

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9:331.101.3+316.334:796.01

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ» В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКАХ

© Михаил Иванович СТАРОВ

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,
Российская Федерация, доктор педагогических наук, профессор,
профессор-консультант кафедры педагогической и возрастной психологии,
заслуженный работник высшей школы РФ, e-mail: kripvr@mail.ru

© Татьяна Николаевна ЕФИМОВА

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,
Российская Федерация, соискатель, кафедра социальной психологии,
e-mail: tall-rut@mail.ru

Рассматривается одна из актуальных проблем современной психологии развития – уверенности в себе личности. Рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к определению данного психологического феномена. Подчеркивается значение развития уверенности в себе у будущих педагогов для работы с детьми.

Ключевые слова: уверенность в себе для работы с детьми; ассертивность; будущие педагоги; развитие личности.

Подготовка специалистов, отвечающих требованиям современного рынка труда, диктует необходимость учета ориентации современной отечественной системы образования на переход от модели воспроизводящего обучения к модели компетентностного подхода, одной из важнейших составляющих которого является развитие личности обучающегося, его способности к самостоятельной деятельности, к самоорганизации и самоопределению, к раскрытию своего личностного образовательного ресурса и творческого потенциала.

Приоритетной задачей российского образования становится формирование личности нового социокультурного типа: гуманной, духовной, нравственной, находящейся постоянно в поиске смысла жизни и жизненной позиции, в самопознании, понимании собственного «Я» и своего внутреннего мира, способной к активной творческой жизнедеятельности, ориентированной на субъект-субъектное взаимодействие в образовательном процессе.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами третьего поколения результатами обучения становится не только усвоение знаний, умений и приобретение практического опыта, но и формирование общих и профессиональных компетенций у обучающихся по избранной специальности.

Современные студенты включены в различные системы отношений: к деятельности, к людям, к группам, к предметной деятельности, к самим себе, к своему «Я», к массовой информации [1]. Поэтому для формирования личности будущих педагогов особую значимость приобретает социальная компетентность. В ее структуре можно выделить уверенность в себе для успешной профессионально-педагогической деятельности, которая лежит в основе самоуважения, чувства собственного достоинства у учителей и учащихся.

Прежде всего, необходимо провести анализ существующих точек зрения относительно понятия «уверенность в себе».

Феномен уверенности в себе имеет свою историю и рассматривается в отечественной и зарубежной психологической литературе с точки зрения различных подходов с конца XIX в. Проблема уверенности в себе личности как субъекта деятельности является актуальной в современной психологии развития и акмеологии в связи с задачами российского образования по формированию компетентных, конкурентноспособных, творческих, активных, высококвалифицированных специалистов нового типа [2, с. 218].

Поэтому целью настоящего исследования является проведение теоретического анализа состояния изученности проблемы уверенности в себе, в т. ч. и уверенности в себе для работы с детьми, в психологической теории и практике.

Для достижения этой цели использованы теоретические методы: анализ, осмысление и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы по данной проблеме.

В словаре С.И. Ожегова «уверенность – твердая вера в кого-что-нибудь, убежденность. Пример: Чувство уверенности. Уверенность в своих силах. Уверенность в друзьях». «Уверенный» объясняется как твердый, не колеблющийся, не сомневающийся [3, с. 713].

В психологическом словаре уверенность в себе трактуется как «готовность субъекта решать достаточно сложные задачи, причем уровень притязаний не снижается из-за одних опасений неудачи. Если уровень способностей значительно ниже требуемого для намеченного действия, то имеет место самоуверенность» [4, с. 376].

Синонимы слова «уверенность» – убежденность, вера, твердость, авторитетность, доверие, убеждение, решительность, победоносность; антонимы – неуверенность, колебание, сомнение [5, с. 510].

С психологической же точки зрения уверенность – это психическое состояние человека, при котором он считает некоторые сведения истиной, уверенность является психологической характеристикой веры и убеждений человека. Уверенность в себе – это частный случай уверенности.

