

УДК 159.922.8:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.2>

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБЛЕННЯ МОДЕЛІ ТА ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Оксана Кузьмич

*Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна, 69002
orcid.org/0000-0001-8406-8456
Sana.kuzmich26@gmail.com*

У статті розглянуто теоретичні підходи до розроблення моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Аналізуються ключові психологічні концепції та дослідження, що стосуються формування довіри до себе у осіб юнацького віку. Особлива увага приділяється інтеграції гуманістичних, особистісно-центрованих підходів та методів соціально-психологічного навчання в програму оптимізації розвитку довіри до себе. У сучасному світі, де юнацька молодь стикається з різноманітними викликами та тисками, питання розвитку довіри до себе в юнацькому віці стає ключовим у вихованні та психологічному супроводі юнаків та дівчат. Довіра до себе, самоповага, віра у власні можливості визначають не лише психічне здоров'я індивіда, але і його успішність у різних сферах життя. Результати проведеного констатувального дослідження засвідчили, що для більшості юнаків характерний середній рівень розвитку довіри до себе. Окрім цього, попри позитивну вікову динаміку показників довіри до себе в юнацькому віці, суттєвих змін у розвитку довіри до себе за такими параметрами, як віра у власну самоефективність, аутосимпатія та самоповага, не було зафіксовано. Запропонована модель розвитку довіри до себе в юнацькому віці включає в себе кілька блоків, кожен з яких спрямований на активацію психологічних чинників розвитку довіри до себе, індивідуальний підхід до кожного учасника та оцінку ефективності впроваджених заходів. Розроблена програма оптимізації розвитку довіри до себе спрямована на підвищення почуття власної гідності, розвиток адекватної самооцінки та формування позитивного самосприйняття. Дослідження демонструє, що розвиток довіри до себе є ключовим чинником для успішної соціалізації та особистісного зростання у юнацькому віці. Висновки статті можуть бути корисними для практикуючих психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з юнацькою молоддю. Вони також можуть стати основою для подальших досліджень у цій галузі, спрямованих на розробку нових підходів та методів оптимізації психологічного розвитку юнаків.

Ключові слова: довіра, довіра до себе, юнацький вік, самоефективність, адекватна самооцінка, інтернальність суб'єктивного контролю, метод соціально-психологічного навчання.

У сучасному світі, де молодь стикається з численними викликами та тисками, розвиток довіри до себе у юнацькому віці є важливим аспектом у вихованні та психологічній підтримці молодих людей. Довіра до себе, самоповага та віра у власні можливості відіграють ключову роль не лише в стабілізації психічного здоров'я, а й в успішному розвитку в різних життєвих сферах.

Метою статті є презентація моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Згідно з результатами попередньо проведеного емпіричного дослідження [1], більшість молодих людей юнацького віку мають середній рівень довіри до себе. Це вказує на те, що, незважаючи на загальне зростання рівня довіри до себе, конкретні складові, як-от

самоінтерес, самоповага та аутосимпатія, залишаються недостатньо розвиненими. Таким чином, для ефективного розвитку довіри до себе у юнацькому віці важливо застосовувати комплексний підхід у вихованні та підтримці юнаків та дівчат, спрямований на розвиток зазначених аспектів.

З цією метою було розроблено модель та програму оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Програма оптимізації розвитку довіри до себе представляє цілісну систему заходів, спрямованих на створення та актуалізацію певних психологічних чинників, які сприяють розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Методологічна основа розробленої психологічної програми оптимізації розвитку самовпевненості базується на таких психологічних підходах:

– особистісно-орієнтований підхід (І. Бех [2], І. Булах [3], К. Роджерс [4]). З точки зору науковців, які дотримуються особистісно-орієнтованого підходу, важливими аспектами психологічного зростання особистості є розвиток творчого потенціалу, стимулювання самостійного вирішення життєвих і внутрішніх проблем, усвідомлення себе як особистості, розуміння власного «Я» та довірливе ставлення до свого внутрішнього світу. Також важливою є актуалізація внутрішнього потенціалу особистості як основного чинника її становлення [3]. Філософське підґрунтя особистісно-орієнтованого підходу ґрунтується на концепції вільного вибору, де психолог надає підтримку та допомогу, не нав'язуючи свою думку. Допомога спрямована на те, щоб допомогти людині визначити орієнтири для подальшого вирішення проблем або особистісного розвитку;

