

УДК 159.923

В.А. Зобков**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УВЕРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ**

В статье *уверенность* рассматривается как интегративное эмоциональное состояние, которое интегрирует в себе ряд переживаний. Это переживания, связанные с постановкой цели действия в конкретных условиях; переживания степени веры (по 100-процентной самооценочной шкале) в свои возможности, в затраченные усилия по подготовке к данному действию, по реализации цели действия; переживания по поводу психомоторной активности в процессе выполнения действия, внутренней установки на реализацию уровня притязаний.

С опорой на многочисленные исследования эмоций *уверенности человека в себе* приводится формула *оптимальной степени уверенности* в реализации цели действия и раскрывается её содержание. Суть ее в том, что *уверенность в успехе* равна 67 % *собственной уверенности* и плюс 33 % сомнений. Содержание 67 % уверенности по 100-процентной самооценочной шкале указывает на ответственное отношение к выполняемому действию, на веру в проделанный труд, в своё дело; на готовность к выполнению действия и к проявлению настойчивости в преодолении возможных трудностей. Неуверенность (сомнения) предполагает наличие другого: других, внешних условий, что может внести коррективы в ситуацию и снизить продуктивность деятельности.

Уверенность в себе тесно связана с такими качествами/чертами личности, как самостоятельность, настойчивость, инициативность, трудолюбие, ответственность.

В статье приводятся уровни *уверенности человека в себе*, а также обсуждается *генезис уверенности* (неуверенности) человека в себе.

Ключевые слова: отношение, жизнедеятельность, уверенность в себе, формула уверенности, самооценка, неуверенность в себе.

Введение

Современные социально-экономические условия всё больше требуют от личности *уверенности в своих возможностях, в себе*, самостоятельности и инициативности. Поэтому психологический анализ феномена *уверенности* как проявления отношения человека к себе представляется весьма актуальным.

Уверенность в себе существенно влияет на регуляцию субъект-объект-субъектной связи, на формирование мотивации и самооценки, на отношение человека к жизнедеятельности и её продуктивность [4; 7; 12; 13; 16; 18 и др.].

Отношение человека к жизнедеятельности мы рассматриваем как индивидуально-социальную активность человека, в которой проявляются содержательно-смысловые характеристики человека, формируемые в сменяющихся друг друга видах деятельности, где проявляется и развивается отношение к себе, деятельности, другим людям, определяющими эффективность и надёжность человека в процессе своего существования.

Личность развивающегося человека и методология отношения к себе

Личность развивающегося человека впитывает в себя те отношения, которые, преломляясь сквозь призму опыта сотрудничества и взаимодействия с окружающими в процессе совместной деятельности, постепенно формируют содержание мотивационной сферы человека, самооценки, определяют проявление его индивидуально-социальных черт в непосредственных актах жизнедеятельности.

Отношение к себе – это базовая индивидуальная характеристика человека, которая, активно формируясь в первое семилетие жизни ребёнка и в младшем школьном возрасте наполняясь личностным содержанием, существенно влияет на формирование и проявление отношения человека к деятельности (делу), к другим людям [8].

На разных возрастных этапах человека активно формируются доминирующие новообразования: в подростковом возрасте – рефлексия и самооценка, в юношеском – самосознание и самоопределение. Эти психические новообразования создают позитивные условия для становления отношения человека к себе, к деятельности, к другим людям. На разных возрастных этапах проходит активная социализация развивающегося человека, обуславливающая его способность к созиданию и творчеству; к тому, чтобы по-новому взглянуть на себя, задать ряд вопросов философского характера: зачем

Я?, почему Я?, каков Я?, для чего Я?, каково моё предназначение в жизни? Вероятно, не зря подростково-юношеский возраст связывают со «вторым рождением личности» [10].

Доминирующие психические новообразования подросткового и юношеского возрастов создают внутренние условия для развития и саморазвития учащихся, определяют пути их жизненного развития. На этих этапах, как правило, возникает потребность самостоятельного принятия решений касательно собственных проблем, ответственного выбора своих действий, поступков. В результате происходит становление, осознание и преобразование мотивационной сферы. В то же время названные психические новообразования учащейся молодёжи при неблагоприятных для последней социальных условиях могут выполнять деструктивную функцию, связанную с деформацией личности, деструкцией, а порой – аутодеструкцией.

