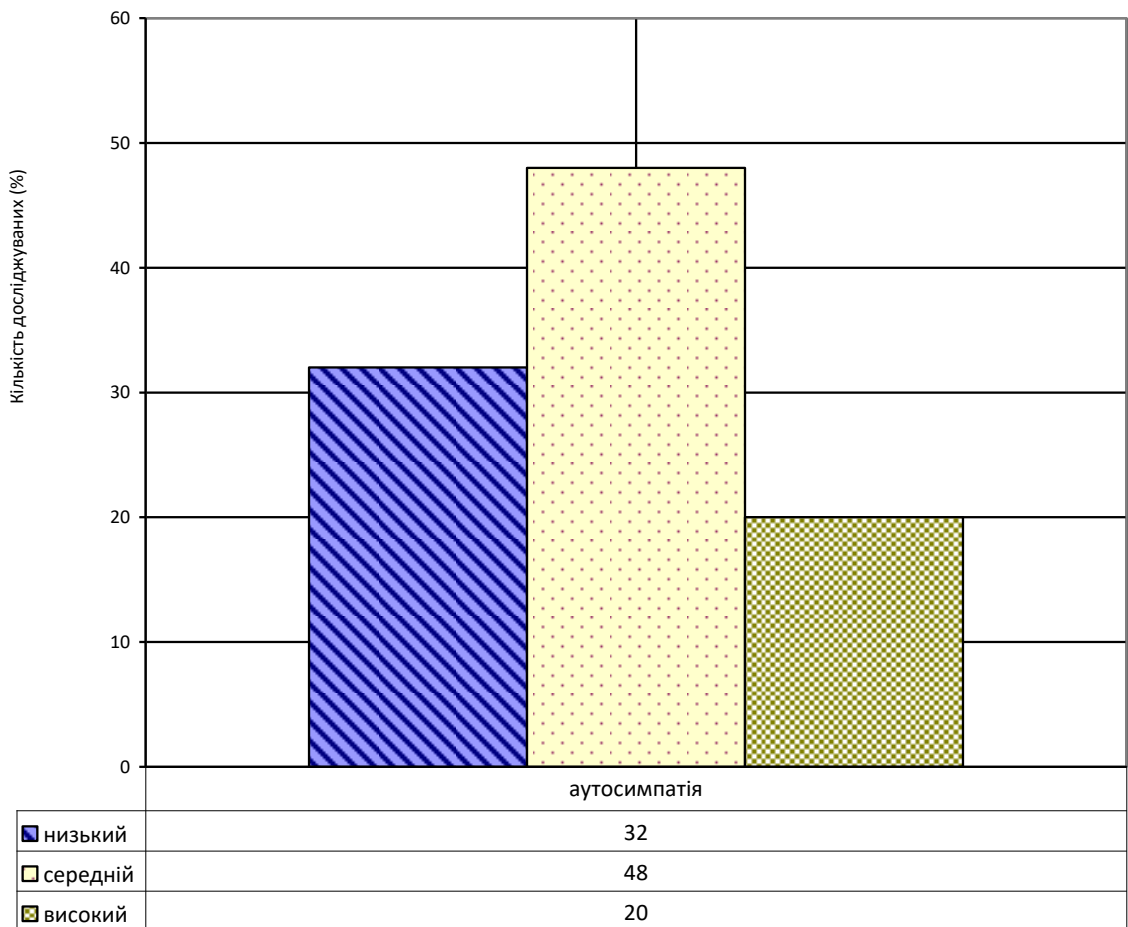


Рис.2.4. Відсотковий розподіл рівнів прояву аутосимпатії в респондентів

Підсумовуючи інтерпретацію за шкалою «Аутосимпатія», можна відзначити, що більшість респондентів здатні конструктивно і напівконструктивно переживати аутосимпатію як самоприхильність в контексті розвитку впевненості у собі. Разом із цим, домінування середнього (напівконструктивного) рівня вказує на кризові явища руйнування стабільності прояву аутосимпатії в осіб раннього дорослого віку та прагнення до більш високого етапу особистісного розвитку.

Перейдемо до розгляду результатів дослідження *спонтанності* як **поведінкового** компонента розвитку впевненості у собі в осіб раннього

дорослого віку. Відсоткові показники розподілу за рівнями розвитку спонтанності представлені на рис. 2.4.

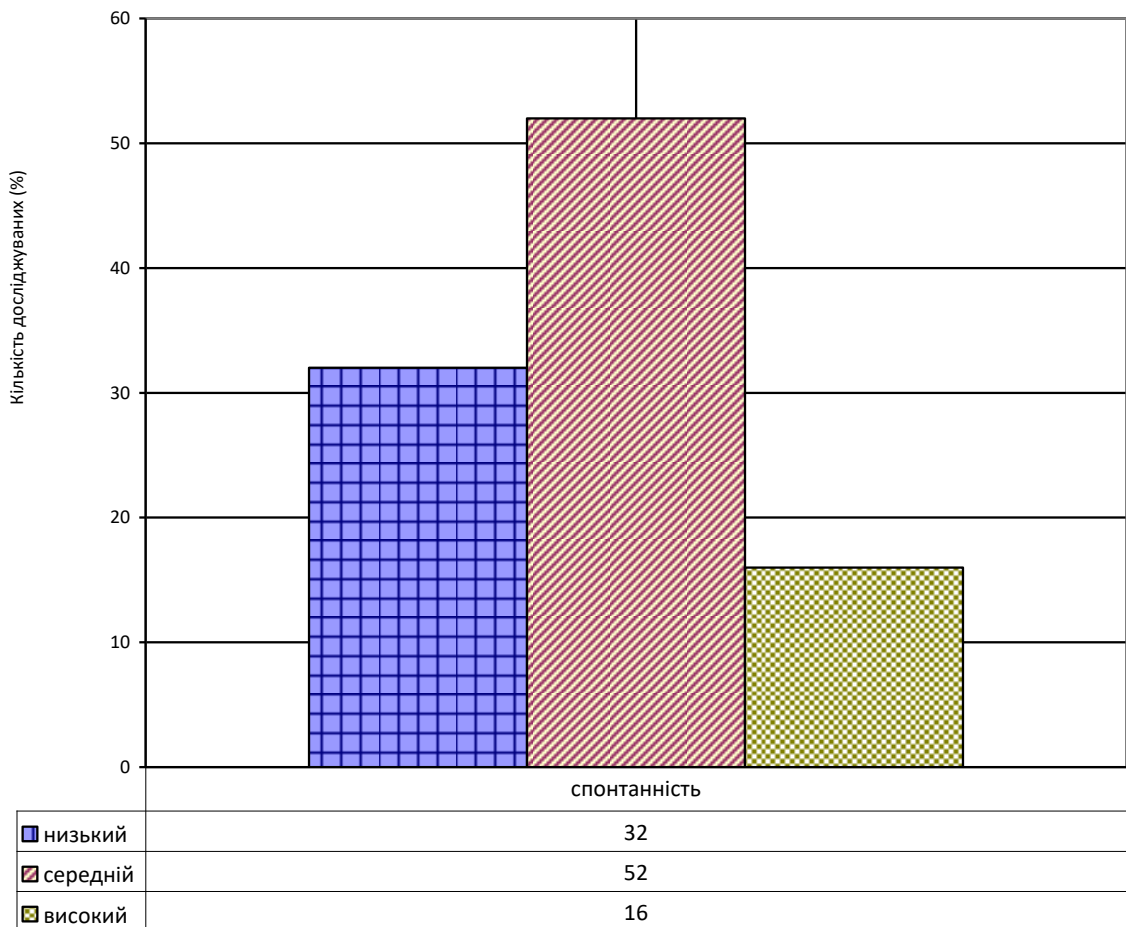


Рис.2.5. Відсотковий розподіл рівнів прояву спонтанності в респондентів

Результати дослідження показали, що *високий* рівень прояву спонтанності як поведінкового компоненту розвитку впевненості у собі діагностовано в найменшій кількості досліджуваних раннього дорослого віку (16%; $M=14,01$ балів). Цей рівень прояву може вважатися оптимальним, оскільки виявляється в легкості вираження своїх почуттів, бажань, потреб; в природності рухів, мови; розкутістю, самостійністю як здатністю самому приймати і втілювати свої рішення, відповідати за них, володіння ініціативою, рішучістю. Завдяки вмінню прислухатися до внутрішніх почуттів такі досліджувані адекватно сприймають оточення та ситуацію, можуть конструктивно реагувати на неї. Високий показник за шкалою

спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням.

