

$X_{\text{ср}}=35,96$) и девушек ($X_{\text{ср}}=37,81$ и $X_{\text{ср}}=35,19$) так же находятся на среднем уровне.

Ю.А.Корепанова, Д.Е.Белова
г. Екатеринбург, РГШУ

ДИАГНОСТИКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ СТУДЕНТОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА

В качестве психологического феномена "уверенность" вызывает внимание психологов уже больше половины столетия. На сегодняшний день проблема уверенности в себе является весьма актуальной, интерес к ней постоянно растет. Это объясняется тем, что уверенность в себе является одной из важнейших характеристик личности. Практические психологи и психотерапевты в ходе своей работы обнаружили, что большинство невротических больных и большая часть обычных больных (особенно с сердечно-сосудистой патологией) в той или иной степени страдают от скованности, одиночества, от неуверенности в себе и своем будущем. У человека от уровня уверенности в себе зависит не только его здоровье, но также его вербальное и невербальное поведение, а, следовательно, эффективность и качество его социальных контактов, самопрезентации, его установки и мотивы, и многие другие психологические аспекты. Все перечисленные характеристики являются необходимыми современному человеку, от их уровня зависит формирование и развитие его личности.

В том или ином виде проблему уверенности в себе, доверия к себе и к своим способностям можно обнаружить практически в любой психологической теории, так или иначе касающейся психологии личности.

Психологи попытались обнаружить причины неуверенности в себе и найти пути коррекции, лечения или ослабления ее невротизирующего влияния. Первым, кто серьезно занялся этой проблемой, был Андре Сальтер, главный врач клиники неврозов в Америке. Ссылаясь на теорию И.П.Павлова, Сальтер предположил, что причиной неуверенности может быть преобладание процессов торможения над процессами возбуждения, приводящее к формированию "тормозной" личности, неспособной к открытому и спонтанному выражению своих чувств, желаний и потребностей. Сальтер выделил и описал шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности – эмоциональность речи, экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, умение противостоять и атаковать, умение не "прятаться" за неопределенными формулировками, неприятие самоуничтожения и недооценки своих сил и качеств, способность к импровизации.

Несколько позже один из учеников и сотрудников Сальтера - Джозеф Вольпе обнаружил, что существенную роль в возникновении неуверенности играет социальный страх, испытываемый человеком в определенных ситуациях. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Позже психологи из Германии - Рита и Рюдигер Ульрихи в сложном эксперименте с использованием факторного анализа обнаружили, что чувства вины и стыда также играют существенную роль в возникновении неуверенности - наряду с дефицитом навыков социального поведения. Они также сформулировали одно из самых часто используемых определений уверенности в себе. Под уверенностью в себе они понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Кроме этого к уверенности относится способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к

самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

В. А. Лабунская рассматривает уверенность в себе как свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

В. Г. Ромек и В. Б. Высоцкий разработали и привели определения уверенности независимо друг от друга, но, что примечательно, эти определения практически совпали. По их мнению, "уверенность в себе – это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных (то есть принятие себя)" [5, с.56], то есть 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. Кроме этого, В. Г. Ромек отмечает, что важным компонентом уверенности в себе являются самооценки индивидом собственного поведенческого репертуара и вера в его эффективность, доказана связь между верой в самоэффективность и уверенностью поведения [4].

Большинство тестов уверенности создавались в рамках терапии или тренинга поведения. Дж. Вольпе и А. Лазарус первыми составили опросник, состоявший из простых утверждений, предполагавших ответы "да" или "нет".

А. Лазарус разработал опросник, состоящий из 20 утверждений. 12 из них описывают социальные ситуации, с которыми необходимо справиться, 8 касаются уверенного поведения вообще. Лазарус рассматривал этот опросник как список *образцов социального поведения*, которые вообще необходимы здоровому человеку.

М. Лорр и В. Морр, используя вопросы других тестов уверенности, разработали новый тест - Personal Relations Inventory - оценивающий уверенность по четырем субшкалам: директивность, социальная уверенность, отстаивание прав и интересов, независимость.

