

## САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

### SELF ATTITUDE OF PERSONS WITH DIFFERENT TYPES SELF-CONFIDENCE

У цій статті презентовані результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення самоставлення осіб з високим і низьким рівнем упевненості у собі. Надано визначення та розкрито сутність явищ, що вивчаються. Відібрано надійний та валідний комплекс психодіагностичних методик, релевантний предмету дослідження.

У емпіричному дослідженні взяли участь магістранти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю «Психологія» державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» у кількості 72 особи віком 25–45 років.

Для діагностики параметрів самоставлення використовувався «Тест-опитувальник самоставлення» (В.В. Столін), як основна методика, що вивчає впевненість у собі, – «Тест упевненості у собі» (В.Г. Ромек).

Відповідно до зазначеної мети аналіз отриманих у результаті діагностики емпіричних даних передбачав використання кількісного, а саме кореляційного аналізу, який був здійснений за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 17. 0. Описано результати кількісного (кореляційного) аналізу. Між показниками самоставлення та впевненості в собі визначено значущі ( $p \leq 0.01$ ), ( $p \leq 0.05$ ) додатні кореляційні зв'язки. Якісний аналіз був виконаний за допомогою методу «асів», який включив угруповання досліджуваних за певними ознаками показників впевненості в собі, та методу «профіль», що дало змогу встановити особливості самоставлення осіб з різними типами впевненості у собі.

Виокремлені 2 групи осіб з високим і низьким рівнями загального показника впевненості у собі: ЗПВс max – впевнені у собі особи та ЗПВс min – невпевнені особи. Проаналізовано результати якісного аналізу: впевнені в собі особи характеризуються високим рівнем загального самоставлення ( $S^+$ ), самовпевненістю ( $S1^+$ ) та самоповагою ( $I$ ), тоді як група невпевнених у собі осіб (ЗПВс min) відзначається низьким рівнем самовпевненості ( $S1^-$ ), самоповаги ( $I^-$ ) та загального самоставлення ( $S^-$ ).

**Ключові слова:** впевненість, упевненість у собі, самоставлення, особистість, якісний аналіз, кількісний аналіз.

This article presents the results of an empirical research aimed at studying the self-attitude of people with high and low levels of self-confidence. The definition and essence of the studied phenomena is given and revealed. A reliable and valid set of psychodiagnostic techniques relevant to the subject of research has been selected. The empirical study was attended by undergraduates of the Faculty of Social Sciences and Humanities, majoring in "Psychology" of the State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky" numbering 72 people aged 25–45 years.

To diagnose the parameters of self-assessment was used "Test-questionnaire of self-attitude" (V.V. Stolin), as the main method that studies self-confidence – "Test of self-confidence" (V.G. Romek).

In accordance with this goal, the analysis of the empirical data obtained as a result of diagnostics involved the use of quantitative, namely correlation analysis, which was performed using the statistical program SPSS for Windows 17. 0. Describes the results of quantitative (correlation) analysis. Significant ( $p \leq 0.01$ ), ( $p \leq 0.05$ ) positive correlations were identified between indicators of self-attitude and self-confidence. Qualitative analysis was performed using the method of "aces", which included grouping of the studied indicators of self-confidence, and the method of "profiles", which allowed to establish the characteristics of self-attitude of people with different types of self-confidence.

There are 2 groups: a group of people with a high and low level of general self-confidence (ZPVs max) – self-confident people, and (ZPVs min) – insecure people. The results of qualitative analysis are analyzed: self-confident individuals are characterized by a high level of general self-attitude ( $S^+$ ), arrogance ( $S1^+$ ) and self-esteem ( $I$ ), while a group of insecure individuals (ZPVs min) has a low level of arrogance ( $S1^-$ ), self-esteem ( $I^-$ ) and general self-attitude ( $S^-$ ).

**Key words:** confidence, self-confidence, self-attitude, personality, qualitative analysis, quantitative analysis.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.36>

**Ульянова Т.Ю.**

к.психол.н.,

викладач кафедри загальної

та диференціальної психології

Південноукраїнський національний

педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського

**Вступ.** Проблема впевненості в собі, так само як і довіри до себе та своїх здатностей, розглядається в багатьох психологічних теоріях та поглядах, що так чи інакше стосуються психології особистості. На сучасному етапі розвитку України, для якого характерні зміни в усіх сферах життя, соціум ставить нові вимоги до людини. Завжди умовою успішної реалізації суспільства була і є активність, самовизначення і впевненість у собі. Але у непротих соціально-економічних умовах життя, де багато бурхливих змін, невизначеності, осо-

бливо нині в умовах пандемії COVID-19, люди найчастіше стикаються зі страхом, панікою, розгубленістю, невпевненістю у собі і в майбутньому, сумнівами, втратою довіри і почуття безпеки. Безперечним є той факт, що люди відрізняються один від одного за ступенем впевненості в собі. І тому цікавим постало питання у цей період провести дослідження самоставлення осіб з різним типом упевненості в собі.

