

Паршикова О.В., Смирнов О.В. Показатели уверенности в себе в структуре личности



English version: [Parshikova O.V., Smirnov O.V. Indicators of self-efficacy in the structure of personality](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)
[Ссылка для цитирования](#)

Описываются результаты экспериментального исследования уверенности в себе (self-efficacy) как проявления автономности поведения. Теоретический контекст работы: теория самодетерминации (self-determined theory), основанная на организм-диалектической метатеории, а также ряд субтеорий - когнитивной оценки (cognitive evaluation theory), интеграции организма (organismic integration theory), обуславливающей ориентации (causality orientations theory) и базовых потребностей (basic needs theory). Проанализированы показатели уверенности в себе, интернальности-экстернальности, шкалы Айзенка, смысло-жизненных ориентаций, уровня одиночества, социальной фрустрированности и социального здоровья. Выявлены связи автономности поведения с характеристиками, которые определяются не контекстом деятельности, а устойчивыми индивидуальными различиями в базовых характеристиках личностной сферы и различными параметрами социальной адаптации.

Ключевые слова: теория самодетерминации, личность, уверенность в себе, автономность, мотивация, локус контроля, невротизм, экстраверсия, психотизм, психическое здоровье, социальная адаптация

В данном исследовании предпринята попытка экспериментально проверить одно из положений теории самодетерминации о связи автономности поведения, основным проявлением которой является уверенность в себе, с индивидуально-психологическими особенностями поведения. Формулируя проблему иначе – это попытка рассмотреть, имеются ли связи автономности поведения с характеристиками, которые определяются не контекстом деятельности, а устойчивыми индивидуальными различиями в психологических особенностях личностной сферы. Исследование является фрагментом проведенного кафедрой психогенетики МГУ им. М.В.Ломоносова и лабораторией онтогенеза индивидуальных различий молекулярно-генетического исследования (руководитель М.С.Егорова).

Теоретический контекст исследования

Начиная с 80-х гг. прошлого века в психологии разрабатывается *теория детерминации Я*, которая представляет собой макротеорию, сосредоточенную на проблемах мотивации личности, развития и функционирования личности в различных социальных контекстах.

Одной из основных проблем теории выступает вопрос о том, в какой степени человеческое поведение определяется волей, является внутренне-детерминированным (self-determined), то есть вопрос о степени, в которой люди действуют с максимальным уровнем рефлексии и полным осознанием совершённого выбора.

Теория детерминации Я (теория самодетерминации; self-determined theory – SDT) основывается на организм-диалектической метатеории (organismic-dialectical meta-theory), которая отталкивается от представления об активном организме с естественно присущими ему тенденциями к

психологическому росту и развитию, стремлением позитивно преодолеть жизненные вызовы (challenge) и интегрировать опыт в связанное переживание Я. Это естественное устремление для эффективной реализации требует поддержки от социального окружения. То есть социальный контекст может или поддерживать, или подавлять естественные устремления к активной деятельности и «включенной», заинтересованной жизненной позиции. Таким образом, в фокусе рассмотрения теории – диалектическая взаимосвязь между организмом и социальным контекстом.

В рамках SDT основы для здорового развития и функционирования рассматриваются в контексте концепции *базовых психологических потребностей*, которые понимаются как естественно присущие, универсальные и необходимые для здоровья и благополучия. Базовые психологические потребности присущи всем людям вне зависимости от пола, социально-групповой или культурной принадлежности. В зависимости от степени удовлетворенности базовых психологических потребностей люди будут или эффективно функционировать и развиваться или, напротив, проявлять признаки несостоятельности и отклонений в развитии.

В контексте теории детерминации Я рассматриваются четыре частные теории, каждая из которых разделяет диалектический подход к взаимодействию «организм – окружение» и концепцию базовых психологических потребностей. Каждая частная теория разрабатывается для объяснения ряда связанных с мотивацией феноменов, обнаруженных в ходе лабораторной и полевой исследовательской деятельности.