Середній рівень прояву спонтанності і представлений в переважній кількості респондентів (52%; $M=9,03$ балів). Цей рівень може кваліфікуватися як напівконструктивний, оскільки респонденти, з одного боку, мають адекватне сприйняття себе та реальності, з іншого – не завжди реалізовується здатність усвідомлювати свої почуття і бажання у поведінці. Такі особи іноді остерігаються виявляти свої потреби, мотиви, переживання; часто їх поведінка пов'язана з бажанням справити враження соціальної бажаності, подобатися оточенню. Орієнтуючись на поведінку інших, вони рідше виявляють рішучість, самостійність, творчість.

На *низькому* рівні прояву спонтанності як поведінкового компоненту розвитку впевненості у собі (32%; $M=4,49$ балів) спостерігається її деструктивність: скутість, нездатність до нестандартної поведінки, труднощі у вираженні внутрішніх переживань, агресія, залежність від впливу лідерів; невпевненість та розгубленість в незнайомих ситуаціях.

Згідно з отриманими даними, для більшості респондентів характерні суперечливі прояви спонтанності (середній рівень), що свідчить про порушення стабільності саморозкриття, автентичності, самостійності. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Таким чином, нами виявлено особливості розвитку структурних компонентів впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку. Згідно з отриманими даними, в більшості досліджуваних показники саморозуміння, аутосимпатії та спонтанності представлені на середньому рівні, що, у свою чергу, вказує на середній рівень розвитку впевненості в собі.

2.3. Узагальнені результати дослідження

На другому етапі емпіричного дослідження завданням стало вивчення психологічних умов розвитку впевненості у собі респондентів (рефлексивність, мотивація досягнення, автономність, копінг-стратегія) та їх взаємозв'язки з відповідними компонентами впевненості у собі. Виявлення кореляційних зв'язків дає можливість розробити психокорекційну систему засобів, використовуючи цілеспрямований вплив на ці психологічні умови розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку.

Розглянемо отримані дані дослідження за умовою розвитку когнітивного компонента впевненості у собі – *рефлексивністю*. Рефлексивність – це якість особистості, яка виявляється у самосприйнятті власної психіки та її аналізу (інтрапсихічна рефлексія) і розумінні психіки інших людей (інтерпсихічна рефлексія). Результати, отримані за методикою А. Карпова, представлені на рис. 2.5.

Як видно з рис. 2.5, показники *високого* рівня посідають друге місце і становлять 24% (M=157,29 балів). Цей рівень характеризується високим розвитком як інтрапсихічної, так і інтерпсихічної спрямованості рефлексії, що свідчить про схильність до осмислення власних думок, особистісних якостей, форм поведінки та передбачення оцінного ставлення до власної особистості з боку інших. Зазвичай в таких осіб виражений розвиток ретроспективної, ситуативної, перспективної рефлексії, що сприяє глибшому розумінню себе, самоусвідомленню.

Середній рівень виявився домінуючим – 60% досліджуваних (M=135,47 балів). Цей рівень характеризується перевагою інтрапсихічної чи інтерпсихічної спрямованості рефлексії, що свідчить про схильність досліджуваних розмірковувати про зовнішні події та думки інших людей, або занурюватися у власні переживання. Для таких осіб більш характерно концентруватися на минулому та мріяти про прекрасне майбутнє, ніж осмислювати події, які відбуваються «тут і зараз». Такі дані вказують на те,

що для більшості респондентів властиво послаблення здатності до самоаналізу та розуміння себе, але, водночас, прагнення до самопізнання домінує в їх внутрішньому світі.

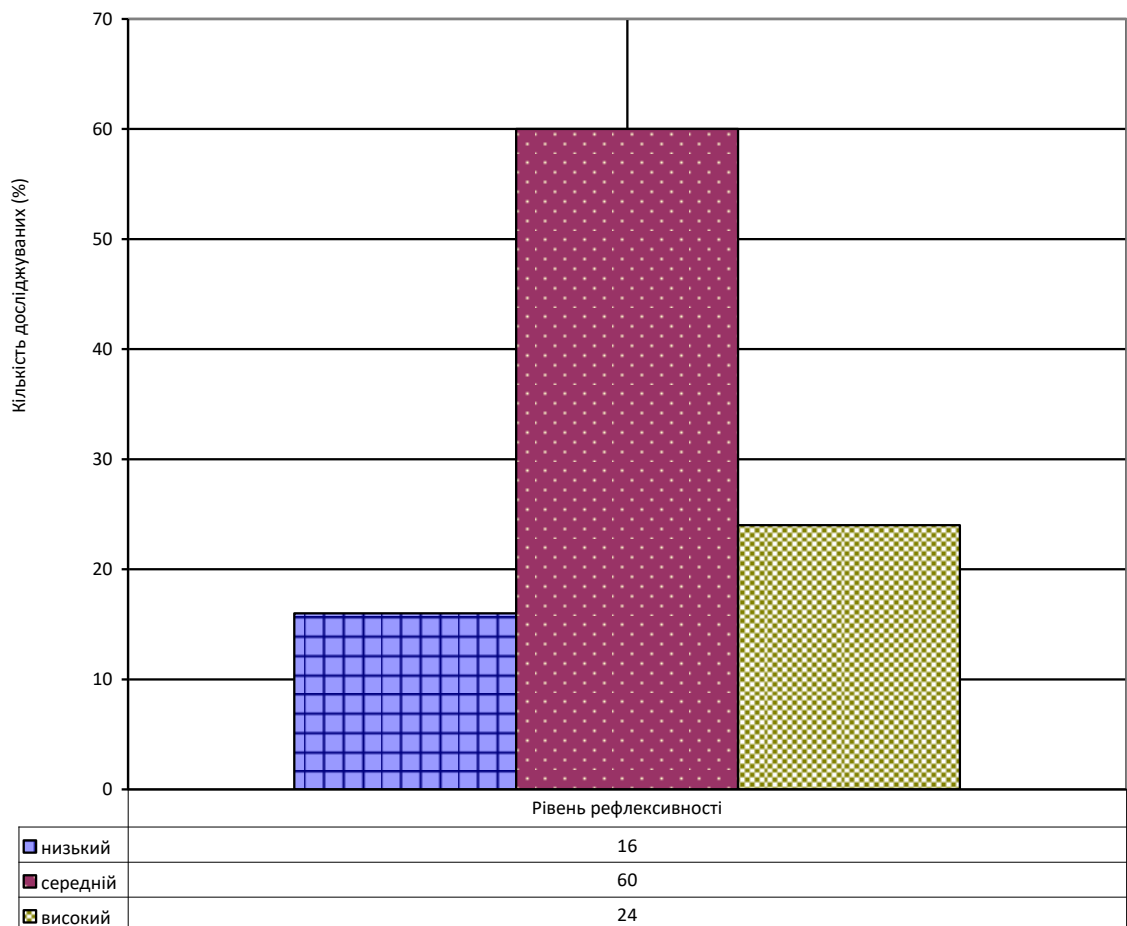


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл рівнів прояву рефлексивності респондентів

Найменшим відсотковим співвідношенням представлений *низький* рівень рефлексивності (16%; $M=111,52$ балів). Такі особи рідко вдаються до осмислення своїх думок, мотивів, вчинків, наявної ситуації, вони не схильні прогнозувати майбутнє та передбачати оцінне ставлення до себе з боку інших.

