

Солодовник Елена Викторовна

кандидат физико-математических наук, магистр психологии, доцент,
Тихоокеанский государственный университет
esolodovnik@yandex.ru

Elena V. Solodovnik

Candidate of physical and mathematical sciences, Master of psychological sciences,
Associate Professor, Department of Industrial Civil Engineering,
Pacific State University
esolodovnik@yandex.ru

Исследование феномена уверенности личности

The study of the phenomenon of personal confidence

***Аннотация.** Феномен уверенности личности сложен и многогранен. Именно поэтому, он до сих пор полностью не изучен в современной психологии. Стремительные изменения в мире показали, насколько актуально и ценно проявление уверенности человека в социуме для успешной самореализации. Наша задача предложить читателям целостное и современное понимание феномена уверенности личности и его проявления. Дается авторское понимание феномена.*

***Ключевые слова:** уверенность; свойство личности; уверенность в себе; уверенное поведение и принятие решений; уверенность, как внутреннее состояние; самооценка; мотивация; самоконтроль; адаптация.*

***Annotation.** The phenomena of personal confidence are complicated and multifaceted. There're many researchers and views but yet been settled and not yet fully studied in modern psychology science. In this modern world with the high speed of changes have shown how is important and valuable this quality manifestation in the society is for success, self-effectiveness and self – realization. Our goal is show to our readers a modern and integrity view on this phenomenon. The author's understanding of the confidence phenomenon is given.*

***Keywords:** confidence; quality of personality; self-confidence; confident behavior and decision-making; confidence as an internal state, feeling; self-esteem; motivation; self-control; adaptation.*

Впервые, феномен уверенности описывался еще философами, как особое состояние веры в себя. В 19-м веке Ульям Джеймс в своей работе “Принципы психологии” написал: "Верьте в то, что соответствует вашим потребностям, ибо только благодаря такой вере потребность удовлетворяется...". Такую попытку соединить воедино веру в себя и деятельность личности поддержали и другие философы: Кант И., Ницше Ф., Сартр Ж., Бердяев Н. и др.

В более поздних исследованиях у многих психологов сложилось мнение, что уверенность является психологической характеристикой личности, которая особенно проявляется при выборе поведения в неизвестных ситуациях. Так, Го-

ловина Е. В. и Сотникова И. Г. в своем исследовании проводят взаимосвязь уверенности в себе с психологическими характеристиками личности: темпераментом, интеллектом, эмоциональным интеллектом, соотношением и взаимоотношениями с окружающими людьми и др.

Сюда можно отнести авторов, которые считают, что уверенность относится к волевому качеству личности (П.А. Рудик). То есть, как предполагает автор, волевая личность уже обладает такими качествами, как уверенность, смелость, решительность, инициативность, проактивность.

Если считать именно так, то возникает вопрос: может ли не волевая личность, в определенной ситуации проявить уверенность, смелость и другие качества? Именно поэтому появляется ряд исследований, которые доказывают обратное: в некоторых ситуациях человек может проявить уверенность, и при этом это не будет являться характеристикой его личности (Щербаков Е. П., Сосникова Ю. Е., Селиванов В. И.).

Загайнов Р. М. и Черникова О. А., поддерживают идею о том, что уверенность – это чувство, переживаемое в определенный момент времени. Так называемое, переживание чувства уверенности, может спрогнозировать успех или неуспех ваших будущих действий (Щербаков Е. П.).

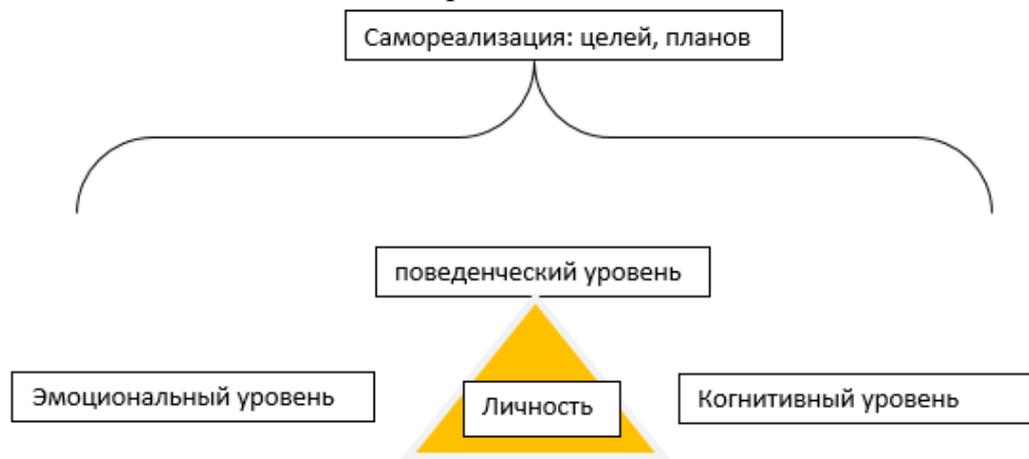
Само понятие “чувство”, предполагает постоянное эмоциональное переживание личности относительно чего или кого-либо.