1. *Теория когнитивной оценки* (cognitive evaluation theory) занимается рассмотрением влияния социального контекста на формирование внутренней (intrinsic) мотивации.
2. *Теория интеграции организма* (организменная теория интеграции; organismic integration theory) рассматривает концепцию интернализации (internalization) в отношении проблемы развития внешней (extrinsic) мотивации.
3. *Теория обуславливающей ориентации* (causality orientations theory) описывает индивидуальные различия в склонностях к внутренне-детерминированному поведению или к ориентации на окружение в поиске поддержки в детерминации.
4. *Теория базовых потребностей* (basic needs theory) включает концепцию базовых потребностей в отношении к психологическому благополучию.

Люди могут быть активными и увлеченными или, напротив, пассивными и отчужденными, что во многом зависит от социальных условий, в которых люди развиваются и функционируют. Соответствующим образом исследователи в рамках данной парадигмы сфокусировались на социально-контекстуальных условиях, которые содействуют, а не препятствуют естественным процессам мотивации и здоровому психологическому развитию. В частности, изучаются факторы, которые увеличивают внутреннюю мотивацию, саморегуляцию и благополучие. Исследования привели к формулированию постулата о трех внутренне-присущих психологических потребностях – *компетенции* (competence), *автономности* (autonomy) и *сопричастности* (relatedness), которые, будучи удовлетворенными, приводят к мотивированности и психическому здоровью, а будучи неудовлетворенными – к заниженной мотивации и неблагополучию.

При этом понятие мотивация часто рассматривают как единичный конструкт, в то время как даже поверхностный взгляд обнаруживает, что люди побуждаемы различными факторами, порождающими различный опыт и последствия. Люди могут быть мотивированы, потому что сами ценят деятельность или поскольку существует сильное внешнее принуждение. Они могут действовать из-за сильного внутреннего побуждения или из-за вторичной выгоды, такой, к примеру, как одобрение значимым человеком или взятка. Этот вопрос о том, исходят ли люди из собственных интересов и ценностей или движимы внешними по отношению к «Я» причинами, является кросскультурно значимым (Johnson, 1993) и представляется существенным параметром при осмыслении и оценке собственного поведения и действий окружающих [Deci & Ryan, 1991; 1995], (Ryan & Cornell, 1989).

Существуют функциональные и феноменальные различия между внутренней мотивацией (self-motivation) и внешней регуляцией, и потому в фокусе внимания теории детерминации Я, с ее дифференцированным подходом к проблеме, является вопрос о том, какой именно тип мотивации детерминирует поведение в данный конкретный момент. Рассматривая в рамках теории детерминации Я воспринимаемые силы, которые подталкивают человека к действию, можно определить несколько различных типов мотивации, каждый из которых связан со специфическими последствиями и

сказывается на обучении, продуктивности, личном опыте и благополучии в целом. Уточняя, каким именно образом каждый из типов мотивации развивается и поддерживается либо, напротив, подавляется, теория детерминации Я одновременно предлагает специфический взгляд на пассивность, отчужденность, психопатологию.

Можно сказать, что ни один феномен не отражает позитивный потенциал человеческой природы так полно, как феномен *внутренней мотивации*, внутренне присущей тенденции к поиску новизны и стремления (challenge) расширить и реализовать свой потенциал, исследовать и обучаться. Здоровые и нормально развивающиеся люди с самого рождения активны, любознательны, любопытны – даже при отсутствии специфических поощрений (Harter, 1978]. Конструкт «внутренняя мотивация» описывает это естественное стремление к ассимиляции, овладению, этот спонтанный интерес и исследовательское поведение, которые так существенны для когнитивного и социального развития, составляя главный источник удовлетворения и «живости» в жизни [Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993], (Ryan, 1995). Для поддержания этой внутренне присущей людям склонности необходимы благоприятные условия. SDT не рассматривает причины возникновения внутренней мотивации (которое, впрочем, рассматривается как эволюционно сформированное свойство; см.: [Ryan & Frederick, 1997]). Скорее, теория изучает условия проявления и поддержания, подавления и снижения внутренней мотивации.