– гуманістичний підхід (А. Маслоу [5], Ф. Перлз [6], Е. Берн [7]). В межах гуманістичного підходу розвиток довіри до себе розглядається як стратегія мотивації досягнення успіху, самопідтримки та розуміння своїх потреб. Це включає розвиток зрілості поглядів, адекватної самооцінки та віри у власну ефективність. Згідно з поглядами науковців, які підтримують гуманістичний підхід до проблеми довіри до себе, можна зробити висновок, що особистість, яка досягла оптимального рівня самоповаги і самоінтересу та має адекватну самооцінку, демонструє високий рівень довіри до себе, переважно позитивну поведінку та довірливе ставлення до оточуючих.

Під час розробки та впровадження психологічної програми оптимізації розвитку довіри до себе були враховані наступні принципи, які забезпечили успішність та ефективність програми заходів:

– принцип гуманізму та демократизації (Г. Балл [8], І. Бех [2]), який передбачає визначення внутрішнього світу особистості як найвищої цінності та спрямованість психологічної роботи на стимулювання процесу самопізнання;

– принцип науковості передбачає включення у програму матеріалів, що ґрунтуються на наукових дослідженнях, і застосування сучасних, науково підтверджених методів і технік розвитку психологічних якостей. Програма також спрямована на підтримку пізнавальної активності, ініціативності, самостійного мислення та розвитку творчої уяви. Організація діяльності спрямована на набуття юнаками та дівчатами вмінь та навичок соціально цінної поведінки та довіри;

– принцип індивідуалізації передбачає використання засобів, форм і методів впливу, які враховують індивідуальність, рівень особистісних можливостей, ступінь відкритості у спілкуванні, а також характер і темперамент кожного юнака та дівчини;

– принцип системності передбачає можливість організації занять відповідно до розробленої психологічної програми. Це означає раціональний розподіл розвивальних заходів з метою послідовного розвитку, удосконалення та закріплення раніше засвоєних знань, навичок та особистісних якостей у юнаків та дівчат.

При створенні психологічної програми оптимізації розвитку довіри до себе було враховано погляди українських дослідників, що вивчають психологічне явище довіри в рамках функціональних взаємодій та періодів вікового розвитку (Т. Зелінська [9], Н. Шевченко [10]); уявлень, цінностей, норм та соціальних установ (В. Нападиста [11]); особистісних рис, цінностей, ідей та переконань (О. Лашко [12]); дослідження довіри до себе як трикомпонентного явища, що охоплює емоційно-ціннісну, когнітивну і поведінкову сфери (Д. Лисенко [13], Г. Чайка [14]).

На основі аналізу наукових досліджень та результатів емпіричного аналізу була розроблена модель розвитку довіри до себе у підлітковому віці (рис. 1).

Представлена модель робить можливим глибше розуміння впровадження розробленої програми та відображає динаміку розвитку довіри до себе. Це виявляється у взаємозв'язку між структурними елементами моделі – психологічними факторами розвитку, напрямками роботи, тематичними блоками та заходами програми, психологічною структурою довіри до себе та критеріями розвитку її компонентів.

