

*Наталья Шевченко***Исследование развития уверенности
в себе начинающих психологов****Введение**

На современном этапе развития украинского общества, характеризующегося значительными социально-экономическими изменениями, перед личностью возникают новые требования. На первый план выходят такие личностные качества, как самостоятельность и ответственность в решении многих жизненных проблем, активность и инициативность в определении своего места в жизни, успешность в социально-значимой деятельности. Развитие такой личности в значительной степени зависит от развития уверенности в себе.

Несмотря на достаточно «молодой» возраст профессии психолога в Украине, современное общество все чаще предъявляет строгие требования относительно высокого уровня профессионализма специалиста этой сферы. Именно поэтому адаптация к профессиональной деятельности у психолога должна происходить быстрее. В связи с этим актуализируется необходимость изучения развития уверенности в себе как качества, которое влияет на успешность овладения профессией, в частности, результативность и качество профессиональной деятельности психолога-практика.

Анализ литературы по проблеме

В зарубежной психологической литературе уверенность в себе рассматривается как отношение человека к своему «Я» (Берн 2001), базальное доверие (Эриксон 1996), развитие соответствующих навыков в межличностных отношениях (Lazarus 1984; Рудестам 1990), как черта характера (Фромм 1992).

В советской психологии проблема уверенности в себе определялась как волевое качество (Рубинштейн 2005), регулятивный процесс (Абульханова-Славская 1985, с. 3–18). Российские ученые исследуют уверенность в себе как фактор личностного самоопределения (Будич 2005; Головина 2009, с. 23–34; Ромек, 1997), проявления уверенности как регулятивного процесса (Моросанова 1998).

В украинской психологии изучается проблема воспитания уверенности в себе у детей дошкольного и младшего школьного возраста (Мишечкина 2004, с. 114–123), влияние уверенности на развитие креативности личности (Шило 2010, с. 853–861), связь с общей самооэффективностью юношества (Лукьяненко 2011), личностные детерминанты развития уверенности в себе у подростков (Хомчук 2016).

Материал и методы

Психодиагностический инструментарий исследования составили следующие методики: «Самоактуализация личности» (шкалы «Самопонимание», «Аутосимпатия», «Спонтанность») А.В. Лазукина, адапт. Н.Ф. Калина (Фетискин 2009) для исследования уровней проявления структурных компонентов уверенности в себе; «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана (Ильин 2011); «Опросник межличностной зависимости» Р. Гиршфильда, адапт. О.П. Макушиной (Макушина 2011) – с целью установления уровня развития личностной автономности; «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова (Карпов 2003); «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адапт. Т.А. Крюковой (Фетискин 2009); методы математической статистики: корреляционный анализ по критерию Спирмена; обработка данных осуществлялась на базе пакета статистических программ IBM SPSS-20.

Приступая к исследованию мы предположили, что в период профессиональной адаптации уверенность в себе практических психологов развита недостаточно и обусловлена комплексом психологических условий (мотивация достижения, автономность, рефлексивность и копинг-стратегия).

Выборку испытуемых составили специалисты-психологи со стажем работы 1-2 года, а также студенты выпускных курсов специальности «Психология» Запорожского национального университета и Днепровского национального университета имени Олеся Гончара, имевших начальный опыт работы, проходившей во время производственной практики и волонтерской деятельности. Общее количество испытуемых – 123 человека.

Результаты и их обсуждение

Анализ литературы (Ромек 1997; Хомчук 2016, Шило 2010) позволяет определить уверенность в себе как положительное интегрированное отношение к собственным возможностям, которое обеспечивает успешность социализации, личностного роста и проявляется в психологическом здоровье специалиста.

