

УДК 159.923.5

**ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ  
СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА****Рюмина И.М.***ГОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», Оренбург,  
e-mail: Ruminaim@mail.ru*

В статье выделены направления исследования в понимании феномена «уверенность». Уверенность в себе определена как самостоятельно выработанное стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям. Юношеский возраст рассмотрен как сензитивный период для формирования уверенности в себе, так как на данном возрастном этапе завершается подготовка к взрослой жизни, формирование ценностных представлений, мировоззрения, осуществляется выбор профессиональной деятельности. В качестве главного механизма формирования уверенности в себе в юношеском возрасте рассмотрено развитие позитивного самоотношения. Предложен социально-психологический тренинг как средство формирования уверенности в себе в юношеском возрасте. Представлены результаты изучения уверенности в себе в юношеском возрасте до и после реализации социально-психологического тренинга по формированию уверенности в себе в юношеском возрасте.

**Ключевые слова:** уверенность в себе, позитивное самоотношение, позитивное отношение, социально-психологический тренинг

**BUILD SELF-CONFIDENCE IN YOUTH MEANS  
OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING****Rumina I.M.***Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, e-mail: Ruminaim@mail.ru*

The article highlights the direction of research in understanding the «confidence» of the phenomenon. Confidence is defined as independently develop a stable positive attitude to their own individual skills, abilities and talents. Youth age considered as a sensitive period for the formation of self-confidence, because at this age stage finalized to adulthood, formation of valuable ideas, outlook, selects the professional activity. As the main mechanism for the formation of self-confidence in youth development is considered positive self. A socio-psychological training as means of formation of self-confidence in young adulthood. The results of the study of self-confidence in youth before and after the implementation of socio-psychological training on the formation of self-confidence in young adulthood.

**Keywords:** self-confidence, a positive self-attitude, a positive attitude, socio-psychological training

Экономические и политические преобразования в России привели к дезориентации общества, деформации его ценностной сферы, что сильно затруднило возможность сопоставления собственных персональных потребностей с требованиями современного общества и успешность адаптации в социальной среде [1]. В связи с этим в ситуации современного развития общества возникла потребность в формировании социально-компетентной, конкурентоспособной и уверенной в себе личности, умеющей соотносить свои потребности с потребностями общества. Особое внимание социальных институтов к компетентной, конкурентоспособной, уверенной в себе личности, имеющей позитивный внутренний настрой, вызвано пониманием того, что осознание субъектом собственной значимости сказывается на отношении к другим людям, к себе и к миру, как к обладающим ценностью. Ценности как общие смысловые образования являются «основными конституирующими единицами личности» определяют ценностно-смысловые отношения человека и содержание его «Я-образа» как субъекта отношения [5].

Вследствие этого проблема развития и применения человеческого потенциала, формирования конкурентоспособной уверенной в себе личности должна решаться качественно новым образом (Р. Бернс, И.С. Кон, А.Б. Орлов, С.Р. Пантелеев, В.Г. Ромек, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, Е.Т. Соколова).

Исследование проблемы уверенности в себе давно уже является предметом повышенного интереса ученых. В понимании данной проблемы существуют некоторые теоретические разногласия. Это связано, в первую очередь, со сложностью и многогранностью самого феномена, а также с раскрытием и проявлением его через ряд других понятий (смелость, самооценка, воля, решительность).

Несмотря на многообразие подходов к феномену «уверенность», выделяют два главных направления в понимании этого феномена: уверенность в правильности своих суждений или уверенность как состояние и уверенность в себе как личностная характеристика.

В рамках первого направления – уверенность понимается как состояние, участвующее

щее в процессе принятия решения и выполняющее когнитивную (рефлексия субъекта о полученной информации, своих знаниях, вероятностный прогноз правильности решений), регулятивную (переживание и состояние, связанное с этими процессами и влияющее на латентность и результат решения), когнитивно-регулятивную (оценка правильности решения) функции (Д. Вилкерс, Р. Одли, М. Ушер).

Второе направление определяет уверенность в себе как личностную характеристику и рассматривает ее в рамках ряда других психических явлений. Так, Дж. Вольпе употребляет уверенность в себе как показатель открытости личности в отношениях с другими людьми; А. Либерман использует как способность к самовыражению, А. Лазарус описывает как привычку к эмоциональной свободе, Р.М. Загайнов, О.А. Черникова определяют уверенность в себе как переживание, чувствование и осознание личностью своих возможностей в предстоящих действиях, П.А. Рудик – как волевое качество, включающее решительность, смелость, инициативность и настойчивость [3,4].

