

О. М. Шевченкокандидат психологічних наук,
викладач кафедри практичної психології
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті виноситься на розгляд зміст феномена довіри до себе і його функції. Досліджено структуру й визначено критерії прояву (самоцінність, самоприхильність і самоприйняття). Проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку довіри до себе в юнаків.

Ключові слова: довіра до себе, самоцінність, самоприхильність, самоприйняття, самоповага, старший юнацький вік.

Постановка проблеми. У зв'язку з кардинальними змінами характеру суспільних взаємин феномен довіри до себе в професійній підготовці майбутніх фахівців набуває особливої значущості. З'явившись, довіра до себе стає провідним чинником розвитку й регулювання як поточної діяльності, так і професійного розвитку суб'єкта в цілому. Якими ж є психологічні особливості розвитку довіри до себе в юнаків у процесі професійного становлення?

У зарубіжній психологічній літературі довіра до себе досліджується як складова частина психічного розвитку, базисна динамічна установка (Д. Віннікотт, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Горні, К. Юнг), як властивість особистості, процес становлення якої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (Ф. Перлз, Е. Шостром), як фундаментальна особистісна характеристика в контексті її взаємозв'язку з психічним здоров'ям і самоактуалізацією (С. Джуард, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл). Теоретичний і експериментальний напрям вивчення довіри до себе як окремого психологічного явища представлений у працях вітчизняних науковців – І. Антоненка, В. Дорофєєва, Є. Євстіфєєвої, В. Зінченка, Т. Скрипкіної. Учені України досліджують довіру до себе у віковому аспекті (Т. Зелінська), у руслі соціальних установок особистості (А. Хурчак), як складову частину особистісної ідентичності (О. Ічанська).

Мета статті – теоретичне й емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку довіри в старшому юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. У монографії «Стратегія життя», яку К. Абульханова-Славська присвятила розгляду людини як суб'єкта свого життя, авторка визначає, що одна з найбільш важливих функцій довіри до себе полягає в тому, що, довіряючи собі (самостійно визначаючи міру довіри до себе), особистість прагне до набуття цілісності [1, с. 81].

Дослідники з проблеми довіри до себе (І. Антоненко, В. Зінченко, Т. Скрипкіна) відзнача-

ють взаємопов'язаність феноменів упевненості в собі та довіри до себе. І. Антоненко вважає: «Якщо є впевненість, то вона породжує довіру. Якщо довіряєш <...>, то і <...> впевнений». Т. Скрипкіна, яка концептуалізувала довіру як соціально-психологічне явище, зазначала із цього приводу: «Можна вважати, що впевненість має відношення до <...> явища довіри до себе. Проте наскільки ці поняття збігаються? Це складне теоретико-емпіричне завдання, що потребує спеціальних додаткових досліджень. На основі даних, які існують, можна лише припустити, що довіра до себе є узагальненим корелятом упевненої поведінки» [10, с. 31].

Віра в себе, довіра до себе та впевненість у собі є трьома різними взаємопов'язаними феноменами. Віра в себе є базовою установкою особистості, яка полягає в «сліпому», нічим не підтвердженому прийнятті власної цінності. Довіра до себе є іншою установкою, в основі якої лежить свідоме прийняття особистістю власних думок, почуттів, поведінки. Упевненість у собі є особистісною рисою, яка проявляється у впевненій поведінці й ґрунтується на впевненості в афективній і когнітивній сферах. Базою для її формування є ці обидві установки [6].

Довіра – здатність людини апріорі наділяти явища й об'єкти оточуючого світу, а також інших людей, їх майбутні дії та власні дії ознаками безпеки (надійності) і значущості (цінності) [10, с. 85]. Довіра як ставлення до світу є у внутрішньому суб'єктивному світі людини, а тому вона є суб'єктивним феноменом особистості. Довіра, виникаючи у внутрішньому світі особистості (як переживання), може проявлятися лише через її активність. Під час акту взаємодії довіра ніби «вноситься» в сам акт, а тому існує й у самій людині, і між нею й об'єктом. Сама взаємодія є перевіркою наявного рівня довіри [10, с. 97].

