

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В.П. Ненашкина¹, Т.Г. Шатюк²

^{1,2} Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины

В статье обсуждается проблема неуверенности в себе, а так же возможное влияние неуверенности на самостановление, профессиональное самоопределение и самореализацию личности в период ранней взрослости. Рассматриваются причины неуверенности в себе на основе анализа научной психологической литературы. Даётся определение понятию «психологическое сопровождение». В частности, описывается ход проведения эмпирического исследования влияния программы психологического сопровождения на уровень уверенности в себе личности в период ранней взрослости. Так же приводятся результаты исследования влияния программы психологического сопровождения на уверенность в себе юношей и девушек.

Ключевые слова: уверенность в себе, неуверенность в себе, самооценка, причины неуверенности в себе, самопрезентация, ранняя взрослость, психологическое сопровождение.

Феномен «уверенность» занимает внимание психологов уже больше половины столетия. Рост интереса к данной проблеме был вызван тем, что в последнее десятилетие исследования уверенности стали носить междисциплинарный характер, и распространились на экономику, политику и другие сферы жизни человека, где важную роль играет вероятностное прогнозирование. В связи с этим феномен «уверенность» в большей степени исследовался в рамках проблемы принятия решения. Но, несмотря на развитие исследований этого феномена, нужно отметить, что выраженного подхода, определенной школы в изучении уверенности, а также четкого и всеми принятого понятия уверенности, как в отечественной, так и в зарубежной психологии не сложилось. Это обусловлено, в первую очередь, сложностью и многогранностью самого феномена, а также раскрытие и проявление его через другие понятия, такие как смелость, решительность, застенчивость, самооценка, воля. Большинство авторов делают из этих фактов вывод о многомерности уверенности как психологической характеристики и отвергают гипотезу о существовании обобщенной и стабильной уверенности в себе [1, с. 113].

Уверенность описывается как свойство личности, отражающее обоснованное самоуважение, целеустремленность, проявляющееся в

самообладании и ясном выражении своих чувств, потребностей и отношений, основанных на объективном знании и опыте; способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Ядром уверенности выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей [2, с. 132].

Неуверенность также характеризуется недостаточно ясными формулировками намерений; неполными планами действий; негативной оценкой результатов действий, приводящих к возникновению «дефектных» или «дефицитных» стереотипов поведения. Так, самовербализации, самооценки человека решающим образом влияют на поведение человека, формируют тип уверенного или неуверенного поведения.

Исследователи выделяют ряд факторов, которые воздействуют на степень уверенности в себе, а именно: коммуникабельность, отношение родителей, образ жизни, образ собственного Я, способность проявлять лидерские качества, преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. Недостаточная развитость таких способностей, как способность выражать положительные чувства, проявлять негативные эмоции и отказывать в просьбе и др.

С точки зрения различных теоретических подходов к причинам неуверенности в мы можем отнести: неправильное воспитание родителей и близких, критика и неадекватная внешняя оценка окружающих, отсутствие навыка эффективного общения, наследственность, отсутствие или недостаток веры в эффективность собственных действий, неблагоприятная окружающая социальная среда.

Таким образом, для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, и т.д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

Рассматриваемый нами период ранней взрослости – это период становления человека как профессионала. Поэтому вопрос уверенности в себе весьма актуален для данного возраста, ведь уверенность в себе может оказывать влияние на самостоятельность выбора и сознательное составление личного профессионального плана. Молодость для многих молодых людей – студенческая пора,

когда им приходится выдерживать довольно большие нагрузки – физические, нравственные, умственные и волевые.

Период ранней взрослости характеризуется завершением перехода от юности к статусу взрослости. Начало взрослого бытия внутренне воспринимается как положительное чувство, исчезают сомнения и временность юности, человек занят строительством своего будущего. В эту возрастную фазу человек применяет всю информацию, которую он приобрел о социальных ролях взрослых, к себе. Он заканчивает учебу, приобщается к трудовой деятельности, вступает в брак, заводит детей, определяет общий стиль жизни и конкретные задачи на будущее, устанавливает круг друзей различной степени близости, корректирует ценностные ориентации в соответствии с новым «взрослым» статусом и новыми жизненными планами. Оыта взрослой жизни еще мало, поэтому молодой человек поступает иногда импульсивно, необдуманно, совершая ошибки, принимая неправильные решения и делая неправильные выборы. Главная цель молодости, по мнению А.В. Толстых, заключается в реализации возможностей саморазвития [3, с. 158]. Однако повышенные требования к молодым взрослым, их достижениям и успехам способствуют возникновению у них переживаний стрессового характера, а высокая частота значительных и значимых событий в период ранней взрослости способна усиливать стресс, а в ситуации неудач снижать уровень уверенности в себе.