Таким образом, чувство — это устойчивое эмоциональное отношение к значимому объекту, или эмоциональная установка (Ильин Е.П.). Основываясь на данном утверждении, Ильин Е.П. предполагает, что феномен уверенности личности связан с интеллектуальной деятельностью человека, и его субъективной оценки ситуации. То есть выбор отношения к определенной ситуации (как правило, информационный анализ) может спровоцировать либо переживание уверенности, либо страх, тревогу или беспокойство перед лицом той или иной ситуации. В данном случае, это может повлиять на принятие дальнейших решений и выбор поведения. Итак, на основе вышеизложенных исследований мы видим, что феномен уверенности личности формируется двумя способами: стихийно (ситуативно) (Канеман Д., Ушер М. и Е. В. Головина); и целенаправленно, формирующееся в качество личности (Солтер А., Ромек В. Г.).

Двойственный процесс формирования уверенности личности был описан Кафнер Р. и Бандура А. мотивационной модели: каждый человек выбирает цель и достигает ее с помощью саморегуляции. Саморегуляция состоит из четырех видов деятельности: самоконтроля, самооценки, самореакций, проявление в поведении. Самоконтроль представляет собой информацию о текущей ситуации: получается или не получается достичь цели. Далее результат оценивается и сравнивается с поставленной целью. Отсюда появляется два вида самореакций: самоудовлетворенности или неудовлетворенности от полученного результата. Чем выше уровень самоудовлетворенности, тем выше уровень самооценки и самоуважения личности, которое выражается в убеждении человека в успешном решении поставленных задач (Серебрякова Е. А., Прихожан А. М.).

Бандура А. считал, что именно суждение человека о способности успешно выполнить определенную задачу позволяет повысить свою “Самозффективность”.

Схема 1. Феномен Уверенности Личности.



Современные отечественные и зарубежные исследования приходят к общему пониманию феномена уверенности личности, как многоуровневого феномена, который проявляется на 4 уровнях и обладает определенными свойствами: на личностном, когнитивном, эмоциональном, и поведенческом уровнях.

Личностный уровень:

- высокий уровень самооценки, самоуважения личности;
- принимающий себя, как источник удовлетворенности человека самим собой;
- адекватная личная позиция: осознание своих достоинств и недостатков;
- самодостаточность.

Когнитивный уровень:

- вера и убежденность в свои силы и эффективность;
- знание о том, что такое феномен уверенности и умение его использовать для достижения целей;
- способность отказать;

Эмоциональный уровень:

- открытость при взаимодействии с другими людьми;
- смелость и решительность;
- способность устанавливать контакты и вести отношения в желаемом направлении;
- развитый эмоциональный интеллект: осознание своих эмоций, умение контролировать свои негативные реакции, эмпатия к другим людям, проявление спокойствия, сдержанности и уравновешенности.

Поведенческий уровень:

- реализация поставленных целей;
- инициативность и проактивность;
- овладение новыми навыками для достижения новых целей;
- вербальное и невербальное проявление при взаимодействии с другими людьми: соответствующая осанка, жесты, мимика, речь.

Лазарус А. отмечал, что важным шагом для формирования уверенности на всех уровнях, это способность видеть положительные и негативные моменты, смелость признать и принять свои недостатки и работать над ними. Именно эта способность ведет к росту самоуважения и приобретения важных социальных умений (Рудестам К.).

Таким образом, феномен уверенности личности, это и адаптационный механизм, который позволяет добиться поставленных целей и реализовать себя в социальном мире как самостоятельная, независимая личность.

Литературы

1. Бандура А. Самоэффективность // *Психологическая энциклопедия*. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб: Питер, 2006. С. 777–778.