Т. Скрипкіна виділила й описала формально-динамічні характеристики довіри до себе – міру, вибірковість і парціальність. Мірою довіри до себе

є ступінь саморозкриття особистості самій собі й іншим людям у життєзначущих сферах: сімейній, інтимній, соціальних контактах, навчанні. Довіра особистості самій собі як значущій частині світу характеризується вибірковістю (особистість поєднує в собі суб'єкта й об'єкта довіри, вирішуючи, довіряти чи ні певним думкам, емоціям, намірам). Вибірковість проявляється у визначенні суб'єктивної значущості певної сфери життя, певної ситуації, у яку людина включена. Парціальність визначається Т. Скрипкіною як ступінь свободи (афективної, когнітивної чи поведінкової): людина сама дозволяє собі силу вираження емоцій і почуттів, дотримується певних думок, приймає рішення, здійснює власні поведінкові наміри та несе відповідальність за розв'язання проблем [9, с. 100; 10].

Для встановлення призначення довіри виокремлюють такі функції довіри: пізнавальна, інтерактивна, адаптаційна, інтегративна, орієнтувальна, регулятивна, комунікативна, афективна, розвиваюча, функція самовираження й самовдосконалення, креативна, прогностична, аксіологічна [10, с. 235].

І. Антоненко, розглядаючи довіру як узагальнення всієї сукупності ставлень суб'єкта до об'єкта, виділила деякі соціально-психологічні функції довіри, які раніше не розглядалися дослідниками: ефективізуючу (робить стосунки більш ефективними), стабілізуючу (становить основу стабільності стосунків), психотерапевтичну (знижує рівень напруженості та стресу в стосунках), що є основою для прийняття рішень, основою життєвих і ділових тактик і стратегій. Участь у прийнятті рішень указує на мотиваційну роль довіри в якості внутрішнього мотиватора.

Таким чином, довіра – це багатогранне утворення, яке містить первинні установки, що мають біосоціальну зумовленість (базову довіру – недовіру до світу, потребу в безпеці); вторинні установки («вторинна довіра», спрямування на світ чи на себе); інтеріоризуючись, вони перетворюються на особистісні установки, що фіксуються як якості особистості [8].

І. Кон, включаючи довіру до себе в структуру самосвідомості, вважав її мотиваційною передумовою розвитку ініціативи та самостійності, притаманних творчій індивідуальності. «Для їх формування необхідні не тільки об'єктивні умови у вигляді системи творчих інститутів, а й певні внутрішні, мотиваційні передумови, включаючи довіру до себе й свого розуму, розвинуте почуття власної гідності та самоповаги» [2, с. 53].

Таким чином, суть довіри до себе полягає в тому, що людина приписує собі не тільки певні якості, вірить у їх істинність і зберігає повагу до себе, а й у тому, що на основі самоатрибуції вона приписує собі певний набір можливостей,

які також приймає на віру. При спробі здійснити якийсь учинок особистість вирішує, чи відповідає він її внутрішньоособистісним смисловим утворенням [10, с. 164].

Як зазначає Т. Скрипкіна, формування в людини довіри до себе розуміється як повноцінне оволодіння собою, своєю сутністю, здатність самостійно ставити цілі й діяти відповідно до них, зберігаючи рефлексивну критичну позицію стосовно себе [3]. Отже, оптимальний рівень довіри до себе має передбачати оволодіння здатністю до самоорганізації свого життя. Постановка та досягнення мети тут виступають основними механізмами.

Серед умов, які формують довіру до себе, ми виділяємо значущість власної суб'єктності для особистості та прогнозування певного рівня безпеки передбачуваного вчинку, іншими словами, ступінь усвідомлення ризику внаслідок запланованої дії.

Довіра до себе майбутнього фахівця складається з компонентів, серед яких ми виділяємо такі: когнітивний, афективний і поведінковий. Критеріями її прояву є самоцінність, самоприхильність і самоприйняття.

Самоцінність як критерій прояву когнітивного компонента довіри до себе проявляється в наявності стійкого інтересу до власного внутрішнього світу, в узгодженій позитивній оцінці власного Я за внутрішніми критеріями духовності, у здатності викликати в інших глибокі почуття, в усвідомленні цінності власної особистості як для себе, так і для інших [5, с. 16].