В психологической энциклопедии дано следующее определение уверенности в себе: «переживание человеком своих возможно-

стей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место в тех случаях, когда самооценка человека в этом виде деятельности соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, имеет место, соответственно, самоуверенность или неуверенность в себе» [6].

Уверенность включает веру в себя, в свои силы, в свой успех и удачу и проявляется в следующих моментах:

- чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты);
- уверенное поведение, характерное для людей с сильной позицией, демонстрация силы;
- решительность (определенность в принятии решений).

Уверенный в себе человек испытывает внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей, верит в себя, у него отсутствуют сомнения и страхи.

Зарубежными аналогами уверенности в себе являются понятия «самоэффективность» и «ассертивность». Близким по значению к ней могут быть понятия «самооценка», «самоуверенность», «самоуважение», «самопринятие», «самоактуализация».

Для определения и уточнения содержания термина «уверенность в себе» нам необходимо развести сходные по семантике вышеуказанные понятия. Для этого обратимся к исследованиям отечественных и зарубежных авторов.

Начало исследования проблемы уверенности в себе в нашей стране можно отнести к 1950-м гг., а с 1980-х гг. она приобретает междисциплинарный характер и распространяется на экономику, политику и другие сферы жизнедеятельности человека, в которых важную роль играет прогнозирование своей профессионально-педагогической деятельности. Наибольшая часть исследований в области психологии, проведенных такими отечественными учеными, как И.В. Дубровина, С.Ю. Мамонтов, А.М. Прихожан, Т.О. Смолева, Е.А. Серебрякова, О.В. Соловьева и другие, посвящена детской и подростковой проблематике.

Одна из первых работ по формированию уверенности в себе у школьников представ-

лена Е.А. Серебряковой. В ней уверенность рассматривается как одно из качеств личности, которое обеспечивает человеку максимальное использование своих сил и возможностей. «Уверенность имеет в своей основе умение человека правильно оценить свои силы и возможности в соответствии с требованиями окружающей действительности. Уверенность в себе возникает не только как следствие положительного опыта человека, но и сама является фактором, содействующим успешному решению задач» [7]. Проблему уверенности в себе она рассматривает с позиции деятельностного подхода, предложенного С.Л. Рубинштейном.

Е.А. Серебрякова отмечает, что в исследованиях Л.И. Божович, Н.Г. Морозовой, Л.С. Славиной описательно характеризуется процесс формирования уверенности. Она ставит вопрос о необходимости перехода к объяснению, четкому раскрытию условий формирования уверенности, к установлению роли формирующих факторов.

Ученый-психолог считает, что уверенность – это черта характера, которая, однажды сформировавшись, распространяется на те виды деятельности, в которых человек не имеет опыта. Она связана с самооценкой. Уверенность или неуверенность является проявлением самооценки и зависит от того, насколько правильно человек может судить о себе. Самоуверенность не менее вредное качество, чем неуверенность.

Отечественные психологи выделяют различные подходы к определению понятия «уверенность в себе». Этот психологический феномен рассматривается как чувство, переживание, состояние, качество и свойство личности. Так, О.А. Черникова рассматривает уверенность как чувство, переживание, которое дает личности возможность спрогнозировать успех или неудачу своих будущих действий [8].

Н.Д. Левитов же относит уверенность к психическим состояниям, в которых выделяет три компонента: 1) познавательный; 2) эмоциональный; 3) волевой. Так, он пишет: «Уверенность... имеет эмоциональную окраску – она всегда сочетается с чувствами бодрыми и жизнерадостными, с эмоциональным подъемом» [9, с. 169].

По мнению П.А. Рудика, уверенность представляет собой совокупность общих во-

левых качеств: решительность, смелость, инициативность и настойчивость. Он пишет, что уверенность в своих действиях и возможностях должна быть постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной [10].