Развитие концепции уверенности в себе в системе теоретических положений Е.П. Хомчук (Хомчук 2016) позволяет рассматривать структуру уверенности в себе начинающих психологов в единстве компонентов: когнитивного, мотивационно-аффективного и поведенческого. Когнитивный компонент представлен личностной позицией человека по отношению к собственной

эффективности, осознанием своих преимуществ и недостатков, высокой самооценкой и самоуважением. Мотивационно-аффективный компонент уверенности в себе характеризует смелость человека в социальных контактах, умение управлять своими реакциями, проявлять спокойствие, стабильность и уравновешенность. Поведенческий компонент обеспечивает внешнюю реализацию поведенческого репертуара уверенности в себе. Показателями развития этих компонентов выступают самопонимание, аутосимпатия и спонтанность.

Теоретический анализ психологических характеристик профессиональной деятельности психолога в соответствии со структурой уверенности в себе позволил выделить психологические условия ее развития у начинающих психологов: мотивация достижения, автономность, рефлексивность и копинг-стратегия, которые находятся в состоянии динамической взаимосвязи со структурными компонентами феномена уверенности в себе.

Первый этап исследования уверенности в себе начинающих специалистов-психологов предусматривал выявление особенностей её развития как трехкомпонентного конструкта. Рассмотрим результаты по методике «Самоактуализация личности» (шкалы «Самопонимание», «Аутосимпатия», «Спонтанность»).

Показатели высокого (оптимального) уровня самопонимания представлены у значительного количества испытуемых (30,89%). Высокий уровень самопонимания как когнитивной составляющей развития уверенности в себе характеризуется наличием самосознания, которое способствует осмыслению информации о себе, анализу собственных мыслей, переживаний, поступков. Высокий уровень самопонимания обуславливает непрерывный процесс познания себя, понимание своих возможностей, места и назначения в жизни и профессии; рассмотрение собственных мотивов, потребностей, противоречий, выявление своих слабых и сильных сторон.

Доминирующим у начинающих специалистов оказался средний уровень самопонимания как когнитивной составляющей развития уверенности в себе (47,15%). Для таких испытуемых характерно наличие противоречий в познавательной сфере внутреннего мира, что может приводить к трудностям в осознании своих желаний, мотивов поведения и препятствовать адекватному восприятию себя в условиях реальности.

Наименьшим процентным соотношением представлен низкий уровень развития самопонимания (21,95%). Такие показатели являются недопустимыми для профессии психолога-практика, поскольку свидетельствуют о слабой степени самосознания, снижении интереса к себе, что приводит к отчуждению, уединению, непониманию окружающих людей и трудностям социальной адаптации.

Подводя итоги интерпретации по шкале «Самопонимание», отметим, что большинство испытуемых общей выборки способны конструктивно и полуконструктивно понимать себя в процессе развития уверенности в себе (высокий и средний уровни).

Перейдём к рассмотрению результатов изучения мотивационно-эмоционального компонента уверенности в себе начинающих специалистов-психологов. Полученные количественные показатели высокого уровня проявления

аутосимпатии представлены у наименьшего количества испытуемых (18,7%). Начинаящим специалистам с высоким уровнем аутосимпатии как эмоционального компонента развития уверенности в себе присуще самопринятие, удовлетворенность собственной личностью. Такие люди доверяют своим чувствам, принимают не только свои преимущества, но и недостатки, не проявляют сильного желания что-то менять в себе.

Средний уровень аутосимпатии, который представлен у подавляющего числа начинающих психологов (46,34%), характеризуется сильными эмоциональными переживаниями как отрицательными, так и положительными по отношению к собственной личности. Чередование периодов переживания симпатии и антипатии к себе приводит к тому, что иногда такие люди больше доверяют не себе, а мнению окружающих, что способствует обесцениванию своих преимуществ, переживанию неуверенности в себе.

У достаточно большого количества испытуемых зафиксирован низкий уровень проявления аутосимпатии (34,96%), который характеризуется преобладанием негативных переживаний, недоверием к себе. То есть, такие испытуемые не принимают определенные стороны своего «Я», часто игнорируют свои потребности и интересы, замыкаются в себе, чувствуют себя неуверенно, желают существенно измениться.

