

УДК 159.923.2

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ КАК ОТРАЖЕННОЕ САМООТНОШЕНИЕ

Э.Р. Хабиева

Рассматриваются особенности аутодоверия и представлены результаты экспериментального исследования доверия к себе в подростково-юношеском возрасте как отраженного самоотношения.

Ключевые слова: доверие к себе; кризис доверия; самосознание; отраженное самоотношение; субъект; подростки; юноши.

SELF-TRUST AS A REFLECTED SELF-ATTITUDE

E.R. Khabieva

The article deals with peculiarities of the self-trust conception. The experimental research findings of the self-trust at adolescent age are presented as a reflected self-attitude.

Key words: self-trust; crisis of trust; self-consciousness; reflected self-attitude; subject; adolescent; youth.

Социальные преобразования, происходящие в современном мире, породили социальную нестабильность, сопровождаемую разрушением устоявшихся норм и стереотипов, острым кризисом системы ценностей, обусловленных переходом от социоцентрической системы ценностей к персоноцентрической, увеличением числа “степеней свободы” для выбора себя и своей жизни каждым конкретным человеком. Многие не в состоянии справиться с таким выбором, и в результате для множества людей это оборачивается утратой чувства личностной целостности, идентичности, утратой ощущения себя субъектом своих действий и поступков, что порождает кризис доверия, обнаруживаемый на всех уровнях социально-психологических отношений. Современный мир предъявляет к человеку высокие требования, которым он должен соответствовать для достижения положения в обществе и определенного социального статуса, чтобы обеспечить себе достойное существование. А это значит, что “герои нашего времени” в ситуациях выбора должны быть способными самостоятельно принимать ответственные решения, прогнозируя их возможные последствия, и быть уверенными в правильности принятых решений, что требует доверия к себе.

Наиболее чувствительным к неблагоприятным тенденциям, имеющимся в современном обществе, является подростковый возраст, где явно проявляется поведение, несоответствующее нормам общества. Поэтому есть необходимость выявления пси-

хологических механизмов и условий гармонизации отношений человека с миром и самим собой. Одним из таких механизмов является доверие к себе.

Цель статьи – проследить закономерности формирования аутодоверия. В качестве гипотезы выступило предположение, что в подростково-юношеском возрасте доверие формируется как отраженное самоотношение.

Феномен доверия к себе как самостоятельный предмет исследования стал рассматриваться только в начале XX в. Доверие к себе (аутодоверие) как одна из наиболее важных координат личности выделена такими представителями гуманистического направления, как А. Маслоу и К. Роджерс. В рамках этого направления доверие наиболее полно изучалось в связи с процессом самораскрытия. Основным их выводом заключается в том, что психически здоровая личность обладает способностью самораскрытия, умением доверять хотя бы одному близкому человеку. В теории личности, разработанной К. Роджерсом, под доверием к себе понимают доверие к своему жизненному опыту, или “целостное организмическое чувствование ситуации” [Роджерс, 1994]. Феномен доверия личности к себе базируется на чувстве аутентичности, связан с расширением возможностей личности, повышением ее творческой активности и направлен на более успешное саморазвитие.

Действительно, по мнению А.В. Петровского, одним из показателей психического здоровья личности и ее зрелости служит оптимальный уровень

доверия к себе. Каждый раз, делая выбор (“Я могу”, “Я не могу”), человек разрешает его себе, веря в его правильность, отсекая другие альтернативы, в том числе и по той причине, что “он этого не может или не сможет”. Один человек доверяет себе в большей степени, а другой – в меньшей, и это оказывает влияние на жизненные достижения каждого из них [Петровский, 1993].

Живя в мире и доверяя ему, человек продолжает оставаться автономным суверенным субъектом активности, для чего он должен доверять не только миру, но и себе самому. Именно благодаря доверию к себе человек может не просто соединиться с миром в единую систему, а видоизменить, конструировать и переконструировать его.

Доверие базируется на обобщенном внутреннем опыте, который представлен внутриличностными ценностно-смысловыми образованиями, которые являются барьерами, ограничивающими свободу, а значит и доверие человека к себе. Но с другой стороны, именно ценностно-смысловое пространство личности направляет личностный рост, то есть созидательный потенциал личности.

Исходя из этого, исследуя доверие к себе, Т.П. Скрипкина выделила следующие его параметры:

- осознание человеком своих потребностей, желаний, интересов;
- осознание собственных возможностей;
- соотнесение потребностей с возможностями, с содержанием собственных ценностно-смысловых образований [Скрипкина Т.П., 2000].