Сходную позицию в этом вопросе занимает В.И. Селиванов, который отмечает, что «смелость, как и другие волевые качества, такие как решительность, уверенность, настойчивость, становится свойством личности, когда она не связана с той или иной конкретной ситуацией и становится генерализованным способом поведения личности во всех ситуациях, где требуется оправданный риск, чтобы добиться успеха» [11, с. 20]. Далее он определяет волевые состояния как класс психических временных состояний, которые являются оптимальными внутренними условиями личности, способствующих преодолению возникших трудностей.

Аналогичного мнения относительно уверенности, как волевого качества личности, придерживается Е.П. Щербаков, который в своих трудах отмечает, что самооценка возможностей является относительно постоянным элементом структуры личности, т. к. она базируется на ее качествах и свойствах, которые в определенный возрастной период имеют относительно устойчивый характер. Личность переживает свои волевые качества. Как состояние решимости характеризует решительность, так и переживание уверенности в повторяющихся условиях образует личностное качество уверенность [12].

Таким образом, между психическим состоянием личности и волевым качеством существует прямая логическая связь, и уверенность рассматривают как активное волевое состояние, которое часто является одной из характерных черт людей с сильной волей.

С данным мнением не соглашается Е.П. Ильин, который в своих работах определяет уверенность как интеллектуальное чувство. Он считает, что «уверенность» или «неуверенность» не являются волевыми состояниями, которые характеризуют процесс оценки ситуации, прогноз успеха или неудачи, т. е. связаны с информационной стороной психической активности человека, с его интеллектуальной деятельностью. «Уверенность или неуверенность человека – это интеллектуальный процесс вероятностного

прогнозирования того или иного события, достижения или недостижения цели, это вера в себя или потеря этой веры» [13, с. 200]. В свою очередь, наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения человеком трудностей предстоящей деятельности. В то же время завышенная или заниженная уверенность, характеризующая неадекватный уровень притязаний, приводит к неполной мобилизации (в одном случае из-за того, что человек не считает необходимым «выкладываться», а в другом случае – потому, что он считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной) [14].

Такие свойства, как уверенность – неуверенность, по мнению Е.П. Ильина, являются лишь причинами, вызывающими какое-либо состояние, и то не во всех случаях.

В.А. Лабунская рассматривает уверенность в себе как свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей [15].

Комплексным исследованием уверенности в себе в России можно считать работы В.Г. Ромека [16–18], который представляет уверенность в себе как генерализованную социально-психологическую характеристику личности. Отсутствие однозначного понимания уверенности В.Г. Ромек объясняет преобладанием терапевтических подходов и неразработанностью измерительных процедур.

Ученый-психолог считает, что позитивные оценки человеком собственных навыков и способностей (поведенческого репертуара) как достаточных для достижения собственных (субъективно важных) целей и удовлетворения собственных потребностей являются уверенностью в себе.

С точки зрения исследователя, необходимым условием формирования уверенности является выраженность социальных связей индивида: дефицит общения, однообразие или отсутствие обратных связей со стороны социальной среды приводят к значительным недостаткам уверенности. Уверенность формируется при наличии разнообразной и адекватной обратной связи при преобладании позитивного подкрепления успешных попыток реализации личных целей индивида. По-

зитивные оценки других людей преобразуются в ходе социализации в привычные позитивные самооценки своих навыков и способностей [18].

Анализ зарубежной психологической литературы показал, что проблема уверенности в себе, доверия к себе и к своим способностям отражена во многих научных исследованиях.

Как психологическое понятие «уверенность в себе» появилось в 40-е гг. XX в. в связи с задачами психологической коррекции и психотерапии.

Изучая причины неуверенности, Андре Сальтер пришел к выводу, что преобладание процессов торможения над процессами возбуждения приводит к формированию «тормозной» личности, не способной к открытому и спонтанному выражению своих чувств, желаний и потребностей [19]. Он предположил, что у не уверенных в себе индивидуумов заторможенный тип личности развился в процессе научения, когда их наказывали за нежелательное, неадаптивное поведение. Для здоровой и уверенной в себе личности, с точки зрения А. Сальтера, характерны следующие признаки: эмоциональность речи, экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, умение противостоять и атаковать, умение не «прятаться» за неопределенными формулировками, неприятие самоуничижения и недооценки своих сил и качеств, способность к импровизации.