Подытоживая интерпретацию по шкале «Аутосимпатия», отметим, что большинство испытуемых способны конструктивно и полуконструктивно переживать аутосимпатию как благосклонность к себе в развитии уверенности. В то же время, доминирование полуконструктивного среднего уровня указывает на нестабильность проявления аутосимпатии молодых специалистов как эмоциональной составляющей развития уверенности в себе и стремление к более высокому этапу личностного развития.

Рассмотрим результаты исследования спонтанности как поведенческого компонента развития уверенности в себе начинающих психологов. Результаты исследования показали, что высокий уровень проявления спонтанности представлен у наименьшего количества начинающих психологов (19,51%). Для деятельности психолога-практика этот уровень является оптимальным, конструктивным и проявляется в естественности движений, речи; легкости в выражении своих чувств, желаний, потребностей; раскованности, инициативности, самостоятельности как способности самому принимать и реализовывать свои решения, отвечать за них. Благодаря умению прислушиваться к внутренним чувствам такие испытуемые адекватно воспринимают ситуации, конструктивно на них реагируют.

Средний уровень проявления спонтанности представлен у подавляющего числа начинающих специалистов (47,15%). Этот уровень может характеризоваться как полуконструктивный, поскольку испытуемые, с одной стороны, имеют адекватное восприятие себя и реальности, с другой – не всегда реализуется способность осознавать свои чувства и желания в поведении. Испытуемые этой группы иногда опасаются проявлять свои потребности, мотивы, переживания; часто их поведение связано с желанием произвести впечатление социальной желательности, нравиться окружающим. Ориентируясь на поведение других, они реже проявляют решительность, самостоятельность, творчество.

На низком уровне проявления спонтанности как поведенческого компонента уверенности в себе (33,33% респондентов) фиксируется ее деструктивность: скованность, неспособность к нестандартному поведению, трудности в выражении внутренних переживаний, агрессия, зависимость от влияния лидеров; неуверенность и растерянность в незнакомых ситуациях.

Исходя из полученных данных, для большинства испытуемых характерны противоречивые проявления спонтанности (средний уровень), что свидетельствует о нарушении стабильности самораскрытия, аутентичности, самостоятельности в период профессионального становления.

Таким образом, нами выявлены особенности развития структурных компонентов уверенности в себе начинающих психологов. Согласно полученным результатам, у большинства испытуемых показатели самопонимания, ауто-симпатии и спонтанности представлены на среднем уровне, что, в свою очередь, указывает на средний уровень развития уверенности в себе.

На втором этапе экспериментального исследования мы поставили задачу эмпирически исследовать психологические условия развития уверенности в себе (рефлексивность, мотивацию достижения, автономность, копинг-стратегии) и их взаимосвязь с соответствующими компонентами уверенности в себе. Установление положительных корреляционных связей даст возможность разработать психокоррекционную систему средств, используя целенаправленное воздействие на психологические условия развития уверенности в себе начинающих психологов.

Рассмотрим результаты исследования рефлексивности как условия развития когнитивного компонента уверенности в себе. Мы придерживаемся мнения А.В. Карпова (Карпов 2003), что рефлексивность – это качество личности, проявляющееся в самовосприятии собственной психики и ее анализа (интрапсихическая рефлексия) и понимании психики других людей (интерпсихическая рефлексия). Рефлексия как осмысление начинающими психологами собственной личности с позиции профессиональной деятельности способствует осознанию имеющихся профессионально важных качеств, их соотношению с целями и результатами профессиональной деятельности, способствует адекватности субъективной оценки профессиональных действий.

Показатели высокого уровня выявлены у 23,58% испытуемых. Этот уровень характеризуется высоким развитием как интрапсихической, так и интерпсихической направленности рефлексии, указывает на склонность к осмыслению собственных мыслей, личностных качеств, форм поведения. У таких испытуемых развита ретроспективная, ситуативная, перспективная рефлексия, что способствует более глубокому пониманию себя, самосознанию.

