

УДК 159.923

Ложкин Георгий Владимирович

д. психол. н., профессор

Национальный технический университет

Украины «КПИ» (г. Киев)

ИНТРАСУБЪЕКТНЫЕ И ИНТЕРСУБЪЕКТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УВЕРЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Анотація. Стаття присвячена аналізу впевненості як особистісного утворення. Розуміння феномену впевненості пов'язано із реагуванням на невизначеність. Здійснено демаркацію ознак впевненої та невпевненої поведінки.

Ключові слова: невизначеність, предиктори, демаркація, впевненість, невпевненість, страх.

Жизнь в современном обществе все больше требует от человека активного, решительного, организованного и уверенного поведения. Возрастают психологические нагрузки в силу необходимости принимать ответственные решения в ситуациях неопределенности, связанных с дефицитом или избытком разнообразной информации, в условиях высокой степени правовой и организационной несогласованности, зависимостью деятельности от нематериальных факторов: информационной обеспеченности, креативности персонала и его способности к развитию.

При этом важным становится не только истинность суждений, а степень уверенности в них субъекта. Именно это подчеркивал К.К.Платонов, определяя уверенность как чувство отсутствия сомнения, которое, прежде всего, основано на опыте и знаниях [2].

Прицельный анализ литературы показал, что изучение феномена уверенности привлекает внимание исследователей с начала XX века. Одними из первых, обратили внимание на неуверенное поведение психотерапевты, а далее практические психологи. Их практические наработки подготовили

предпосылки для теоретических обобщений. В середине прошлого века сформировалось представление об уверенности как комплексной характеристике, включающей эмоциональные, поведенческие и когнитивные компоненты. Вместе с тем общепринятого подхода к ее изучению не появилось, уверенность рассматривается как чувство, как личностное качество и свойство, как состояние или параметр саморегуляции, связанной с активностью.

Ныне уверенность интерпретируется как психологическая характеристика, отражающая отношение субъекта к неопределенности [1]. Принятие решения человеком в условиях неопределенности зависит, во-первых, от того как он ее оценивает в данной ситуации и в данный момент времени, во-вторых, каково его общее отношение к неопределенности, то есть, на сколько, по его мнению, организации мира присуща недетерминированность, и, в третьих, от личностно-эмоциональной толерантности к ней. Все аспекты неопределенности взаимосвязаны и влияют на ее восприятие в конкретной ситуации.

Большинство людей к неопределенности относится скорее негативно. Е.Т.Соколова описала 5 типов ее переживания, четыре из которых носит негативный характер. Первый тип – непереносимая тревога, второй тип – двусмысленность, многозначность, непредсказуемость, противоречивость. Третий тип – отсутствие доступа к внутренним ресурсам, подчинение авторитету, нивелирование собственного «Я». Четвертый тип – хаос, отсутствие всех границ и нормативов. Последний тип – окрашен позитивным, эмоциональным тоном – любопытство, поисковая надситуативная активность, радость и азарт [3].

В существующих представлениях исследователей на природу уверенности, как правило, не рассматриваются личностные основания (или проявления) при всей необходимости обращения к ним в практике психологической поддержки (консультирования).

Уверенность является свойством личности, ядром которой выступает положительная оценка индивидом собственных способностей достаточных для

достижения целей и удовлетворения потребностей. Психологически уверенный, стойкий человек способен удерживать баланс между силой собственного влияния и посторонними воздействиями. Нарушение такого баланса снижает эффективность межличностных контактов, усиливает переживание социального неблагополучия, неудовлетворённости.

Уверенность рассматривается как на личностном, так и на ситуативном уровнях. С одной стороны уверенность понимается как свойство личности, которое выражается в принятии себя, своих действий, решений, навыков, как уместных и адекватных. В этом случае говорят об уверенности человека в себе. С другой стороны уверенность может выражаться в его суждениях, в том, как он решает различные задачи: сенсорные, перцептивные и мыслительные.

В ситуативной уверенности выделяют два уровня: сенсорный (различение стимулов) и уровень знаний, как общую осведомлённость. Признаками уверенности являются: умение выражать свои мысли и чувства в социально желаемой форме; готовность принимать на себя ответственность за свои действия; конструктивный подход к решению проблем; адекватная самооценка, саморегуляция и самоконтроль; способность к импровизации.

Противоположным свойством является неуверенность личности, которая возникает как во время нарушения привычного хода деятельности, так и как следствие отрицательных оценок; нарушенного образа «Я»; недооценки собственных достижений в сравнении с другими.