А. Сальтер разрабатывал методы психотерапии, основываясь на представлениях об условных рефлексах. Имевшие бихевиористскую направленность, его экспериментальные исследования были основаны на работах И.П. Павлова [20], выделившего процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга. А. Сальтер предположил, что у неуверенных индивидов внутренняя заторможенность развивается потому, что их часто наказывали за такое поведение, которое является следствием преобладания процессов возбуждения. Он разработал процедуры, имеющие целью активировать процессы возбуждения в головном мозге и снизить обусловленную торможением тревогу. Суть методик американского психолога состояла в том, чтобы провоцировать возникновение сильных переживаний и способствовать их свободной реализации в поведении. Примером тому

может служить его установка на прямое выражение эмоций, которое он называл «голом чувством».

Д. Вольпе применил термин «уверенность в себе» (assertiveness) для обозначения открытости в межличностных отношениях. Он заметил, что многие бывают не в состоянии выразить чувства, которые соответствовали бы сложившимся межличностным отношениям, или продемонстрировать их, т. к. эти чувства искажаются тревогой. Д. Вольпе выяснил, что влияние тревоги можно преодолеть с помощью уверенного выражения мыслей и чувств. Для обоснования разработанного им метода он выдвинул принцип реципрокного торможения, который гласит: «Если при наличии стимула, который вызывает тревогу, может быть осуществлено ответное торможение тревоги, тем самым будет ослаблена связь между этими стимулами и тревогой» [21, р. 12].

Существенную роль в возникновении неуверенности, по мнению Д. Вольпе, играет социальный страх, который испытывает человек в определенных ситуациях. Ученый 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. 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 создает 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.

А. Ландж и П. Якубовски также считают, что часто в основе сопротивления уверенным действиям лежит страх перед неудачей. В других случаях в основе сопротивления уве-

ренным действиям лежит страх обидеть других или выразить по отношению к ним негативные чувства, опасение выглядеть смешным или вызвать гнев. По всей вероятности, чем более рациональное мышление, тем больше шансов действовать с уверенностью в себе.

В современной психологии наиболее детально исследована «поведенческая» основа уверенности в себе. Изучая причины неуверенности в себе, А. Лазарус [22] предположил, что причиной неуверенности в себе может быть недостаток способов поведения, которые должны обеспечивать полноценное овладение социальной реальностью, ригидностью, и неадаптивностью небольшого количества поведенческих альтернатив. Недостаток навыков поведения ученый назвал «дефицитом поведения» и основой уверенности в себе предложил считать его отсутствие. Он выделил четыре группы навыков, которых, по его мнению, достаточно для полноценной жизнедеятельности, а следовательно, и для уверенности в себе. Согласно А. Лазарусу, взрослый человек должен уметь говорить «нет», открыто сообщать о своих желаниях и требованиях, говорить о своих позитивных и негативных чувствах, устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

К. Рудестам [23] отмечает, что уверенное поведение проявляется в умении строить отношения в желаемом направлении, например, в общении со значимыми другими и посторонними, в умении обратиться к ним с просьбой или ответить отрицательно на их просьбу. Кроме того, уверенность в себе ведет к росту самоуважения, а неуверенный в себе человек сдерживает чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений.

Таким образом, учитывая многообразие научных подходов к определению психологического феномена «уверенность в себе», можно сделать следующие выводы.

Психологический термин «уверенность в себе» вызвал интерес у психологов в середине XX в. в связи с тем, что некоторые ученые обнаружили связь неуверенности в себе с возникновением неврозов и некоторых соматических заболеваний. Практика психотерапии неуверенности создала основу для ряда теоретических обобщений и концепций уве-

ренности в себе. В результате к началу 1970-х гг. сформировалось представление об уверенности как о комплексной характеристике человека, включающей в себя определенные эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты.