В соответствии с данными, полученными из теоретического и эмпирического исследования причин неуверенности в себе, нами была составлена программа психологического сопровождения. Разработанная программа направлена на создание психологических условий для повышения уровня уверенности в себе личности в период ранней взрослости. Достижению этой цели способствует решение следующих задач: ознакомление с возможными причинами неуверенного поведения; определение особенностей личности каждого участника группы; помочь каждому участнику в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми; развитие умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению; развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами; формирование положительной самооценки; создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

На сегодняшний день была проведена диагностическая работа.

Результаты диагностики на первом этапе показали, что из 300 опрошенных 93 человека (31 %) имеют низкий уровень уверенности в себе, 117 человек (39 %) средний уровень и 90 человек (30 %) опрошенных имеют высокий уровень уверенности в себе.

Исходя из полученных данных на первом этапе диагностики, нами были сформированы две выборки по 25 человек, имеющих низкий уровень уверенности в себе (контрольная и экспериментальная).

Для более глубокого изучения степени неуверенности в себе участников контрольной и экспериментальной групп были использованы следующие методики: Тест уверенности в себе В.Г. Ромека, который позволяет оценить уровень уверенности в себе по трем шкалам: шкала 1 - уверенность в себе – неуверенность в себе, шкала 2 - социальная смелость – робость, застенчивость, шкала 3 - инициатива в социальных контактах – пассивность; Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой); Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека. Обработка результатов проводилась согласно стандартизованным ключам, прилагающимся к методикам.

Далее с экспериментальной выборкой была проведена психопросветительская работа. После чего участникам были предоставлены рекомендации по развитию уверенности в себе, разработанные с учетом гендерных различий в причинах неуверенности в себе выявленных в предыдущих работах. Запускается коррекционно-развивающая работа, которая проходит в виде тренингов. Так же проводились консультативные беседы в индивидуальной форме, по желанию учащихся и были направлены на выявление причин неуверенности в себе и более глубокую проработку данной проблемы. Заключительный диагностический этап, который позволит оценить степень влияния психологического сопровождения на уровень уверенности в себе личности в период ранней взрослости назначен на 2016 год.

Результаты исследования 2014 – 2015 года о влиянии психологического сопровождения на развитие уверенности в себе в юношеском возрасте показали, что в экспериментальной выборке у 72 % испытуемых по всем трем шкалам методики В.Г. Ромека на уверенность в себе показатели повысились, в то время как в контрольной выборке показатели остались прежними.

Так же у 64 % испытуемых в экспериментальной выборке

повысились показатели уровня самооценки, в то время как в контрольной выборке уровень самооценки испытуемых практически не изменился. Результаты заключительной диагностики по методике «Шкала общей самоэффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема так же показали изменения в экспериментальной выборке, а именно: уровень ощущения самоэффективности у 68 % испытуемых (12 человек) повысился, в контрольной группе значительных изменений в показателях испытуемых выявлено не было.

Полученные данные говорят о видимых положительных изменениях в показателях уровня уверенности в себе юношей и девушек. Полученные данные могут быть использованы психологами и социальными педагогами, в том числе в процессе психологического консультирования, а также классными руководителями и преподавателями в работе с юношами и девушками.

Список литературы

1. Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / В. Г. Ромек // Психологический вестник. Выпуск 1. Часть 2. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ. 1996. – 132 - 138
2. Будич, Н.Ю. Исследование уверенности в себе, сборник Социальная работа в Сибири/ Н. Ю. Будич // Сборник научных трудов. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 113 – 117
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 352 с.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT INDIVIDUALS BY DEVELOPING SELF-CONFIDENCE DURING EARLY ADULTHOOD

V.P. Nenashkina¹, T.G. Shatuk²

^{1, 2} Gomel state University named after F. Skorina

The article discusses the problem of insecurity, as well as the possible impact of uncertainty on who becomes, professional self-determination and self-realization of personality in the period of early adulthood. Examines the causes of insecurity on the basis of analysis of scientific psychological literature. Given the definition of "psychological support". In particular, it describes the process of performing empirical research on the impact of the program of psychological support at the level of self-confidence of personality in early adulthood. As the results of research of influence of a program of psychological support on the self-esteem of young men and women.

Keywords: self-confidence, self-doubt, self-esteem, causes self-doubt, self-presentation, early adulthood, psychological support.

Об авторах:

НЕНАШКИНА Валерия Павловна – магистрант факультета психологии и педагогики.
ШАТЮК Татьяна Георгиевна – заведующий кафедрой социальной и педагогической психологии, кандидат педагогических наук, доцент.