Теория когнитивной оценки (cognitive evaluation theory), представленная [Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985] как подтеория в рамках SDT, имеет целью выявить факторы, которые объясняют изменчивость внутренней мотивации. Изучение средовых условий, которые стимулируют и тех, кто подавляет внутреннюю мотивацию, является важным первым шагом в понимании источников как отчуждения, так и позитивных проявлений человеческой природы. Рассматривая фундаментальные потребности в компетенции и автономии, теория когнитивной оценки была сформулирована для интеграции результатов первичных лабораторных экспериментов при изучении факторов вознаграждения, обратной связи и других внешних событий в их влиянии на внутреннюю мотивацию. Теория утверждает, что социо-контекстуальные события (socio-contextual events), которые стимулируют чувство компетенции во время исполнения действия, могут повысить внутреннюю мотивацию на совершение этого действия. Соответственно, оптимальные вызовы (challenge), поддерживающая обратная связь и отсутствие унижительных оценок, как установлено, усиливают внутреннюю мотивацию.

Дальнейшие исследования показали (Fisher, 1978; Ryan, 1982), что чувство собственной *компетентности* не будет повышать внутреннюю мотивацию, если не сопровождается чувством автономности, другими словами, внутренним локусом контроля (deCharms, 1968). Людям недостаточно воспринимать себя компетентными и эффективными, они также должны переживать свое поведение как присущее себе, определяемое собственным Я, продиктованное внутренней мотивацией. Это требует поддержки или непосредственно автономности и компетенции, или прочных внутренних ресурсов (Reeve, 1996), которые обычно являются результатом предыдущих подкреплений ощущения автономности и компетентности.

Исследования средовых влияний на *внутреннюю мотивацию* скорее были сфокусированы на чувстве автономности, чем на чувстве компетентности. Результаты исследований, однако, вызвали много споров. Все началось с множественных демонстраций того, что внешние вознаграждения могут подрывать внутреннюю мотивацию. Deci интерпретировал эти результаты таким образом, что внешние подкрепления развивают внешнюю атрибуцию собственных действий, внешний локус контроля, а значит, снижают чувство автономности. Недавний подробный мета-анализ [Deci, Koesnter, Ryan, 1999] подтвердил, что все ожидаемые и ощутимые внешние вознаграждения за выполнение действий действительно подрывают внутреннюю мотивацию.

Также было обнаружено, что не только ощутимые вознаграждения, но и угрозы, сроки, директивы, давящие оценивания и навязанные цели снижают внутреннюю мотивацию, соответствуя внешнему локусу контроля. Напротив, выбор, принятие чувств, возможность самоопределения повышают внутреннюю мотивацию, поскольку поощряют чувство автономности [Deci et al., 1981; Deci & Ryan, 1985]. Так, было показано, что учителя, поощряя автономию (в противовес контролю), развивают у своих студентов внутреннюю мотивацию, любознательность, стремление к преодолению (desire for challenge) [Flink, Boggiano & Barrett, 1990]. Студенты, обучаемые в более контролируемых условиях,

не только теряют инициативу, но и обучаются менее эффективно, особенно когда обучение требует концептуального и творческого подхода [Utman, 1997]. Сходным образом родители, поощряющие автономию, в отличие от контролирующих, имеют более внутренне-мотивированных детей.

Есть и третий, значимый для развития внутренней мотивации фактор – *сопричастность* (relatedness). В младенчестве внутренняя мотивация может наблюдаться в познавательном (exploratory) поведении, которое больше проявляется, когда малыш безопасно прикреплен к родителю (Bowlby, 1979). Также и на дальнейших этапах развития, предполагает теория, внутренняя мотивация будет проявляться в большей степени в контекстах, характеризующихся безопасностью и сопричастностью. Так, Grolnik & Ryan [1987] наблюдали более низкий уровень внутренней мотивации у студентов, чьи учителя воспринимались ими как холодные и безразличные. Конечно, многие внутренне мотивированные виды поведения успешно происходят в изоляции, однако основа безопасных отношений действительно кажется важной для проявления внутренней мотивации.