Неуверенность чаще всего реализуется в форме страдательно-агрессивного поведения, которое проявляется в нежелании выражать свои мысли; в избегании выбора; в жертвовании своими интересами в решении проблем.

Неуверенность в себе может рассматриваться и как проявление страха, который проявляется в разных формах и в разных ситуациях: страх критики; страх быть покинутым; страх оказаться в центре внимания; страх оказаться неполноценным; страх перед руководством; страх новых ситуаций; страх предъявления претензий; страх отказа (сказать «нет»).

На процесс формирования уверенности в себе влияние оказывает мотивационный компонент. Важным здесь является прошлый опыт и те ассоциации, которые накапливались на протяжении предыдущей деятельности.

На этапе постановки цели и формировании программы действия ведущую роль играет когнитивный компонент уверенности в виде формулирования положительных установок по отношению к себе, ясных формулировок целей, планов действий, адекватных самооценок их результатов.

Далее следует этап непосредственного действия, где и актуализируется поведенческий компонент. Важным здесь является адекватное использование вербальных и невербальных стереотипов уверенного поведения: умение начинать и заканчивать разговор, умение сказать «нет», навык держать определённую позу владение жестиком и мимикой.

Эмоционально-волевой компонент уверенности в себе играет ключевую роль как механизм обратной связи, когда происходит сопоставление реально полученных результатов действия с тем прогнозом (эталонном), который был сконденсирован в сознании.

Большое значение в работе этого механизма имеют два узловых момента:

1) согласованность (несогласованность) реальных результатов действий с поставленной целью;

2) эмоциональная удовлетворённость (неудовлетворённость) результатами действия.

Можно предположить, что согласованность достигнутых результатов с поставленной целью, но не подкреплённая удовлетворённостью от достигнутого, может привести к повышению уровня тревожности.

Аналогичным образом, ситуация, в которой цель не достигнута, но человек удовлетворён подобным итогом, может привести к излишней самоуверенности.

Самоуверенность характеризуется переоценкой своих возможностей, заниженной оценкой трудностей, которые предстоит преодолеть.

Очевидно, что сочетание «согласованность + удовлетворённость», выступает в качестве предпосылки развития уверенности в себе.

Бесспорным является тот факт, что если человек осуществляет определённые действия и получает ожидаемый результат, то вера его в собственные возможности значительно укрепляются.

Ситуативная уверенность формируется при выполнении двух необходимых условий.

Первое - хотя бы однократное совпадение реально полученных результатов действия с запланированным эталоном. Второе - обязательное положительное подкрепление в виде эмоциональной удовлетворённости достигнутым результатом.

В таком случае ситуативная уверенность закрепляется, становится свойством личности и уже сама способна стать предпосылкой для достижения поставленной цели.

Несколько иной механизм наблюдается в случае, когда результаты действия не совпадают с запланированным эталоном и, более того, усугубляются отрицательным эмоциональным отношением к полученному результату. Данное сочетание способно как послужить стимулом к поиску новых программ действия через концентрацию своих психических, физических и других ресурсов, так и активизировать некую зону страха.

Влияние фактора страха играет ведущую роль в возникновении неуверенности в себе. При доминировании страха включается «механизм подавления», который приводит к формированию зависимо-послушного или покорно-застенчивого стиля межличностных взаимоотношений.

Страх (при средней степени интенсивности) выражается в торможении произвольной деятельности и общей скованности. У человека, испытывающего страх, замедляется скорость реагирования, ослабевает тонус мышц, дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос, нарушается ритм дыхания. Затормаживаются процессы восприятия, мышления, памяти, сужается объём

внимания, нарушается динамика всех психических процессов. В таком состоянии у человека ослабевает самоконтроль.

Формы проявления и степень силы страха и даже его качественные особенности различны. Это: боязнь, тревожность, робость, испуг, опасение, растерянность, ужас, паническое состояние. Различны при этом и изменения в контроле человека за своим поведением. Основными признаками различных форм проявления страха являются: направленность на определённый объект, ситуативность переживаний, их длительность, степень интенсивности, осознаваемость причин и содержательная сторона.

Феномен уверенности представляет особый интерес для психологического изучения, многочисленных факторов, фундаментально определяющих существование человека и постоянно подвергающих его различным испытаниям.

Обобщая информацию о формировании уверенности, можно сделать вывод, что в ее основе лежат апробированные способы взаимодействия с другими людьми и базовые личностные свойства, характеризующие регуляторную систему человека.

Литература:

1. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев // Психологические исследования / <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>

2. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения / Константин Константинович Платонов. – М. : Наука, 1982. – 310 с.

3. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я / Елена Соколова. – М.: Смысл, 2015. – С. 24-42.