

прогноза уровневых, структурных и динамических характеристик неоабилитационного процесса личности наркозависимого.

Качественными различиями характеризуются индивидуальные механизмы, посредством которых осуществляется реализация адаптации и поддержание психологического здоровья (механизмы непосредственной реализации эмоционального напряжения в поведении, механизмы совладания, неосознаваемые механизмы адаптации и т. д.). Современные исследования подчеркивают различную активность, степень предпочтения бессознательных средств адаптации и стратегии ухода из трудных ситуаций у наркозависимых с разным уровнем мотивации к лечению.

Динамика соотношения между адаптационным и саногенным потенциалами связана с эффективностью протекания адаптационного процесса личности. В микрохронологической перспективе, вероятно, различия между потенциалами, стратегиями поведения в изменяющихся условиях среды будут максимальными на пиках адаптационной кривой в периоды активной адаптации и несколько ниже в период стабильной адаптации или на завершающих этапах адаптационного цикла.

На наш взгляд, для определения степени успешности лечебно-реабилитационных воздействий и качества ремиссии наркозависимого более уместно использовать понятие «саногенный потенциал личности», характеризующее совокупность психологических ресурсов наркозависимого, определяющих процесс его неоабилитации. Диагностическая и прогностическая ценность оценки адаптационного потенциала личности возрастает в случаях совместного рассмотрения с саногенным потенциалом. В практике сопровождения неоабилитации наркозависимых понятие «адаптационный потенциал личности» является перспективным для описания процессов формирования новообразований и возникнове-

ния эффектов, обусловленных решением адаптационных задач.

Литература

1. Богомолов, А. М. Адаптационный потенциал личности: определение, функции, структура [Текст] / А. М. Богомолов // Ананьевские чтения – 2006: мат-лы науч.-практ. конференции «Ананьевские чтения – 2006» / под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. – С. 333 – 334.
2. Бохан, Н. А. Ранняя профилактика и неоабилитация больных опийной наркоманией [Текст] / Н. А. Бохан, А. Л. Катков, Ю. А. Россинский. – Павлодар, 2005. – 287 с.
3. Коновалова, Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников [Текст] / Н. Л. Коновалова. – СПб.: Изд-во СПбГУ. – 2000. – 232 с.
4. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
5. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.
6. Портнова, А. Г. Адаптационные факторы антинаркотической устойчивости личности [Текст] / А. Г. Портнова, К. А. Хохлова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2005. – № 2. – С. 150 – 154.
7. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности [Текст]: монография / С. Т. Посохова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001.
8. Семке, В. Я. Транскультуральная наркология и психотерапия [Текст] / В. Я. Семке, Л. Эрденэбаяр, Н. А. Бохан, А. В. Семке. – Томск: Изд-во ТГУ, 2001. – 156 с.

УДК 159.923

ОСОБЕННОСТИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Н. Ю. Будич

Резко изменяющиеся общественные и экономические условия предъявляют к личности новые требования. В настоящее время наша страна особенно нуждается в людях, способных быстро преодолевать возникающие трудности, умеющих ставить перспективные цели и достигать их, то есть в людях, обладающих уверенностью в себе. Вместе с тем у большинства людей сохраняются старые стратегии самоутверждения, выработанные еще в советское время, что способствует возрастанию неуверенности в собственных силах. Категория людей с ограниченными возможностями является наиболее уязвимой в этом отношении.

По проблеме уверенности в себе большое количество работ наблюдается в зарубежной литературе. Причем в разных научных исследованиях это понятие характеризуется по-разному: Дж. Вольпе и А. Лазарус представляли уверенность в себе как «социально-приемлемое выражение своих прав и чувств» [3, с. 88], Либерман – «как способность к самовыражению» [3, с. 88], А. Лазарус – как привычку к эмоциональной свободе, Дж. Вольпе – «как показатель открытости личности в отношениях» [3, с. 88].

