

## Л. Ю. Наговец

Екатеринбург

### УВЕРЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** уверенность; агрессивность; пассивность; социальная компетентность.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматриваются различные подходы к изучению уверенности личности, а также дается обоснование целесообразности дальнейшего исследования уверенности с точки зрения многомерно-функционального подхода.

## L. Y. Nagovets

### SELF-CONFIDENCE OF A PERSON AS PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Ekaterinburg

**KEY WORDS:** confidence; aggressiveness; passivity; social competence.

**ABSTRACT.** In the article different approaches to the study of self confidence of a person are discussed. The necessity of further examination of self confidence from the point of view of multidimensional-functional approach is stated.

**В** научном знании существует множество исследований, посвященных проблеме уверенности в себе. Данная проблема является актуальной на сегодняшний день, поскольку уверенность — это свойство личности, которое обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде.

Для того чтобы охарактеризовать понятие «уверенность», необходимо рассмотреть различные точки зрения исследователей на природу и сущность данного феномена.

Психологическое понятие «уверенность» появилось в научной литературе в связи с задачами психологической коррекции и психотерапии. В 40-х гг. XX в. в результате практической деятельности психологов и психотерапевтов была выявлена связь неуверенности в себе с возникновением неврозов и некоторых соматических заболеваний. В дальнейшем исследователи пытались определить причины неуверенности в себе, а также способы ее коррекции, лечения или ослабления ее невротизирующего влияния.

Уверенность впервые стала исследоваться в зарубежной науке в рамках бихевиорального подхода. А. Сальтер попытался объяснить причины возникновения неуверенности. Он предположил, что преобладание процессов торможения над процессами возбуждения приводит к формированию неуверенной в себе личности, которая не может открыто и спонтанно выражать свои чувства, желания и потребности, ограничена в самореализации и поэтому испытывает затруднения в контактах с другими людьми. А. Сальтер разработал систему преобразования личности, у которой преобладают процессы торможения. Суть преобразования заключалась в том, что вместо выученных тормозных реакций в ходе обучения должны быть сформированы новые условные рефлексии, помогающие реализовывать уверенное поведение.

Далее исследованием причин возникновения неуверенности занимался Д. Вольпе. Он выяснил, что в основе неуверенности лежит социальный страх, возникающий в определенных ситуациях. Испытав чувство страха в какой-либо социальной ситуации, человек может быть подвержен этому чувству в другой ситуации, которая ассоциативно связана с первоначальной. Страх вхождения в подобные ситуации снижает шансы на успех,

а неуспех в свою очередь усиливает страх. Таким образом, страх подкрепляет сам себя. В какой-то степени социальные страхи присущи любому человеку, но у неуверенных людей социальный страх становится преобладающим чувством и блокирует социальную активность.

С нашей точки зрения, Д. Вольпе достаточно точно обрисовал механизм возникновения и развития неуверенности как следствие социального страха. Однако мы не согласны с тем смыслом, который А. Сальтер и Д. Вольпе вкладывали в понятие уверенности. Они понимали уверенное поведение как напористое самоутверждение, граничащее с агрессивностью. Но между уверенным, агрессивным и неуверенным, пассивным поведением существует большая разница.

Впервые эту разницу обозначили А. Ландж и П. Якубовски. По их мнению, уверенность — это нечто среднее между неуверенностью и агрессивностью. Далее с развитием теории социальной компетентности исследователи стали относить агрессивность и пассивную неуверенность к частным формам неуверенности в себе, а в более широком смысле к отсутствию социальной компетентности.

Так, например, Л. Крашманн отмечает, что уверенность является основой социальной компетентности, а социальная компетентность, в свою очередь, выражается в позитивном самоутверждении в реальных жизненных обстоятельствах, в которых самоутверждение и социальное приспособление переплетаются в присущей данной конкретной ситуации пропорции [11].

Достаточно интересное объяснение возникновения неуверенности как психоэмоционального состояния дают исследователи В. Вендландт и В. Хеферт. Они считают, что неуверенность возникает, когда привычный или запланированный ход деятельности нарушается, когда что-то происходит непривычным или незапланированным образом. С их точки зрения, состояние неуверенности может также возникать в результате неясных формулировок целей поведения, нереалистичных притязаний, неверной оценки результатов действий, неумения использовать позитивные последствия в качестве «подкреплений» и недостаточной коррекции планов поведения на основе результатов совершенных в прошлом действий.