Саме поняття «впевненість» присутнє у більшості мов світу, в деяких навіть трапляється декілька слів-синонімів цього поняття.

Так, наприклад в англійській впевненість – це “confidence, certainty, certitude, conviction, faith, assuredness, sureness, assertiveness”, німецькій – “traute, gewissheit, sicherheit, berzeugung, zuversicht, versicherung”, російській – «уверенность, вера, доверие, убежденность», українській – «впевненість, переконання».

Визначимо семантичне поле споріднених понять цього феномена: «впевненість», «упевненість у собі», «впевнений», «впевнена поведінка».

Згідно з науковою літературою впевненість у собі визначається як емоційно-вольова характеристика особистості. Розглядається як здатність та готовність людиною вирішувати досить складні завдання діяльності або взаємодії, коли рівень домагань не знижується тільки через побоювання невдачі. Якщо рівень здатностей значно нижчий тих, які потрібні для запланованої дії, то має місце самовпевненість. «Впевнений» – це людина тверда, що не вагається, що не сумнівається, а «впевнені в собі» – це люди, що не сумніваються у своїх силах, у можливостях [1, с. 450; 12].

Упевненість у собі у будь-якому виді діяльності має місце в тих випадках, коли самооцінка людини в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка вище або нижче реальних можливостей, має місце, відповідно, самовпевненість або невпевненість у собі. Впевненість у собі (так само як невпевненість або самовпевненість) може проявлятися в окремих видах діяльності або відноснах до дійсності, але може стати і стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, в яких у людини немає ще досвіду» [3, с. 502].

Вивчення цього феномена є досить актуальним і активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Так, у вітчизняній психології зазначена проблематика висвітлена в працях І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, С.Р. Пантелеева, С.Л. Рубінштейна, О.Г. Спіркіна, В.В. Століна, К.В. Шорохової, І.І. Чеснокової та ін. У зарубіжній психології такий феномен презентований у працях А. Адлера, А. Бандури, Р. Бернса, І. Брандена, У. Джемса, Ф. Зімбардо, К. Левіна, К. Роджерса, З. Фрейда, К. Хорні.

Таким чином, можна визначити, що ці характеристики особистості пов'язані з вірою у що-небудь, кого-небудь, з усвідомленням власної сили, коли самооцінка людини відповідає рівню її домагань, з відкиданням сумнівів та довірою до істинності власного знання, вірності власній поведінці, дії.

Як психологічне поняття «впевненість у собі» з'явилося в підручниках психології порівняно нещодавно у зв'язку із завданнями психологічної корекції й психотерапії. Аналіз поточного стану проблеми впевненості в психології свідчить про те, що в її розумінні

є деякі теоретичні розбіжності. Це зумовлене насамперед складністю й багатогранністю самого феномена, а також його розкриттям і проявом через інші поняття, такі як сміливість, рішучість, сором'язливість, самооцінка, воля. Звідси й вільне використання поняття «впевненість» різними авторами. До них належать і впевненість як міра поведінки, і як імовірнісна характеристика, пов'язана з оціночною діяльністю людини, і як стан, що тією чи іншою мірою виражає риси характеру людини, а також як стан, що виникає в оцінці результативності своїх дій і формуванні самооцінки стосовно своїх можливостей [10].

Впевненою традиційно називається поведінка, коли людина діє згідно зі своїми інтересами, уміє постояти за себе, висловлює свої почуття гідно і спокійно, захищає свої права, не порушуючи водночас права інших людей. Вона вміє тримати паузу в розмові, рідко перебиває партнерів, здатна ясно й чітко виражати свої думки. Упевнена людина реагує на ситуації безпосередньо в той момент, коли вони виникають, відповідає співрозмовникові негайно, у спокійному розмовному тоні й «по суті». З легкістю приводить вагомі аргументи й заперечує аргументи суперника. Відкрито говорить про свої бажання й претензії, супроводжує їх коротким і чітким обґрунтуванням, часто використовує займенник «я», не боїться висловлювати особисті думки.