В своем эмпирическом исследовании Т.П. Скрипкина показала, что доверие к себе не существует изолированно, оно тесно связано с другими личностно-смысловыми феноменами. В частности, уровень доверия к себе положительно коррелирует со многими аспектами самоактуализации: компетентностью во времени, способностью к поддержке, ценностными ориентациями, спонтанностью поведения, самоуважением, самопринятием и самоотношением личности. Поэтому построение доверия к себе достигается посредством повышения уверенности в себе, самопринятия, развития коммуникативных умений, повышения самоэффективности, формирования адекватной самооценки и повышения самоценности. Доверие к себе – предпосылка полноценного овладения собой, своей сущностью, условие самоорганизации человека и его самоактуализации. В том числе и в сфере отношений, и общения с другими людьми [Скрипкина, 2000].

Следовательно, самоорганизация личности на субъективном уровне связана с умением человека доверять себе, то есть полноценно овладеть собой, своей сущностью, способностью действовать са-

мостоятельно, сохраняя адекватную критическую позицию по отношению к самому себе.

Центральный психологический процесс подростково-юношеского возраста – развитие самосознания, которое побуждает личность соизмерять все свои стремления и поступки с определенными принципами и образом собственного “Я”. Как считает Н.Н. Палагина, открытие собственного внутреннего мира, мира мыслей, переживаний, взглядов, оценок, которые кажутся непохожими, уникальными – это новый уровень развития самосознания. Интерес к себе выражается в самоанализе поведения и личностных качествах. В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Это стремление к познанию и оценке морально-психологических качеств людей вызывает интерес к себе, к собственной психической жизни и качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях [Палагина, 2005].

По мнению Л.И. Божович, важнейшей стороной развития самосознания данного возраста является самооценка. Именно в подростково-юношеском возрасте возникает “оперативная самооценка”, определяющая отношение подростка к себе в настоящем времени. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности [Божович, 1968].

Основной путь самооценки – сравнение мнений о себе окружающих или проверка себя в рискованных поступках. Убеждения личности относительно себя являются “фильтрами”, то есть преградами, которые ограничивают свободу человека, его представления о своих возможностях и, в конечном счете, именно от них зависит мера доверия человека к себе.

Еще одна особенность подростково-юношеского возраста – возникновение рефлексивного самосознания. Специфическим новообразованием является возникновение у подростка представления о том, что он уже не ребенок (чувство взрослости); действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым. Это новообразование самосознания является стержневой особенностью личности, ее структурным центром, так как выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний и эмоцио-

нальных реакций. Другим важным механизмом самосознания выступает личностная рефлексия, представляющая собой форму осознания подростком как своего внутреннего мира, так и понимания внутреннего мира других людей [Прихожан, 1987].

С.Л. Рубинштейн считает, что самосознание – это предметное сознание своего “Я” или это заключенное в каждом конкретном, частном “Я” всеобщее “Я”. «“Я” – это не сознание, не психический субъект, а человек, обладающий сознанием, точнее, человек как сознательное существо, осознающий мир, других людей, самого себя. Самосознание – это не осознание сознания, а осознание самого себя как существа, осознающего мир и изменяющего его, как субъекта, действующего лица в процессе его деятельности – практической и теоретической, субъекта деятельности осознания в том числе» [Рубинштейн, 1997].

Через понимание субъекта самосознания можно раскрыть специфику аутодоверия (доверия к себе). Как видим, конституирующей характеристикой личности человека является его субъектность. Но “Я” действительно не может быть раскрыто только как объект непосредственного осознания, через отношение только к самому себе, обособленно от отношения к другим людям. В этих взаимоотношениях каждое конкретное “Я” выступает как объект другого конкретного “Я”, которое точно так же является объектом для меня. Здесь выступает реципрокное отношение, члены которого необходимо предполагают, имплицитно друг друга: объект для меня, для которого я сам являюсь объектом. Отношение другого “Я” к моему “Я” выступает как условие моего существования [Рубинштейн, 1997]. Также и доверие к себе преломляется через призму доверия ко мне других людей, а доверие к другим базируется на возможности доверия к себе.

Можно предположить, что в подростково-юношеском возрасте на основе осознанной личностной рефлексии возникает новый уровень доверия в системе отношений “Я – Другой”. Доверие к себе возникает по типу отраженного самоотношения. Отраженное самоотношение, по мнению С.Л. Рубинштейна, это представление субъекта о том, что его личность вызывает у других положительные или отрицательные чувства [Рубинштейн, 1997]. Скорее всего, доверие к себе может возникнуть на осознанном уровне только после доверия к “Другому”.

Это теоретическое осмысление послужило основой при построении эмпирической части исследования.

Методика. В исследовании приняли участие 193 подростков и юношей 14–17 лет – учащихся 9–11 классов (шг № 70 г. Бишкек, сш № 20 пос. Хайдаркан, Кадамжайский Кыргызско-Турецкий лицей “Семетей”).