Наиболее полно феномен «уверенность в себе» анализируется в психологии личности.

Так, в работах В.А. Лабунской уверенность в себе рассматривается как свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных действий и способностей как достаточных для достижения важных для него целей и удовлетворения его потребностей, в исследованиях Е.А. Серебряковой уверенность в себе описывается как высокая стабильная самооценка, проявляющаяся в операционально-технической и ценностной стороне «Я-образа» и измеряемая по трем показателям: величине, степени устойчивости и степени адекватности [2,6].

Изучение феномена уверенности в себе наблюдается и в работах по исследованию «Я-концепции». Рассматривают три составляющие «Я-концепции», связанные с понятием уверенность. Первый аспект проявляется в самоответствие, то есть соответствие способностей и качеств субъекта его мотивам и целям (В.В. Столин), а также соответствие (или небольшое расхождение) «Я»-идеального и «Я»-реального личности (К. Роджерс). Второй аспект связан с внутренней согласованностью и интегрированностью составляющих «Я-концепции», ощущение непрерывной самоидентичности и единства собственного «Я». Третий аспект «Я-концепции» связан с оценкой уровня своего потенциала в сравнении с другими людьми и трудностью в принятии и выполнении целей. Отсюда следует вывод, что

«Я-концепция», построенная на четкой иерархии и высоко интегрированная, согласованная с общей ценностной системой, способна генерировать уверенность.

Наиболее перспективным в нашей работе является рассмотрение уверенности в себе как самостоятельно выработанного стабильного позитивного отношения индивида к собственным навыкам, умениям и способностям (А.Б. Орлов, С.Р. Пантелеев, В.Б. Высоцкий В.Г. Ромек).

Так, В.Г. Ромек и В.Б. Высоцкий предложили определения понятия уверенности в себе независимо друг от друга. По их представлению, «уверенность в себе – это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных (то есть принятие себя)», где в качестве ядра уверенности выступает генерализованное стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в затрагивающих индивида социальных ситуациях и предполагающих его личное участие» [4]. По мнению В.Г. Ромека важной составляющей уверенности в себе являются самооценка личностью своего поведения и вера в его результативность.

Позитивное самоотношение является центральным звеном в формировании уверенности в себе личности, определяет направление и уровень активности человека, ведет к росту самоуважения. Включаясь в ту или иную деятельность, личность осознает себя как субъекта деятельности или как объекта воздействия. Результатом такого осознания является отношение личности к себе как выражение в самосознании личностного смысла «Я» по отношению к мотивам самореализации. Формируясь в процессе осознания личностью себя как субъекта жизненных отношений, самоотношение проявляется в структуре личности как смысловая диспозиция. При этом, будучи устойчивой, относительно независимой от актуального жизненного опыта, оно проецируется в деятельность как установка, состояние готовности к тому или иному поведению. Исходя из этого, личность проявляет себя либо уверенно, чувствуя свою компетентность и значимость, либо наоборот неуверенно, что сказывается на результатах всей ее деятельности.

Предпосылки умения положительно оценивать себя формируются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека. Формирование уверенности в себе является наиболее важным фактором ситуации развития именно в юношеском возрасте, т.к. на данном возрастном этапе за-

вершается подготовка к взрослой жизни, формирование ценностных представлений, мировоззрения, осуществляется выбор профессиональной деятельности и утверждение гражданской позиции личности.

Так как И.С. Кон указывает на неустойчивость и незрелость самоотношения в ранней юности, то вслед за В.Г. Ромеком, мы рассматриваем развитие позитивного самоотношения, как главный механизм формирования уверенности в себе в юношеском возрасте. Мы предполагаем, что улучшив отношение к себе у юношей и девушек, мы тем самым сформируем у них уверенность в себе, уверенность в собственных силах и способностях.

Средством формирования уверенности в себе в нашей работе является социально-психологический тренинг. Важным условием работы в социально-психологическом тренинге является создание ситуации максимальной безопасности любых личностных изменений, что позволяет обострять механизмы защиты «Я». Существенный упор сделан на переосмыслении, «наращивании» уже сформировавшихся способов его отношения к себе, а не на навязывании ему нового взгляда на осмысление своего «Я». Такое «наращивание» возможно благодаря преодолению отрицательного или конфликтного самоотношения участника, формирование его способности творчески, целостно осознавать себя как субъекта.