В целом теория когнитивной оценки предполагает, что социальное окружение может усиливать или подавлять внутреннюю мотивацию путем поддержания или блокирования внутренне присущих (innate) психологических потребностей. Важно помнить, однако, что люди будут сохранять внутреннюю мотивацию по отношению к тем занятиям, которые имеют для них внутренний интерес, то есть связаны с новизной, определенными вызовами (challenge) или обладают эстетической ценностью.

Следует отметить, что внутренняя мотивация (intrinsic motivation) является не единственным видом мотивации даже само-детерминированного поведения. Важный вопрос заключается в том, каким образом люди приобретают мотивацию выполнять не внутренне-мотивированные занятия, и как эта мотивация влияет на их упорство, качество поведения и благополучие. Мотивационные проявления могут быть разными – от немотивированности (amotivation) и нежелания до пассивной подчиненности или активной личной вовлеченности. Согласно SDT, различия в мотивации отражают ту степень, в которой ценность и регуляция того или иного поведения интернализирована и интегрирована. Интернализация относится к «вбиранию» ценности или регуляции, а интеграция к дальнейшей трансформации этой регуляции таким образом, что в последующем она будет возникать собственно из чувства Я (sense of self).

Интернализация и интеграция являются центральными процессами детской социализации [Grolnick et al., 1997], однако они продолжают быть релевантными и для регуляции поведения взрослого. Фактически каждый поведенческий контекст, в который попадают люди, предписывает определенные виды поведения, которые сами по себе неинтересны, а также ценности, не принимаемые сразу, непосредственно. В связи с этим SDT ставит вопросы: а) о процессах, посредством которых такие не мотивированные внутренне виды поведения могут стать по-настоящему само-детерминированными; б) о способах, которыми социальное окружение может влиять на эти процессы.

Термин *внешняя мотивация* (extrinsic motivation) относится к выполнению деятельности с целью достижения отдельного результата, тогда как внутренняя мотивация относится к выполнению деятельности ради удовлетворения, сопровождающего выполнение самой этой деятельности. Внешняя мотивация может широко варьировать в своей автономности. К примеру, студенты, которые делают домашнюю работу, поскольку сами осознают важность этого для будущей карьеры, имеют внешнюю мотивацию, так же как и студенты, делающие домашнюю работу из подчинения родительскому контролю. Оба примера включают инструментальное отношение к работе, в противоположность удовлетворению от работы самой по себе. В то же время первый случай включает личное одобрение и чувство сделанного выбора, а второй – подчинение внешней регуляции. Оба случая иллюстрируют интенционное поведение (intentional behavior), но они различаются своей относительной автономностью.

Вторая субтеория в рамках теории детерминации Я (SDT) получила название *организменной теории интеграции* (organismic integration theory) [Deci & Ryan 1985]. Эта теория призвана детализировать различные формы внешней мотивации и контекстуальные факторы, которые либо способствуют интернализации и интеграции в регуляции поведения, либо подавляют их.

Крайняя форма мотивации, противоположенная внутренней мотивации с отрицательным

потенциалом – *амотивация* (amotivation), недостаточность намерения действовать. В этом случае люди или не действуют вовсе, или действуют без намерений – просто выполняют последовательность движений. Амотивация возникает тогда, когда деятельность не является ценной (Ryan, 1995), индивид не чувствует себя компетентным для этой деятельности [Bandura, 1986] либо не ожидает, что она приведет к желаемому результату (Seligman, 1975).

На условном континууме между амотивацией и внутренней мотивацией мы могли бы расположить различные формы внешней мотивации, различающиеся степенью автономности регуляции. Наименее автономной форме внешней мотивации соответствует *внешне регулируемое* поведение. Такое поведение осуществляется с целью удовлетворить внешнему требованию, получить вознаграждение. Внешне регулируемое поведение часто воспринимается как принудительное и чуждое, а действиям приписывается внешний локус контроля (deCharms, 1968).

Интроецированная регуляция характерна для второго типа внешней мотивации. Классической формой соответствующего этой форме мотивации поведения является «вовлеченность Эго», когда люди мотивированы демонстрировать способность и избегать неудачи ради поддержания самооценки. Хотя и внутренне побуждаемые, интроецированные формы поведения имеют внешний локус контроля и не переживаются как присущие Я.