Основная задача воспитания развивающегося человека – сформировать у него такое отношение к себе, которое характеризовалось бы самостоятельностью, инициативностью, трудолюбием, ответственностью, творчеством, доброжелательностью.

Методологические основания изучения эмоций уверенности человека в себе

Уверенность в себе как эмоциональная составляющая самооценки, определяет эмоциональное состояние человека, его настойчивость, мотивацию в достижении цели действия и деятельности, – влияя тем самым на продуктивность его деятельности и взаимоотношений с окружающими.

На взаимосвязь эмоций и мотивации указывали С.Л. Рубинштейн [15], О.В. Дашкевич [5]. Так, по мысли С.Л. Рубинштейна, мотивом поведения может быть эмоциональное переживание «значимого для человека в мире», в соотношении с которым «принимаются задачи, осуществляются “внутреннее включение” человека в их разрешение, реализуется практическое отношение человека к миру» [15. С. 146].

Категории «значимости» и «смысла», в которых эмоции и мотивы представлены в единстве, широко использовались в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Так, С.Л. Рубинштейн использовал их и для выделения объективных «значимых» явлений, имеющих отношение к потребностям и мотивам индивида, и для характеристики отношений, выражаемых в стремлениях и чувствах человека. Ученый особо подчеркивал, что проблема «значения отраженных явлений для индивида» есть, прежде всего, проблема психической регуляции поведения, неотделимая от оценочной функции психики, являющейся одной из главных специфических функций эмоций [15. С. 223].

Эмоциональные переживания, согласно А.Н. Леонтьеву, сигнализируют о личностном смысле событий, чем «наводят» субъекта на источник (предмет) его переживаний. Выявление «личностного смысла» при этом не исчерпывается исследованием эмоционального компонента деятельности, оно требует содержательного анализа мотивационной сферы [10. С. 153].

По мнению К.А. Абульхановой [1], психологический анализ чувств – это важный источник информации о социальном типе «способа жизни» субъекта, о его коллективистских или потребностно-эгоистических мотивах.

В ряде исследований убедительно показано, что эмоции тесно «вплетены» в структуру самосознания и, прежде всего, в самооценку [14; 17 и др.].

Самооценка (в нашем понимании) – это центральный внутренний механизм регуляции поведения и деятельности, в котором интегрируются особенности целеполагания, оценки вероятности достижения цели, оценки достигнутого результата. На практике самооценку определяют, как правило, соотношением запланированного и полученного результата.

Важно отметить, что уверенность человека в себе – это не только важнейшая составляющая самооценки, но и отношение человека к жизнедеятельности, где взаимосвязаны отношения человека к себе, к деятельности и к другим людям. Мы утверждаем также, что в каждый компонент личности, характеризующих её как *Я-отношение*, входит эмоциональная составляющая (уверенность-сомнения), существенная влияющая на регуляцию субъект-объект-субъектной связи, на продуктивность жизнедеятельности.

Содержательные характеристики уверенности человека в себе

Что представляет собой *уверенность в себе*? Когда человек ставит перед собой такой вопрос, он, как правило, обращается к словарям. Однако в «Кратком психологическом словаре» уверенность как

психологическое понятие вообще не рассматривается [9]. В «Большой психологической энциклопедии» описание этого понятия следующее образом. «Уверенность в себе – это самооценка человека, реально сопоставимая для достижения поставленной цели или решения какой-либо проблемы. Излишняя самоуверенность и неуверенность в себе ведут к неадекватной оценке ситуации и, как правило, в первом случае к неудовлетворённости достигнутым результатом, а во втором, ввиду непреодоления намеченного, приводит к отрицательным эмоциям, фрустрации. Постепенный переход в сторону увеличения от достигнутого ведёт к тренировке самооценки и повышает уверенность в себе» [3. С. 476].

Такое определение, на наш взгляд, не раскрывает сущности данного явления, поскольку остаётся неясным, в чём состоит уверенность как переживание. Однако оно позволяет выделить составляющие элементы уверенности.

Рассмотрим психологическую сущность понятия уверенности в себе и приведём формулу оптимальной степени уверенности, обеспечивающей человеку, как правило, достижение эффективного результата действия и деятельности.