Показниками низького рівня розвитку самоцінності є втрата інтересу до власного внутрішнього світу та самознецінення – сумніви у власній цінності як для інших, так і для себе, недооцінка власного духовного Я. Деструктивність самоцінності в юнацькому віці негативно впливає на здатність управляти власним життям, стає причиною життєвих невдач [7].

Самоприйняття як критерій прояву афективного компонента довіри до себе проявляється в почутті симпатії до себе; у внутрішній згоді із власними спонуканнями; у прийнятті себе з певними недоліками; у схваленні власних бажань; у поблажливому, дружньому ставленні до себе [4, с. 17]. Самоприйняття виявилось не пов'язаним із загальним відчуттям задоволення чи незадоволення своїми особистісними якостями. Отже, у самоприйнятті входить не тільки прийняття свого образу Я як особистості, але й прийняття супроводжуваних оцінку цього образу емоцій, що виражаються в почутті задоволеності чи незадоволеності.

Самоприхильність як критерій прояву поведінкового компонента довіри до себе виявляється в поведінковій тенденції захищати свій образ Я і в прагненні розвивати власне Я. Згідно з методикою

«Опитувальник для визначення самоствалення особистості» (В. Столін, С. Пантілеєв) позитивний полюс за шкалою «Самоприхильність» указує на небажання змінювати свій стан і самого себе, на самодостатність, повне прийняття себе, збалансованість тенденцій до захисту позитивних сторін образу Я й роботи над негативними. Низькі показники за шкалою «Самоприхильність» свідчать про виражене бажання змінити себе, незадоволеність собою, переживання через недосяжність ідеального образу Я, що часто супроводжується прихильністю до неадекватного Я-образу.

Отже, аналіз наукової літератури дає нам підстави вважати довіру до себе феноменом самосвідомості особистості, який проявляється як самоствалення в когніціях, емоціях, поведінці і є одним зі стрижневих якостей особистості, що впливають на інтеграцію Я. Явище довіри до себе – це рефлексивне суб'єктне утворення, яке пов'язане з такими внутрішньоособистісними утвореннями, як самовпевненість, самопідтримка, самоповага, самоприйняття, самоцінність, самоприхильність, інтернальність у сфері досягнень. Наявність довіри до себе є важливою умовою суб'єктності особистості [10].

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Із них 30 – студенти четвертого курсу, 30 – студенти другого курсу. Вік досліджуваних – 18–22 роки.

План емпіричного дослідження передбачав проведення дослідження за обраними методиками: а) «Опитувальник для визначення самоствалення особистості» В. Століна, С. Пантілеєва; б) «Методика визначення довіри до себе» Н. Астаніної; в) «Самоактуалізаційний тест» (Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Загіка й М. Кроз).

Кількісні результати дослідження критеріїв прояву структурних компонентів довіри до себе за методикою «Опитувальник для визначення самоствалення особистості» В. Століна, С. Пантілеєва подані в таблиці 1.

Когнітивний компонент досліджуваного феномена розкривається через самоцінність. Динаміка

рівнів прояву когнітивного компонента довіри до себе в студентів характеризується такими тенденціями:

- провідним є узгоджений високий рівень самоцінності;
- менше вираження за шкалою «Самоцінність» отримали рівні «неузгоджений середній» і «дезінтегрований низький».

Переважає в більшості досліджуваних узгодженого високого рівня самоцінності свідчить про те, що юнаки високо цінують себе за внутрішніми критеріями духовності, здатності викликати в інших глибокі почуття; їх інтерес до власного «Я» відзначається стійкістю, а цінність власної особистості усвідомлюється ними як для себе, так і для інших; це передбачає наявність у них самоінтересу до власного внутрішнього світу й прагнення пізнати себе, наявність внутрішньої опори на почуття.

Афективний компонент досліджуваного феномена розкривається через самоприйняття й характеризується такими тенденціями:

- високий рівень самоприйняття є провідним у студентів II курсу;
- середній рівень самоприйняття переважає в студентів IV курсу;
- найменше вираження за шкалою «Самоприйняття» отримав дезінтегрований низький рівень.