Средний уровень является доминирующим – 60,16% начинающих специалистов. Этот уровень характеризуется преобладанием интрапсихической или интерпсихической направленности рефлексии, что указывает на склонность испытуемых рассуждать о внешних событиях и мнениях других людей или погружаться в собственные переживания. Для них более характерно концентрироваться на прошлом и мечтать о прекрасном будущем, чем осмысливать происходящие «здесь и сейчас».

Наименьшим процентным соотношением представлен низкий уровень рефлексивности (16,26%). На этом уровне испытуемые редко прибегают

к осмыслению своих мыслей, мотивов, поступков, имеющейся ситуации, не склонны прогнозировать будущее. Иногда им сложно предсказать оценочное отношение к себе со стороны других.

Таким образом, у подавляющего числа начинающих психологов рефлексивность развита на среднем (полуконструктивном) уровне. Этот факт свидетельствует о нарушении стабильности в способности осмысливать свои переживания, личные качества, формы поведения и предусматривать оценочное отношение к собственной личности со стороны других, стремлении к более высокому этапу развития уверенности в себе в период профессионального становления.

Результаты, полученные по методике А. В. Карпова (Карпов 2003) имеют положительную корреляционную связь с показателями самопонимания как когнитивной составляющей развития уверенности в себе по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена ($r=0,855$ на высоком уровне, $r=0,915$ на среднем и $r=0,913$ на низком уровне при $p \leq 0,01$). Итак, нами доказано, что рефлексивность является условием развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Условием развития мотивационно-эмоционального компонента уверенности в себе у начинающих психологов мы рассматриваем мотивацию достижений. Развитие мотивации достижения у начинающих специалистов обусловлено становлением нового уровня самосознания, личностной идентичности. Структура и уровень мотивации достижения определяется соотношением мотивов достижения и избегания неудач (Ильин 2011). Ведущая функция мотива достижения заключается в побуждении личности к достижению успеха в деятельности, а мотива избегания неудач – в торможении деятельности и побуждении человека к предотвращению неуспеха, наказанию, поражению в ситуации достижения.

По данным исследования, у студентов-выпускников доминирует средний уровень мотивации достижения (43,09%). Таким респондентам свойственен незначительный перевес одного из мотивов, или же их равнозначность. Такие специалисты ориентируются на достижение некоторых конкретных целей, нередко проявляют пассивность в реализации запланированного; стремление к успеху – часто ситуативное, обусловленное кратковременной заинтересованностью в определенной деятельности. Доминирование показателей этого уровня может быть обусловлено усилением сомнений, ростом напряженности в результате решения задач, стоящих перед ними в работе практического психолога.

Преобладание мотива избегания неудач, что соответствует низкому уровню, обнаружено у 36,59% испытуемых. Этот уровень характеризуется незаинтересованностью испытуемых в достижении успехов, в частности в профессиональной деятельности по избранной специальности, направленностью на избегание трудностей, недостаточной верой в способность достичь желаемого результата.

Наименьшим процентным соотношением представлена мотивация достижения (20,33%). Для специалистов-психологов с выраженной мотивацией достижения характерно стремление прилагать усилия и достигать лучших результатов в значимой для них деятельности, вера в то, что они способны достичь желаемого, преодолеть трудности. Действующие мотивы достижения

мобилизуют внутренние силы для успешной работы, обеспечивают включение в активный процесс и становятся достоянием личности специалиста, устойчивым ее качеством.

Таким образом, результаты диагностики подтверждают проблему снижения конструктивного высокого уровня и рост полуконструктивного среднего уровня мотивации достижения у значительного количества начинающих психологов. Кроме того, выявлена положительная корреляционная связь между показателями мотивации успеха и показателями уверенности в себе ($r=0,941$ на высоком и среднем уровнях; $r=0,950$ на низком уровне при $p \leq 0,01$). Наличие связи доказывает, что мотивация достижений является психологическим условием развития уверенности в себе начинающих психологов.