А. Рич и Г. Шредер дали общее операциональное определение этого конструкта: «Уверенность в себе – это способность искать, поддерживать или

усиливать подкрепление в межличностной ситуации благодаря выражению чувств и желаний, когда такое выражение связано с риском не только потерять поддержку, но и быть наказанным» [3, с. 88].

Рита и Роджер Ульрих предложили определение уверенности, отражающее три аспекта: когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, проявляющиеся во взаимодействии с социальным окружением. Под уверенностью в себе они понимали способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. По их мнению, к уверенности относится также способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки) [5].

Большинство из приведенных авторов рассматривали феномен уверенности в себе с бихевиоральной точки зрения. Они предложили различать три класса проявлений уверенности в себе: выражение положительных чувств, проявление негативных эмоций и умение отказывать в просьбе [3]. А. Лазарус, описывая уверенность в себе, выделил четыре значимых фактора: способность сказать «нет», способность призвать на помощь и обратиться с просьбой, способность выражать позитивные и негативные эмоции и чувства, умение инициировать общение (способность начинать, продолжать и заканчивать разговор) [3]. Исходя из вышесказанного, бихевиористы считали, что к снижению уверенности в себе приводит отсутствие или незрелость какого-либо из перечисленных умений.

На основе этих и многих других исследований был разработан ряд экспериментальных и терапевтических методик, в соответствии с которыми проводилась психокоррекционная работа, направленная на присвоение атрибутов уверенного поведения и на уменьшение или снятие основных барьеров в самоутверждении за счет снижения тревоги в межличностных ситуациях. В результате чего уверенность в себе должна была повыситься.

Главный недостаток бихевиорального подхода заключался в том, что он не позволял раскрыть причины неуверенного поведения. Поэтому в своей практической деятельности представители этого направления делали упор «не на развитие потенциалов человека, которое позволило бы пациенту вполне естественным путем обрести уверенность в себе, а на привитие его поведению атрибутов уверенности» [3, с. 91], причем прививались не сами атрибуты, а только их внешние имитации.

Подтверждением тому, что рассмотрение уверенности в себе с бихевиоральных позиций не является полным, служат данные, полученные Л. Рэмом, А. Марстоном, Р. Шварцом и Дж. Готтманом. Они утверждали, что «предположение о том, что неуверенность является следствием отсутствия необходимых навыков уверенного поведения, не подтверждается» [4, с. 12], поскольку многие неуверенные в себе люди «обладают всеми необходимыми навы-

ками уверенного поведения, но не используют их в силу каких-либо причин» [5, с. 74]. Причем важным является тот факт, что различия в уверенности поведения «возникают только в ситуациях общения, приближенных к реальности и предполагающих реальные последствия для индивида» [4, с. 12].

Кроме названного бихевиорального направления в зарубежной психологии можно выделить как минимум еще два подхода к изучению уверенности в себе. В первом из них в качестве важнейшего компонента уверенности зарубежные психологи рассматривают «образ себя и процессы самооценки эффективности собственных действий в ситуациях общения, наличных способностей» [4, с. 10]. Так, Дж. Кларк, Х. Арковиц, Э.-Ю. Боргарт, Н. Мандель и Дж. Шраудер предположили, что «важным компонентом уверенности в себе являются самооценки индивидом собственного поведенческого репертуара и вера в его эффективность» [5, с. 74]. Поэтому уверенность характеризуется преимущественно позитивными самооценками и самовербализациями. А В. фон Берг, Д. Циммер и Р. Миельке описывали связь, существующую между верой в самоэффективность и уверенностью поведения. Плюс ко всему, было обнаружено ключевое значение когнитивных переменных в регуляции уверенного поведения: М. Депфнер и У. Пионтковски представляли уверенность в себе как «конструкт, базирующийся на позитивных оценках эффективности собственных действий» [4, 10].