Цель исследования. Оценить результативность социального психологического тренинга по формированию уверенности в себе в юношеском возрасте.

#### **Материалы и методы исследования**

В эксперименте принимали участие 28 учащихся десятого класса МОУ СОШ № 61 г. Оренбурга, среди них 19 девушек и 9 парней. Исследование включало в себя в три этапа. На констатирующем этапе нами было проведено исследование уровня уверенности в себе с помощью методики «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромека., методики «Методика исследования самоотношения» (МИС) В.В. Столина и С.Р. Пантелева, которая позволяет провести объективное изучение наличия позитивного, либо негативного самоотношения у испытуемых, так как уверенность в себе нами рассматривается как самостоятельно выработанное стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям.

На формирующем этапе нами был проведен социально-психологический тренинг по формированию уверенности в себе, главным механизмом которого является развитие позитивного самоотношения. Актуальность проведения тренинга обусловлена еще и тем, что именно в юношеском возрасте общество предъявляет человеку требование четкого выбора дальнейшего пути развития личности. На этом возрастном этапе осуществляется обретение чувства личностной идентичности, обретение психосексуальной идентичности, происходит профессиональное

самоопределение – самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии. В связи с этим в юности молодые люди и девушки неуверенны в себе, у них наблюдается неумение приемлемым способом для общества выражать свои чувства, эффективно и успешно налаживать контакты с противоположным полом, со сверстниками и взрослыми людьми.

Социально-психологический тренинг по формированию уверенности в себе проводился с экспериментальной выборкой, состоящей из 14 человек. Выбор социально-психологического тренинга, как формы работы обусловлен тем, что в маленькой группе проявляются характерные механизмы естественного взаимодействия между юношами; в процессе такого взаимодействия старшеклассники удачно обучают друг друга. Задача ведущего тренинга – сопровождение, «умение на равных» войти в деятельность юношей и девушек. Программа была составлена таким образом, чтобы при сохранении цели того или иного занятия, можно было бы варьировать всем остальным: заданиями, упражнениями, материалом, продолжительностью проведения занятия. Занятия проводились во внеурочное время. Выбирался день, когда у учащихся мало уроков. Каждое занятие длилось от 40 минут до 3 – 6 часов, в зависимости от эмоционального настроя участников, степени вовлечения в процесс, проработанности эмоциональных проблем, более конкретных задач каждого занятия. Занятия проходили 1–2 раза в неделю.

На контрольном этапе мы осуществляли анализ результативности проведенного социально-психологического тренинга по формированию уверенности с помощью непараметрического критерия Т- Вилкоксона.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Проанализировав полученные данные, мы выявили, что высокий уровень по шкале «Вера в самооффективность» зафиксирован у 39% по шкале «Социальная смелость» у 18%, по шкале «Инициатива в контактах» – у 11% испытуемых. Средний уровень по шкале «Вера в самооффективность» выявлен у 47%, по шкале «Социальная смелость» – 64%, по шкале «Инициатива в контактах» – у 39%.

Исследование самоотношения у юношей и девушек с высокими и средними уровнями по выделенным шкалам показало наличие средних и высоких баллов по показателям самоотношения» глобальное самоотношение, самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморукводство, самообвинение, самопонимание. Выраженность этих показателей свидетельствуют о том, что испытуемые верят в свои силы, способности, энергию, самостоятельность. Они полагают, что могут осуществить задуманное, опираясь на свои силы, верят в то, что контролируют собственную жизнь, доверяют самим себе и другим.

Низкий уровень по шкале «Вера в самооффективность» был зафиксирован у 14%, что говорит о том, что юноши и девушки