Таким чином, в переважної частки досліджуваних осіб раннього дорослого віку рефлексивність розвинена на середньому (напівконструктивному) рівні. Зазначене свідчить про порушення

стабільності в здатності осмислювати власні думки, особисті якості, форми поведінки та передбачати оцінне ставлення до власної особистості з боку інших, прагнення до більш високого рівня розвитку впевненості у собі.

Результати, отримані за методикою А. Карпова мають позитивний кореляційний зв'язок з показниками *саморозуміння* як когнітивної складової впевненості у собі. За коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена виявлено позитивні кореляційні зв'язки ($r=0,836$ на високому рівні, $r=0,911$ на середньому та $r=0,913$ на низькому рівні при $p \leq 0,01$). Таким чином, нами доведено те, що рефлексивність є умовою розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Умовою розвитку мотиваційно-емоційного компонента впевненості у собі досліджуваних нами визначено *мотивацію досягнень*.

Згідно з поглядами науковців [10, 46], розвиток мотивації досягнення зумовлюється становленням нового рівня самосвідомості, особистісної ідентичності. Як ми зазначали, структура мотивації досягнення визначається мотивом досягнення та мотивом уникнення невдач (за Дж. Аткинсоном). Провідна функція мотиву досягнення полягає у спонуканні особистості до досягнення успіху в будь-якій діяльності або сфері життя, а мотиву уникнення невдач – у гальмуванні діяльності та спонуканні людини до запобігання неуспіху, покарання, поразки в ситуації досягнення. Рівні мотивації досягнення визначаються відповідно до співвідношення цих мотивів. Дані, отримані за методикою А. Реана, представлені на рис. 2.6.

Як свідчать дані рис. 2.6, в респондентів домінує *середній* рівень мотивації досягнення (44%; $M=10,57$ балів), який характеризується незначною перевагою одного з мотивів або їх рівнозначністю. Такі особи орієнтуються на досягнення деяких конкретних цілей, нерідко виявляють пасивність щодо реалізації запланованого; прагнення до успіху – часто ситуативне або зумовлене короткочасною зацікавленістю у певній діяльності.

Переважаючий мотиву уникнення невдач, що відповідає *низькому* рівню, виявлено у 36% респондентів ($M=6,48$ балів). Цей рівень характеризується

незацікавленістю досліджуваних у досягненні успіхів, спрямованістю на уникнення труднощів, недостатньою вірою у здатність досягти бажаного результату.

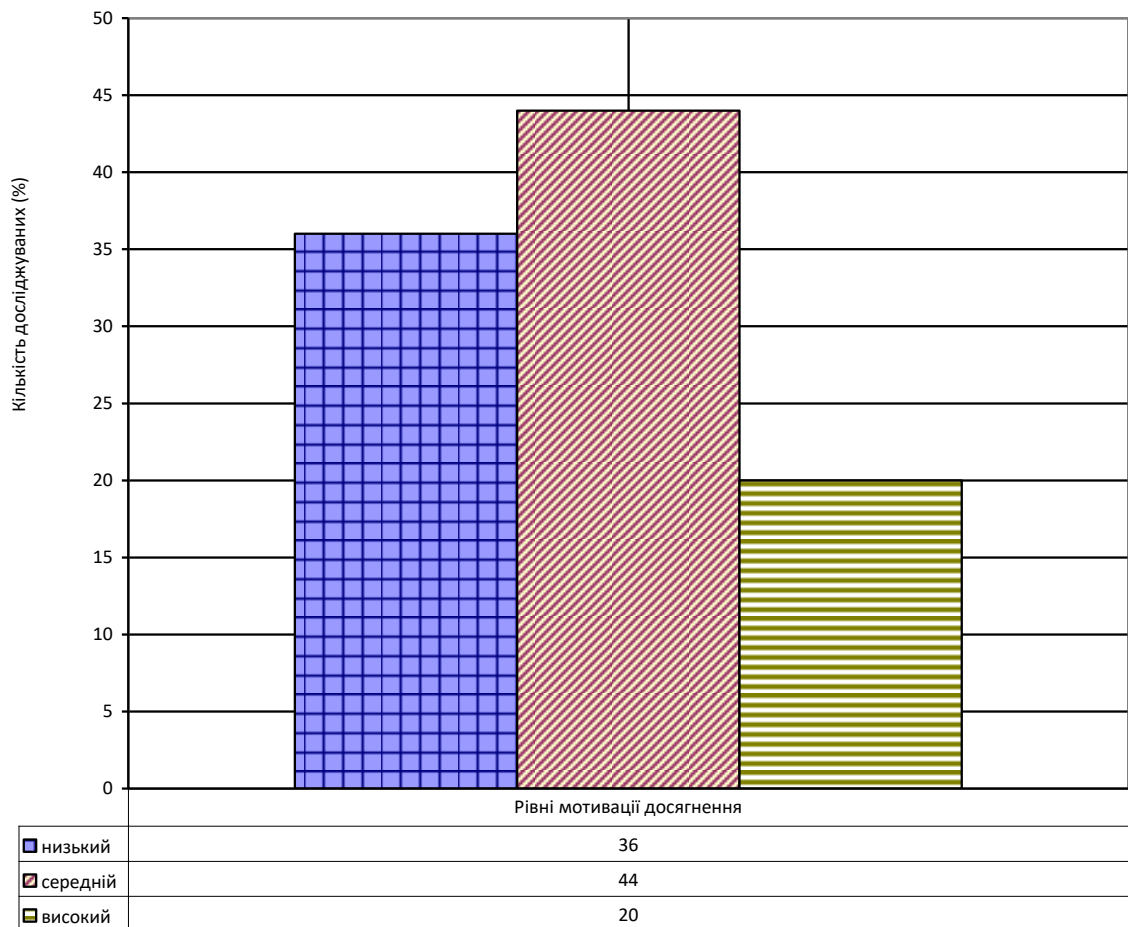


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл прояву рівнів мотивації досягнення у респондентів

Найменшим відсотковим співвідношенням представлена мотивація досягнення (20% досліджуваних; $M=17,01$ балів). Для осіб з вираженою мотивацією досягнення характерно прагнення докладати зусилля і досягати кращих результатів у значущій для них справі або діяльності, віра у власну здатність досягнути бажаного, подолати труднощі. Діючі мотиви досягнення мобілізують внутрішні сили для успішної роботи, забезпечують включення в активний процес.

Таким чином, результатами діагностики підтверджена проблема наявності зниження конструктивного високого рівня і зростання

напівконструктивного середнього рівня мотивації досягнень в значній кількості досліджуваних раннього дорослого віку.