Уверенность в себе – это интегративное эмоциональное состояние, включающее в свою структуру следующие переживания: 1) переживание, связанное с постановкой цели действия в конкретных условиях; 2) переживание степени веры (по сто процентной самооценочной шкале) в свои возможности и в затраченные усилия при подготовке к данному действию и реализации его цели; 3) переживание по поводу психомоторной активности в процессе выполнения действия, внутренней установки на реализацию уровня притязаний (уровня цели). Таким образом, уверенность человека в себе – это определенное переживание, предмет которого – задача действия, включающая в себя вышеназванные интегративные показатели уверенности.

Уверенность в себе мы понимаем как психическое состояние, связанное с переживанием веры в себя (у – веры), в свои возможности. Сошлёмся на высказывание Ш.А. Амонашвили о том, что буква “У” есть начало древнего санскритского слова “ура”, означающего Свет, Жизнь, Любовь, Мудрость, Знание, Бог [2]. Тогда получается, что «у-верен-ность» в себе есть свет, жизнь, любовь, мудрость, знание, которое человек вложил в себя, чтобы достичь запланированного.

Жизненные цели и важные проблемы мы решаем, опираясь на веру. Внешняя действительность становится благоприятной, хорошей или плохой в зависимости от уверенности в себе, от нашей самооценки, нашего характера, нашей мотивационной направленности. Можно говорить о том, что мы вправе творить условия среды, если обладаем сильным характером, если верим в объективность и правильность своих действий.

Стопроцентной уверенности в успехе, в реализации цели конкретного действия у человека перед началом ее реализации быть не должно. Если же он фиксирует стопроцентную уверенность в реализации цели действия, то это указывает, во-первых, на то, что, поставленная цель уже опробована действием и достижима при любых внешних обстоятельствах и внутреннем состоянии. Во-вторых, если в конкретной ситуации она не опробована действием и отвечает требованиям неопределённости, то в данном случае человек завышает свои возможности в реализации цели действия, не учитывает особенности объективной ситуации, так что, как правило, результат оказывается ниже запланированной цели.

Само по себе понятие *уверенность в себе*, как показано выше, включает две составляющие: **у** и **вера** в себя, что можно объяснить следующим образом: я стою *у веры* в будущий успех, и эта вера должна отвечать требованиям не абсолютности (100 %), а оптимальности.

Оптимальная степень вероятности реализации цели действия, уровня притязаний (степень уверенности в успехе), как показали наши исследования [7], соотносится с 2/3 собственной уверенности по стопроцентной самооценочной шкале и с 1/3 дефицита уверенности или неуверенности в себе. В цифровом отношении это можно выразить как 67 ± 1 % и 33 ± 1 %.

Формула оптимальной степени уверенности в реализации цели действия состоит в том, что *У-верен-ность* в успехе = 67 % собственной уверенности + 33 % сомнений ($U_{opt.} = 67\% \text{ соб. ув.} + 33\% \text{ сомнений}$). Содержание 67% уверенности по стопроцентной самооценочной шкале указывает на ответственное отношение к выполняемому действию, веру в проделанный труд и в своё дело, на готовность к выполнению действия и проявлению настойчивости в преодолении возможных трудностей. Неуверенность (сомнение) предполагает наличие *другого, других*, а также *возможных* неблагоприятных внешних условий, которые могут внести коррективы в ситуацию.

Дефицит уверенности или собственная неуверенность указывают также на сложность (трудность) целевой установки и мобилизацию внутренних ресурсов человека для её достижения. В цифровом выражении заключён уровень «до-верия» к себе (67 ± 1 %) и уровень мобилизации внутренних ресурсов человека по реализации цели действия (33 ± 1 %). До-верие указывает как раз на то, что существует допуск «веры» (33 ± 1 %), которая внутренне настраивает человека на преодоление трудностей, возникающих при реализации цели действия. Дефицит уверенности (33 ± 1 %) – это скрытый потенциал личности, в котором есть мудрость. При наличии стопроцентной вероятности успеха вернее говорить о том, что человек либо завысил свои возможности, либо принизил целевую установку. Как показывает практика, сегодня у значительной части молодых людей (около 70 %), как правило, завышены и то, и другое.