Уверенность проявляется в различных сферах (общении, деятельности и т. п.). Она рассматривается как интегративно-личностное свойство, качество, психическое состояние, переживание, чувство, способность к самовыражению, как высокая стабильная самооценка и как принятие себя.

Исходя из рассмотренных нами и многих других психологических исследований, можно считать, что уверенность в себе есть свойство личности, 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 важна 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 определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение. Однако позитивные оценки собственного поведенческого репертуара предполагают наличие некоторого поведенческого «фундамента» этих оценок.

Следует отметить, что уверенное поведение идет к повышению самооценки. Люди, которые не действуют с уверенностью в себе для защиты своих прав и удовлетворения собственных потребностей и желаний, оставаясь в то же время чувствительными к потребностям других, склонны к ощущению своей беспомощности и даже бесполезности. Уверенное поведение составляет один из типов действий, который помогает в достижении зрелого поведения и самоактуализации.

Дальнейшие исследования данной проблемы будут направлены на изучение структуры и содержания уверенности в себе у будущих педагогов для работы с детьми.

1. *Старов М.И.* Трансформация развития духовно-нравственных отношений личности в современной системе российского образования // Ценностные трансформации в психологии отношений: теория, социальная практика и перспективы: материалы 7 Международной научно-практической конференции 1–2 июля 2010 г. Владимир, 2010. С. 189-193.
2. *Ефимова Т.Н.* Исследование уверенности в себе у будущих педагогов // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып. 7 (111).
3. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка / под ред. Н.Ю. Шведовой. М., 1984.
4. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. М., 1983.
5. *Александрова З.Е.* Словарь синонимов русского языка: практический справочник. М., 2001.
6. Психологическая энциклопедия. URL: http://mirslivare.com/content_psy/uverennost-v-sebe-2505.html (дата обращения: 10.11.2012).
7. *Серебрякова Е.А.* Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1955.
8. *Черникова О.А.* Эмоции и их значение в спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1970.
9. *Левитов Н.Д.* О психологических состояниях человека. М., 1964.
10. *Рудик П.А.* Психология. М., 1976.
11. *Селиванов В.И.* Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. 1982. Т. 3. № 4.
12. *Щербаков Е.П.* Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена М., 1981. С. 51-60.
13. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб., 2001.
14. *Ильин Е.П.* Психология воли. СПб., 2000.
15. *Лабунская В.А., Менджерщкая К.А., Бреус Е.Д.* Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М., 2001.
16. *Ромек В.Г.* Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 1997.
17. *Ромек В.Г.* Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога. 2000. № 12. С. 74-113.

18. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Ростов н/Д, 1996. Вып. 1. Ч. 2. С. 132-138.
19. Salter A. Conditioned reflex therapy. N. Y., 1949.
20. Павлов И.П. Условный рефлекс // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1951. С. 397-400.
21. Wolpe J. and Lazarus A.A. Behavior therapy techniques. N. Y., 1966.
22. Lazarus A.A. Behavior therapy and beyond. N. Y., 1971.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия / пер. с англ. СПб., 2000.

Поступила в редакцию 12.11.2012 г.

UDC 159.9:331.101.3+316.334:796.01

THEORETICAL-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF PHENOMENON OF "SELF-CONFIDENCE" IN DOMESTIC AND FOREIGN SCIENTIFIC SOURCES

Mikhail Ivanovich STAROV, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Doctor of Education, Professor-Consultant of Pedagogical and Age Psychology Department, Honored Worker of High School of Russian Federation, e-mail: kpivp@mail.ru

Tatyana Nikolayevna EFIMOVA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Competitor, Social Psychology Department, e-mail: tall-rut@mail.ru

The review is devoted to one of actual problems of modern psychology of development – self-confidence of the personality. The main theoretical-methodological approaches to definition of this psychological phenomenon are considered. Value of development of self-confidence at future teachers for work with children is emphasized.

Key words: self-confidence for work with children; assertiveness; future teachers; personality development.