Домінування узгодженого рівня самоприйняття в студентів другого курсу вказує на те, що більшість студентів переживають почуття симпатії до себе, почуття прийняття свого образу Я як особистості, але дуже важливо, що респонденти не тільки приймають себе як особистість, але й приймають емоції, що супроводжують оцінку їх образу Я, що виражаються в почутті задоволеності чи незадоволеності від власної особистості, приймають не тільки власні переваги, але й недоліки. Високий рівень самоприйняття виявляється в дружньому ставленні до себе без звинувачень, в узгодженості власних учинків, поведінки й реакцій згідно з внутрішніми спонуканнями. Вищенаведена характеристика самоприйняття характерна для 40% студентів IV курсу.

Таблиця 1

Розподіл показників прояву довіри до себе в студентів (N = 60)

Шкали	Рівні	Одержані результати (%)	
		II курс (n = 30)	IV курс (n = 30)
Самоцінність	Високий	90	66,7
	Середній	10	23,3
	Низький	–	10
Самоприйняття	Високий	80	40
	Середній	10	50
	Низький	10	10
Самоприхильність	Високий	30	23,3
	Середній	50	50
	Низький	20	26,7

З'ясувалося, що половина досліджуваних студентів IV курсу має середній неузгоджений рівень, а отже, у них спостерігається відсутність стійкого самоприйняття, почуття симпатії до власної особистості змінюється на антипатію, прийняття утруднене використанням захисних механізмів. Імовірно, це пов'язано з тим, що студенти завершують основне навчання й очікують входження в ситуацію самостійної професійної діяльності, необхідності побудови нових професійних планів і прагнення до їх активного здійснення, тому спостерігається нестабільність афективного компонента довіри до себе.

Поведінковий компонент досліджуваного феномена розкривається через самоприхильність і характеризується такими тенденціями:

а) найбільш вираженим у студентів другого й четвертого курсів є середній рівень самоприхильності;

б) найменше вираження в досліджуваних другого курсу отримав низький дисгармонійний рівень самоприхильності, на четвертому курсі найменш виражений високий рівень поведінкового компонента довіри до себе.

Половині студентів із середнім рівнем самоприхильності притаманна тенденція до захисту свого Я, уникання небажаної поведінки, відсутність намірів до самозміни, коливання почуття самодостатності, незбалансоване прийняття себе.

Кількісні результати дослідження довіри до себе за методикою Н. Астаніної вказані в таблиці 2. За результатами цієї методики з'ясовано, що в більшій частині студентів другого й четвертого курсів домінує середній рівень довіри до себе. Середній рівень довіри до себе характеризується нестійкістю, яка виявляється в тому, що в деяких випадках особистість здатна самостійно прийняти рішення, але коли змінюються обставини, вона вже очікує підтвердження правильності свого вибору від оточення.

У разі невдачі в досягненні мети в одних умовах спостерігається фіксація на невдачі з подальшою відмовою від вибору нових способів досягнення мети, а за сприятливих умов особистість із

середнім рівнем довіри до себе може пробачити собі власні промахи й шукати нові способи досягнення мети.

Кількісні результати дослідження за методикою «Самоактуалізаційний тест» зазначені в таблиці 3.

Найбільш вираженим у половини досліджуваних за шкалою «Сенситивність до себе» є середній рівень. Це є свідченням недостатнього рівня усвідомлення та розуміння власних потреб і почуттів, недостатнього вміння відчувати їх і рефлексувати, а оскільки довіра до себе є рефлексивним утворенням, сенситивність до себе є значущою й пов'язана з досліджуваним феноменом, забезпечуючи особистісне самовдосконалення й самопізнання. Також домінує середній рівень враження за шкалою «Самоповага», що свідчить про нестійкість здатності студентів цінувати свої достоїнства, позитивні якості, поважати себе. Переважання середнього рівня вираження самоприйняття свідчить про середній ступінь прийняття студентами себе такими, якими вони є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоликів.

За результатами емпіричного дослідження юнаків нами було встановлено необхідність підвищення в них довіри до себе та до інших (афективного та поведінкового компонентів).

