

УДК 621.326

Фіалка О. – ст. гр. БП-41

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Науковий керівник: асистент Моначин І. Л.

Почуття впевненості у собі є однією із найважливіших детермінант при виконанні будь-якої діяльності, саме воно багато у чому забезпечує ефективність і результативність дій особистості. Упевненість у своїх здібностях – це установка стосовно своїх можливостей (здібностей) виконати конкретне завдання. Впевненість у собі відіграє важливу роль для здоров'я особистості, при спілкуванні з іншими людьми і є однією з умов, необхідних для досягнення поставлених цілей.

Впевненість у собі є фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою. Вона входить до структури здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, впливає на вибір стратегій у досягненні цілей відповідно до внутрішніх особистісних планів. Психологи стверджують, що чим сильнішою є впевненість у своїх здібностях, тим наполегливішою буде людина у своїй діяльності.

Впевненість у собі відноситься не лише до досягнень особистості. Впевненість швидше пов'язана з майбутніми успіхами. Дослідження виявили, що люди з високим рівнем впевненості у собі проявляють більшу наполегливість і докладають більше зусиль. Вони також виявили, що очікування людей і віра у власні сили є сильнішими факторами, ніж самі вони (тобто люди) вважають.

Виокремлюються чотири групи навичок, достатніх для повноцінної життєдіяльності, а отже і для впевненості в собі:

- здатність сказати «ні»;
- здатність відкрито говорити про свої бажання і вимоги;
- здатність відкрито говорити про свої позитивні і негативні почуття;
- здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову.

У структурі впевненості виділяють такі компоненти:

1. Когнітивний (знання про себе та свої можливості);
2. Емоційний (самооцінка можливостей);
3. Поведінковий (ступінь довіри до себе в різних ситуаціях життєдіяльності).

До факторів, що обумовлюють рівні впевненості відносяться локус-контроль, активність, самовладання, цілеспрямованість, рішучість, рівень власної гідності, соціальне становище (статус), визнання, здатність висувати вимоги соціальному оточенню і домагатися їх здійснення.

На почуття впевненості впливають три важливі чинники, а саме успішність виконання попередніх завдань, вікаріальне наочіння (спостереження за іншими) та вербальне переконання.

Оцінка своїх здібностей і віра у свої можливості успішно виконати певне завдання – важливий мотиваційний чинник у багатьох видах діяльності. Саме ці фактори забезпечують ефективність творчої діяльності, її високий рівень та значущість для особистості. Чим сильнішою буде впевненість людини у собі, тим вищими будуть її досягнення і тим наполегливіше вона долатиме труднощі.