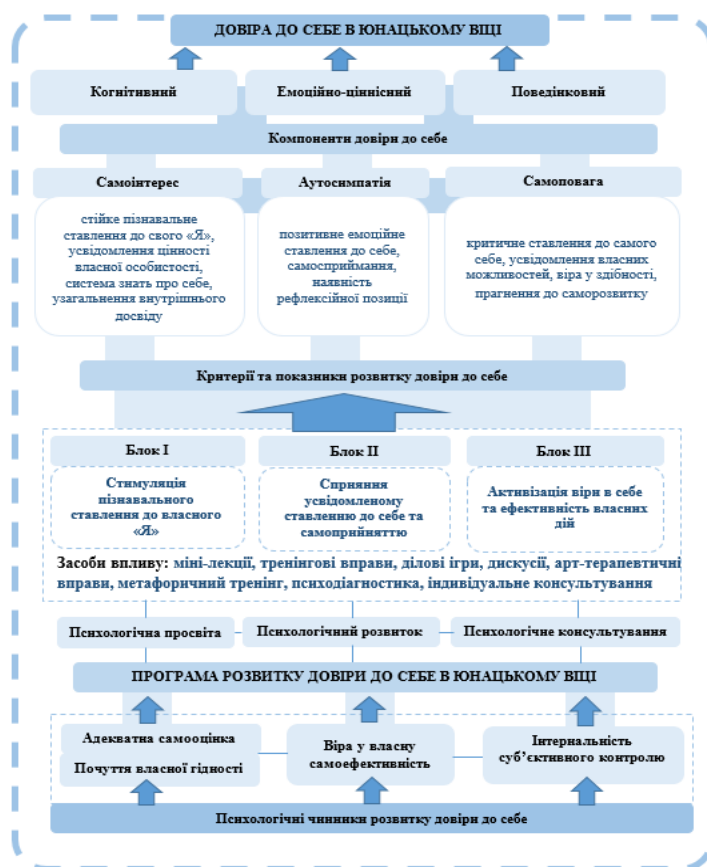


Рис. 1. Модель розвитку довіри до себе в юнацькому віці

У моделі визначено ключовий компонент, який складається з психологічних чинників, необхідних для активізації під час формування довіри до себе в юнацькому віці.

За результатами теоретичного аналізу соціальної ситуації в цьому віці та її узгодження зі структурою довіри до себе були визначені такі фактори: почуття власної гідності, адекватна самооцінка, інтернальність суб'єктивного контролю, мотивація на досягнення успіху та віра у власну самоефективність.

Розробка програми оптимізації розвитку довіри до себе передбачає врахування того, що різні аспекти особистості взаємопов'язані та впливають один на одного. Наприклад, якщо людина відчуває, що її поважають і підтримують, це може сприяти позитивному сприйняттю власної особистості та мотивації досягнення. Це в свою чергу може збільшити віру в себе та готовність приймати відповідальність за свої дії. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і своїх можливостей, що є важливим кроком у розвитку особистості.

Прагнення до досягнення успіху взаємодіє з відчуттям самоцінності, самооцінкою та самоконтролем. Люди, які вірять у власну самоефективність та відчувають свою гідність, частіше мають потужну мотивацію досягати своїх цілей. Вони виявляють більшу наполегливість та впевненість у зусиллях досягнути успіху, оскільки переконані у своїй здатності подолати будь-які перешкоди.

Віра в самоефективність може значно впливати на інтернальність внутрішнього контролю, мотивацію досягнень, почуття власної гідності та самооцінку. Ті, хто вірять у свою здатність впливати на результати своїх дій, часто відчувають більшу відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Це переконання часто є ключовим джерелом мотивації досягнень, оскільки вони ставлять перед собою амбіційні цілі і намагаються досягти їх. Віра в самоефективність також може позитивно впливати на самооцінку та відчуття власної гідності, оскільки це сприяє позитивному самоставленню та усвідомленню самоцінності.

Активне стимулювання цих чинників може позитивно вплинути на ефективний процес формування довіри до себе у юнацької молоді.

Чинники, заходи та напрямки програми гармонізуються та узгоджуються зі структурою довіри до себе, яка включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

Найсуттєвішим у процесі створення програми оптимізації розвитку довіри до себе є правильний вибір стратегій та методів впливу. Відповідно до дослідницької моделі розвитку довіри до себе в юнацькому віці, програма буде зорієнтована на три основні напрямки:

1. Проведення психологічних навчань для юнаків та дівчат, спрямованих на усвідомлення важливості довіри до себе та формування позитивного самоставлення; стимулювання їхньої зацікавленості у власному розвитку та особистісному зростанні.

2. Психологічний розвиток, орієнтований на формування довіри до себе, включає в себе використання спеціальних методик та прийомів, таких як тренінги, ігри, дискусії, творчі вправи, використання метафор та психодіагностичні завдання.

3. Індивідуальне психологічне консультування для юнаків та дівчат, що брали участь у програмі, було доступним за потребою і мало на меті допомогти їм виявити та подолати проблеми, які перешкоджають особистісному розвитку та вірі у власну самоефективність. Це включало розуміння їхніх мотивів, цінностей, переконань та емоцій, а також надання підтримки у їхньому особистісному зростанні.