Підрахунок щільності зв'язків між показниками мотивації успіху та показниками впевненості в собі виявив позитивний кореляційний взаємозв'язок ($r=0,945$ на високому та середньому рівнях; $r=0,953$ на низькому рівні при $p \leq 0,01$). Отже, в ході дослідження доведено, що мотивація досягнень є психологічною умовою розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Перейдемо до розгляду результатів дослідження за наступною умовою розвитку впевненості у собі – *автономності*. Становлення особистісної автономії передбачає сформованість в людини своїх поглядів і переконань, які мають бути у відповідній гармонії між собою. Особистість, яка позбавлена будь-якого пригноблення, більш схильна до власної саморегуляції своєї поведінки, яка залежить від життєвого досвіду, соціальних потреб і моральних переконань. Автономній особистості характерні готовність і здатність самотійно, усвідомлено робити значущі життєві вибори, осмислювати можливі наслідки дій, брати відповідальність, оцінювати та приймати можливі ризики.

Дані, отримані за методикою Р. Гіршфільда, подані на рис. 2.8.

Згідно з отриманими даними в досліджуваних переважає середній рівень автономності (48%; $M=36,79$ балів). Ймовірно, для осіб раннього дорослого віку характерно відчувати себе досить емоційно незалежними від оточення, не піддаватися емоційному тиску та зовнішньому впливу інших людей, що сприяє здатності до оцінки певних ідей та цінностей, формуванню власних поглядів і переконань (В. Чернобровкіна). Водночас, молоді люди не надто впевнені в особистій самоефективності, тобто в них не сформована система адекватних переконань щодо власної компетентності, вони не завжди здатні самотійно, усвідомлено робити значущі вибори та рішення, брати відповідальність, оцінювати та приймати можливі ризики, слідувати особистим цілям.

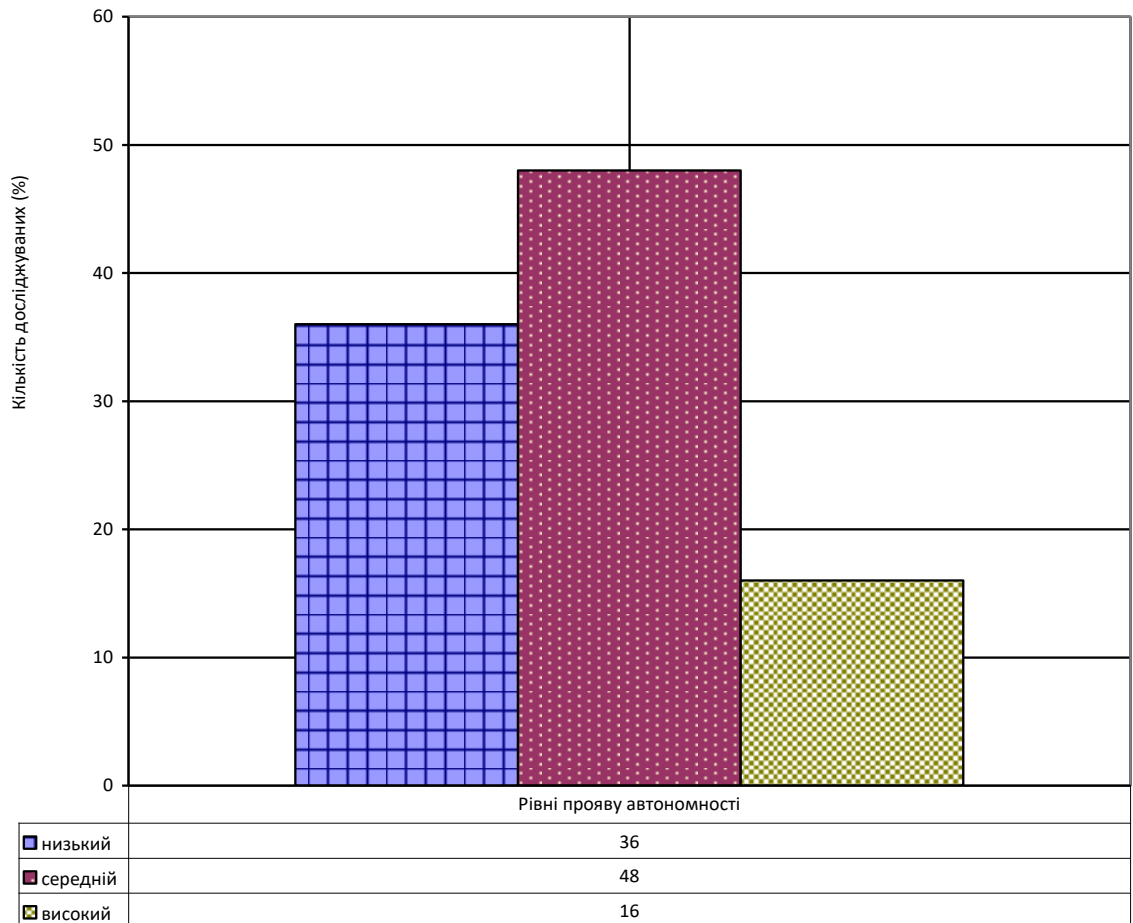


Рис. 2.8. Відсотковий розподіл рівнів прояву автономності в респондентів

В найменшій кількості респондентів представлені показники високого рівня автономності (16%; $M=38,07$ балів). Такі дані вказують на те, що досліджувані прагнуть бути незалежними, намагаються прогнозувати та планувати майбутні дії та перспективи, спираючись на рефлексію власних потреб, мотивів, цінностей, поглядів і переконань (І. Корчикова). Отже, працюючи студентам-випускникам притаманний середній рівень розвитку автономності.

Низький рівень прояву автономності (36% досліджуваних; $M=15,03$ балів) характеризується низьким ступенем прагнення до відокремленості, самовизначення своїх позицій, прийняття відповідальності за свої дії та почуття, свободи вибору способу поведінки, доречної в даній ситуації. В

таких осіб слабо виражене прагнення покладатися лише на себе, досягати поставлених цілей самостійно.

Підрахунок щільності зв'язків між показниками *автономності* та *аутосимпатії* виявив позитивний кореляційний зв'язок – $r=0,879$ на високому рівні, $r=0,853$ на середньому і $r=0,937$ на низькому рівні при $p \leq 0,01$. Отже, в ході дослідження доведено, що автономність є психологічною умовою розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Перейдемо до розгляду результатів за останньою умовою розвитку впевненості у собі – *копінг-стратегією*. Кількісні показники рівнів вияву проблемно-орієнтованої копінг-стратегії досліджуваних представлені на рис 2.8.

Згідно з даними таблиці та рис 2.8, *високий* рівень прояву копінг-стратегії властивий лише для 20% досліджуваних ($M=76,71$ балів), та характеризується переважанням вибору респондентами проблемно-орієнтованого копінгу в стресових ситуаціях. Цей стиль передбачає здатність респондентів усвідомити проблему, проаналізувати власні можливості і шляхи її вирішення та подолати активними діями складну життєву ситуацію. Цей вид копінгу, будучи інструментальним і активним за своєю природою, безпосередньо спрямованим на протидію і управління проблемою або джерелом стресу, не залежить від особистісних вікових змін, а обумовлений ситуативними причинами.

На *середньому* рівні вияву копінг-стратегій зафіксовано показники переважної кількості досліджуваних (48%; $M=52,83$ балів). Досліджувані цієї групи переважно використовують такі копінги: проблемно-орієнтований і соціального відволікання. Останній спрямований не на активне вирішення певної проблеми, а на відсторонення від стресової ситуації, тому є напівконструктивною копінг-стратегією. Досліджувані цієї групи можуть компенсувати негативні емоції за рахунок відволікання на більш приємні зовнішні обставини, інтрапсихічного способу подолання (намагатися не

думати, розслабитися, заглибитися у себе від ситуації) та експресивних стресових емоцій (гнів, образа).