Вера – личное чувствование. Цифровое сочетание 67 % уверенности и 33 % сомнений – показатель обретения человеком сознательного отношения к выполняемому действию, что позволяет ему регулировать поведение в конкретной ситуации. Вера – стержень жизни, основа реализации цели действия в настоящем и устремлённости в будущее.

Вера несёт человеку успех только тогда, когда она тесно связана с трудолюбием, ответственностью и организованностью, «суровостью долга и устремлением к познанию и совершенствованию» [2].

Наши исследования показали, что оптимальный показатель уверенности в себе тесно коррелиционно связан с показателями самостоятельности и инициативности, ответственности, организованности, трудолюбия, эффективности и надёжности деятельности ($p \leq 0,01$) [7].

К сожалению, приходится констатировать, что и в родительско-семейных условиях, и в общественных воспитательно-образовательных учреждениях формированию этих важнейших интеллектуально-волевых характеристик личности ребёнка, учащегося уделяют недостаточно внимания.

Уверенность (неуверенность) в себе в период учебы детей и учащейся молодёжи в учебных заведениях понимается нами как опредмеченное переживание, предметом которого является наличие (отсутствие) знаний, умений по определённому предмету или комплексу предметов, высокая (низкая) степень проявления самостоятельности, инициативности, настойчивости в пополнении запаса знаний и умений по учебным предметам.

Самостоятельность человека мы рассматриваем как единство знаний и переживания уверенности в том, что он сможет выполнить поручение, учебное задание в конкретных условиях деятельности. Самостоятельность – интегративное качество/черта личности человека, в содержание которой входит интеллектуальный компонент (знания и самостоятельное их пополнение), эмоциональный (ненасыщенность знаний, страсть к познанию, уверенность в реализации знаний в деятельности), волевой компонент (настойчивость в пополнении запаса знаний, борьба с утомлением, поиск нужной информации).

Отсутствие уверенности в себе указывает на нехватку знаний у учащегося и на то, что ему нужна помощь человека, знающего, как ребёнку выйти из этого затруднительного положения и стать самостоятельным в последующем. Помощь нужна дозированная, но в то же время направленная на реализацию и пробела в знаниях, и внушения уверенности учащемуся в своих возможностях и проявления настойчивости в познании. Интеллектуально-волевое развитие ребёнка могут блокировать низкий уровень учебных знаний и умений, приводящий к непосильности для него учения; перегруженность учебных программ второстепенным материалом; переживание постоянного дискомфорта в образовательном учреждении; неблагоприятная среда в малом коллективе (класс, группа); низкий уровень нравственно-волевого воспитания в коллективе.

Инициативность позволяет ребёнку, учащемуся не только реализовать самостоятельно поставленные им цели и задачи, но и выйти за пределы заданной учебной ситуации, творчески реализовать в деятельности свой личностный потенциал. Инициативность – ключ к творчеству, к активной реализации себя в жизнедеятельности.

Настойчивость рассматривается нами как удержание уровня цели в ситуации, затрудняющей достижение цели, когда у человека есть вера в успех. При объективной потере *веры в успех* (ниже 50 % уверенности) необходимо повышать уровень своих возможностей.

Однако вопрос: «Во что верить?» – вовсе не однозначный и понятный для каждого из нас. Конечно важно, верить в проделанный труд, в котором есть «до-верие» себе и к другому «Я» как наставнику, учителю.

Степень уверенности, равная 83,5%–100%, связывается нами с самоуверенностью человека в своих возможностях, указывая на то, что социальные условия в сознании человека отражаются как застывшие, неменяющиеся; когда доминирует ярко выраженная установка веры в себя, в своё превосходство; а в другого, в других – нет. И тогда наблюдается снижение мобилизационной готовности, жизненной активности, что приводит, как правило, к нестабильной продуктивности деятельности. При рассогласовании цели действия и деятельности с достигнутым результатом человек демонстрирует повышенную эмоциональность, проявляющуюся в агрессивных высказываниях, действиях и в целом – в поведении.

Ярко выраженная уверенность в себе (83,5–100 %) – один из важных аспектов деструктивного поведения человека (особенно у подростков), что ведет к неадекватно завышенной самооценке и отрицательно влияет на поведение личности.