плохо оценивают свои способности принятия решений в сложных ситуациях контроля собственных действий и их результатов. Они считают, что не смогут достичь поставленных целей, поэтому в жизни они не целеустремлены, им часто приходят в голову мысли о своей неполноценности и ущербности. По шкале «Социальная смелость» – низкий уровень отмечен у 18% испытуемых. Они оценивают свои эмоциональные процессы, сопровождающие выбор той или иной альтернативы поведения отрицательно, а также возникающие при необходимости оценки собственных навыков и способностей. Испытывают волнение в ситуациях общения с людьми, старше их по возрасту и социальному положению, боятся публичных выступлений и ситуаций соревновательного характера. у 50% опрошенных был выявлен низкий уровень по шкале «Инициатива в контактах», т.е. юноши и девушки не признают за собой активность в социальных контактах., им сложно первым начать разговор и попросить кого-то о помощи. Мы зафиксировали в ходе исследования, что юноши с низким уровнем уверенности, особенно низкие результаты, проявляют по шкалам «Отношение других» и «Саморуководство», «Самоуверенность» и «Глобальное самоотношение». Они слабо верят в свои возможности и способности, полагают, что события их жизни плохо предсказуемы и определяются в основном внешними обстоятельствами. Склонны отмечать у себя в основном недостатки, не проявляют интереса к собственным мыслям и чувствам. Им характерны такие реакции на себя, как: раздражение, презрение, издевка, вынесение негативных самоприговоров. От других людей они ждут преимущественно негативного отношения к себе, отрицания, как их внутренних достоинств, так и их внешности. Такое негативное самоотношение выражается не только в увеличении самообвинения, но и в снижении убежденности в ценности своей личности, что становится основанием для роста эмоциональности и снижения уровня активности. у 34% испытуемых из этой выборки отмечены высокие результаты по шкале «Самообвинение», что говорит о том, что им свойственно часто обвинять себя в неудачах и различных промахах в их жизни.

Полученные данные позволяют говорить, что у одной трети юношей и девушек зафиксированы низкие показатели по шкалам «Вера в самооффективность» «Инициатива в контактах», «Социальная смелость», что свидетельствует о необходимости проведения социально-психологического тренинга по формированию уверенности в себе в юношеском возрасте.

Сравнение результатов на констатирующем и контрольном этапах показало, что высокий уровень по шкале «Вера

в самооффективность» повысился на 29% ( $T_{эмп} = 21$   $p \leq 0,05$ ), средний уровень – на 14% ( $T_{эмп} = 19$   $p \leq 0,05$ ), низкий уровень снизился на 43%; ( $T_{эмп} = 15$   $p \leq 0,05$ ), высокий уровень по шкале «Социальная смелость» увеличился на 14% ( $T_{эмп} = 18$   $p \leq 0,05$ ), средний уровень повысился на 7% ( $T_{эмп} = 23$   $p \leq 0,05$ ), низкий уровень снизился на 21% ( $T_{эмп} = 20$   $p \leq 0,05$ ); высокий уровень по шкале «Инициатива в контактах» повысился на 14% ( $T_{эмп} = 19$   $p \leq 0,05$ ), средний уровень повысился на 43% ( $T_{эмп} = 15$   $p \leq 0,05$ ), низкий уровень снизился на 57% ( $T_{эмп} = 14$   $p \leq 0,05$ ), что подтверждается наличием статистически значимых различий.

Низкий уровень показателя «Глобальное самоотношение» снизился на 71%, показателя «Самоуверенность» – на 71%, «Отношение других» – на 22%, «Самопринятие» – на 29%, «Саморуководство» – на 22%, «Самообвинение» – на 6%, «Самоинтерес» – на 15%, «Самопонимание» – на 28%; средний уровень показателя «Глобальное самоотношение» повысился на 43%, показателя «Самоуверенность» – на 42%, «Отношение других» – на 8%, «Самопринятие» – на 15%, «Саморуководство» – на 22%, «Самообвинение» – на 7%, «Самоинтерес» – на 8%, «Самопонимание» – на 21%; высокий уровень показателя «Глобальное самоотношение» повысился на 28%, показателя «Самоуверенность» – на 29%, «Отношение других» – на 1%, «Самопринятие» – на 14%, «Самоинтерес» – на 7%, «Самопонимание» – на 7%. Показатели «Саморуководство» и «Самообвинение» остались на прежнем уровне.

Таким образом, анализ полученных результатов показывает, что разработанный нами социально-психологический тренинг позволяет психологом успешно развивать позитивное самоотношение у учащихся в условиях школы, тем самым эффективно формируя уверенность в себе.

#### Список литературы

1. Акимов А.М. Персонифицированный подход к формированию информационной компетентности руководителя образовательной организации в системе дополнительного профессионального образования // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20431> (дата обращения: 26.12.2016).
2. Головина Е.В. Категория «уверенность в себе» как когнитивный конструкт личности // Исследования по когнитивной психологии / Под ред. Е.А. Сергиенко. – М.: ИП РАН, 2004. – С. 160–187.
3. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. – 218 с.
4. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д., 1997. – 23 с.
5. Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография / Т.П. Айсувакова, Н.Н. Биктина, М.А. Глазова и др.; под общ. ред. проф. В. А. Маликовой. Кн. 29. Специальный выпуск. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – 237 с.
6. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52–60.