Для исследования самоотношения была использована “Методика исследования самоотношения” (С.Р. Пантелеев). Самоотношение в методике понимается как сложная уровневая эмоционально-оценочная система. Она может быть понята как выражение смысла “Я” для субъекта, как некоторое устойчивое чувство в адрес собственного “Я”, которое, несмотря на общность, содержит ряд специфических модальностей, различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе [Пантелеев, 1993].

Полученные в ходе опроса данные обрабатывались методами математической статистики с помощью статистического пакета программ SPSS 12.0.

Мы предположили, что феномену “доверие” соответствуют следующие шкалы: “самоуверенность”, “саморуководство”, “самопринятие”, “самопривязанность”. А феномену отраженного самоотношения соответствует шкала “зеркальное Я”.

Прежде всего, необходимо установить, есть ли взаимосвязь между данными шкалами методики С.Р. Пантелеева МИС, которые мы включили в структуру феномена доверие к себе и шкалой “зеркальное Я” (таблица 1). Для анализа взаимосвязи между шкалами методики применялся метод ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между показателями шкал методики МИС С.Р. Пантелеева

Шкалы МИС	“Зеркальное Я”	r
Самоуверенность	0,48	<0,001
Саморуководство	0,355	<0,001
Самопринятие	0,313	<0,001
Самопривязанность	0,477	<0,001

Существуют достоверные корреляционные связи между всеми шкалами, включенными нами в структуру аутодоверия, и шкалой “зеркальное Я”. Но наиболее выражены они между шкалами “зеркальное Я” и шкалами “самоуверенность” (0,48; $p < 0,001$) и “самопривязанность” (0,477; $p < 0,001$). Это говорит о том, что представления подростков о себе как о самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать, получает подтверждение о наличии данных качеств и со стороны других людей. Положительное принятие со стороны окружающих,

Таблица 2 – Средние величины показателей шкалы “зеркальное Я” по методике С.Р. Пантелеева МИС в группах ВД и НД

Шкалы МИС	Группа ВД (n=102)	Группа НД (n=91)	φ-Фишера
“Зеркальное Я”	38 %	7,9 %	5,26
Примечания: φ ≥ 3,39; p < 0,001			

очевидно, способствует такой эмоциональной позиции подростка в отношении себя, которая соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, принятых решений, т. е. эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть. Они чувствуют себя активными участниками своей жизни. Это подростки, отчетливо переживающие собственное “Я” как внутренний стержень, интегрирующий их личность и жизнедеятельность, считающие, что их судьба находится в собственных руках и испытывающие чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей.

Возможно, это свидетельствует о том, что именно эти аспекты феномена “доверие к себе” формируются путем отраженного самоотношения. Подростки руководствуются мнением о себе со стороны окружающих при построении таких феноменов, как самоуверенность, самопривязанность, саморуководство и самопринятие. Они начинают себя уважать, если их уважают другие, с их мнением считаются; если их успехи заметны не только им, но и окружающим, повышается их самоуверенность.

Далее по сравнительным показателям средних значений шкал, включенных в феномен “доверие к себе”, участники исследования были разделены на две независимые выборки: подростки и юноши с высоким уровнем доверия к себе (n=102 человека, в дальнейшем ВД), и учащиеся с низким уровнем доверия к себе (n=91 человек, в дальнейшем НД).

Так как мы исходили из предположения о том, что доверие к себе это отраженное самоотношение, то в задачу данной статьи не входит описа-

ние всех различий, а интерес представляет шкала “зеркальное Я” из методики С.Р. Пантелеева МИС (таблица 2).

Были обнаружены значимые различия между группами ВД и НД по показателям шкалы “зеркальное Я” (φ=5,26; p<0,001). Можно утверждать, что доверие к себе во многом определяется представлением об отношении к подростку других людей тем, как относятся к ним окружающие люди. Подростки и юноши, которые чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам, обладают высокой степенью доверия к себе.

Таким образом, человек познает себя опосредованно отраженно, обнаруживая в действиях и поступках свое отношение к “Другому” и к себе. Наши переживания осознаются через выражение отношения к “Другим”. То есть, я могу доверять “Другому”, если думаю, что он доверяет мне, а значит я заслуживаю доверие. Это говорит в пользу подтверждения нашего предположения о том, что доверие к себе в подростково-юношеском возрасте формируется как отраженное самоотношение.

Список использованных источников

- Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека / К. Роджерс. М., 1994.
- Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: автореф. дис... (в виде научн. докл.) д-ра психол. наук / В.А. Петровский. М., 1993.
- Скрипкина Т.П. Психология доверия / Т.П. Скрипкина. М., 2000.
- Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология: учебн. пособ. для вузов / Н.Н. Палагина. Бишкек, 2003.
- Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. М., 1968.
- Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления / А.М. Прихожан. М., 1987.
- Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. М., 1997.