2. Вольпе Д. и Лазарус А., *Методы поведенческой терапии*, (Оксфорд: Pergamon Press Ltd., 1996), 55-56.

3. Головина Е.В., Скотникова И.Г. Когнитивно-стилевая структура феномена уверенности // *Психологический журнал*. М.: Изд-во «Наука». Том 31. 2010. №4. С.69-83.

4. Головина Е.В., Носуленко Н.В. Темпераментные характеристики уверенности в задаче сравнения музыкальных фрагментов // *Материалы 32-го ежегодного собрания Международного общества психофизики - День Фехнера 2016*. Москва. Институт психологии РАН. 2016. С. 81.

5. Джеймс У. *Психология* / Под ред. Л. А. Петровской. - М.: Педагогика, 1991, 368 с.

6. Ильин Е.П. *Психология воли* – СПб: Издательство “Питер”, 2000. - 288с.: - (Серия “Мастера Психологии”)

7. Ильин Е. П. 46 Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

8. Канфер Р. и Аккерман П.Л. (1989). Мотивация и когнитивные способности: подход к приобретению навыков интегративного / терапевтического взаимодействия. *Журнал прикладной психологии*, 74 (4), 657-690.

9. Кочетков В. В., Скотникова И. Г. *Индивидуально-психологические проблемы принятия решения*. М.: Наука, 1993.

10. Наговец, Л. Ю. Уверенность личности как психологический феномен / *Педагогическое образование в России*. — 2012. — № 2. 25

11. Рудестам П. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. Пер. с англ. Обз. ред. и вступ. статья А.А.Петровской. М., Прогресс, 1990.368с.

12. Ромек В. Г. *Тренинг уверенности в межличностных отношениях*. – СПб. : Речь, 2003. – 175 с.

13. Скотникова И. Г. Проблема уверенности – история и современное состояние // *Психологический журнал*. 2002а. Т. 23. № 1. С. 52–60.

14. Солтер А. (1964). *Теория и практика условно-рефлекторной терапии. Обуславливающая терапия: проблема психотерапии* (стр. 21-37).

References

1. Bandura A. *Self-efficacy* // *Psychological encyclopedia*. 2nd ed. / edited by R. Corsini, A. Auerbach. St. Petersburg: Peter, 2006. pp. 777-778.
2. Volpe D. and Lazarus A., *Methods of behavioral therapy*, (Oxford: Pergamon Press Ltd., 1996), 55-56.
3. Golovina E.V., Nosulenko N.V. *Temperamental characteristics of confidence in the task of comparing musical fragments* // *Proceedings of the 32nd Annual Meeting of the International Society of Psychophysics - Fechner Day 2016*. Moscow. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 2016. p. 81.
4. Golovina E.V., Skotnikova I.G. *Cognitive-stylistic structure of the phenomenon of confidence* // *Psychological journal*. M.: Publishing house "Science". Volume 31.2010. No. 4. pp.69-83.
5. James W. *Psychology* / Edited by L. A. Petrovskaya. - M.: Pedagogy, 1991, 368 p.
6. Ilyin E.P. *Psychology of will* – St. Petersburg: Publishing House "Peter", 2000. - 288s.: - (Series "Masters Of Psychology")
7. Ilyin E. P. *46 Emotions and feelings*. — St. Petersburg: Peter, 2001. — 752 s: ill. — (Series "Masters of Psychology").
8. Kanfer R. and Akkerman P.L. (1989). *Motivation and cognitive abilities: an approach to the acquisition of integrative/therapeutic interaction skills*. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 657-690.
9. Kochetkov V. V., Skotnikova I. G. *Individual psychological problems of decision-making*. Moscow: Nauka, 1993.
10. Nagovets, L. Y. *Personal confidence as a psychological phenomenon / Pedagogical education in Russia*. — 2012. — № 2. 25
11. Rudestam P. *Group psychotherapy. Psychocorrection groups: theory and practice*. Trans. from English. General ed. and intro. article by Petrovskaya A. A. M., Progress, 1990.368.
12. Romek V. G. *Confidence training in interpersonal relationships*. – St. Petersburg: Speech, 2003. 175.
13. Skotnikova I. G. *The problem of confidence – history and current state* // *Psychological Journal*. 2002a. Vol. 23. No. 1. pp. 52-60.
14. Salter A. (1964). *Theory and practice of conditioned reflex therapy. Conditioning therapy: the problem of psychotherapy* (pp. 21-37).