Еще более автономной формой внешней мотивации является *регуляция посредством идентификации*. Идентификация подразумевает наделение ценностью цели поведения, и тогда деятельность становится лично значимой.

Четвертой из выделяемых теоретиками SDT форм внешней мотивации выступает *интегрированная регуляция*. Наряду с идентификацией здесь имеет место интеграция регуляции, когда цели действия приведены в соответствие с ценностями и потребностями Я. Эта форма мотивации имеет много общего с внутренней мотивацией, хотя все же рассматривается как внешняя мотивация, так как направлена на достижение результата, а не на удовлетворение от самой деятельности.

Так как внешне мотивированные виды деятельности неинтересны сами по себе, первичная причина, по которой люди выполняют внешне мотивированные действия, состоит в том, что эта деятельность побуждается, моделируется, ценится значимыми другими, к которым люди привязаны и сопричастны или хотят быть сопричастны. Таким образом, потребность быть связанным с другими является центральной для интернализации мотивации.

Интернализация внешне мотивированной деятельности также выступает функцией от восприятия индивидом своей компетентности. Люди с большей вероятностью вовлекутся в одобряемую референтной группой деятельность в том случае, если они эффективны в этой деятельности.

Наконец, решающим фактором для интеграции мотивации является стимулирование чувства *автономности*. Чтобы интегрировать мотивацию, индивид должен уловить значение деятельности и соотносить ее со своей системой целей и ценностей. Такой целостный интегративный процесс стимулируется переживанием выбора, волевого решения, свободного от внешнего принуждения. В этом смысле, поддержание автономности позволяет индивиду активно ассимилировать ценности, превращая их в свои собственные [Grolnick et al., 1997], (Kuhl & Fuhrmann, 1998).

Эмпирическое исследование

В нашей работе предметом анализа являются положения одной из четырех субтеорий детерминации Я, а именно – теории обуславливающей ориентации (causality orientations theory), которая описывает индивидуальные различия в склонности к внутренне-детерминированному поведению или к ориентации на окружение в поиске поддержки в детерминации.

В экспериментальном исследовании 1) анализируются связи с различными психологическими характеристиками показателей уверенности в себе и ориентации на себя, рассматриваемых как показатели автономии, и 2) рассматривается, в какой степени совпадают структуры связей при

анализе двух показателей, рассматриваемых нами как показатели автономности – интернальности-экстернальности и уверенности в себе.

Испытуемые и методы анализа

Испытуемыми являются юноши 17–21 года, студенты (курсанты высшего учебного заведения). Численность выборки для разных методов исследования варьирует в пределах 349–410 человек.

В качестве особенностей личностной сферы оценивались как максимально обобщенные характеристики (например, триада Г.Ю.Айзенка), так и характеристики среднего уровня обобщенности (различные аспекты уровня субъективного контроля, уверенность в себе, чувство одиночества и т.д.). Ряд показателей, полученных в исследовании, связан с уровнем адаптации курсантов к социальному окружению (в частности, уровень социальной фрустрированности, уровень одиночества, направленность смысложизненных ориентаций).

Использованные методы включали в себя опросники диагностики интернальности–экстернальности (уровня субъективного контроля), уверенности в себе, трехчленной шкалы Айзенка, опросника смысложизненных ориентаций, методы оценки уровня одиночества, социальной фрустрированности и социального здоровья.

1. Уровень субъективного контроля. Методика предназначена для диагностики **интернальности–экстернальности**: степени независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, представлений об уровне личной ответственности человека за происходящие с ним события. На основе этой методики могут быть получены показатели различной степени обобщенности. Максимально обобщенный показатель, инвариантный относительно частных показателей деятельности – шкала общей интернальности; два показателя среднего уровня обобщенности – интернальность в области достижений и интернальность в области неудач; четыре ситуационно-специфических показателя, характеризующих уровень контроля в различных сферах жизнедеятельности – интернальность в семейных отношениях; интернальность в области производственных отношений; интернальность в области межличностных отношений; интернальность в области здоровья. Испытуемые давали ответы по 5-членной шкале («Не согласен – Скорее не согласен – Не знаю – Скорее согласен – Согласен»).

