

## ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРАГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

### SELF-CONFIDENCE AS A PREREQUISITE PERSONAL STRIVE TO ACHIEVE SUCCESS

Однією з актуальних проблем сучасності є питання формування особистісного успіху, оскільки успіх відіграє важливу роль для людини як фахівця і є об'єктом соціальної взаємодії. Від рівня впевненості в собі залежить формування успішного фахівця, здатного проектувати, впроваджувати, коригувати і розвивати свою діяльність і діяльність інших людей. Мотивація діяльності людини залежить від того, наскільки вона упевнена в собі і успішна. Чим більше люди хочуть успіху, тим сильніше буде їх мотивація до досягнень. У даній статті представлений теоретичний аналіз питання про взаємозв'язок між впевненістю в собі і мотивацією до досягнення успіху. Виявлено та описано її типи. Детально охарактеризовано їх прояви в пізньому юнацькому віці. Емпіричним шляхом встановлені характеристики розподілу за типом впевненості людини в собі. Для обробки результатів використувався статистичний метод з використанням пакету SPSS: кореляція (коефіцієнт рангової кореляції Пірсона); лінійна регресія. Діагностика дозволила виявити деталі взаємозв'язку між впевненістю молодого студента в собі та мотиваційними особливостями досягнення успіху. Математична обробка даних показала, що впевненість у собі значно впливає на мотивацію до успіху. Аналіз отриманого коефіцієнту кореляції свідчить, що чим нижче впевненість, тим вище мотивація, і навпаки. У молодих студентів, які впевнені в собі, мотивація знижується. Дослідження також виявило поширеність дисонансних профілів впевненості в собі в пізньому юнацькому віці, серед яких найбільш поширеним був середній рівень впевненості в собі. Отримані результати діагностики також вказують на занадто високий і занадто низький рівні розвитку впевненості в собі, які вимагають подальшої індивідуальної та групової корекційно-розвиваючої роботи.

**Ключові слова:** особистість, мотивація, прагнення успіху, впевненість у собі, структура впевненості.

One of the most pressing problems of our time is the formation of personal success, since Success plays an important role for a person as a specialist and is an object of social interaction. The level of self-confidence depends on the formation of a successful specialist who is able to design, implement, correct and develop their own activities and the activities of other people. The motivation of a person's activity depends on how confident and successful they are. The more people want success, the stronger their motivation to achieve it will be. This article presents a theoretical analysis of the relationship between self-confidence and motivation to achieve success. Its types are identified and described. Their symptoms in adolescence are described in detail. Empirically, the characteristics of a person's distribution by type of self-confidence are established. To process the results, we used a statistical method using the SPSS package: correlation (Pearson Rank Correlation Coefficient); linear regression. Diagnostics revealed the details of the relationship between a young student's self-confidence and motivational features of achieving success. Mathematical data processing shows that self-confidence strongly influences motivation to succeed. If we consider the type of correlation, the lower the confidence, the higher the motivation, and vice versa. Young students who are confident in themselves have reduced motivation. The study also found the prevalence of dissonant self-confidence profiles during adolescence, among which the average level of self-confidence was the most common. The obtained diagnostic results also indicate too high and too low levels of self-confidence development, which require further individual and group correctional and developmental work.

**Key words:** personality, motivation, aspiration for success, self-confidence, structure of confidence.

УДК 159.923.2-027.233.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.31>

**Прядко Б.В.**

аспірант кафедри соціальної психології  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

Впевненість у собі передбачає формування поведінки такої людини, яка здатна до спонтанних реакцій, раціонального прояву емоцій, вмінню відверто говорити про свої бажання та вимоги, висловлювати свою думку, не боятися використовувати аргументи та заперечувати, відстоювати власну думку тощо. Впевненість в собі – це комплексне утворення, що характеризується унікальною структурою, значущими, практичними і ефективними якісними характеристиками.