Перейдем к рассмотрению результатов следующего условия развития уверенности в себе – автономности. Становление личностной автономии предполагает сформированность у специалиста своих взглядов и убеждений, которые должны быть в соответствующей гармонии между собой. Автономной личности свойственна готовность и способность самостоятельно, осознанно делать значимые выборы, осмысливать возможные последствия, брать ответственность, оценивать и принимать возможные риски.

По результатам диагностики у испытуемых преобладает средний уровень автономности (47,97%). Очевидно, для начинающих специалистов характерно чувствовать себя достаточно эмоционально независимыми от окружения, не поддаваться эмоциональному давлению и внешнему влиянию других людей, что способствует умению давать оценку определенным ценностям, формированию собственных взглядов и убеждений. В то же время молодые люди не слишком уверены в личной самоэффективности, то есть у них не сформирована система адекватных убеждений о собственной компетентности, они не всегда способны самостоятельно, осознанно делать значимые выборы и решения, брать ответственность, оценивать и принимать возможные риски, следовать личным целям (поведенческий аспект автономности).

В наименьшем количестве представлены показатели высокого уровня автономности (17,07%). Это указывает на то, что начинающие специалисты стремятся быть независимыми, в частности в профессиональной деятельности и карьере, пытаются прогнозировать и планировать будущие действия и перспективы, опираясь на рефлексию собственных потребностей, мотивов, ценностей, взглядов и убеждений.

Таким образом, студентам-выпускникам присущ средний уровень развития автономности. Была установлена положительная корреляционная связь между показателями автономности и аутосимпатии ($r=0,883$ на высоком уровне, $r=0,855$ на среднем и $r=0,941$ на низком уровне при $p \leq 0,01$). Это доказывает, что автономность является психологическим условием развития уверенности в себе начинающих психологов.

Рассмотрим результаты исследования копинг-стратегии как условия развития уверенности в себе начинающих психологов. Высокий уровень проявления копинг-стратегии, который свойственен только 18,7% испытуемых, характеризуется преобладанием выбора испытуемыми проблемно-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях. Этот стиль предполагает способность специалиста осознать проблему, проанализировать собственные возможности и пути ее решения и преодолеть активными действиями сложную

жизненную ситуацию. Реализация указанной копинг-стратегии позволяет таким людям использовать конструктивные стратегии в профессиональной деятельности психолога-практика, что, безусловно, влияет на успешность их деятельности, общения, осознание профессиональной самоэффективности.

На среднем уровне проявления копинг-стратегий зафиксированы показатели подавляющего числа испытуемых (46,34%). Испытуемые этой группы преимущественно используют такие копинги: проблемно-ориентированный и социального отвлечения. Последний направлен не на активное решение определенной проблемы, а на отстранение от стрессовой ситуации (полуконструктивная копинг-стратегия).

У значительного числа испытуемых (34,96%) выявлен низкий уровень копинг-стратегии, который характеризуется преобладанием эмоционально-ориентированного копинга и социального отвлечения. Эмоционально-ориентированный копинг является неэффективно-деструктивной стратегией преодоления трудностей, поскольку характеризуется комплексом негативных эмоций – самообвинением, погружением в свои страдания, нервным напряжением, сосредоточением на собственных недостатках, что приводит к депрессии и неспособности решить проблему. Сочетание деструктивной и полуконструктивной стратегий копинга может способствовать образованию общего депрессивного состояния, которое сопровождается агрессивностью и раздражительностью.

Таким образом, полученные данные констатировали наличие среднего (полуконструктивного) уровня развития копинг-стратегии, что свидетельствует о нарушении стабильности осознания сложных жизненных ситуаций, анализа собственных возможностей, компетентности и профессиональных ресурсов, путей решения определенных ситуаций и преодоления их активными действиями.

Корреляционный анализ выявил положительную связь между показателями копинг-стратегии и показателем спонтанности ($r=0,955$ на высоком уровне, $r=0,983$ на среднем уровне, $r=0,982$ на низком уровне при $p \leq 0,01$). Таким образом, копинг-стратегия является психологическим условием развития уверенности в себе начинающих психологов.