Впевнена у собі людина говорить голосно і ясно, її мові властиві емоційне фарбування й образність, гумор. Часто дивиться в очі співрозмовникові, але не «свердлить співрозмовника очима», завжди витримує оптимальну дистанцію спілкування, не наближаючись до співрозмовника впритул. Цій особистості властива рівна постава, невимушеність жестів і поз, граціозність і легкість рухів. Найчастіше в неї гарне самопочуття. Цінує й поважає себе тією самою мірою, що й оточуючих. Випромінює відчуття власної значимості, гордість, відчуття повного контролю над ситуацією, здатність впливати на світ. Легко й спокійно приймає рішення. У оточення створюється враження про наявність внутрішньої сили в такої людини: вона спирається на власну внутрішню збалансованість психіки. Вона задоволена собою, приймає й цінує себе як особистість. Діє досить спонтанно, відкрито, довіряє своїм судженням і оточенню [2; 6; 9; 14].

У дослідженні впевненість у собі розглядається як стійка риса особистості, ядром якої виступає відчуття самоідентичності та єдності власного «Я» особистості, яке розуміється як позитивна оцінка власних умінь, навичок і здатностей, повноцінне оволодіння собою, своєю сутністю. Вона дає особистості можливість діяти самостійно, ініціативно, зберігати адекватну критичну позицію стосовно самої

себе та оточуючих, здатність передбачати результати дій до їх виконання, самостійно планувати та ставити цілі і розробляти стратегію їх досягнення у відповідності до власних можливостей та таким способом реалізації, який є прийнятним для особистості та відповідним до соціокультурних орієнтирів її оточення у кожній конкретній ситуації та взагалі.

В.В. Столін у межах «Я-концепції» розглядає власне «Я» особистості, її образ як сукупність двох складників: 1) знання про ті загальні риси і характеристики, які об'єднують суб'єкта з іншими людьми, – систему самоідентичності; 2) знання, яке виділяє «Я» суб'єкта порівняно з іншими людьми – диференціувальний складник. Цей складник надає суб'єкту відчуття своєї унікальності і неповторності. Автор запропонував двохкомпонентний склад самоствавлення. За вихідну тезу він узяв різницю змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі й у формі оцінки виразності тих чи інших рис) та самоствавлення (переживання, відносно стійке почуття, яке пронизує самосприйняття та «Я-образ») [13].

Як показують результати факторного аналізу, самоствавлення виявляється структурно-складним утворенням, що включає в себе як загальне, глобальне почуття, що співвідноситься або конфронтує із самим собою, так і більш специфічні параметри: самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес або близькість до самого себе, очікуване ставлення інших [4; 5; 10; 11].

Наведені психологічні особливості впевненості у собі викликають інтерес до вивчення цієї теми.

**Метою дослідження** є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження співвідношення самоствавлення осіб з високим і низьким рівнем впевненості у собі.

Вибірку становили магістранти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю «Психологія» державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» у кількості 72 особи віком 25–45 років.

У дослідженні використовувався психодіагностичний комплекс методик: «Тест упевненості у собі» (В.Г. Ромек) і «Тест-опитувальник самоствавлення» (В.В. Столін). Як показники самоствавлення визначені сім шкал (дії): самовпевненість (S1), відношення інших людей (S2), самоприйняття (S3), самоуправління (S4), самозвинувачення (S5), самоінтерес (S6), саморозуміння (S7); чотири шкали когнітивного рівня: самоповага (I), аутосимпатія (II), очікуване відношення інших (III), самоінтерес (IV) та показник загального самоствавлення (S).

Показниками впевненості у собі розглядаються такі як: шкала загальної впевненості в собі (ЗВп), шкала соціальної сміливості (СцС), шкала ініціативи у соціальних контактах (ІК) та загальний показник упевненості в собі (ЗПВс).

Відповідно до зазначеної мети аналіз отриманих у результаті діагностики емпіричних даних передбачав використання кількісного, а саме кореляційного аналізу, який був здійснений за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 17. 0, та якісного (методів «асів», «профілів») аналізів.

Розглянемо результати кількісного (кореляційного) аналізу між показниками впевненості в собі та показниками самоствавлення (див. табл. 1).