2. Опросник **уверенности в себе** (self-efficacy) включает 26 пунктов (оцениваемых по 5-членной шкале («Не согласен – Скорее не согласен – Не знаю – Скорее согласен – Согласен»)), позволяющих диагностировать общий уровень уверенности в себе и получить показатели ряда частных шкал: уверенность в себе в обычных ситуациях, в прошлом и в будущем, в межличностных отношениях и в отношении профессии. Приведем по одному пункту для каждой из частных шкал в соответствии с тем, как они перечислены выше: «Обычно я справляюсь с трудностями, с которыми мне приходится сталкиваться», «Когда я хотел, я всегда получал хорошие оценки в школе», «Если понадобится, я смогу быть опорой для своих близких», «Если моя семейная жизнь сложится неудачно и мне придется развестись, я смогу начать жить сначала», «При необходимости я смогу овладеть новой профессией».

3. Уровни **экстраверсии, невротизма и психотизма** диагностировались опросниками Айзенка. Первые две характеристики оценивались при помощи адаптированного опросника ЕРІ. Оценка психотизма проводилась по сокращенной шкале опросника PEN (были выбраны 12 пунктов из 25). Все три характеристики оценивались по шкале «Да – Нет».

Высокие показатели по шкале экстраверсии характерны для общительных, активных, уверенных в себе, импульсивных людей (они соглашались с такими высказываниями, как «Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?», «Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратя много времени на обдумывание?», «Любите ли Вы часто бывать в компании?»).

Шкала невротизма определяет уровень эмоциональной стабильности индивида: от тревожности, чувствительности и быстрой перемены настроения до спокойствия, уравновешенности. Примеры пунктов шкалы невротизма: «Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?», «Возникало ли

у Вас чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?», «Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?»

Высокие баллы по шкале психотизма говорят о склонности индивида к импульсивному поведению, о его высокой конфликтности и нежелании придерживаться социальных норм. Примерами прямых пунктов этой шкалы являются вопросы: «Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?», «У Вас есть явные враги», обратных: «Для Вас очень важны хорошие манеры?», «Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он длится своими заботами?».

4. Оценка ориентаций в жизни проводилась при помощи 20 биполярных шкал (тест **Смыслжизненных ориентаций**). Оценка производилась по 7-членной шкале. Подсчет результатов позволяет выделить общую шкалу и пять субшкал, касающихся разных аспектов жизненных ориентаций: наличие целей в жизни («Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной – Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла»); интерес к жизни в целом («Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал – Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал»); уровень успешности в осуществлении жизненных планов; оценка того, насколько сам индивид контролирует то, что с ним происходит («Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею – Моя жизнь неподвластна мне и она управляется внешними событиями») и того, насколько успешно жизнь сложилась («Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе – Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас»).

5. Уровень **одиночества** определялся при помощи подсчета суммарного балла по 10 пунктам Шкалы одиночества. Определялось, в какой степени индивид чувствует себя одиноким, есть ли у него друзья, которые его понимают, разделяют его интересы, с которыми можно поговорить по душам. Примеры пунктов шкалы одиночества: «Мне не с кем поговорить по душам», «Я страдаю от одиночества», «Я чувствую себя отгороженным от других».

6. Уровень удовлетворенности индивида социальными достижениями в основных аспектах его жизнедеятельности оценивался по модифицированной В.В.Бойко методике диагностики уровня **социальной фрустрированности** Л.И.Вассермана. Использовалась 5-членная шкала ответов («Нет – Скорее нет – Не знаю – Скорее да – Да»). Из оригинальной шкалы взяты 13 пунктов, добавлен один пункт. Среди основных аспектов жизнедеятельности выделены взаимоотношения с различными людьми (родителями, коллегами, руководителями); уровень образования; материальное положение; проведение досуга; обстановка в государстве; удовлетворенность жизнью в целом.