Заключение

Эмпирическое исследование развития уверенности в себе начинающих психологов позволило констатировать преобладание среднего уровня развитости структурных компонентов этого личностного образования. Анализ результатов исследования психологических условий развития уверенности в себе позволил установить у испытуемых доминирование показателей полуконструктивного и неконструктивного (среднего и низкого) уровня. Установленные корреляционные связи подтвердили предположение о том, что психологическими условиями развития уверенности в себе у начинающих психологов является рефлексивность, мотивация достижения, автономность, копинг-стратегия. Проведенное эмпирическое исследование дает основания для разработки психокоррекционных мероприятий по целенаправленному воздействию на эти личностные образования.

Перспективным направлением развития научной проблематики считаем разработку, внедрение и проверку эффективности программы развития уверенности в себе начинающих психологов.

Библиография

- Абульханова-Славская К.А., 1985. *Типология активности личности*. Психологический журнал. Т. 6, №5.
- Берн Э., 2001. *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры*. М., ЭКСМО-Пресс.
- Будич Н.Ю., 2005. *Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения*: дисс... канд. психол. наук, Хабаровск.
- Головина Е.В., 2009. *Феномен уверенности и его проявления в русской и немецкой культурах*. Экспериментальная психология. Т. 2, №1.
- Ильин Е.П., 2011. *Мотивация и мотивы*. СПб., Питер.
- Карпов А.В., 2003. *Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики*. Психологический журнал. Т. 24, № 5.
- Лук'яненко В.В., 2011. *Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці*: дис. канд. психол. наук..
- Макушина О.П., 2011. *Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory)* Р. Гиршфильд. Адапт. О.П. Макушиной. Психология общения. Энциклопедический словарь. М., Когито-Центр.
- Мішечкіна М.Є., 2004. *Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі*. Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Пед. науки. № 1.
- Моросанова В.И., 1998. *Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека*. М., Наука.
- Ромек В. Г., 1997. *Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности*: дисс... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ.
- Рубинштейн С.Л., 2005. *Основы общей психологии*. СПб, Питер.
- Рудестам К., 1990. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. М, Прогресс.
- Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., 2009. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М, ИИП.
- Фромм Э., 1992. *Человек для себя: исследование психологических проблем этики*. Минск, Коллегиум.
- Хомчук О.П. *Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі у підлітків*: автореф... канд. психол. наук, К., Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова.
- Шило О.С., *Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей. Проблеми сучасної психології*. Вип. 10. Кам'янець-Подільський, Аксіома.
- Эриксон Э., 1996. *Детство и общество*. СПб, Психол. центр «Ленато», ТКО«АСТ».
- Lazarus R.S., Folkman S., 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer.

Self Confidence Development Study beginning psychologists

Abstract

The article present results of the research of self-confidence of novice psychologists. The self-confidence has been defined as a positive integrated approach to one's own opportunities, which perceives success of the socialization, growth of a personality and manifests itself in the psychological health of a specialist. The self-confidence of novice psychologists has been considered as a three-component construct, which includes cognitive, motivational-affective

and behavioral components. Self-understanding, autosympathy and spontaneity have been defined as indicators of the development of the components. Empirical research data have stated the prevalence of the average level of the structural components development of this personal formation, which indicates an average level of the self-confidence development of novice psychologists. Psychological conditions of the self-confidence development of novice psychologists have been determined: reflexivity, motivation of achievement, autonomy and coping strategy. These conditions are in a state of dynamic interrelation with the structural components of the phenomenon of self-confidence. Results of the empirical of the conditions have been presented. The presence of positive correlation of the development conditions with the corresponding components of self-confidence has been stated. It has confirmed the hypothesis of this research.

Key words: self-confidence, self-understanding, autosympathy, spontaneity, reflexivity, motivation for achievement, autonomy, coping strategy.

Natalia Szewczenko
Zaporoski Uniwersytet Narodowy, Ukraina