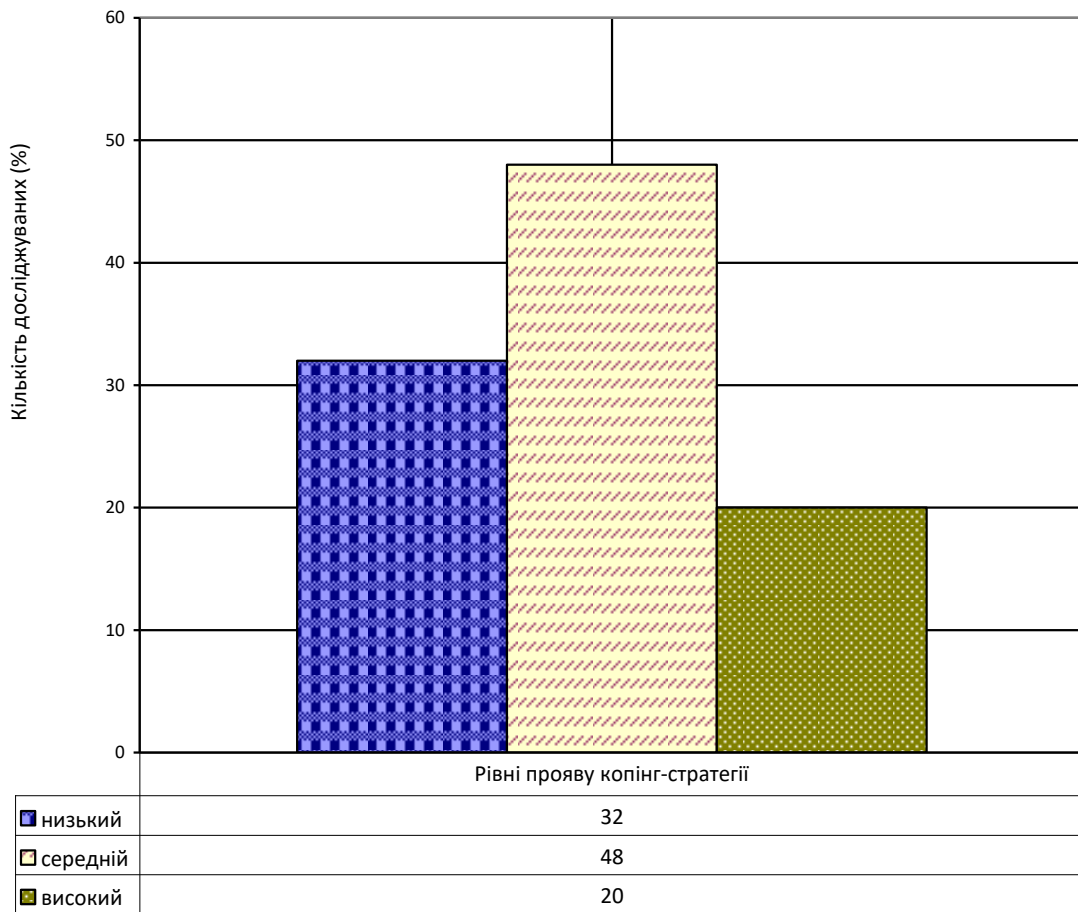


Рис. 2.9. Відсотковий розподіл рівнів прояву копінг-стратегії в досліджуваних

В досить значної кількості досліджуваних (32%; $M=33,68$ балів) виявлено *низький* рівень копінг-стратегії, який характеризується переважанням емоційно-орієнтованого та копінгу соціального відволікання. Емоційно-орієнтовний копінг є неефективно-деструктивною стратегією подолання труднощів, оскільки характеризується комплексом негативних емоцій – самозвинуваченням, зануренням у свої страждання, нервовою напругою, зосередженням на власних недоліках, що призводить до депресії та неспроможності вирішити проблему. Поєднання деструктивної та напівконструктивної стратегії копінгу може сприяти утворенню загального депресивного стану, який супроводжується агресивністю та роздратованістю.

Таким чином, отримані дані засвідчили наявність середнього напівконструктивного рівня розвитку копінг-стратегії, що вказує на порушення стабільності усвідомлення складних життєвих ситуацій, аналіз власних можливостей, компетентності та особистісних ресурсів, шляхів вирішення певних ситуацій та подолання їх активними діями.

Підрахунок щільності зв'язків між показниками *копінг-стратегії* та показниками *спонтанності* за коефіцієнтом Спірмена виявив позитивний кореляційний взаємозв'язок – $r = 0,946$ на високому рівні, $r = 0,975$ на середньому рівні, $r = 0,981$ на низькому рівні при $p \leq 0,01$. Отже, в ході дослідження доведено, що копінг-стратегія є психологічною умовою розвитку впевненості в собі в ранньому дорослому віці.

Отже, емпіричне дослідження особливостей розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку дозволяє констатувати переважання напівконструктивного середнього рівня вияву структурних компонентів впевненості. Аналіз кількісних даних дослідження психологічних умов розвитку впевненості у собі дав можливість констатувати домінування показників напівконструктивного та неконструктивного (середнього та низького) рівнів, що свідчить про необхідність застосування цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують припущення про те, що психологічними умовами розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці є рефлексивність, мотивація досягнення, автономність та копінг-стратегія.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

3.1. Теоретичне обґрунтування системи засобів розвитку впевненості у собі

Розглянемо підходи до розвитку впевненості у собі в рамках різних психологічних підходів.

Тренінги впевненості у собі набули популярності в США у 70-х роках ХХ століття. Програми групових занять сприяли підвищенню успішності свого впливу на інших у вирішенні життєво важливих питань; усвідомленню переживань, бажань, подолання страхів, програвання ролі впевненої людини. Водночас, слід зауважити, що у життєвих ситуаціях люди не завжди відтворюють впевнену поведінку, яку опановують під час тренінгу.

Проблема розвитку впевненості у собі розглядалася в індивідуальній психології А. Адлера, а також представниками гуманістичної психології, гештальт-терапії, позитивної психології, раціонально-емотивної терапії, когнітивних та поведінкових напрямків психокорекції.

В рамках терапевтичної системи, розробленої А. Адлером [1], особистість розглядається як творча, спрямована на досягнення поставлених цілей. Психологічно здорова особистість, з позиції науковця, має розвинутий соціальний інтерес, із впевненістю та оптимізмом долає життєві проблеми. Психологи, які працюють в рамках цього психологічного напрямку, акцентують увагу на когнітивних аспектах психокорекції. Метою когнітивної корекції є пошук і виправлення помилок світогляду людини – недовіри, нереалістичних амбіцій, недостатньої впевненості у собі тощо. Мета психокорекції реалізується шляхом зниження почуття неповноцінності, корекції цілей та мотивів з подальшою зміною стилю життя.

В межах гуманістичної психології також розглядається проблема розвитку впевненості у собі (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Так, широке застосування здобув клієнт-центрований підхід К. Роджерса в контексті розвитку впевненості в собі. Згідно з позицією науковця, дії психолога повинні бути спрямовані на розвиток самоповаги та приведення «Я-реального» у відповідність з особистим досвідом та глибинними переживаннями.

В ході психотерапевтичного впливу увага концентрується на допомозі в особистісному розвитку клієнта, завдяки якому він стає здатним вирішувати власні проблеми. В результаті такого цілеспрямованого впливу збільшується відкритість до нового досвіду, знижується тривожність та напруга; підвищується самооцінка клієнта та довіра до себе.

Іншими словами, людина більше розуміє себе, приймає, довіряє собі, здатна адекватно реагувати на незнайомі ситуації. Водночас, існують певні обмеження цього підходу, пов'язані з тим, що клієнт може відчувати полегшення, яке не пов'язане з реальним особистісним розвитком і не зможе перенести свій досвід у реальне життя.