Помимо разъяснения причин возникновения уверенности либо неуверенности, представители бихевиорального подхода описывают поведенческие проявления уверенности. По их мнению, уверенный человек обладает следующими умениями: умением выстраивать межличностные отношения, умением попросить о чем-либо, а также ответить отказом на чью-либо просьбу.

Таким образом, представители бихевиорального подхода неуверенность человека объясняют наличием социальных страхов и недостатком социальных навыков, а также подробно описывают поведенческие проявления уверенности.

В соответствии с когнитивно-бихевиористским подходом уверенность либо неуверенность связана со способом самовосприятия, с теми мысленными установками в отношении себя, с теми самооценками, с помощью которых человек оценивает свои личностные качества, способности, поступки и т. д.

Так, например, Р. Зигмунд утверждает, что, испытывая страх в определенных социальных обстоятельствах, человек мысленно говорит себе, что он не сможет справиться с этой ситуацией, у него не хватит сил и т. п. Внимание концентрируется на подобных мысленных установках, человек начинает вести себя неуверенно. В случае недостатка навыков возникает ситуация неуспеха, негативный опыт снижает доверие к себе, закрепляет переживание неуспеха. По мнению Р. Зигмунда, прошлый опыт также определяет способ оценки себя. Человек задает себе вопросы: как я выгляжу? как я хотел бы выглядеть? как предположительно меня воспринимают другие? Неуверенность в себе возникает как следствие негативных оценок, «нарушенного образа себя», собственные достижения недооцениваются в сравнении с другими. В результате индивид начинает привычно негативно оценивать себя, свои достижения, способности и цели.

Если рассматривать уверенность с точки зрения социально-когнитивного подхода, представителем которого является А. Бандура, уверенное или неуверенное поведение можно объяснить тем, что человек использует стереотипы поведения, преобладающие в его социальной среде. Если родители демонстрируют уверенное поведение, то ребенок, подражая им, будет вести себя тоже уверенно.

В соответствии с идеями М. Селигмана, причины формирования неуверенности можно соотносить с теорией выученной беспомощности. В зависимости от преобладающих реакций социальной среды формируется тот или иной тип поведения. Если окружение реагирует однообразно на любые поступки человека либо вообще никак не реагирует, то формируется беспомощный тип личности, неуверенной в собственных силах. Такой человек считает, что от него ничего не зависит, он никак не может повлиять на события.

Среди трудов отечественных ученых, посвященных определению данного понятия и рассмотрению причин, по которым формируется уверенность либо неуверенность, можно отметить работы Ф. И. Иващенко, Е. А. Серебряковой, Е. П. Щербакова, К. А. Абульхановой-Славской, В. Б. Высоцкого и др.

Ф. И. Иващенко изучал уверенность в своих силах у слабоуспевающих школьников. На наш

взгляд, его определение причин неуверенности в некоторой степени созвучно определениям западных исследователей. Неуверенность в себе он рассматривал как проявление страха. С его точки зрения, неуверенность в себе и страх являются феноменами одной природы, но разной степени выраженности, связанными с силой нервной системы и с педагогическими нарушениями: завышенными требованиями, запугиванием, наказаниями [3].

С точки зрения Е. А. Серебряковой, уверенность в себе представляет собой самооценку, которую можно измерить по трем основаниям: устойчивости (устойчивая, неустойчивая), адекватности (адекватная, неадекватная) и уровню (высокая, средняя, низкая). По ее мнению, уверенность — это высокая стабильная самооценка, относящаяся одновременно к операционально-технической и ценностной сторонам собственного «Я» [8].

На наш взгляд, отождествление уверенности с самооценкой является неверным, поскольку самооценка — компонент «Я-концепции», а уверенность — это свойство личности, которое может оказывать влияние на самооценку.