Сьогодні фактор впевненості стає головним для людини як фахівця в певній галузі, так і об'єкта соціальної взаємодії. Тому питання про розвиток впевненості в собі стає все більш актуальним.

Цілеспрямовано формувати впевненість людини в собі необхідно комплексно, включаючи різні соціальні інститути: сім'ю, дошкільні заклади, загальноосвітні установи, професійно-технічні училища, вищі навчальні заклади, установи позашкільної освіти, виховні установи.

На основі узагальнення психологічних досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених виділені наступні фактори розвитку впевненості в собі: самопізнання, рефлексія, саморозвиток (Л. Гридковець, О. Камінська, К. Хорні); особистісні характеристики: внутрішній локус контролю, високий рівень асертивності, адекватна самооцінка, активність, рішучість, самостійність (А. Бандура, Г. Балл, В. Мойсеєва); освітнє і комунікативне середовище (І. Бех,

І. Булах, Е. Еріксон, С. Максименко, Т. Титаренко); вироблення власної думки, формування саморегуляції, а також навичок, здатності, впевненість в собі, робота з розвитку особистої впевненості в собі через позитивне ставлення до себе (К. Роджерс, Т. Яценко).

На наш погляд, тільки використання комплексу методів самоаналізу, постійної роботи над підвищенням рівня компетентності, соціально-психологічного тренінгу забезпечить досягнення оптимального рівня впевненості в собі.

Мета даної статті – висвітлити особливості розвитку впевненості в собі та виявити взаємозв'язок між упевненістю в собі й мотивацією до досягнення успіху у студентів пізнього юнацького віку.

Аналіз поняття «впевненість в собі» показує, що це явище пов'язане з внутрішнім світом, певним ставленням людини до інших людей і ситуацій. Впевненість в собі є базовою рисою особистості та основою соціальних здібностей.

Незважаючи на різні підходи до феномену «впевненість в собі» у вітчизняній і зарубіжній психології, можна виділити основні погляди в розумінні цього поняття і, відповідно, основні напрямки вивчення: впевненість в собі як риса особистості; впевненість в собі як процес домінування збудження над процесом гальмування; впевненість в собі як психічний стан. Але в будь-якому випадку суттю впевненості в собі є стійке і позитивне ставлення людини до своїх навичок, умінь, можливостей, досягнень, можливостей, компетентностей тощо.

На основі теоретичного аналізу дослідження ми розглядаємо впевненість у собі як базову рису особистості. Це включає в себе позитивну оцінку індивідом власного характеру, правильне розуміння поняття впевненості в собі, бажання бути впевненим у собі і здатність реалізовувати цю рису характеру в навчанні, спілкуванні та професійній діяльності [1].

Мотиваційні елементи впевненості в собі включають цілеспрямованість, ініціативність, мотиваційну перевагу для досягнення успіху, високий рівень самооцінки та бажання бути впевненим у собі. Когнітивні компоненти акцентують увагу на знаннях про зміст і прояви впевненості в собі, визнання власних здібностей, досвіду і досягнень. Емоційні компоненти включають стійку позитивну самооцінку, низький рівень індивідуальної чутливості до оцінки оточуючих, низький рівень тривожності. Поведінкові компоненти проявляються через набір навичок і умінь, завдяки яким дії розкриваються з упевненістю [3].

М. Мішечкіна виділяє наступні типи впевненості в собі: самовпевненість, впевненість ситуативну, впевненість парадоксальну і невпевненість в собі. Виглядати впевненим у собі – це значить віру у власні сили, переконаність в правильності зробленого вибору та

виконаних дій. Поява впевненості в ситуації характеризується нестійким проявом впевненості у власних силах. Здатність мобілізувати зусилля на подолання перешкод тільки за рахунок підтримки й підбадьорення близьких людей.