Во втором направлении зарубежные психологи пытались определить и измерить уверенность с помощью оценки степени компетентности поведения. Такие авторы, как Р. Хинш и У. Пфлингстен стремились установить степень, в которой то или иное поведение «приводит к осуществлению индивидуальных целей или же целей группы лиц, участвующих в интеракциях» [4, с. 10]. Так как данное понимание уверенности не исключало образцов агрессивного поведения, что противоречило традиционному противопоставлению уверенности и агрессивности, то Е. Гоффман и Д. Циммер считали уверенностью поведение, приводящее к достижению целей всех участвующих в интеракциях персон. Позже У. Петерман писал, что уверенность в себе выступает как необходимая предпосылка «социальной компетентности» [4].

Среди отечественных психологов, занимающихся проблемой уверенности в себе, особо нужно отметить В. Г. Ромека. Он определил центральный компонент моделей уверенности. В качестве ядра уверенности, по его мнению, «генерализованное устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в ситуациях общения, предполагающих личную вовлеченность индивида» [4, с. 12].

В. Г. Ромек конкретизировал понятия «уверенное поведение» и «уверенность в себе». Уверенным поведением, на его взгляд, является «культурно нормированный репертуар навыков, обеспечивающих самореализацию человека в соответствующей социальной среде» [5, с. 74]. Полнота или узорность

личного репертуара уверенного поведения является индивидуальной характеристикой, а навыки – характеристикой внешней по отношению к индивиду нормативной социальной среды. Таким образом, степень полноты репертуара уверенного поведения конкретного человека определяется, с одной стороны, характеристиками социально нормативного уверенного поведения, с другой – личным поведенческим репертуаром, и образуется их пересечением.

«Хорошим индикатором уверенности могут служить не особенности и отдельные характеристики социальных навыков, а субъективное отношение индивида к этим навыкам, опосредствованное его актуальными целями и потребностями» [5, с. 78]. Из этого М. Р. Ромек сделал вывод, что уверенностью в себе являются генерализованные «позитивные оценки человеком собственных навыков и способностей (поведенческого репертуара) как достаточных для достижения собственных (субъективно важных) целей и удовлетворения собственных потребностей» [5, с. 78]. Другими словами, «уверенность в себе – это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных (т. е. принятие себя)» [7, с. 56].

Чаше всего психологи описывали взаимосвязи уверенности с самооценкой, концепцией о себе и общим отношением к себе. Самооценка представляет собой оценку отношения между «Я» и какой-то данной конкретной деятельностью. Уверенность в данном случае является самооценкой, измеряемой по трем показателям: величина, степень устойчивости и степень адекватности [2]. Е. А. Серебрякова отмечала, что нельзя сказать ничего определенного относительно неустойчивой самооценки. Она сосредоточила свое внимание на оставшихся четырех возможных вариантах сочетания показателей: высокой стабильной самооценке – «самоуверенности»; низкой стабильной неадекватной и низкой стабильной адекватной самооценке – общее название «неуверенность», и высокой стабильной адекватной самооценке – «уверенности в себе» [2].

В этом случае уверенность выступает как высокая стабильная адекватная самооценка, относящаяся одновременно к операционально-технической и ценностной стороне собственного «Я». Операционально-техническая сторона представляет собой отношение личности к своим возможностям, способностям, достижениям [2]. Ценностная сторона включает общую оценку собственной ценности: «Я как ценность».

В связи с этим И. Л. Зинovieва полагала, что когда «субъект делает выбор уровня знания и формирует прогноз о достижимости этого задания, он исходит не только из операционально-технической самооценки, а и из представления о своей ценности, причем вторая может заслонять первую» [2, с. 125]. Поэтому И. Л. Зинovieва выделяла уверенных лиц, основываясь не на достижении результата, что может произойти и случайно, а по характеру применяемых средств. Она считала, что если субъект применяет средства, которые могут привести к требуемому результату, но не находит решения, то это

не значит, что его самооценка неадекватна вообще, она только ситуативно оказалась неудачной. Если же субъект применяет средства, которые в принципе не ведут к требуемому результату, ожидая от себя высоких достижений, то это свидетельствует об его неадекватной оценке себя не только в операционально-техническом аспекте, но и оценки ценности своей личности, так как заявления о собственной компетентности постоянно не будут оправдываться, что будет снижать ценность личности [2].