7. Для оценки представлений о своем **психическом здоровье** использовался опросник уровня общего здоровья (General Health Questionnaire – GHQ-12; Form 2). Испытуемые отмечали, насколько чаще или реже они испытывают различные симптомы, связанные с уровнем психического здоровья. Примеры пунктов: *недосыпание из-за тревоги; способность справиться со своими проблемами; ощущение себя более или менее счастливым, учитывая все обстоятельства; ощущение собственной никчемности.*

8. В качестве одного из показателей социальной адаптации оценивался уровень **практического интеллекта**. Вопросы, направленные на диагностику этой характеристики, связаны с адаптивностью индивида в различных сферах жизни (таких как успешность в построении межличностных отношений; умение планировать свою деятельность; умение справляться с домашними делами, «знание жизни»). Опросник состоит из 14 пунктов, оцениваемых по 5-членной шкале («Нет – Скорее нет – Не знаю – Скорее да – Да»); все пункты прямые. Чем выше балл, тем выше уровень практического интеллекта. Примеры вопросов: «Считаете ли Вы, что у Вас есть друзья?», «Обращаются ли к Вам за советом?», «Можно ли сказать, что у Вас «золотые руки»? «Можно ли сказать, что Вы умеете планировать свои дела?» «Можно ли сказать, что Вы организованны?» «Можете ли Вы, если надо, влезть без очереди?».

Список исследованных показателей

№	Показатели
---	------------

1–7	<i>Опросник уровня субъективного контроля</i>
1	Общая интернальность
2	Интернальность в области достижений
3	Интернальность в области неудач
4	Интернальность в семейных отношениях
5	Интернальность в области производственных отношений
6	Интернальность в области межличностных отношений
7	Интернальность в области здоровья
8–13	<i>Опросник уверенности в себе</i>
8	Общий уровень уверенности в себе
9	Уверенность в себе в обычных ситуациях
10	Уверенность в себе в прошлом
11	Уверенность в себе в будущем
12	Уверенность в себе в межличностных отношениях
13	Уверенность в себе в отношении профессии
14–17	<i>Опросник Айзенка</i>
14	Экстраверсия
15	Невротизм
16	Шкала социальной желательности
17	Психотизм

18–23	<i>Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)</i>
18	Цели
19	Процесс
20	Результат
21	Локус контроля – Я
22	Локус контроля – жизнь
23	Общая шкала Теста смысложизненных ориентаций
24	<i>Опросник одиночества</i>
25	<i>Социальная фрустрированность</i>
26	<i>Представления о своем психическом здоровье</i>
27	<i>Практический интеллект</i>

Результаты исследования

1. *Взаимосвязи показателей, свидетельствующих об уверенности в себе* и являющихся, в терминах теории детерминации Я, показателями автономии. В исследовании сопоставлялись показатели интернальности–экстернальности и уверенности в себе (таблица 1). Результаты демонстрируют статистически достоверные связи между этими группами показателей с высоким уровнем значимости (в большинстве случаев $p < 0,001$). Наиболее тесные связи получены для общих показателей, особенно для общего показателя уверенности в себе и интернальности на достижения ($r = 0,54$ и $r = 0,47$ соответственно). При этом нельзя не заметить специфики этих двух групп показателей, которая проявляется при сопоставлении более частных характеристик. Так, взаимосвязи интернальности в области профессиональных отношений и уверенности в профессиональной компетентности имеют хотя и значимые, но более низкие связи, чем для общих показателей ($r = 0,18$).