Впевнений зовнішній вигляд характеризується бажанням виділитися, домогтися успіху за всяку ціну і заслужити схвалення авторитетних людей, самоствердитися за рахунок інших. Особливістю парадоксального типу є невміння зіставляти бажання з можливостями; постійне звернення за допомогою до інших, а не до власних сил. Невпевнений в собі тип має обмежений досвід успішної діяльності, залежність дій від думки інших людей, постійні сумніви у власних силах [2].

На перший погляд, тільки людина, яка досягла високого рівня особистісного розвитку, може бути впевнена в собі, що неможливо без високого рівня психологічного здоров'я. Але складне поєднання компонентів розвитку в структурі особистості призводить до появи різних видів впевненості в собі.

С. Мельничук вважає, що розвиток впевненості в собі в пізньому юнацькому віці обумовлений особливостями особистісного та професійного самовизначення, формуванням самосвідомості, залежністю особистості від зовнішніх рішень, узгодженням реального та ідеального «Я», а також посиленням здатності до саморозвитку, цілеспрямованості й саморозвитку. Це пов'язано із засвоєнням нових соціальних ролей, підвищенням когнітивних здібностей, набуттям сенсу життя, гнучкістю в реалізації власних цілей [3; 4].

Емпіричне дослідження, яке ми організували, проводилося серед студентів (174 особи віком 19-22 роки) природничо-математичного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка і складалося з 3 етапів. Ми обґрунтували і застосували програму дослідження. Вона включала в себе використання анкет, які ми склали для оцінки характеристик впевненості в собі в юнацькому віці, експертної оцінки, а також використання двох діагностичних методик.

Проведене на першому етапі анкетування дозволило виявити деталі структурних компонентів впевненості в собі досліджуваних студентів. Зокрема, дослідження когнітивного компонента виявило неточне розуміння феномена впевненості в собі, слабо розвинену здатність розрізняти впевнену або невпевнену поведінку. При цьому ця тенденція виявилася більш характерною для хлопців пізнього юнацького віку, ніж для дівчат.

Результати діагностики емоційного компонента показали, що впевненість в собі в юнацькому віці характеризується переважанням стійкості (це свідчить про загальну тенденцію

до переважання позитивних емоцій) і високою самооцінкою.

Вибірка опитаних дівчат характеризується більш високим рівнем безпорадності та виникнення особистісних труднощів, більш високим рівнем тривожності й більш низьким рівнем самооцінки порівняно з хлопцями. Це вказує на схильність до необґрунтованого страху, сором'язливості і неспокою. Також у досліджуваних студентів спостерігається підвищена немотивована тривожність.

Особливості мотиваційного елемента юнацького віку проявляються в мотивації до успіху, готовності брати на себе відповідальність і прагнути до досягнень, ініціативності, цілеспрямованості (яка більш виражена у хлопців, ніж у дівчат), а також у перевазі особистісно значущих цілей над соціально значущими речами (прагнення до незалежності й самостійності, досягнення своїх бажань і планів, розвиток власних здібностей, самовдосконалення). Впевнена поведінка молодих людей також викликано бажанням заслужити схвалення оточуючих.

Поведінковий компонент впевненості в собі в пізньому юнацькому віці характеризується розвинутою ініціативою в соціальних контактах, соціальною сміливістю, екстернальністю та енергією.

На другому етапі емпіричного дослідження рівні впевненості визначалися за допомогою тесту Спенсера Райдаса. Використовуючи цю методику, є можливість дослідити ступінь впевненості в собі та слабкі місця. Ця методика універсальна, без обмежень за освітою, соціальним статусом тощо. [6].

Тест С. Райдаса складається з 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. На кожне запитання є 5 можливих відповідей: від «дуже схожий на мене» до «не схожий на мене». Кожній відповіді присвоюється певна кількість балів з позитивними або негативними значеннями. Їх сума є показником впевненості в собі.