Завышенная уверенность в себе качественно изменяет самосознание: в нем доминируют деструкции и аутодеструкции, нигилизм и другие подобные проявления, приводящие человека к переживанию недостаточности его личностной автономии и самостоятельности. В самосознании (самооценке) и в мотивационной сфере человека ярко проявляется эмоциональная составляющая в форме «хочу» и «надо», тогда как интеллектуально-смысловая составляющая, связанная с «могу» человека, как правило, заторможена.

Завышенная уверенность в себе как способ проживания человеком внутренних противоречий основана на высоком уровне притязаний, уверенности в себе, в своих возможностях, не соответствующих уровню притязаний, не соотносящих ситуацию с социальной действительностью. Внутренние противоречия – это индикатор нарушения саморегуляции поведения и деятельности, приводящие самосознание человека на деструктивный либо аутодеструктивный путь функционирования. Отметим также тот факт, что человек с завышенной самооценкой, ярко внешне демонстрирующий свои качества/черты, внутренне переживает неуверенность в себе, что не позволяет ему полностью мобилизовать свой внутренний потенциал для достижения эффективного результата. Результативность деятельности таких людей, как правило, нестабильно эффективна.

Обозначим уровни уверенности человека в себе:

83,5-100 % – уровень завышенной уверенности (самоуверенность);

75-83,5 % – уровень адекватно высокой уверенности;

58,5-75 % – уровень оптимальной степени уверенности в себе;

50-58 % – уровень адекватно низкой уверенности;

41,5-50 % – уровень необоснованных сомнений в успехе;

33-41,5 % – уровень пессимизма, выраженных сомнений в успехе;

16,5-33 % – уровень низкой уверенности

0-16,5 % – уровень ярко выраженной неуверенности в себе, в своих возможностях, проявление безволия.

«И в самом деле, что может противостоять твёрдой воле человека? Воля заключает в себе всю душу; хотеть – значит ненавидеть, любить, сожалеть, радоваться, – жить, одним словом; воля есть нравственная сила каждого существа, свободное стремление к созданию или разрушению чего-нибудь, отпечаток божества, творческая власть, которая из ничего созидает чудеса...о, если б волю можно было разложить на цифры и выразить в углах и градусах, как всемогущи и всезнающи были бы мы!...» [11. С. 355].

Уверенность в себе – сущностная характеристика самооценки, определяя её направленность и тенденции в сторону адекватности, завышения или занижения.

Уверенность человека в себе как сущностная характеристика самооценки, а также сама самооценка, обладают определённой устойчивостью. Однако отметим, что в зависимости от условий конкретной ситуации самооценка и связанная с ней уверенность человека в себе могут в определённых границах меняться, как пульс и давление, указывая тем самым на своеобразную текучесть эмоциональных состояний, человеческого сознания. Дифференцирована самооценка у человека складывается к 21–22 годам [6].

Как продиагностировать уверенность человека в себе? Хорошее диагностическое средство уверенности – показатели диагностического анализа самооценки по мотивационно-самооценочной методике [7], по анализу реализации реальной (удовлетворяющей) и идеальной цели конкретного действия.

Генезис уверенности (неуверенности) человека в себе

Может ли новорождённый ребёнок обойтись без плача? Вероятно, нет. У плача ребёнка и плача взрослого человека различная окраска, поскольку в своей основе плач опирается на разные внутренние и внешние причины. Так, плач ребёнка от рождения до двух-трёх лет, как правило, связан с внутренним его переживанием, предмет которого – неудовлетворённость биологических потребностей; потеря близости, защиты как проявление страха от взаимодействия с другими людьми, от возможной внешней угрозы; от резкой смены обстановки, привычного образа жизни; крик, повышение голоса, угрозы, наказания и т. п. Плач ребёнка в данных случаях возникает неосознанно и, устранив причину плача, мы вводим ребёнка в спокойное состояние. Однако, если он (плач) входит в содержание его существования, то постепенно у ребёнка может сформироваться страх как невротическое состояние, тормозящее его развитие, в котором будет преобладать неуверенность в себе растущего человека.