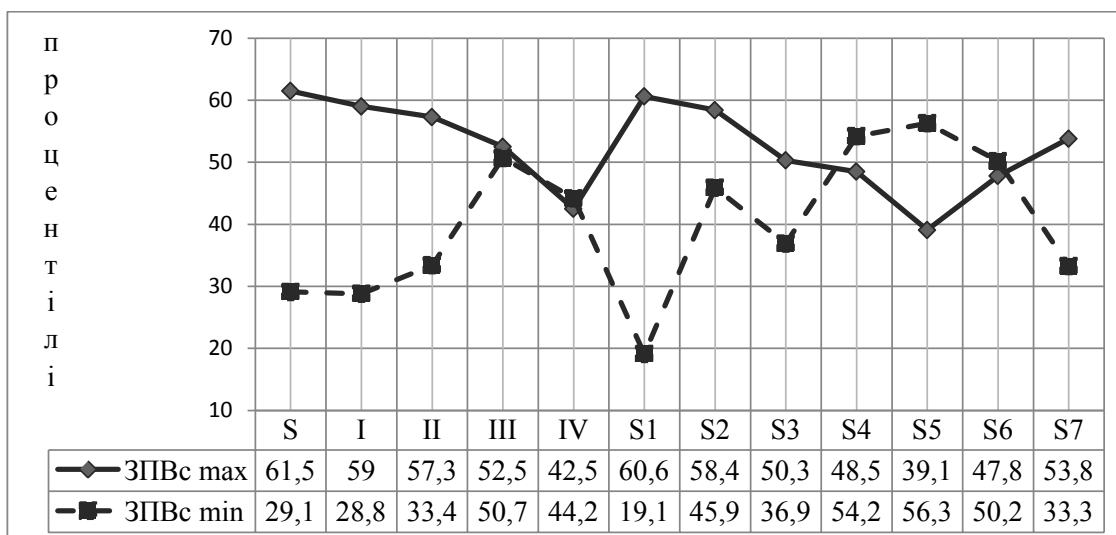
Аналіз даних таблиці свідчить, що показники впевненості в собі виявляють значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення, а саме: показник загаль-

Таблиця 1

**Значущі кореляційні зв'язки між показниками впевненості в собі та показниками самоствавлення**

Показники самоствавлення	Показники впевненості у собі			
	ЗВп	СцС	ІК	ЗПВс
S	292**	230*		301**
I	298**			308**
II	290**	229*		298**
III	225*			
SI	307**	233*		308**
S2	221*			
S3	299**			297**
S6	305**			306**
S7	303**	231*		220*

Примітка: 1) n = 72; 2) позначення \*\* – p ≤ 0.01; \* – p ≤ 0.05; 3) умовні позначення самоствавлення: S – показник загального самоствавлення; I – самоповага; II – аутосимпатія; III – очікуване відношення інших; SI – самовпевненість; S2 – ставлення інших; S3 – самоприйняття; S6 – самоінтерес; S7 – саморозуміння; 4) умовні позначення впевненості в собі: ЗВп – шкала загальної впевненості в собі, СцС – шкала соціальної сміливості, ІК – шкала ініціативи у соціальних контактах та ЗПВс – загальний показник упевненості в собі.



**Рис. 1. Профілі показників самоствалення осіб з різним типом впевненості в собі**

Примітка: 1) умовні позначення за методикою «Тест-опитувальник самоствалення»: показник загального самоствалення (S), самоповага (I), аутоcимпатія (II), очікуване відношення інших (III), самоінтерес (IV), самовпевненість (S1), відношення інших людей (S2), самоприйняття (S3), самоуправління (S4), самозвинувачення (S5), самоінтерес (S6), саморозуміння (S7); 2) ЗПВс max – група осіб з високим рівнем загального показника впевненості у собі (впевнені у собі особи), ЗПВс min – група осіб з низьким рівнем загального показника впевненості у собі (невпевнені у собі особи).

ної впевненості в собі (ЗВп) виявив більше значущих додатних однопроцентних зв'язків з показниками загального самоствалення (S), самоповаги (I), аутоcимпатії (II), самовпевненості (S1), самоприйняття (S3), самоінтересу (S6) та саморозуміння (S7) ( $p \leq 0.01$ ), з показниками ставлення інших (S2) та очікуване відношення інших людей (III) ( $p \leq 0.05$ ). Показник соціальна сміливість (СцС) має два значущі додатні зв'язки ( $p \leq 0.05$ ) із показником аутоcимпатії (II) та самовпевненості (S1). Загальний показник упевненості в собі (ЗПВс) значуще додатно корелює ( $p \leq 0.01$ ) з показниками: загальне самоствалення (S), самоповага (I), аутоcимпатія (II), самовпевненість (S1), самоприйняття (S3) та з показниками самоінтерес (S6) та саморозуміння (S7) ( $p \leq 0.05$ ).