Запропонована програма складається з трьох основних блоків, кожен з яких спрямований на цілеспрямовану активацію психологічних чинників.

Перший блок спрямований на посилення пізнавального інтересу до власної особистості (самоінтересу). Цей інтерес сприяє усвідомленню власних сильних і слабких сторін, а також здатність до реалістичної оцінки власних можливостей і обмежень. Він також допомагає аналізувати свої дії, думки та емоції, розуміючи їх вплив на життя та взаємодію

з іншими. Цей пізнавальний підхід стимулює постійне навчання та розвиток, що сприяє розширенню можливостей та підвищує віру в власні сили.

Мета другого блоку полягає в сприянні усвідомленому позитивному самоприйняттю. Усвідомлене сприйняття означає розуміння внутрішніх процесів, емоцій та думок без засудження або суджень, що дозволяє особистості бачити себе об'єктивно та розуміти свої сильні та слабкі сторони. Самоприйняття включає в себе відмову від ідеалізації або вимог до ідеальності та прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Розгляд недоліків як частини власної унікальності створює основу для розвитку довіри до себе.

Третій блок спрямований на збільшення впевненості в собі та віри у власну самоефективність. Впевненість в собі створює позитивний фундамент для досягнення цілей та подолання перешкод, робить особистість відкритою до нових викликів і можливостей, що дозволяє активно працювати над самовдосконаленням та розвитком. Віра у власну самоефективність відображає внутрішнє переконання в своїй цінності, надає впевненість у власних силах та стимулює енергійну та активну діяльність.

Формування довіри до себе в юнацькому віці здійснювалося за допомогою методу активного соціально-психологічного навчання. Вибір такої форми роботи зумовлений кількома причинами. Цей метод базується на поєднанні гуманістичного, психодинамічного та феноменологічного підходів, що визначає принципи орієнтації на самопізнання і саморозвиток особистості, послідовності та наступності дій, використанні активних групових методів роботи та моделюванні життєвих ситуацій, які потребують усвідомленої суб'єктивної активності. Психологічні умови реалізації цього методу включають створення емоційного комфорту, довіри між учасниками, забезпечення психологічної безпеки, рефлексії вправ та занять [15].

Метод активного соціально-психологічного навчання базується на потребах особистості у взаємодії, саморозвитку та прийнятті себе. Він об'єднує принципи організації групових занять, тренінгів та гуманістичного підходу до вивчення та розвитку особистості в унікальних її проявах. Цей метод сприяє розвитку самосвідомості, самопізнанню, відображенню та розвитку творчого потенціалу особистості [16].

У контексті формування довіри до себе, ключові принципи методу активного соціально-психологічного навчання включають наступне:

- спонування до самопізнання, аналізу власних думок та дій, що сприяє розвитку довіри до себе;
- підтримка самоприйняття та усвідомлення власної унікальності та цінності;
- розвиток навичок ефективного спілкування для підвищення впевненості у взаємодії з іншими;
- подолання емоційних перешкод і зміцнення психологічної стійкості;
- створення безпечної та довірчої атмосфери, сприяючи відкритому обміну думками та почуттями;
- активний обмін досвідом між учасниками для відчуття власної цінності;
- підтримка самостійності у вирішенні завдань та прийнятті рішень, що сприяє вірі у власні здібності.

У рамках методу активного соціально-психологічного навчання було використано різноманітні засоби для сприяння розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Програма була структурована таким чином, щоб сприяти внутрішньому усвідомленню довіри до себе, коли впевненість, самоповага та внутрішня цінність стають невід'ємною частиною особистості і відображаються у внутрішніх переконаннях, поглядах та діях.

Міні-лекції та інформаційні блоки надавали теоретичний фундамент та важливу інформацію про роль довіри до себе у психологічному розвитку.

Тренінгові вправи спрямовували на усвідомлення власної цінності, позитивного ставлення до себе та віри у власні можливості.

Використання арт-терапії, таких як малювання чи аналіз кінофільмів, стимулювало креативність та самовираження.

