

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СГЭУ

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. То, что люди различаются по степени уверенности в себе, совершенно очевидно. 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. Страх «вхождения в ситуацию» снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Страх создают почву для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи еще больше подкрепляют страх. Таким образом, страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации. Социальный страх проявляется в самых различных формах и в самых разных ситуациях. Джозеф Вольпе подробно описал страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным; страх начальства, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать «нет». В той или иной степени эти страхи, конечно, присутствуют в психике любого человека. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность. 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.

Одним из самых часто используемых определений уверенности в себе является определение Рюдигера и Риты Ульрих, включающее основные поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного в себе человека. 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 к себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки). Уверенность в себе есть свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Основой для формирования такого рода оценок служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т. д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определение задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение. Однако, позитивные оценки собственного поведенческого репертуара предполагают наличие некоторого поведенческого «фундамента» этих оценок.

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности неуверенные в себе люди стремятся в максимально возможной степени избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма презентаций личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений. В реальности, конечно, мы чаще всего имеем дело со сложной комбинацией и взаимозависимостью этих трех факторов, в совокупности приводящей к отказу от личного и личностного участия в социальной жизни. Налицо не только отказ от активных действий по достижению некоторых целей, но и отказ от этих целей как таковых, отсутствие веры в себя и реальность осуществления собственных намерений. Неуверенность в межличностных отношениях мешает людям заводить новые знакомства, постепенно приводит к формализации отношений, к тому, что жизнь становится скучна и бедна эмоциями. Вокруг чело-

века возникает своеобразный «вакуум отношений». Этот вакуум большинству людей неприятен, человек начинает чувствовать себя одиноким, покинутым. Он начинает думать, что никого он не интересует, что всем безразличен и т. д.

Существует достаточно много способов измерения уверенности в себе. Практический весь инструментарий психологии получил применение в исследовании уверенности: наблюдение в естественной среде, стандартизированное наблюдение, различного рода эксперименты, тесты. За рубежом существует более 20 тестов для измерения тех или иных (но чаще всего -поведенческих) аспектов уверенности. Некоторые из этих тестов адаптированы для использования в разных странах. Для самодиагностики уровня уверенности в себе можно использовать тест уверенности в себе, дающий оценки по трем шкалам — общей уверенности в себе, инициативы и социальной смелости.

В группах СГЭУ «коммерция-логистика» статистика (38 студентов) уверенных в себе молодых людей — 56,25%, в группе БУСХ (38 студентов) уверенных в себе — 48%, хотя объективно они более подготовлены к занятиям в вузе, дисциплинированные и ответственные. Среди всех студентов имеется только один студент, который неуверен в себе (в группе «коммерция-логистика»). Лучше всего, конечно, не создавать условий для возникновения неуверенности, повышать уровень психологической грамотности родителей и воспитателей. Имеет смысл также соответствующим образом оснащать дошкольные учреждения и школы, с раннего детства достойно вознаграждать сложные, полезные для общества, виды деятельности, инициативу и нововведения. Далее, конечно, нужно поощрять, или, как минимум — позволять, разнообразие личных и личностных проявлений в той мере, в какой это не вредит личным проявлениям других. Все эти меры в большей степени могут обеспечить ранее предотвращение неуверенности, что, вне всякого сомнения, полезно для общества и каждого конкретного человека. Возможно, поэтому разработка и публикация программ тренинга уверенности в себе в самых разных вариантах — для детей, взрослых, родителей с детьми, супружеских пар, небольших организаций и т. д. — подготовка соответствующих специалистов поддерживается финансово и организационно правительствами и профессиональными организациями психологов и педагогов многих стран мира.