В. Франкл, засновник логотерапії, розглядає прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям. Головною причиною психологічних труднощів та негативних переживань людини є відсутність прагнення знайти сенс життя. Завданням логотерапії є корекція смисложиттєвих орієнтацій людини, допомога пошуку власної мети, шляху, життєвого завдання. Згідно з позицією науковця, усвідомлення самоцінності, цінності оточуючих людей і світу, допомагає людині стати впевненою у собі.

Ми погоджуємося з думкою А. Шамне [51] про те, що в основу психокорекційної роботи з впевненості в собі має бути покладена гуманістична ідея унікальності та неповторності кожної особистості. Психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний,

поведінковий й інтелектуальний рівні функціонування людини. Цей вплив має ґрунтуватися на принципах гуманістичної психології про розвиток самоактуалізованої особистості та спрямований на виховання шанобливого ставлення до себе і оточуючих.

В рамках психосинтезу, заснованого Р. Асаджіолі, терапевтичний вплив має бути спрямованим на вдосконалення особистості та гармонізацію її відносин зі своїм «Я». Головні принципи психосинтеза полягають у самоусвідомленні, побудові реалістичного якісно нового образу «Я», до якого потрібно прагнути і поступово реалізовувати. Важливим є розпізнавання і прийняття різних, навіть суперечливих сторін своєї особистості, наближення до свого істинного «Я».

В напрямку позитивної психології увага психологічного процесу зосереджується на позитивних аспектах життя і ресурсах клієнта, необхідних для вирішення проблеми. Так, М. Селігман [35] пропонує розвивати впевненість у собі через посилення позитивного мислення та зосередження особистості на позитивних переживаннях. Особистість, яка приймає себе в будь-яких обставинах, не боїться діяти впевнено та відповідально. Тому кожний день необхідно починати з позитивної думки, яка допомагає вірити в себе, досягати бажаних цілей.

В рамках гештальт-терапії (Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін, М. Шиффман) наголошується на тому, що для розвитку гармонійної особистості необхідно бути самою собою, реалізовувати свої прагнення і потреби. В іншому випадку, людина стає нещасливою тоді, починає страждати від невротичних механізмів, які руйнують її особистість, формують недовіру до себе та залежність від оточуючих людей й умов середовища [перлз].

За допомогою різних методів в гештальт-терапії (зони усвідомлення, техніка посилення, розігрування ролей, метод «пустого стільця» тощо) відбувається перехід в свідомості особистості від опори на оточення до опори на себе та руйнування певних невротичних механізмів. Методи

гештальт-терапії ефективно застосовується в світовій тренінговій практиці для сприяння розвитку мотиву досягнення успіху, саморозуміння через самоусвідомлення, аутосимпатії через самоприйняття й спонтанності через саморозкриття, які тісно пов'язані із впевненістю у собі.

В межах когнітивного напрямку психології основним завданням впливу є навчання клієнта новим способам мислення, звільнення від стереотипів, що забезпечує вільне і неупереджене світосприйняття. А. Елліс, засновник раціонально-емотивної терапії, сформулював низку положень, які активно використовуються в психологічній практиці. Так, підґрунтям психологічних порушень науковець вбачав у системі індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєних в дитинстві від значущих дорослих. Психокорекція має бути спрямованою на те, щоб допомогти клієнту переглянути систему переконань, норм і уявлень, звільнення від самозвинувачення.

Відповідно до теорії А. Елліса [36], бажаними якостями, які слід розвивати особистості є соціальний інтерес, інтерес до себе, терпимість, гнучкість, прийняття невизначеності, самоприйняття, реалізм. Використання елементів раціонально-емотивної терапії щодо вивільнення людини від ірраціональних уявлень (помилкових когнітивних «пасток»), від прийняття хибних настанов є важливим кроком у досягненні впевненості у собі. Для розвитку впевненості у собі важливо ідентифікувати і спрощувати ірраціональні думки (такі як «Я маю подібатись оточуючим», «Краще нічого не робити, життя розставить все на свої місця»), які призводять до тривожності, знаходити їм альтернативу, прогнозуючи та виробляючи різні варіанти розв'язання життєвих проблем.

Представниками соціально-когнітивного і поведінкового напрямків психокорекційної роботи (А. Бандура, Дж. Вольпе, Б. Скіннер, А. Лазарус) також приділяється значна увага проблемі розвитку впевненості у собі. Метою корекційного впливу цього напрямку є створення умов для навчання новим адаптивним формам поведінки, формування нових соціальних умінь,

оволодіння психологічними прийомами саморегуляції, подолання шкідливих звичок, зняття стресу.

На думку А. Бандури [56], активна і впевнена поведінка пов'язана із очікуванням ефективності: якщо особа вірить у власні сили успішно вирішити проблему, то поводить ся впевнено. З позиції науковця, на посилення віри у власні можливості впливають особисті досягнення, вербальне переконання, фізіологічний та емоційний стан.

В сучасній практичній психології також широко застосовується Арт-терапія, методи якої є ефективними в роботі з впевненістю у собі. Арт-терапія сприяє виходу внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, допомагає при інтерпретації символів і при діагностиці психічних захворювань, сприяє підвищенню самооцінки учасників тренінгової групи та їх здатності усвідомлювати власні почуття. Серед найбільш поширених методів арт-терапії такі, як малювання, складання розповідей, казок, ліплення, аплікація, колаж. Поєднання різних методів арт-терапії сприяє самоусвідомленню клієнта, розвитку самоприйняття, впевненості в собі, самостійності і відповідальності.

Враховуючи специфіку досліджуваного психічного явища, спираючись на основні принципи гуманістичної, позитивної психології, когнітивного та поведінкового напрямків, методологічною основою психокорекційної роботи з учасниками експериментальної групи ми обрали розвиваючу стратегію. Розвиваючий (формувальний) вплив ґрунтується на створенні умов, за яких обидва учасники процесу перебувають в рівноправних та відкритих взаєминах (діалогічність), що виступає оптимальним шляхом супроводу процесу розвитку впевненості у собі.

3.2. Змістові аспекти програми з розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці

Узагальнення теоретичних підходів щодо проблеми впевненості у собі, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили нам розробити програму з розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

Мета програми – сприяти підвищенню рівня впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку за рахунок цілеспрямованої актуалізації психологічних умов (мотивація досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегія). Відповідно до структури впевненості у собі (когнітивна, мотиваційно-емоційна, поведінкова складові) були визначені чотири блоки програми: розвиток конструктивності мотиву досягнення, автономності, рефлексивності, копінг-стратегії.

Завданнями програми з підвищення рівня впевненості у собі стали:

1. Сприяння усвідомленню значущості впевненості у собі, що посилює особистісне зростання.
2. Посилення самоцінності та прагнення до самовизначення, самореалізації.
3. Стимуляція процесів самоусвідомлення, самопізнання через осмислення своїх можливостей, прагнень, особистісних якостей, що, в свою чергу, сприяє розвитку самосвідомості особистості.
4. Сприяння прояву спонтанності як здатності адекватно реагувати на нетипові ситуації через посилення саморозкриття, самостійності.
5. Посилення мотивів досягнення, цілепокладання, вироблення власних критеріїв успішності.
6. Сприяти зростанню емоційної автономності, формування власних критеріїв емоційної самооцінки.
7. Актуалізація рефлексивності через розвиток розуміння себе, своїх вчинків в минулому, сьогодні, майбутньому.

8. Сприяння розвитку проблемно-орієнтованого копінгу як конструктивного подолання життєвих труднощів.