А. Хурчак, досліджуючи довіру до себе, вважає, що підвищення її рівня відбувається шляхом посилення психокорекційними засобами самоприйняття, самоцінності та самоприхильності в життєво значущих сферах. На її думку, через формування узгодженого переживання симпатії до себе, прийняття себе, незважаючи на недоліки, високого інтересу до власного внутрішнього світу, усвідомлення цінності власної особистості як для

Таблиця 2

Розподіл показників довіри до себе в студентів (N = 60)

Рівні	Одержані результати (%)	
	II курс (n = 30)	IV курс (n = 30)
Високий	30	43,3
Середній	70	56,7
Низький	–	–

Таблиця 3

Розподіл показників довіри до себе (N = 60)

Шкали	Рівні	Одержані результати (%)	
		II курс (n = 30)	IV курс (n = 30)
Самоприйняття	Високий	20	16,7
	Середній	60	56,7
	Низький	20	26,7
Самоповага	Високий	40	36,7
	Середній	40	46,7
	Низький	20	16,7
Сенситивність	Високий	30	10
	Середній	50	63,3
	Низький	20	26,7

себе, так і для інших, відкритої самоприхильності можливі якісні зміни в рівнях прояву довіри до себе.

Отже, для психолога, який працює з юнаками, основною роботою нерідко стає розвиток їхньої віри в себе й здатності управляти своїм життям. Важливо повернути студентам довіру до себе, допомогти їм розлучитися з позицією жертви чи агресора, відчувати впевненість у тому, що вони можуть постояти за себе й свою безпеку, усвідомити себе людиною, яка вибирає й несе відповідальність за свій вибір, за своє життя.

Висновки. Отже, на основі отриманих результатів можна стверджувати, що досить високий рівень вираження в студентів отримав когнітивний компонент довіри до себе. Деякою неузгодженістю характеризуються афективний і поведінковий компоненти. Це означає, що в подальшому в досліджуваних юнаків потрібно розвивати усвідомлену самоприхильність і сприяти збалансованості тенденцій до захисту позитивних сторін образу Я.

Ефективним шляхом підвищення довіри до себе є створення умов узгодженої гармонійної довіри до себе через усвідомлення значущості довіри до себе, узгодженості її структурних компонентів, зростання самоінтересу, усвідомлення цінності власної особистості, прийняття власних переваг і недоліків, симпатії до себе, через адекватну тенденцію захищати власний образ Я.

Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми. Перспективу вбачаємо в подальшому дослідженні суті, механізмів становлення цього феномена самосвідомості, у вивченні вікових і гендерних особливостей його прояву.

Література:

1. Абульханова-Славская К. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 301 с.
2. Василець Н. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Національна академія педагогічних наук України Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2016. 523 с.
3. Ворожбит С. Соціально-психологічні функції явища довіри. Соціальна психологія. 2001. № 1. С. 56–63.
4. Гёррес А. Вера и неверие с точки зрения психоанализа. Человек. 1997. № 1.
5. Дорофеев В. Доверие в системе «учитель-ученик» при разных стилях педагогического руководства: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону, 1999. 19 с.
6. Єрмакова Н. Довіра до себе як психологічний феномен. URL: http://www.rusnauka.com/DNI_2006/Psihologia/12_jermakova.doc.htm.
7. Єрмакова Н. Самоцінність як структурний компонент довіри до себе у студентів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / ред. С. Максименко. Київ, 2010.
8. Зелінська Т. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція: навч. посіб. Київ: Каравела, 2010. 256 с.
9. Крищенко Е. Особенности перестройки отношений к себе и другим в связи с поступлением в ВУЗ: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2005. 173 с.
10. Купрейченко А. Психология доверия и недоверия. Москва: Институт психологии РАН, 2008. 571 с.

Шевченко О. Н. Психологические особенности развития доверия к себе в старшем юношеском возрасте

В статье выносятся на рассмотрение содержание феномена доверия к себе и его функции. Исследована структура и определены критерии проявления (самоценность, самоприверженность и самопринятие). Проанализированы результаты эмпирического исследования психологических особенностей развития доверия к себе у юношей.

Ключевые слова: доверие к себе, самоценность, самоприверженность, самопринятие, самоуважение, старший юношеский возраст.

Shevchenko O. M. Psychological peculiarities of the development of self-confidence in the senior adolescent age

The article analyzes the phenomenon of confidence in oneself and its functions. Its structure as well as its manifestation criteria are investigated and determined as follows: self-worth, self-adherence and self-acceptance. The results of empirical research of psychological peculiarities of the development of self-confidence in young people are analyzed.

Key words: self-confidence, self-worth, self-adherence, self-acceptance, self-respect, senior adolescence, young person.