Ділові ігри та дискусії сприяли розвитку соціальних навичок, емоційної грамотності та взаєморозуміння у групі.

Психодіагностика та вправи на самопізнання допомагали учасникам зосередитися на своїх внутрішніх думках та емоціях, що сприяло кращому розумінню себе.

Індивідуальні консультації надавали персоналізовану підтримку та допомагали виявити індивідуальні потреби та проблеми.

Оцінюючи ці напрями та методи впливу, важливо відзначити гнучкість та адаптивність програми оптимізації розвитку довіри до себе до індивідуальних потреб та особливостей учасників.

Отже, програма розроблена з урахуванням зазначеної моделі та передбачає створення та активізацію конкретних психологічних чинників з метою підтримки розвитку довіри до себе у осіб юнацького віку.

Список використаної літератури

1. Кузьмич О.П. Емпіричне дослідження розвитку структурних компонентів довіри до себе в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології* № 4 (31), 2023. С.39-46. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-5>
2. Бех І.Д. Духовність особистості у парадигмальному представленні. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 20 (1). 2016. С. 12–25.
3. Булах І.С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Серія 12. *Психологічні науки: збірник наукових праць*, 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
4. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Київ: Університетське видавництво «Пультари», 2001. Т. 1. С. 252.
5. Maslow Abraham H. *Toward a Psychology of Being*, 3rd Edition. Hoboken, New Jersey : Wiley, 274 p.
6. Перлз Ф. Гештальтпідхід та свідок терапії. Академічний проект, 2020. 207 с.
7. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ: Форс Україна, 2022. 576 с.
8. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). 2-е вид., доповн. Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 232 с.
9. Зелінська Т.М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: автореф. дис. ...доктор.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2014. 44 с.
10. Шевченко Н., Кузьмич О., Гмиріна О. Особистісна детермінація довіри до себе в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>
11. Нападиста В. Феномен довіри у соціогуманітарному дискурсі сучасної України. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса НАН України*, Випуск 1(81), 2016. 207– 222 с.
12. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.
13. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. *Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 196–208.
14. Чайка Г.В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, №1(57), 2023. С. 46–51. DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8>

15. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
16. Синишина В.М. Упровадження методу активного соціально-психологічного пізнання в систему підготовки майбутніх практичних психологів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. Вип. 21(3). С. 109–113. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.3-23>

THEORETICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF A MODEL AND PROGRAM OPTIMIZING THE DEVELOPMENT OF SELF-CONFIDENCE IN YOUTH

Oksana Kuzmych

*Zaporizhzhia National University,
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69002
orcid.org/0000-0001-8406-8456
Sana.kuzmich26@gmail.com*

The article discusses theoretical approaches to the development of a model and program for optimizing the development of self-confidence in youth. Key psychological concepts and research related to the formation of self-confidence in youth are analyzed. Special attention is paid to the integration of humanistic, person-centered approaches and methods of social-psychological training in the program of optimizing the development of self-confidence. In today's world, where young people face various challenges and pressures, the issue of developing self-confidence at a young age becomes key in the upbringing and psychological support of young men and women. Self-confidence, self-respect, faith in one's own abilities determine not only the mental health of an individual, but also his success in various spheres of life. The results of the ascertainment study proved that most young people have an average level of self-confidence. In addition, despite the positive age dynamics of self-confidence indicators in youth, no significant changes in the development of self-confidence according to such parameters as belief in one's own self-efficacy, self-sympathy and self-respect were recorded. The proposed model for the development of self-confidence in youth includes several blocks, each of which is aimed at activating the psychological factors of the development of self-confidence, an individual approach to each participant, and an evaluation of the effectiveness of the implemented measures. The developed program for optimizing the development of self-confidence is aimed at increasing the sense of self-worth, developing adequate self-esteem and forming a positive self-perception. Research shows that developing self-confidence is a key factor for successful socialization and personal growth in adolescence. The conclusions of the article can be useful for practicing psychologists, teachers and other specialists who work with young people. They can also become the basis for further research in this field aimed at developing new approaches and methods for optimizing the psychological development of young people.

Key words: trust, self-confidence, youth, self-efficacy, adequate self-esteem, internality of subjective control, social-psychological training method.