Спираючись на положення практичної психології щодо побудови системи засобів психологічного впливу (І. Булах, Л. Долинська, С. Максименко, В. Панок, К. Роджерс, Т. Титаренко, Н. Чепелева, І. Ялом, Т. Яценко), відповідно до поставленої мети були визначені й реалізовані наступні принципи побудови розвивальної програми:

- 1) послідовність та взаємозв'язок теоретичного, психодіагностичного та психокорекційного етапів;
- 2) комплексність застосування методів з різних напрямків практичної психології: арт-терапії, гештальт-терапії, гуманістичної психотерапії, логотерапії;
- 3) персоналізація та диференційованість – урахування індивідуальних і вікових особливостей учасників програми.

Розвивальна програма розрахована на 20 занять один раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 2 академічні години.

Розвивальна програма відповідно до мети, завдань та принципів реалізовувалася упродовж *трьох етапів*: підготовчого (2 заняття), основного (16 занять) та заключного (2 заняття).

Кожен цих етапів характеризувався конкретними завданнями, які наведені в тематичному плані підготовчого, основного та заключного етапів занять. Вправи були нами взяті з досвіду практичних психологів: Л. Глушко [6], О. Груб'як [9], С. Занюка [13], Ф. Перлза [25], К. Фопеля [44], О. Хомчук [46, 47], О. Шило [53] та ін. Орієнтовну тематику тренінгових занять наведено в табл. 3.2.

Вибір групової форми роботи зумовлений певними перевагами. Так, групова співпраця являє собою життєвий простір, який віддзеркалює зовнішній світ і надає реалістичності штучно створеним стосункам. Окрім цього, групова робота передбачає можливість отримати зворотний зв'язок та підтримку від членів групи, які мають схожі проблеми та досвід.

Таблиця 3.2

План програми тренінгових занять з розвитку впевненості у собі

Етапи	заняття	Завдання	Орієнтовні вправи та техніки
ідогочий	1 – 2	Налаштування учасників на активну участь в розвивальній програмі. Оволодіння теоретичними знаннями про зміст, причини виникнення невпевненості в собі. Розкриття психологічних умов розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці	Вступне слово ведучого та презентація тренінгу; мозковий штурм «Договір», міні-лекція «Впевненість у собі особистості», вправа «очікування – побоювання», «Контракт на навчання», «Я дякую за роботу ...»
сн ов ни й	3 – 6	Актуалізація мотивів досягнення, усвідомлення власних можливостей, життєвих планів та цілей	Вправа «Що означає для мене перемога і поразка», «Мотиви наших вчинків», «Уникнення невдачі», «Перетворення невдач на можливості», «Лінія життя», «Дерево успіху»
	7 – 10	Сприяння розвитку автономності, самостійності емоційної самооцінки і власного емоційного стану, переживання незалежності від оцінки інших	Вправа «Скульптура свободи», «Взірець для мене», «Свобода», «Почуття свободи і залежності», «Аукціон», «Човен», «Моє незалежне Я», «Підводний світ», «Павутиння»
	11 – 14	Посилення рефлексивності через розвиток розуміння себе, своїх вчинків в минулому, сьогодні, майбутньому; розвиток вміння планувати, здатності передбачати оцінку ставлення до власної особистості з боку інших	Вправа «Комплімент», «Калейдоскоп», «Предмет», «Частини мого «Я», «Мій Всесвіт», «Я за тебе відповідаю», «Перемога над драконом», «Минуле, теперішнє, майбутнє», «Самокритика»
	15 – 18	Сприяти розвитку проблемно-орієнтованого копіngu як конструктивного подолання життєвих труднощів	Вправа «Зобрази проблему», «Копінг-поведінка» «Зроби спробу», «Карта труднощів», «Конструктивне подолання», «Ефективність у неприємній ситуації», «Маяк», «Через три роки»
Заключний	19 – 20	Узагальнення отриманого досвіду учасниками групи в процесі тренінгу; аналіз динаміки розвитку структурних компонентів впевненості у собі в ході розвивальної програми	Вправа «Зустріч через десять років», «Упорядкування саду», «Зміни моєї впевненості у собі», «Подарунки», «Валіза в дорогу», «Незакінчені речення»

В тренінговій групі особистість знаходиться в ситуації, яка спонукає її до самодослідження, самопізнання, саморозуміння. Учасник одночасно знаходиться й в ролі глядача, що, в свою чергу, дозволяє ідентифікувати себе з іншими учасниками і використати результати цього спостереження під час оцінки власних думок, емоцій, вчинків [44].

Розвивальна робота з підвищення рівня впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку має будуватися на таких принципах:

- «тут-і-зараз», що орієнтує на аналіз процесів, які відбуваються в групі в цей момент, сприяє розвитку глибокої рефлексії учасників, формує навички самоаналізу;
- «щирості і відкритості», що сприяє одержанню та наданню іншим чесного зворотного зв'язку. Отримання учасниками цієї інформації запускає механізми самосвідомості та міжособистісної взаємодії в групі.
- принцип «Я», який забезпечує концентрацію уваги на процесах самопізнання, самоаналізу і рефлексії, вчить брати відповідальність на себе і стимулює самоприйняття;
- «активності», який має на увазі обов'язкову активну участь усіх у тому, що відбувається на заняттях;
- «конфіденційності», який забезпечує створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття, нерозголошенні того, про що говориться в групі щодо конкретних учасників [25].

В ході занять програми застосовувались такі методи, прийоми і техніки: бесіда, мозковий штурм, групова дискусія, проєктивне малювання, рольова гра, когнітивне реструктурування, позитивне підкріплення, продовження розповіді, виконання психодіагностичних методик та їх обговорення. Використання цих технік мало на меті збільшення внутрішнього потенціалу особистості, її сили й можливостей шляхом інтеграції, розширення усвідомлення самих себе, що веде до саморозуміння. Основний розвивальний вплив використовуваних вправ полягав у створенні для учасників групи умов переживання контакту із самим собою, з

оточенням, підвищення усвідомлення своїх бажань, потреб, почуттів і способів поведінки, що закріпилися в минулому і залишилися стійкими сьогодні.

Підсумкова частина занять присвячена аналізу та узагальненню ефективності проведеної роботи з розвитку впевненості у собі (мотивів, знань, переживань, усвідомленню поведінки) під впливом психологічних умов. Для досягнення поставлених завдань використовувалися рефлексія та саморефлексія проблематики заняття, обмін груповим досвідом.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо впровадження, перевірку ефективності та вдосконалення розробленої програми розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення впевненості у собі як складного динамічного явища особистості ґрунтується на інтегрованому, комплексному підході при аналізі та узагальненні теоретичних поглядів на сутність, роль, вікові особливості його розвитку. Впевненість у собі – це позитивне інтегроване ставлення до власних можливостей, що виявляється у мотиваційній, когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості. Впевненість у собі забезпечує успішність соціалізації, особистісного зростання та виявляється у психологічному здоров'ї.

2. Розвиток концепції впевненості в собі в системі теоретичних положень О. Хомчук дозволив розглядати структуру впевненості у собі в ранньому дорослому віці в єдності компонентів: когнітивного, мотиваційно-емоційного та поведінкового. Показниками розвитку цих компонентів виступають саморозуміння, аутосимпатія і спонтанність.

Теоретичний аналіз соціальної ситуації розвитку в ранньому дорослому віці та його узгодження із структурою впевненості у собі дозволив визначити психологічні умови її розвитку в осіб раннього дорослого віку: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність і копінг-стратегія.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості розвитку впевненості у собі в осіб раннього дорослого віку. Результати дослідження особливостей саморозуміння як показника когнітивного компонента впевненості у собі показали наявність в більшості досліджуваних суперечностей в пізнавальній сфері внутрішнього світу, що може призводити до труднощів в усвідомленні своїх бажань, мотивів поведінки та перешкоджати адекватному сприйняттю себе в умовах реальності.