Трёхлетний ребёнок обладает безграничным желанием узнать всё, чего он не знает, чем и характеризуется его любознательность. Образцом для него в познании себя через средства физической активности и семейного общения, формирующие отношение к людям, служат, в первую очередь, его родители. Поэтому ровные и спокойные отношения между супругами, заботливое и любящее отношение их к ребёнку во многом способствуют формированию у него уверенного поведения в различных жизненных ситуациях. Конечно, для растущего и быстро развивающегося ребёнка всё внешнее и быстро изменяющееся, всё новое становится более привлекательным, на чём он может долго задерживать внимание. Однако порой эта временная задержка ребёнка на том или ином предмете, объекте не соотносится с временными характеристиками родителей и тогда они (родители) применяют, как правило, различного рода отвлекающие и устрашающие приёмы воздействия на психику ребёнка (например, «а вон динозаврик летит и тебя заберёт» или «а вон серый волк идёт»), что формирует страхи ребёнка, которые в последующем могут перерасти в его неуверенность в себе.

Мы считаем данный возраст выступает важным периодом в становлении уверенности-неуверенности ребёнка в себе. Обычный пример: ребёнок боится при встрече близких людей (бабушка, дедушка), которые, вероятно, редко приходят в гости, и плачет, бежит к маме или папе, ищет у них защиты. Можно предположить, что в данной ситуации у него проявляется определённая степень тревожности, которая, как известно – один из основных симптомов, формирующих и проявление неуверенности в себе. Отметим, что в приведённом примере близкие люди позитивно относятся к ребёнку, любят его.

Поведенческая реакция малыша в описанном примере связывается с проявлением тревоги, страха как возможной потери защиты, надёжности в ситуации. Переживание страха в плаче указывают на бессилие ребёнка изменить ситуацию, и он быстрее прижимается к папе или маме как оплоту защиты и надёжности в данной ситуации. Мама (папа), прижимая ребёнка к себе, успокаивают его, и тревога как диффузное переживание исчезает. Однако бесследно ничто не проходит. Постепенно такие формы поведения ребёнка в неопределённых ситуациях формируют не ситуативные тревогу и страх, а страх как неуверенность человека в своих возможностях, качество/черту личности развивающегося человека. Чтобы избежать этого, необходимо воспитывать у ребёнка устойчиво-ровное поведение в сложных для него ситуациях жизни.

Плач школьника и взрослого человека связан, как правило, с потерей точек опоры (от безысходности), с несоответствием ожидаемого, запланированного результата с полученным, реальным. Однако отметим, что слёзы бывают и от переживания радости, успеха, которые трудно сдержать: когда оправданы усилия по реализации цели действия и человек ярко переживает чувство удовлетворённости.

Неуверенность ребенка в себе начинает ярко проявляться, когда он становится младшим школьником, когда формируется и проявляется социальная ответственность за результаты учебной деятельности. Радость в познании нового, радость от процесса учения делает человека уверенным в себе, делает его счастливым. Счастье – это радость сейчас, радость на час, приносящая удовлетворение от свершившегося, достигнутого. Однако заметим, что счастье просто так не приходит, а ему предшествуют труд и ответственность за порученное дело перед собой и другими.

Отметим тот факт, что в современных социально-экономических условиях жизнедеятельности нашего общества у родителей сформировано устойчивое тревожное состояние за жизнь своих детей, непосредственно связанное с желанием родителей создать благоприятные условия для жизни ребёнка (лучше, чем когда-то они жили), оградить дитя (часто единственное) от возможных неудач. Устойчивое проявление родительской заботы, опеки и связанных с ней эмоций страха, держит родителей в состоя-

нии постоянного напряжения, стресса, что порой приводит их (родителей) к необоснованным аффективным всплескам по отношению к детям, на что реакция детей, как правило, отрицательная. Они (дети) могут проявлять непослушание, а порой и агрессивные действия по отношению к близким. Устойчивое стрессовое состояние родителей и прародителей приводит к нарушениям здоровья детей.

Возможна и другая форма проявления стрессового, тревожного состояния родителей, когда они боятся не так одеть и накормить, не так воспитать, не дать должного уровня материального достатка; когда они боятся ругать, заставлять, ограничивать ребёнка, стремясь тем самым повысить свой родительский статус в глазах детей.

Результатом и в первом, и во втором случаях выраженной формы опеки, чрезмерной защиты детей от влияния социума у них формируется неуверенность в себе, снижающая их социализацию, активность в процессе дальнейшей жизнедеятельности.

