

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.923.2 – 053.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Е. П. Хомчук

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, г. Киев

Раскрыты психологические особенности компонентов уверенности в себе в подростковом возрасте на трех уровнях – высоком, среднем и низком. Установлено, что показатели среднего уровня являются доминирующими во всех четырех компонентах уверенности в себе. Выявлена негативная тенденция увеличения среднего и снижения высокого уровня уверенности в себе у старших подростков.

Ключевые слова: *уверенность в себе, подростковый возраст, самоутверждение, аутосимпатия, самопонимание, спонтанность.*

Исследования проблемы уверенности в себе представлены в работах Н.Ю. Будича, И.В. Вайнера, В.Е. Головиной, М.Е. Мишечкиной, В.Г. Ромека.

В.Г. Ромек определял уверенность в себе как социально-психологическое качество личности, ядром которого является обобщенная оценка своей эффективности [9, с. 82]. Мы разделяем взгляды В.Г. Ромека про то, что уверенность в себе – это позитивное отношение к собственным возможностям, которое проявляется в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах личности [9, с. 157].

Целью данной работы является исследование психологических особенностей компонентов уверенности в себе в подростковом возрасте.

Подростковый возраст является важным этапом развития уверенности в себе, так как происходят изменения в самосознании, его внутренней позиции, усиливается стремление к самостоятельности. В этом возрасте происходят значительные изменения в мотивационной, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах личности (Д.И. Фельдштейн [10], Л.И. Божович [2]).

Феномен самоутверждения как *мотивационная составляющая* уверенности в себе в подростковом возрасте рассматривалась разными учеными (С.М. Артюхов, И.Д. Бех, И. С. Булах, А.В. Меренков, Е.П. Никитин, Н. Е. Харламенкова, О.В. Хухлаева и др.). В частности, О.В. Хухлаева характеризовала позитивное самоутверждение у подростков как чувство уверенности, авторитета среди своих одноклассников и одобрения со стороны друзей [11].

Таким образом, анализ литературы дает основание сделать вывод о том, что уверенность в себе и самоутверждение школьников в подростковом возрасте взаимосвязаны; самоутверждение является в этом возрасте мотивационным компонентом уверенности в себе.

Нами проведено эмпирическое исследование психологических особенностей выше обоснованного компонента уверенности в себе у

подростков: 13–14 лет – 125 учеников и 14–15 лет – 121 ученик. Общая выборка – 246 респондентов. Подсчет статистически значимых возрастных отличий в критериях компонентов уверенности в себе был произведен по *t*-критерию Стьюдента.

Для изучения психологических особенностей самоутверждения использовалась методика Е.А. Киреевой, Т.Д. Дубовицкой «Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте». Данная методика раскрывает необходимые для нашего исследования особенности самоутверждения. Респондентам с высокими показателями по шкале «конструктивное самоутверждение» свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, а также проявление к другим и к себе уважения. Такие подростки уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что у подростков преобладает деструктивное самоутверждение или отказ от самоутверждения [5].

Оптимальным является высокий уровень самоутверждения, который статистически достоверно снизился с 24,80 % у школьников 13–14 лет до 14,05 % у 14–15-летних ($t=2,5$; $*p \leq 0,01$). Средний уровень статистически значимо повысился с 34,4 % (13–14 лет) до 56,20 % у 14–15-летних подростков ($t=2,3$; $*p \leq 0,01$). Низкий уровень статистически незначимо снизился. Таким образом, наблюдается негативная тенденция в возрастной динамике психологических особенностей самоутверждения как мотивационного компонента уверенности в себе. Статистически достоверно снижается высокий уровень и повышается средний уровень самоутверждения. Это означает, что девятиклассники значительно больше склонны к деструктивной форме самоутверждения, перекладывая на других ответственность, ожидают негативной оценки со стороны других.

В *эмоциональной сфере* подростков важное место занимает переживание симпатии к себе, принятие себя [8]. По мнению Н.А. Ермаковой, аутосимпатия отождествляется с доверием к себе и является переживанием самооценности, самопринятия в разных сферах жизни человека. Высокий уровень доверия к себе характеризуется согласованностью противоречий в отношении к себе, осознанным самопринятием, отсутствием сильных намерений к изменению себя [4]. Н.Ф. Калина характеризовала аутосимпатию как природную основу психического здоровья и целостности личности. Люди с низкими показателями уровня аутосимпатии, как правило, неуверенные в себе, тревожные [1].