Характеристики самооценки сохраняют величину и устойчивость в случае, когда речь идет об уровне притязаний, личностном стандарте достижения и формирующемся на их основе прогнозе о достижимости результата, превращаясь таким способом в установку на себя. Существует феномен «самореализующегося пророчества»: «в случае негативной установки на себя с большей вероятностью ожидают, что последующее поведение подтвердит собственную неполноценность» [6, с. 126], при позитивной установке на себя, наоборот, скорее, ожидают подтверждения собственной состоятельности.

Самооценка – это лишь проявление, то есть форма существования более общих содержаний самосознания – концепции о себе и общего отношения к себе. Концепция о себе, или «Я»-концепция, представляет собой не только констатацию, описание черт своей личности, но также и всю совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний [4]. И. Л. Зинovieва писала, что «Я»-концепция является «системой, изменение одного аспекта которой может полностью изменять природу целого. Она выполняет роль механизма, контролирующего и интегрирующего поведение индивида и оказывающего влияние, скорее, на выбор направления, чем на конкретную активность» [2, с. 127].

Р. Бернс считал, что «Я»-концепция играет «тройную роль»: она способствует достижению внутренней согласованности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий [1]. Кроме этого, «Я»-концепция характеризуется с помощью таких аспектов, как твердая убежденность в импонировании другим людям, уверенность в своих способностях и чувство собственной значимости. По мнению И. Л. Зинovieвой, каждый из этих аспектов в повседневной жизни определяется как поведение уверенного в себе человека [2]. Она выделила три аспекта «Я»-концепции, связанные с уверенностью. Первый аспект – это самосоответствие. По мнению К. Роджерса, именно самосоответствие (или небольшое расхождение) «Я»-идеального «Я»-реальному является основой уверенности. Второй аспект представляет собой внутреннюю согласованность и интегрированность составляющих, ощущение непрерывной самоидентичности и единства собственного «Я». Третий аспект «Я»-концепции касается «оценки уровня своих возможностей по сравнению с другими людьми и трудностью принимаемых и генерированных целей» [2, с. 128]. В этом измерении уверенность в

себе характеризуется высокой стабильной оценкой своих возможностей и ожиданий эффективности своей деятельности.

Взяв за основу данные аспекты, И. Л. Зиновьева сделала вывод, что только «весьма специфическая и достаточно определенная «Я»-концепция способна генерировать уверенность в себе» [2, с. 129]. Она характеризуется «внутренней интегрированностью, обладающей согласованностью и четкой иерархией компонентов» [2, с. 129], а также не имеет внутренних конфликтов и противоречий с общей ценностной системой, построенной таким же образом.

Представляет интерес структура «Я»-концепции уверенных в себе людей. Первое место в ней занимают представления личности о психических свойствах, второе – представления о социальных ролях, третье – представление о внешности, четвертое – половая идентификация и пятое – возрастная идентификация. Причем примерно половину всех представлений о себе у уверенных в себе людей занимают «психические свойства» [3], в то время как у неуверенных в себе и агрессивных людей чаще всего встречаются представления о внешности или физическом Я. Надо отметить, что и у неуверенных и у агрессивных людей наблюдается неструктурированность «Я»-концепции. Неуверенная в себе личность компенсирует диффузный образ Я с помощью механизма интроекции: усвоения взглядов, убеждений, образа мыслей других людей, а также норм и правил поведения, принятых в обществе. Такой человек стремится идентифицироваться с другой личностью, используя стратегию самоподавления. Агрессивная личность применяет другой механизм – «механизм проекции или способ отчуждения присущих ему, но не соответствующих его идеальным представлениям о себе качеств» [3, с. 135].