Результати представлені в таблиці 1. Табличні дані показують, що значний відсоток молодих студентів мають високий (32,2%) і дуже високий (9,8%) рівень впевненості. Цей рівень притаманний тим студентам, які позитивні, впевнені в собі, в своїх діях і судженнях, незалежні від думки інших. Вони живуть в гармонії з самими собою і ставляться до

себе з повагою. Вони вважають, що їхні здібності, навички та вміння розвинені в повній мірі, і вони не бачать різниці між Я-реальним та Я-ідеальним, тобто вважають себе ідеальними.

Середній рівень впевненості в собі виявлено у 31% молодих студентів, що свідчить про відсутність впевненості в собі та своїх силах на певному етапі життя. Це може проявлятися в певних галузях, де вони відчувають себе незручно. Наприклад, вони можуть цінувати себе і свою працездатність, але можуть відчувати занепокоєння з приводу своїх відносин з представниками протилежної статі. Тобто це студенти на шляху до ідеального «Я», що розвиваються в різних сферах життя відповідно до характеристик свого ідеалу. Або ж, навпаки, це люди, які занадто впевнені в собі, при цьому усвідомлюють, що вони не ідеалом, і тому є певна різниця між їхніми образами «Я-реальність» і «Я-ідеал».

Низький рівень, виявлений у 21% випробовуваних, характеризує їх як тривожних і збитих з пантелику людей. Люди, які часто перебувають під впливом інших. Вони болісно сприймають критику, а схвалення сприймають погано, тому що не вірять, що заслуговують на нього. Студенти з низьким рівнем впевненості в собі знають, що їм є до чого прагнути, тому що образ реального «Я» абсолютно не відповідає ідеальному «Я». Вони аналізують себе, щоб зрозуміти, як досягти своїх ідеалів, і розробляють план дій, який допоможе їм досягти успіху.

Дуже низький рівень впевненості був відзначений у 15% респондентів, для яких було характерно відчуття себе жертвами ситуації. Вони також вважають, що інші мають значну перевагу у здібностях, якостях, поведінці тощо. І саме тому ці люди не відчувають своєї значущості в суспільстві. Таким студентам дуже важко досягти своїх цілей і успіхів, тому що вони вважають, що різниця між «Я реальний» і «Я ідеальний» занадто велика. Часто саме вони потребують психологічної допомоги та підтримки, щоб зрозуміти, що все в їхніх руках.

На третьому етапі дослідження, для виявлення рівня мотивації до досягнення успіху, ми використовували методику «Мотивація до успіху» Т. Елерса. Дана методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості людини на досягнення успіху.

Тест складається з 41 твердження, в яких респондент повинен дати одну з двох можли-

Таблиця 1

**Кількісні показники та відсотковий розподіл рівнів впевненості у собі за методикою С. Райдаса**

Рівень	Дуже не впевнений у собі	Скоріше не впевнений, ніж впевнений	Середнє значення впевненості	Впевнений у собі	Занадто самовпевнений
К-ть	26	21	54	56	17
%	15	12	31	32,2	9,8

вих відповідей «так» або «ні». Тестування відноситься до монорівневих методик. Ступінь мотивації до успіху оцінюється за кількістю балів, що відповідають «ключу» [5].

Таблиця 2  
**Розподіл рівнів мотивації до досягнення успіху за результатами методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса**

Рівень	Дуже високий	Помірно високий	Середній	Низький
К-ть	47	61	40	26
%	27	35	23,1	14,9

Як видно з таблиці 2, дуже високий рівень мотивації до досягнень проявився у 27% студентів. Це вказує на те, що для досягнення мети було прикладено значні зусилля. При цьому важливо відзначити, що цей рівень мотивації до успіху, як правило, спостерігається в осіб з низьким чи середнім рівнем впевненості в собі.

Помірно високий рівень був відзначений у 35% студентів, тоді як середній рівень – у 23,1%. Це може свідчити про те, що різниця між їхнім справжнім «Я» та ідеальним «Я» не дуже суттєва, тому такі люди не докладають особливих зусиль для досягнення своїх ідеалів.