А. С. Прангишвили исследовал уверенность в связи с установками. Если получаемая информация не противоречит имеющейся установке, то возникает чувство уверенности. Когда информация не соответствует установке, происходит задержка на объекте, который противоречит установке. Это вызывает чувство неуверенности, затрудняет достижение цели, но одновременно может вести к изменению установки [6].

По мнению Е. П. Щербакова, уверенность как свойство личности характеризуется переживанием уверенности в повторяющихся условиях состояния уверенности. По Е. П. Щербакову, уверенность — это активное волевое состояние, которое часто является одной из характерных черт людей. Е. П. Щербаков также отмечает связь уверенности с самооценкой [10].

Т. Д. Корчагина и Ю. М. Орлов, изучая уверенность в успехе у студентов медицинских институтов, выяснили, что студенты, уверенные в собственной успешности, обнаруживают более высокие учебные показатели, им нравится процесс обучения [4].

С точки зрения В. Г. Ромека, представителя когнитивно-бихевиорального подхода в отечественной психологии, в структуре уверенности можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Он считает, что уверенность — это свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения потребностей. Уверенное поведение — это репертуар навыков, обеспечивающий самореализацию человека в соответствующей социальной среде. В. Г. Ромек, исследуя причины возникновения неуверенности, считает, что низкая степень уверенности является результатом множества негативных оценок со стороны родителей, близких людей и учителей [7].

В русле системного подхода проблема уверенности исследовалась К. А. Абульхановой-Славской, И. Г. Скотниковой, Н. Ю. Будич.

К. А. Абульханова-Славская рассматривает уверенность в связи с притязаниями, саморегуля-

цией и активностью. Притязания понимаются ею как глобальный механизм личности, обусловленный мотивами, образом «Я», самооценкой, а также как важнейшее составляющее личностной активности. Притязания связаны не только с желаемым, но и с его оценкой. Притязания личности выражают и желаемое, и оценку желаемого по целому ряду критериев: легкости/трудности, приемлемости/неприемлемости окружающими, значимости/незначимости, ценности (для личности и тех, кто оценивает) или ее отсутствию. Процесс саморегуляции является опосредующим звеном между притязаниями и достижениями личности. Уверенность — неуверенность является параметром саморегуляции. Чем выше уверенность человека, тем он более независим, автономен от внешних оценок своей деятельности [1].

И. Г. Скотникова, рассматривая структуру уверенности, приходит к выводу о том, что это системное психическое образование, выполняющее когнитивную и регулятивную функции [9].

Н. Ю. Будич считает, что уверенность в себе является фактором личностного самоопределения, поскольку между уверенностью и идентичностью существует взаимосвязь. Необходимыми условиями формирования уверенности в себе являются личный опыт индивида, обратная связь при преобладании позитивного поддержания успешных попыток реализации личных целей. Уверенность в себе, согласно Н. Ю. Будич, является одной из форм субъективной уверенности и представляет собой структурное образование, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность [2].

Наиболее полно и целостно, на наш взгляд, уверенность как свойство личности рассматривается в многомерно-функциональном подходе. Многомерно-функциональный подход к исследованию личности, разработанный А. И. Крупновым и М. А. Селиверстовой, исходит из теоретических положений, сформулированных в отечественной психологии: о неразрывности динамического, содержательного и результативного аспектов психической деятельности, о единстве личностных и индивидуальных образований субъекта, о системной природе отношений личности [5].

С позиций многомерно-функционального подхода каждое свойство личности имеет многомерное строение, т. е. внутреннюю структуру, состоящую из инструментально-динамических и мотивационно-смысловых составляющих. Уверенность в рамках этой концепции рассматривается как системное свойство личности, содержащее в своей структуре восемь основных компонентов: установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, динамический, эмоциональный, регуляторный и рефлексивно-оценочный [Там же].

А. И. Крупнов и М. А. Селиверстова рассматривают уверенность в системе основных свойств личности. С их точки зрения, основными свойствами личности правомерно считать такие, которые в совокупности достаточно полно отражают главные моменты психического склада личности, функции психического в деятельности, проявления общественной сущности человека.