Ведущими личностными детерминантами уверенности в себе являются мотивация достижений, волевой самоконтроль и тревожность. Также уверенность связана с достоинством, самоуважением, надеждой, доверием к себе и гордостью, на нее влияют процессы торможения или социального страха, степень нейротизма и экстравертированности. Ведущими социально-психологическими детерминантами выступают принятие себя, инициатива и смелость в социальных контактах.

Уверенный в себе человек отличается следующими качествами: он самодостаточен, открыт, склонен к самовыражению, связывает причины успеха или неудачи с внутренними особенностями субъекта и ориентирован в общении на стратегию равного партнерства. Такая личность обладает устойчивой, но не ригидной идентичностью, склонна к ее положительной оценке и использует более зрелые механизмы защиты. Например механизм идентификации, связанный с отождествлением реального Я с идеальным Я, со стратегией сближения настоящего и будущего.

У взрослых людей с ограниченными возможностями достаточно часто происходит снижение уровня уверенности в себе, которое наблюдается в изме-

нении таких ее проявлений, как самооценка: отношение, принятие себя, навыки уверенного поведения и другие. Таким присуща меньшая самоуверенность и меньшая опора в свои силы, способности, энергию и самостоятельность, они не считают возможным контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательными.

Люди, имеющие инвалидность, испытывают меньший интерес к собственным мыслям и чувствам, обладают меньшей уверенностью в своей интересности для других. Они чаще видят в себе недостатки и проявляют готовность к самообвинению, склонны переживать чувство вины, испытывают страх, тревогу, обеспокоенность, временами находятся во власти настроений, легкоранимы и впечатлительны.

Достаточно часто у взрослых людей с ограниченными возможностями встречается заниженная самооценка. При этом она связана с низкой стрессоустойчивостью, «слабостью Я» и провоцирует низкую самоуверенность, что, по нашему мнению, вызвано наличием инвалидности, сужением круга общения, уменьшением обязанностей и установлением иных отношений с социальной окружением.

С другой стороны, заниженная самооценка способствует возникновению у взрослых людей мотива самоуважения, а значит, они могут ставить перед собой все более трудные цели в однообразной деятельности. Однако эта тенденция отмечена только у тех, кто имеет заболевания средней степени тяжести и находится на II и III группах инвалидности. У взрослых людей, имеющих заболевания более тяжелого характера, сопровождающиеся I группой инвалидности, отмечен низкий уровень показателей мотива самоуважения.

В поведении взрослых людей с ограниченными возможностями чаще наблюдается робость, нерешительность, застенчивость и боязливость. Плюс к этому, им свойственна низкая эмоциональная и стрессовая устойчивости: они легко расстраиваются и теряют равновесие духа, переменчивы в отношениях и неустойчивы в интересах. Иногда заниженная самооценка проявляется внешне как высокое сомнение и самоконтроль, или, наоборот, как беспокойство, раздражительность, недоверие и подозрительность к другим людям, в связи с тем, что они не надеются на их положительное отношение.

Учитывая все вышесказанное, можно заключить, что при взаимодействии со взрослыми людьми, имеющими ограниченные возможности, для повышения его эффективности необходимо учитывать их психологические особенности, связанные с наличием низкого уровня уверенности в себе, и строить общение таким образом, чтобы они чувствовали принятие со стороны других людей свою значимость, свободу в самовыражении и вместе с тем принимали на себя ответственность за происходящее.

Литература

1. Бернс, Р. Развитие «Я»-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс – М.: Педагогика, 1996. – 422 с.

2. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности [Текст] / И. Л. Зиновьева: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 220 с.
3. Никитин, Е. П. Феномен человеческого самоутверждения [Текст] / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова – СПб.: Алетейя, 2000. – 224 с.
4. Ромек, В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности [Текст] / В. Г. Ромек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1997. – 24 с.
5. Ромек, В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности [Текст] / В. Г. Ромек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1997. – 242 с.
6. Серебрякова, Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников [Текст] / Е. А. Серебрякова: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: Изд-во МГУ, 1955. – 124 с.
7. Скотникова, И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние [Текст] / И. Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52 – 60.