Нами було припущено, що особи, які розрізняються за типом впевненості в собі, можуть мати специфіку в проявах самоствалення. Для того щоб перевірити таке припущення та вивчити особливості самоствалення у представників різних типів упевненості в собі, ми використовували метод «профілів».

На рисунку 1 презентовані профілі представників груп осіб з різними типами впевненості у собі: впевнених і невпевнених у собі осіб. У аналізі профілів нас насамперед цікавили значущі відмінності в однойменних показниках. Візуальний аналіз зазначених профілів виявив суттєву різницю між ними.

На осі X розташовані показники самоствалення, на осі Y їх значення, виражені в про-

центиліях. Середня лінія ряду проходить через позначку 50 процентилі. Значення, що лежать у площині вище середньої лінії ряду, характеризують високі показники самоствалення.

Згідно з даними рисунку 1 можна наголосити, що представники групи осіб з високим рівнем впевненості (ЗПВс max), тобто впевнені в собі особи, характеризуються високим рівнем загального самоствалення (S<sup>+</sup>), самовпевненістю (S1<sup>+</sup>) та самоповагою (I), тоді як група невпевнених у собі осіб (ЗПВс min) відзначається низьким рівнем самовпевненості (S1<sup>-</sup>), самоповаги (I<sup>-</sup>) та загального самоствалення (S<sup>-</sup>). Самоповага у впевнених осіб проявляється емоційно і змістовно поєднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

**Висновки з проведеного дослідження.** Теоретично встановлено, що впевненість у собі – це стійка риса особистості, ядром якої виступає відчуття самоідентичності та єдності власного «Я» особистості, яке розуміється як позитивна оцінка власних навичок і здатностей, повноцінне оволодіння собою, своєю сутністю, що формується протягом життя на основі об'єктивного знання і досвіду.

Проведений кількісний і якісний аналізи. Між показниками самоствалення та впевненості в собі визначено значущі ( $p \leq 0.01$ ), ( $p \leq 0.05$ ) додатні кореляційні зв'язки. Встановлено групи осіб, що впевнені і невпевнені

у собі (ЗПВс max та ЗПВс min відповідно). Проаналізовано результати якісного аналізу: впевнені в собі особи характеризуються високим рівнем загального самоствавлення (S<sup>+</sup>), самовпевненістю (S1<sup>+</sup>) та самоповагою (I), тоді як група невпевнених у собі осіб (ЗПВс min) відзначається низьким рівнем зазначених показників.

Проведене емпіричне дослідження співвідношення показників самоствавлення та впевненості в собі не є вичерпаним. Подальший науковий пошук можливий у таких напрямках: висвітлення вікових та ґендерних аспектів упевненості в собі, визначення проявів впевненості в собі в стресогенних умовах, у співвідношенні з властивостями особистості, які її супроводжують тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 528 с.
2. Бернс Э. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1996. 420 с.
3. Большой психологический словарь. / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Москва : Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
4. Водолазська О.О. Самоствавлення осіб із різним рівнем мотивації. *Наука і освіта*. 2012. № 6. *Психологія*. С. 48–52.
5. Дідик Н.М., Онуфрієва Л.А. Самоствавлення майбутніх психологів як чинник професійного саморозвитку. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 8. С. 233–248.
6. Ильин Е.П. Психология взрослости. Питер, 2012. 544 с.
7. Кондратов Р.Р. Отношение личности к самой себе как фундаментальный психологический феномен. *Методологические проблемы психологи личности* : сб. научн. трудов. Москва, 1981. С. 145–166.
8. Кондрашихина О.А. Дифференциальная психология. Киев : Центр учебной литературы, 2009. 232 с.
9. Кон И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
10. Ляшенко В.Н. Феномен уверенности в себе в психологической теории личности. *Физ. воспитание студ. творч. спец.* 2005. № 2. С. 87–94. URL: <http://sportlib.info/Books/XXPI/2005N2/p87-94.htm> (дата звернення: 29.06.2020).
11. Психология самосознания. Хрестоматия. / Сост. Д.Я. Райгородский. Самара : Изд. Дом «Бахрах-М», 2000. 672 с.
12. Психология. Словарь. / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Изд-во полит. лит-ры, 1990. 494.
13. Столин В.В. Самосознание личности. Москва : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
14. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология личности. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 575 с.