Таким образом, теоретический анализ дает основание сделать вывод о том, что уверенность в себе и симпатия к себе взаимосвязаны; мы имеем основания рассматривать аутосимпатию как критерий эмоционального компонента уверенности в себе в подростковом возрасте.

Для изучения психологических особенностей аутосимпатии в подростковом возрасте применялся опросник А. Маслоу «Самоактуализация личности» в адаптации Н.Ф. Калиной. Высокий уровень по шкале «аутосимпатия» свидетельствует о психическом здоровье и целостности

личности, осознанной позитивной «Я-концепции». Низкие показатели характерны для невротичных, тревожных, неуверенных в себе людей.

Результаты исследования отображены в табл. 1.

Таблица 1

Возрастные особенности проявления аутосимпатии в подростковом возрасте

Эмоциональный компонент уверенности в себе	Уровни	Выборка 13–14 лет (8-й класс)		Выборка 14–15 лет (9-й класс)		t
		Абс.	%	Абс.	%	
Аутосимпатия	Высокий	30	24,00	17	14,05	2,6*
	Средний	44	35,20	70	57,85	2,6*
	Низкий	51	40,80	34	28,10	–

Как видно из табл. 1, статистически достоверно снизились высокие показатели: с 24 % у подростков 13–14 лет до 14,05 % у 14–15-летних ($t=2,6$; $*p \leq 0,01$) и увеличилось значение на среднем уровне: соответственно с 35,20 % до 57,85 % ($t=2,6$; $*p \leq 0,01$). Низкие показатели снизились статистически незначительно. Таким образом, наблюдается негативная тенденция снижения показателей аутосимпатии на высоком уровне и увеличения показателей на несбалансированном среднем уровне.

Важная роль в формировании уверенности в себе отводится *когнитивной составляющей* уверенности в себе – пониманию себя, своих желаний и чувств. В.Г. Ромек относит самопонимание к необходимым условиям формирования данного психического явления [9, с. 20]. Н.Ф. Калина определила самопонимание как чувствительность, сенситивность человека к своим желаниям и потребностям. Низкий уровень самопонимания, по ее мнению, присущ людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих [1].

Ученые рассматривают подростковый возраст как сенситивный для развития понимания себя. Л.И. Божович изучала самопонимание в качестве основной характеристики процесса социализации. Понимание самого себя, своих потребностей и возможностей, понимание своего места в социуме и своего предназначения в жизни характеризует, по ее мнению, самоопределение личности, которое является основным новообразованием подросткового возраста [2].

Л.С. Выготский подчеркивал зависимость понимания себя от развития мышления: «Понимание действительности, понимание других и понимание себя – это то, что приносит с собой мышление в понятиях» [3, с. 67]. В период подросткового формирования личности происходит переход от комплексного мышления к мышлению в понятиях, которое приводит к пониманию действительности, других, себя. Таким образом, самопонимание в подростковом возрасте интенсивно развивается и является когнитивным компонентом уверенности в себе.

Для изучения развития данного компонента уверенности в себе использовалась шкала «Самопонимание» методики А. Маслоу «Самоактуализация личности» в адаптации Н.Ф. Калиной. Полученные данные в этой методике представлены в табл. 2.

Таблица 2

Возрастные особенности проявления самопонимания в подростковом возрасте

Когнитивный компонент уверенности в себе	Уровни	Выборка 13–14 лет (8-й класс)		Выборка 14–15 лет (9-й класс)		t
		Абс.	%	Абс.	%	
Самопонимание	Высокий	45	36,00	31	25,62	–
	Средний	48	38,40	69	57,02	2,3*
	Низкий	32	25,60	21	17,36	2,3*

Как видно из табл. 2, по количественным показателям на первом месте находится средний уровень: 38,40 % испытуемых 13–14 лет и 57,02 % 14–15-летних, который статистически достоверно повысился ($t=2,3$; $*p \leq 0,01$). На втором и третьем месте соответственно – высокий и низкий уровни. Увеличение показателей среднего уровня подтверждает противоречивость подростков в познавательной сфере (снижение интереса к учебе и одновременно стремление к новому), трудностях в адекватном принятии себя, непонимании своих переживаний.

В период перехода от детства к взрослости, когда происходят кардинальные изменения в мотивационной, когнитивной, эмоционально-ценностной сферах личности, подростку становится особенно важно уметь *выстроить свое поведение*. Он стремится оставаться самим собой, адекватно реагировать на быстро меняющиеся обстоятельства, избегать конформизма. Качеством, обеспечивающим такое поведение, является спонтанность как способность адекватно разрешать любую новую ситуацию, действовать сообразно собственным стремлениям и побуждениям, изменять систему своих смыслов, интерпретировать самого себя [7].