Неуверенность в себе в современных социально-экономических условиях отмечается у значительной (около 30 %) части молодёжи, являясь, как отмечено выше, отражением заниженной самооценки, ставшей причиной снижения активности в достижении этапных и перспективных целей собственной жизнедеятельности.

Ярко выраженная неуверенность в себе (менее 50 % процентов) – это опредмеченное переживание вследствие отсутствия веры в свои возможности, в достижение внутренней установки на успех в конкретном действии, требующих подготовленности и затраты волевых усилий. Переживание неуверенности в себе снижает психомоторную активность человека при реализации цели действия и приводит к стабильно неэффективному результату, что усиливает эффект неуверенности в себе. В данном случае можно говорить о том, что социальная среда и особенности её властвуют над человеком, так что ему необходимо менять обстоятельства и своё отношение к ним.

Откуда появляется боязнь обстоятельств; выраженные тревога и страх за возможный успех; неуверенность в себе при проявлении усилий в достижении успеха. Конечно, причин может быть много, и в каждом отдельном случае необходимо отдельно и тщательно разбираться и помогать ребёнку, учащемуся быть выше обстоятельств.

Довольно-таки часто в формировании у детей тревоги, страха, неуверенности в себе участвуют взрослые (родители, воспитатели, учителя, педагоги). Приведем высказывание педагога Ш.А. Амонашвили [2. С. 15]:

«Жестокость взрослых порождает жестокость в детях.

Безалаберность взрослых творит беспризорность детей.

Авторитаризм учителей гасит страсть к познанию в учениках.

Бездуховность взрослых уничтожает чувство долга в молодых».

И далее приведенное им высказывание В.А. Сухомлинского: «Мне кажется, одной из причин этого жуткого тяготения к жестокости является одеревенение, окаменение юных душ в результате того, что человек в юные годы теряет веру. Становится не верующим ни во что – это же страшно. Не верит в добро. Не верит в святыни. Не верит в человека. Не верит сам себе. На всё ему наплевать» [2. С. 15].

Эффект неуверенности в реальной практике может проявляться в депрессивном состоянии или в состоянии страха как качества/черты неуверенного в себе человека, в состоянии пассивности.

Заложенная неуверенность (уверенность) человека в себе в дошкольном, школьном, вузовском (колледжском) периодах формирования его личности, как Я-отношения к отношению, будет проявляться и на профессиональном уровне жизнедеятельности человека, где он предстаёт как субъект профессиональной деятельности.

Заключение

Целостная картина *уверенности человека в себе* состоит в следующем. Уверенность в себе рассматривается как интегративное эмоциональное состояние (переживание), интегрирующее в себе переживания, связанные с постановкой цели действия; с установкой на успех в реализации цели действия, отраженной в сознании переживанием оптимальной степенью вероятности достижения цели; базирующееся на внутреннем анализе возможностей, подготовленности, запаса знаний, условий, а также переживаний по сохранению психомоторной активности в целостном процессе действия. Оптимальная степень уверенности в себе (уверенность оптимальная = 67 % собственной уверенности + 33 % сомнений) в итоге обуславливает реализацию цели в реальных условиях действия и деятельности (успех).

В приведенном цифровом выражении заключены уровень «до-верия» к себе (67 ± 1 %) и уровень мобилизации внутренних ресурсов человека для реализации цели действия (33 ± 1 %). Дефицит уверенности или неуверенность в себе (33 ± 1 %) указывают на сложность (трудность) целевой установки и мобилизацию внутренних ресурсов человека на её достижение.

Такое понимание *уверенности в себе* говорит о том, что эмоции уверенности в себе всегда непосредственно связаны с интеллектуальными и волевыми проявлениями психики человека. К интеллектуальным характеристикам уверенности относятся анализ и оценка своих возможностей, оценка условий, в которых будет реализовываться цель действия, постановка цели действия. К волевым характеристикам – удержание цели в затруднённых условиях, психомоторная активность по реализации цели действия.

Содержание 67 % уверенности по 100-процентной самооценочной шкале указывает на ответственное отношение к выполняемому действию, веру в проделанный труд, в своё дело; на готовность к выполнению действия и проявлению настойчивости в преодолении возможных трудностей; на психомоторную активность по реализации цели действия.

Уверенность человека в себе тесно связана с такими качествами/чертами личности, как самостоятельность, настойчивость, инициативность, трудолюбие, ответственность, организованность.