Е. Гэмбрилл и К. Ричи составили список из 40 ситуаций, подразумевающих некоторое социальное поведение. Этот список должен был трижды оцениваться испытуемыми (а) по степени дискомфорта, который возникает у них в подобных ситуациях; (б) по вероятности попасть в подобные ситуации и (в) в заключении испытуемые отмечали ситуации, в которых они хотели бы быть более уверенными. Оценки дискомфорта и частоты участия были нормированы, комбинация этих оценок позволяла выделять четыре типа испытуемых.

Петер Пильгермайр разработал тест - "Selbstunsicherheits-Matrix (SUM)". Этот тест представляет собой матрицу, в строках которой расположены описания навыков уверенного или неуверенного поведения, а в столбцах - отдельные социальные ситуации или сферы деятельности.

Р. Скаче разработал многофакторный опросник, оценивавший уверенность по 5 параметрам: социальная компетентность/некомпетентность; выражение собственных мнений, потребностей и чувств; самоутверждение и отстаивание своих прав; страх быть негативно оцененным; общая уверенность и доверие себе [1].

В.Г. Ромек, рассмотрев и проанализировав недостатки существующих тестов уверенности, пришел к выводу, что адаптировать их для России бессмысленно и целесообразней будет разработать русский тест уверенности в себе [1]. Воспользовавшись существующими тестами, В.Г. Ромек разработал тест уверенности, состоящий из 30 утверждений. Результаты теста оцениваются по трем шкалам: уверенность в себе, социальная смелость и инициатива в социальных контактах.

Используя тест уверенности в себе В.Г. Ромека, я провела психодиагностическое обследование студентов четвертого курса Российского государственного профессионально-педагогического университета. Выборка составила 50 человек, 25 из которых обучаются по специальности «Психология труда и организационная психология», а 25 – по специальности «Компьютерные технологии». Выборка была разделена на подвыборки по полу: 25 человек – девушки, 25 – юноши.

В общей выборке студентов наблюдается средний уровень уверенности в себе ($X_{\text{ср.}}=7,54$), средний уровень социальной смелости ($X_{\text{ср.}}=6,86$) и средний уровень инициативы в социальных контактах ($X_{\text{ср.}}=5,12$).

Уровень уверенности в себе находится на грани с высоким уровнем, это говорит о том, что студенты позитивно оценивают собственные навыки и способности как достаточные для достижения значимых целей и удовлетворения собственных потребностей. Средний уровень социальной смелости указывает на то, что студенты, в основном, имеют позитивный эмоциональный фон, сопровождающий любые, в том числе и новые, социальные контакты. Средний уровень инициативы в социальных контактах выражается в готовности к такого рода контактам.

В дальнейшем я планирую изучить различия уровня уверенности в себе между девушками и юношами, а также выявить взаимосвязь между уровнем уверенности в себе и уровнем притязаний.

Список литературы:

1. Майерс Д. Социальная психология. С.-Петербург: Питер. 1997. С.234, 499-502.
2. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе // Психологическая диагностика – 2008, №1. С. 59 – 81.

3. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. канд. психол. наук. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997.

4. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52 - 60.

Т.Н. Калугина

г.Екатеринбург, РГПСУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО И ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ

Проблема психологического пространства личности и суверенности как характеристики психологического пространства имеет глубокие корни как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Традиции исследования данного понятия связаны с операционализацией категории субъекта, содержание которой позволяет уточнить собственно природу психологической суверенности и возможные направления ее исследования.

Такие понятия как «пространство» (внутреннее, психосемантическое, социальное), «дистанция», «выше–ниже», «ближе–дальше», «границы», «барьеры», находят широкое применение в современной практической психологии. Описывая субъективное бытие человека, говорят о жизненном мире (Ф.Е.Василюк), топологии субъекта (А.Ш. Тхостов), внешнем и внутреннем Я (А.Б.Орлов), фактора места и обособления личности (В.С.Мухина), а также о категориях объективного существования человека – психологическом времени и пространстве.

Личное пространство у человека обычно начинает выделяться в физическом пространстве по мере развития локомоций (как правило в