Результати дослідження особливостей розвитку аутосимпатії як показника мотиваційно-емоційного компонента розвитку впевненості у собі засвідчили домінування середнього (напівконструктивного) рівня, що вказує

на кризові явища руйнування стабільності вияву аутосимпатії молодих людей як емоційної складової розвитку впевненості у собі та прагнення до більш високого етапу особистісного розвитку.

Результати дослідження спонтанності як показника поведінкового компонента розвитку впевненості у собі показали, що для більшості респондентів характерні суперечливі вияви спонтанності, що свідчить про порушення стабільності саморозкриття, автентичності, самостійності в період ранньої дорослості.

Отже, згідно з отриманими даними, в більшості досліджуваних показники саморозуміння, аутосимпатії та спонтанності представлені на середньому рівні, що, у свою чергу, вказує на середній рівень розвитку впевненості в собі.

4. Аналіз результатів дослідження психологічних умов розвитку впевненості у собі дозволив встановити домінування в респондентів показників напівконструктивного та неконструктивного (середнього та низького) рівнів, що свідчить про необхідність застосування цілеспрямованого розвивального впливу.

Виявлені кореляційні зв'язки підтвердили припущення про те, що психологічними умовами розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці є рефлексивність, мотивація досягнення, автономність, копінг-стратегія. Проведене емпіричне дослідження дало підстави при розробці програми організувати цілеспрямований вплив на ці особистісні утворення.

5. На основі теоретичних підходів до проблеми формування впевненості у собі у сучасній зарубіжній та вітчизняній психології, результатах проведеного емпіричного дослідження, було розроблено програму з розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці. Програма передбачає підвищення рівня впевненості у собі через цілеспрямовану актуалізацію психологічних умов (мотивацію досягнення, автономність, рефлексивність, копінг-стратегію). Відповідно до структури впевненості у

собі програма включає чотири тематичні блоки: розвиток конструктивності мотиву досягнення, автономності, рефлексивності, копінг-стратегії.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо впровадження, перевірку ефективності та вдосконалення розробленої програми розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека. АСТ, 2021. 256 с.
2. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2012. Вип. 50. С. 6-9.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наукове видання. Київ: Либідь, 2006. 272 с.
4. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. Библиотека психологии и психотерапии, 2007. 336 с.
5. Вайнер И. Основы психотерапии. 2. междунар. изд., 2002. 288 с.
6. Глушко Л. О. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 19 с.
7. Говорун Т. В., Кікінеджи О. М. Гендерна психологія : Навч. Посіб. Київ: Академія, 2004. 307 с.
8. Гошовська О. Я. Психозахисне самоприйняття особистості : монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 316 с.
9. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2015. 219 с.
10. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. О., 2009. 246 с.

11. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів ; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
12. Дідик Н. М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
13. Занюк С. С. Психология мотивации. К. : Эльга-Н;Ника-Центр, 2001. 352 с.
14. Іллющенко С. Ю. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ФЕНОМЕНА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ВЛАСТИВОСТІ, ПРОЦЕСУ, СТАНУ. Питання психології. №4 (57) 2020. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-32-43>
15. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
16. Киричук О.В., Тарасюк С.О. Психологічні особливості Я-концепції безробітного : навч.-метод. посіб. Київ: ІПК ДСЗУ, 2012. 148 с.
17. Лясковська І. Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2014. 20 с.
18. Маслоу А. Психология бытия. Київ: Ваклер, 1997. 304 с.
19. Мельничук С. К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці / С. К. Мельничук // Наука і освіта. - 2017. № 9. С. 42-47. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_9_9.
20. Мирошник, О. Г. (2020). Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. Психологія і особистість, 2(18), 234-246. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211925>
21. Мішечкіна М. Є. Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі. *Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту*. Пед. науки. 2004. № 1. С. 114–123.
22. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.

23. Основи психологічного консультування та психологічної корекції / Долинська Л.В., Мельничук О.Б. ; НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: НПУ, 2004. 76 с.
24. Педагогічні ідеї Г. С. Сковороди / за ред. О. Г. Дзевєріна. Київ: Вища школа, 1972. 246 с.
25. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлін Р. Практикум по гештальт-терапії. Психотерапія, 2007. 240 с.
26. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Київ: КНТ, 2019. 143 с.
27. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
28. Просандєєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2012. 44 с.
29. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
30. Роджерс К. О становленні личностю. Психотерапія глазами психотерапевта. Київ: PSYLIV, 2004.
31. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. *Вісник ОНУ ім. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). Одеса, 2014. С.279–285.
32. Русова С. Ф. Вибрані педагогічні твори. У 2 кн. Т.2. Київ: Либідь, 1997. 320 с.
33. Савченко А.В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 657 с.
34. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-те видання, перероблене, доповнене. Київ: ВЦ Академія, 2017. 384 с.
35. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. Альпина Паблішер, 2019. 544 с.
36. Семиченко В. А. Психічні стани. Київ: Магістр-S, 1998. 208 с.

37. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 376 с.
38. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
39. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: В 5-ти т. / Редкол.: Дзевєрин А.Г. и др. Київ: Рад. школа, 1979. Т.3. 301 с.
40. Теория и практика глубинной психокоррекции : Шестая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / сост. В. П. Андрущенко, А. В. Глузман. Київ: Изд-во НПУ им. М. П. Драгоманова, 2012. 226 с.
41. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
42. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С.102–107.
43. Фінів О. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Випуск 1, 2016. С. 258-268.
44. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. Генезис, 2002. 336 с.
45. Фромм Э. Человек для себя: исследование психологических проблем этики. пер. с англ. Биг-пресс, 2013. 292 с.
46. Хомчук О. П. Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі у підлітків : автореферат... канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
47. Хомчук О. П. Психологічні особливості рефлексії та автономії як особистісних детермінант розвитку впевненості у собі в підлітковому віці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35, Том III (15).: Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 215–221.

48. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Київ: PSYLIB, 2006. 208 с.
49. Цыбра Н. Ф. Самоутверждение личности (социально-философский анализ). Київ: Высшая школа, 1989. 192 с.
50. Чернобровкіна В. А. Феномен внутрішньої свободи та його зв'язок з системою еґо-захисту особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т.12. Вип. 14. С. 270–278.
51. Шамне А.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції психосоціального розвитку у підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2014. №2. С. 161–166.
52. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
53. Шило О. С. Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Вип. 10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 853–861.
54. Эриксон Е.Х. Детство и Общество. Пер. Алексеева А.А. 2002. 448 с.
55. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
56. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed)., *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge : Cambridge University press, 1995. P.1–45.
57. Carver S., Schreier F., Weintraub K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V.56. P. 267–283.
58. Dworkin G. *The theory and Practice of Autonomy*. Cambridge : Cambridge University Press, 1988. 188 p.

59. Holloway F. Ed. *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies Psychology of emotions, motivations and actions*. Nova Science Publishers, Incorporated, 2016. 287 p.
60. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer, 1984. 444 p.
61. Rosi A, Cavallini E, Gamboz N, Vecchi T, Van Vugt FT, Russo R. The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults. *Front Psychol*. 2019 Aug 6;10:1795. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01795. PMID: 31447736; PMCID: PMC6691139.
62. Vasilev B. *Psychology Articles: How to build self-confidence*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012. 48 p.
63. Wolpe J. *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, 1958. 239 p.