Уверенность (неуверенность) человека в себе формируется с раннего детства и затем проявляется на всём протяжении его жизни, влияя на его социальную позицию и на смысловые характеристики его жизнедеятельности.

Возможности дальнейшего исследования

Предложенная градация *уверенности человека в себе* требует объективизации её поведенческими проявлениями. Дальнейшим продолжением исследований может быть изучение *уверенности человека в себе в условиях экстремальности*, в принятии решения в условиях стресса, динамики «пошагового» снижения от стопроцентного до оптимального уровня уверенности человека в себе, обуславливающего эффективность и надёжность действий и деятельности. Уверенность в себе как опредмеченное переживание задачи действия, требует, на наш взгляд, изучения её во взаимосвязи с особенностями этапного и перспективного целеполагания, что может лечь в основу разработки объективной психодиагностической методики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. М.: Мысль, 1977. 223 с.
2. Амонашвили Ш.А. Почему не прожить нам жизнь героями духа. М.: Изд. дом Шалвы Амонашвили, 2003. 64 с.
3. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эсмо, 2007. 544 с.
4. Головина Е.В. Уверенность в себе как фактор удовлетворенности жизнью // Методы исследования психологических структур и их динамики. Выпуск 4. М.: ИП РАН, 2007. С. 38-55.
5. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.01. М.: МГУ, 1985. 36 с.
6. Зобков А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности. Владимир – Санкт-Петербург: ВлГУ, 2013. 320 с.
7. Зобков В.А. Психология отношения человека к деятельности: теория и практика. Владимир: Транзит-Икс, 2016. 251 с.
8. Зобков В.А. Генезис отношения человека к жизнедеятельности. Владимир: Транзит-Икс, 2016. 97 с.
9. Краткий психологический словарь/Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985. 431 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Лермонтов М.Ю. Сочинения, Т.2. М.: Изд-во «Правда», 1990. 704 с.
12. Львова С.В., Унру О.В. Изучение самоотношения при формировании ценностной сферы подростков чувств // Системная психология и социология. 2013. № 8 (II). С. 49-53
13. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: ЛГУ, 1960. 427 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1940. 596 с.
15. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М.: АН СССР, 1959. 354 с.
16. Рыжов Б.Н. Системная психология. Второе издание. М.: Издательские технологии, 2017. 356 с.
17. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.

18. Carol S. Dweck *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. London & NY: Routledge, 2016. 195 p.

Поступила в редакцию 10.01.2019

Зобков Валерий Александрович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии личности, и специальной педагогики Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
600005, Россия, г. Владимир, ул. Горького, 87
E-mail: zobkov@gmail.com

V.A. Zobkov

INFORMATIVE CHARACTERISTICS OF HUMAN SELF-CONFIDENCE

The article considers confidence as an integrative emotional state that integrates a number of experiences. These are the experiences associated with setting a goal of action in specific conditions; experiences of the degree of belief (in terms of one hundred percent self-rating scale) in person's own capabilities, in the efforts spent on preparing for this action, to implement the goal of action; experiences about psychomotor activity in the process of action, internal installation on the implementation of the level of claims.

Based on numerous studies of the emotions of a person's self-confidence, the article provides a formula for the optimal degree of confidence in the implementation of the objectives of an action and reveals its contents. It lies in the fact that confidence in success is equal to 67 % of self-confidence and plus 33 % of doubt. The content of the 67 % confidence in terms of hundred percent self-evaluation scale indicates a responsible attitude to the performed action, belief in the done work, the business, the willingness to perform an action and the manifestation of persistence in overcoming possible difficulties. Uncertainty (doubt) suggests the presence of other things, external conditions that may change the situation and reduce productivity.

Self-confidence is closely connected with such qualities/personality traits as independence, perseverance, initiative, diligence, responsibility.

The article presents the levels of human self-confidence and discusses the genesis of self-confidence (self-doubt).

Keywords: attitude, activity, self-confidence, formula of confidence, self-esteem, lack of self-confidence, self-doubt.

Received 10.01.2019

Zobkov V.A., Doctor of Psychology, Professor, Professor of Department of personality psychology and special education
Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletov
Gorkogo st., 87, Vladimir, Russia, 600005
E-mail: zobkov@gmail.com