Низький рівень мотивації до успіху був проявився у 14,9% студентів, що свідчить про високий рівень впевненості в собі. Це ознака того, що люди дуже високо цінують себе та свої здібності. Отже, це не відповідає дійсності, оскільки їхнє справжнє «Я» вже узгоджується з ідеальним «Я».

Слід зазначити, що за результатами емпіричного дослідження була виявлена певна закономірність між рівнем мотивації до успіху та рівнем впевненості в собі. Таким чином, при найвищому рівні мотивації до успіху у респондентів рівень впевненості був низьким, а дуже високий рівень мотивації до успіху поєднується із середнім рівнем впевненості в собі.

Для встановлення зв'язку між явищами використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати наведені в таблиці 3.

Отримане значення коефіцієнту кореляції наближене до 1, що свідчить про сильний зв'язок між даними явищами. Крім того, взаємо-

Таблиця 3  
**Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона**

	Впевненість	Мотивація
Впевненість	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	174
Мотивація	Pearson Correlation	-,953**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	174

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

зв'язок зворотний, тобто рівень 1 явища високий, а рівень іншого 1 явища низький, і навпаки. Оскільки похибка не перевищує 0,01, важлива сильна зворотна кореляція між мотивацією успіху та впевненістю, а це означає, що в майбутньому можна з'ясувати, чи впливає рівень впевненості на мотивацію успіху.

Результати лінійної регресії наведені в таблицях 4 і 5 нижче.

У нашому випадку існує тісний взаємозв'язок між мотивацією до успіху і впевненістю в собі, на високу важливість якого вказує високе значення показника критерія Фішера, що відображено у таблиці 5. Коефіцієнт множинної детермінації (R Square) показує відсоток дисперсії залежної змінної, який описує регресійна модель. Таким чином, 90,9% дисперсії мотивації до успіху пояснюється впевненістю, а решта 9,1% відносяться до похибки оцінки.

Отже, на етапі математичної обробки отриманих даних з'ясувалося, що впевненість

Таблиця 4  
**Сумарна модель лінійної регресії**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,953a	,909	,908	1,75915

a. Predictors: (Constant), Впевненість

Таблиця 5

**ANOVA<sup>b</sup>**

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5292,280	1	5292,280	1710,164	,000a
	Residual	532,272	172	3,095		
	Total	5824,552	173			

a. Predictors: (Constant), Впевненість

b. Dependent Variable: Мотивація



в собі здійснює істотний вплив на мотивацію до досягнення успіху. Якщо розглядати тип кореляції, то чим нижче впевненість, тим вище мотивація, і навпаки. Це може мати місце тому, що молоді люди з низькою впевненістю в собі витрачають багато часу на самоаналіз і намагаються зміцнити свої слабкі сторони за допомогою самопізнання. Тобто, вони мотивовані бути кращими, щоб досягти успіху. У впевнених у собі студентів мотивація знижується. Вони схильні вірити в усі свої здібності, вміння, статус в суспільстві, що знаходяться, на їх думку, на досить високому рівні. І тому цілком покладаються на них. Результати дослідження показують, що впевненість в собі в пізньому юнацькому віці визначається відповідними віковими особливостями, впливає на загальний рівень психологічного здоров'я і проявляється при прийнятті важливих життєвих рішень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2023. 400 с.
2. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір впевненості в собі як соціально значущої якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 18–93.
3. Мельничук С.К. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Випуск 21. 2012. С. 134–139.
4. Мельничук С.К. Особливості становлення впевненості в собі в юнацькому віці. *Person, Family, and Society: Interdisciplinary Approach to the Harmonization Interests*. Monograph. Opole: the Academy management and administration in Opole. 2016. P. 36–42.
5. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса URL: <http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html> (дата звернення 25.06.2024).
6. Тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса) URL: <http://um.co.ua/2/2-2/2-25034.html> (дата звернення 25.06.2024).