К категории базовых свойств также следует относить только те, которые составляют основание для развития других новых качеств. К базовым свойствам А. И. Крупнов и М. А. Селиверстова относят следующие: уверенность, общительность, ответственность, настойчивость, организованность, любознательность, инициативность, трудолюбие и др. Базовые свойства выступают как сквозные, т. е. присущие личности на протяжении всего ее жизненного пути. Они начинают формироваться в раннем детстве. Изучение сочетания и уровня развития базовых свойств в психическом складе индивидуальности позволяет получить объективную качественную и количественную характеристику любого этапа становления личности, возникающих при этом новообразований и достигнутой личностью ступени социально-психологической зрелости.

Таким образом, А. И. Крупнов и М. А. Селиверстова определяют уверенность как интегральное, базовое, системное свойство личности, имеющее многомерное строение.

Обобщая точки зрения различных исследователей на сущность и природу уверенности личности, сделаем следующие выводы:

1. Уверенность — это свойство личности, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность.

2. Уверенность формируется в процессе воспитания и научения. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения.

3. Уверенность относится к базовым интегральным системным свойствам личности, она является основой социальной компетентности и обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде.

При всем многообразии существующих теоретических подходов к исследованию уверенности можно выделить основные: бихевиоральный (А. Сальтер, Д. Вольпе, А. Лазарус, Р. и Р. Ульрих), когнитивно-бихевиоральный (Р. Зигмунд, В. Г. Ромек), социально-когнитивный (А. Бандура), системный (И. Г. Скотникова, Н. Ю. Будич), многомерно-функциональный (А. И. Крупнов, М. А. Селиверстова).

Сторонники бихевиорального подхода анализируют преимущественно поведенческий и эмоциональный аспекты проявлений уверенности либо неуверенности. Возникновение неуверенности они связывают с социальными страхами и недостатком социальных навыков.

Представители когнитивно-бихевиористского подхода изучают прежде всего когнитивный аспект уверенности. С их точки зрения, уверенность либо неуверенность связана со способом самовосприятия, с теми мысленными установками в отношении себя, с теми самооценками, с помощью которых человек оценивает свои личностные качества, способности, поступки и т. д.

В соответствии с социально-когнитивным подходом А. Бандуры, уверенное или неуверенное поведение объясняется тем, что человек использует стереотипы поведения, преобладающие в его социальной среде. Таким образом, социально-

когнитивный подход нацелен на изучение социального плана уверенности.

Представители системного подхода в отечественной психологии рассматривают уверенность как системное психическое образование.

Наиболее целостно и полно уверенность рассматривается, с нашей точки зрения, в многомерно-функциональном подходе А. И. Крупнова и М. А. Селиверстовой. Их подход объединяет в

себе все аспекты изучения уверенности и позволяет более детально изучить психологическую структуру уверенности, ее индивидуально-типические особенности, внутренние механизмы взаимодействия и взаимообусловленность различных компонентов, что создает основу для дальнейших более глубоких и комплексных исследований уверенности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991.
2. БУДИЧ Н. Ю. Исследование уверенности в себе // Социальная работа в Сибири : сб. науч. тр. Кемерово, 2004.
3. ИВАЩЕНКО Ф. И. Развитие уверенности в своих силах у слабоуспевающих школьников : дис. ... канд. психол. наук. М. : Изд-во МГУ, 1952.
4. КОРЧАГИНА Т. Д., ОРЛОВ Ю. М. Уверенность в успехе и эффективность учебной деятельности студентов мед. вузов // Психолого-педагогические исследования организации обучения. М., 1980.
5. КРУПНОВ А. И., СЕЛИВЕРСТОВА М. А. Психологическая структура уверенности личности // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (16–18 окт. 2003 г.). М. : Уникум-Центр, 2003.
6. ПРАНГИШВИЛИ А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании // Труды Ин-та психологии им. Д. Н. Узнадзе. 1956. Т. 10.
7. РОМЕК В. Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности : дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 1997.
8. СЕРЕБРЯКОВА Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников : дис. ... канд. психол. наук. М. : МГУ, 1955.
9. СКОТНИКОВА И. Г. Экспериментальное исследование уверенности в решении сенсорных задач // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 4.
10. ЩЕРБАКОВ Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена. М., 1981.
11. KRAPPMANN L. Soziologische Dimensionen Der Identtitat. Stuttgart, 1971.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова