

- використання різноманітних іноваційних прийомів і методів: ТРВЗ, мето-прийомів тощо;
- формування мотивації на кожному етапі уроку;
- створення ситуації успіху.

Формуючи позитивну мотивацію учнів, учитель не лише розвиває інтерес чи відповідальне ставлення до навчання, але й сприяє формуванню бажання досягти високих результатів та почувати себе успішною особистістю.

Отже, для формування позитивної мотивації навчання варто застосовувати різні методи, засоби та прийоми стимулювання. Вироблення в учнів бажання вчитися та отримувати нові знання є першочерговим завданням освіти. З цією метою необхідно також впроваджувати новітні технології для вироблення позитивної мотивації до навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Алексеева М. І. Мотиви навчання учнів. К. : Радянська школа, 1974. 120 с.
2. Усе про мотивацію / уклад. А. Г. Дербеньова. Х. : Основа. 2002. 207 с.
3. Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благоннадежинной. М. : Педагогика, 1972. 352 с.
4. Канюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К. : Либідь 2002. 284 с.
5. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. К. : Милениум, 2004. 521 с.

**Дерев'янченко О. Б.**, здобувач вищої освіти,  
*Донецький національний університет імені Василя Стуса,*  
*Україна*

Науковий керівник – **Оверчук В. А.**, канд. псих. наук, доц.,  
*Донецький національний університет імені Василя Стуса,*  
*Україна*

### **ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ**

На сучасному етапі розвитку як України, так і більшості розвинених країн світу необхідно, щоб громадяни були соціально активними, цілеспрямованими на розбудову держави. Вони повинні мати розвинені комунікативні якості, бути відповідальними, впевненими у собі людьми, мати певні характерологічні якості особистості. Впевнені в собі люди домагаються у житті великих успіхів, оскільки впевненість дозволяє їм бути досить активними по життю. Впевнена у собі особистість здатна будувати здорові відносини у будь-якій сфері життя

(діяльності) через здатність розуміти свої потреби та чітко виражати свої думки оточуючим. Через це виникає проблема з погляду науки та практики в детальному аналізі поняття «впевненість у собі».

Вивченням поняття «впевненість у собі» займалися психологи різних психологічних шкіл. Значна кількість праць зарубіжних психологів (А. Сальтер, С. Рейтус, Д. Вольпе, Г. Ромек) та вітчизняних (Є. Щербаков, Р. Загайнов, О. Чернікова, П. Рудик) присвячена дослідженню впевненості у собі. Існують різні визначення цього феномену. Під поняттям впевненість у собі розуміється здатність особистості демонструвати вимоги у взаємодії із соціумом і домагатися їх здійснення [1]. Впевненість є основою соціальної компетенції. Її розглядають як комплексну характеристику, яка вміщує в себе емоційні (страх і тривожність), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти. Ця тема є актуальною, адже впевненість відіграє неабияку роль у житті людини. Впевненість є особливою здатністю людини, вона забезпечує соціальну адаптацію, ефективність діяльності та спілкування з іншими.

Одним із визначень впевненості у собі вважається здатність індивіда висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і домагатися їх здійснення. Впевненість у собі розглядається також як властивість особистості, ядром якого є позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значимих для нього цілей і задоволення його потреб [1].

Розглядаючи дослідження впевненості зарубіжними психологами, бачимо, що її вивчення відбувається у біхевіористичному підході. Одним із перших, хто займався вивченням впевненості у собі в зарубіжній психології, був Андре Сальтер. Він стверджував, що причиною невпевненості можна вважати переважання таких процесів, як гальмування над процесами збудження. Саме вони призводять до формування в особистості нездатності до відкритого вираження почуттів, бажань, потреб. Він висунув припущення, що у невпевнених у собі людей загальмований тип особистості розвинувся у процесі навчання, коли їх карали за неприйнятну, неадаптивну поведінку [2]. На його думку, для впевненої в собі особистості характерним є: відкритість, спонтанність у вимові всіх почуттів; експресивність і конгруентність поведінки й мови; здатність протистояти й атакувати, що виявляється в прямому і чесному висловлюванні власної думки; таким людям не характерне самознищення і недооцінка своїх сил; схильність до імпровізації.

Дослідник В. Г. Ромек [3] визначав впевненість у собі як генералізовану позитивну самооцінку. Впевненість у собі, за В. Ромеком, проявляється у «позитивній оцінці людиною власних навиків і можливостей (поведінкового репертуару) як достатніх для досягнення власних (суб'єктивно важливих) цілей і задоволення власних потреб».

Крім того, дослідженням невпевненості займався Джозеф Вольпе. Він вважав, що в основі невпевненості лежить соціальний страх, який виник за певних ситуацій. Якщо людина відчула страх в якійсь ситуації, то вона може відчувати те саме в іншій ситуації, що асоціативно пов'язана з першою. Він дійшов висновку, що впевнений прояв людьми своїх почуттів, думок у різних соціальних ситуаціях може допомогти подолати страх [4].

На думку А. Ландж та П. Якубовського, впевненість – це щось середнє між невпевненістю та агресивністю [5]. Впевненість є основою соціальної компетенції, так вважав К. Рудестам. Він зазначав, що саме впевнена поведінка відображається в умінні будувати відносини в певному бажаному для особистості напрямі, наприклад, у спілкуванні зі значущими людьми, в умінні звернутися до них з проханням або відповісти правильно на їх прохання. Впевненість у собі веде до зростання самоповаги, а невпевнена в собі людина стримує почуття через тривогу, відчуття провини і недостатні соціальні уміння [6].

Якщо ж прослідкувати дослідження впевненості у собі у вітчизняних теоріях, то вона розглядається як стан, почуття, якість і властивість особистості. Наприклад, І. Толкунова та інші дослідники розглядають впевненість як певне людське почуття. Цим насамперед виділяється відчуття, переживання й усвідомлення особистістю можливостей у своїх діях [7].

Рівні розвитку впевненості в собі виділяє В. Бамбур [8].

1. Рівень Его. На цьому рівні впевненість / невпевненість набувається шляхом порівняння себе, своїх досягнень і якостей з іншими людьми.

2. Рівень Особистості. На цьому рівні в основі самооцінки лежить опора на себе і порівняння себе з тим, ким ти був з тим, ким ти став.

3. Рівень Душі. На цьому етапі людина реалізує себе як майстер у будь-якому зі значущих контекстів. Вона усвідомлює своє призначення і шлях. Вона чітко усвідомлює, що у кожного є такий же істинний шлях, який є індивідуальним. Саме тому немає сенсу порівнювати себе з іншими.

4. Рівень Духа. На цьому рівні відсутнє саме поняття впевненості або невпевненості. Є тільки рух у потоці, в якому взагалі немає особистості. Кожна дія, рішення і результат носять неповторний характер. Людина в такому стані відчуває тісний зв'язок з іншими людьми. Здійснює тільки ті дії, які потрібні для тієї чи іншої ситуації.

На думку Е. Ільїна [9], «впевненість» або «невпевненість» не є вольовими станами, які визначають перебіг оцінки ситуації, прогноз успіху чи невдачі, тобто пов'язані з інформаційним напрямом психічної активності особистості, з її інтелектуальною діяльністю. «Невпевненість – це підозра, впевненість – це відсутність вагань у необхідності виконання будь-якої діяльності або в тому,

чи відбудеться те або інше явище, чи ні». Властивості особистості, як впевненість–невпевненість, є основами, які піднімають певний стан, хоча й не у всіх випадках. Учений зауважував, що непевненість може бути також властивістю особистості, якщо в особистості занижена самооцінка своїх можливостей або їй властиві нав'язливість думок, чуттєва нестійкість, підвищена сугестивність.

А. Ц. Пуні [10] вважає, що впевненість – це компонент психічного стану, тривалість якого може знаходитися в дуже значних межах, від кількох секунд до багатьох днів. У стані психічної готовності він наголошує не просто на впевненості, а впевненості у своїх силах. А. Ц. Пуні, аналізуючи психічний стан готовності, оцінив його як доволі стійке явище, що направляє свідомість особи на досягнення високого результату і готовність протистояти будь-яким труднощам у процесі діяльності.

Отже, поняття впевненості у собі в зарубіжній психології визначається як певне самоствердження, що межує з агресивністю. У вітчизняній психології розглядають впевненість як певне людське почуття, яке виділяється у відчуттях, переживаннях. Також це особистісна якість.

### Список використаних джерел

1. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. М. : Эксмо, издание для Литрес, 2011. 456 с.
2. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. 2-е изд. М. : Юрайт, 2002. 192 с.
3. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. С-Пб : Издательство Речь, 2008. 68 с.
4. Паттерсон С. Г., Уоткинс Э. Теории психотерапии. 5-е изд. Питет, 2016. 643 с.
5. Коноваленко М. Ю. Деловые коммуникации М. : Юрайт, 2015. 466 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. : Питер Ком, 1999. 384 с.
7. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 102–107.
8. Бамбур В. Психология личности. Уверенность в себе. URL: <https://bambur.by/psihologiya-lichnosti-uverennost-v-sebe/> (дата звернення 10.05.2020)
9. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
10. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология: учебник. Юрайт, 2019. 368 с.