Спонтанность как проявление уверенного поведения рассматривалась Н.Ф. Калиной, А. Маслоу, А. Сальтером и др. Ученые считали это психическое явление характеристикой здоровой и уверенной в себе личности. Так, А. Маслоу относил спонтанность к характеристикам самоактуализирующихся людей: «Нестандартность их поведения имеет внутренние причины и обусловлена спонтанными, естественными побуждениями и мыслями» [6, с. 193].

Таким образом спонтанность, как способность адекватно реагировать на быстро меняющиеся обстоятельства в подростковом возрасте играет важную роль в развитии уверенности в себе и относится к ее поведенческому компоненту.

Спонтанность подростков была исследована с помощью шкалы «Спонтанность» в методике А. Маслоу «Диагностика самоактуализации личности» в адаптации Н.Ф. Калиной. Высокий уровень спонтанности характеризуется уверенностью в себе и доверием к окружающему миру; низкие показатели спонтанности свидетельствуют о трудностях человека в адекватном реагировании на незнакомые ситуации. Результаты исследования показаны на рисунке.



Возрастные особенности проявления спонтанности
в подростковом возрасте

Как видно из рисунка, высокий уровень характеризует 23,20 % учеников 13–14 лет и статистически достоверно снизился до 14,88 % у 14–15-летних подростков ($t=2,3$; $*p \leq 0,01$). Показатели среднего уровня повысились статистически достоверно с 36,80 % у восьмиклассников до 57,02 % у девятиклассников ($t=2,4$; $*p \leq 0,01$). Низкие показатели незначительно снизились. Нами констатируется негативная возрастная тенденция увеличения показателей среднего уровня и уменьшения – высокого уровня спонтанности.

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что структура уверенности в себе в подростковом возрасте имеет четыре компонента (мотивационный, эмоциональный, когнитивный, поведенческий) и соответственно критерии (самоутверждение, аутосимпатия, самопонимание, спонтанность).

Психологические особенности уверенности в себе у подростков проявляются в том, что средний несбалансированный уровень его развития доминирует во всех структурных компонентах этого психологического явления. Оптимальным является высокий уровень развития всех компонентов уверенности в себе подростков, который по количественным показателям занимает второе место у исследуемых.

Изучение возрастной динамики дает возможность констатировать, что показатели среднего уровня статистически достоверно увеличиваются у 14–15-летних школьников по всем четырем компонентам уверенности в себе, а показатели высокого уровня снижаются в этом возрасте.

Анализ результатов эмпирического исследования выявил негативную тенденцию к снижению уровня уверенности в себе у 14–15-летних школьников по сравнению с 13–14-летними и подтверждает необходимость психологической коррекционной работы с подростками.

Перспектива дальнейшего изучения состоит в исследовании психологических особенностей личностных детерминант уверенности в себе в этом возрасте.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья: метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. 320 с. (Мэтры мировой психологии).

2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / под общ. ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1999. Т. 2. С. 128–144.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1984. Т. 4. Детская психология. 432 с.
4. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в ранньому юнацькому віці: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. Киев, 2008. 205 с.
5. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. Т. 4, № 2. С. 115–124.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. СПб.: Питер, 2012. 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
7. Орехова Н.В. Факторы развития спонтанности школьника в образовательном процессе // Изв. Волгоград. гос. ун-та. 2013. Вып. 5 (80). 160 с.
8. Психология подростка: учебник / под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 480 с. (Психология – лучшее).
9. Ромек В.Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-н/Д.: Изд-во РГУ, 1997. Т.1. 242 с.
10. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. 672 с.
11. Хухлаева О. В. Психология подростка: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2005. 160 с.

PSYCHOLOGICAL FEATURES COMPONENTS OF SELF-RELIANCE IN THE TEENAGE YEARS

E. P. Khomchuk

National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov, Kiev

Discover psychological features components of self-reliance in school age on the third levels: high, middle and low. It was ascertained, that indices of middle levels are dominating. It was elicited negative tendency augmentation middle levels of self-reliance and lowering high levels of self-reliance in elder teenagers.

Keywords: *self-reliance, teenage years, self-affirmation, autosympathy, self-understanding, spontaneous.*

Об авторе:

ХОМЧУК Елена Павловна – аспирант кафедры социальной психологии и психотерапии Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова (Украина, г. Киев, ул. Пирогова, д. 9), e-mail: khomchukolena@gmail.com