Таблица 1

Взаимосвязи показателей интернальности–экстернальности и уверенности в себе

Показатели уверенности	Показатели интернальности–экстернальности						
	1	2	3	4	5	6	7

Общая	0,5421 N = 407 p = 0,00	0,4764 N = 407 p = ,000	0,3495 N = 407 p = ,000	0,3297 N = 407 p = ,000	0,2671 N = 407 p = ,000	0,4002 N = 407 p = ,000	0,2017 N = 407 p = ,000
Обычно	0,5385 N = 407 p = ,00	0,4935 N = 407 p = ,000	0,3552 N = 407 p = ,000	0,3444 N = 407 p = ,000	0,2416 N = 407 p = ,000	0,406 N = 407 p = ,000	0,1575 N = 407 p = ,001
Прошлое	0,3833 N = 407 p = ,000	0,2913 N = 407 p = ,000	0,2406 N = 407 p = ,000	0,1992 N = 407 p = ,000	0,2393 N = 407 p = ,000	0,2799 N = 407 p = ,000	0,2113 N = 407 p = ,000
Будущее	0,3563 N = 410 p = ,000	0,3097 N = 410 p = ,000	0,2159 N = 410 p = ,000	0,2041 N = 410 p = ,000	0,1834 N = 410 p = ,000	0,2447 N = 410 p = ,000	0,1659 N = 410 p = ,001
МЛО	0,3783 N = 409 p = ,000	0,4074 N = 409 p = ,000	0,235 N = 409 p = ,000	0,2391 N = 409 p = ,000	0,1142 N = 409 p = ,021	0,353 N = 409 p = ,000	0,086 N = 409 p = ,082
Профессия	0,3646 N = 410 p = ,000	0,323 N = 410 p = ,000	0,2304 N = 410 p = ,000	0,2345 N = 410 p = ,000	0,1789 N = 410 p = ,000	0,2599 N = 410 p = ,000	0,1644 N = 410 p = ,001

Здесь и далее в таблицах нули перед запятой при указании уровня значимости *p* опущены.

2. *Сопоставление показателей уверенности в себе с базовыми личностными характеристиками.* Результаты, представленные в таблице 2 демонстрируют связи показателей интернальности и базовых личностных характеристик (т.н. биологических свойств Айзенка). Как видно из таблицы, наиболее отчетливые взаимосвязи обнаруживаются между интернальностью и невротизмом (чем выше интернальность, тем ниже невротизм) и, на значимом, но более низком уровне – с психотизмом (чем выше интернальность, тем ниже невротизм).

Таблица 2

Взаимосвязи показателей опросника Айзенка и показателей интернальности–экстернальности, диагностированных по УСК

Показатели локуса контроля.	Экстраверсия	Невротизм	Психотизм	Шкала лжи
Интернальность				
Общая	0,0469 N = 366 p = ,370	-0,43 N = 366 p = ,000	-0,2073 N = 365 p = ,000	0,17 N = 366 p = ,001
Достижения	0,1422 N = 366 p = ,006	-0,3782 N = 366 p = ,000	-0,1781 N = 365 p = ,001	0,1528 N = 366 p = ,003
Неудачи	-0,0352	-0,3369	-0,1713	0,1481

	N = 366 p = ,502	N = 366 p = ,000	N = 365 p = ,001	N = 366 p = ,005
Семейная жизнь	-0,0365 N = 366 p = ,486	-0,2929 N = 366 p = ,000	-0,23 N = 365 p = ,000	0,1307 N = 366 p = ,012
Производственные отношения	-0,0399 N = 366 p = ,447	-0,1805 N = 366 p = ,001	-0,012 N = 365 p = ,819	0,0412 N = 366 p = ,432
Межличностные отношения (МЛО)	0,1756 N = 366 p = ,001	-0,3223 N = 366 p = ,000	-0,1689 N = 365 p = ,001	0,0202 N = 366 p = ,700
Здоровье	-0,109 N = 366 p = ,037	-0,0739 N = 366 p = ,158	-0,1168 N = 365 p = ,026	0,0043 N = 366 p = ,935

Структура взаимосвязей для входящих в триаду Айзенка свойств и для уверенности в себе несколько отличается (таблица 3). Хотя наиболее тесными здесь также оказываются связи с невротизмом (та же направленность связей), обнаруживаются и многочисленные связи с экстраверсией (чем выше экстраверсия, тем выше уверенность в себе). Этот результат соответствует представлениям об адаптивной роли экстраверсии и не вступает в противоречие со структурой связей показателей интернальности и экстраверсии, хотя в данном случае связи оказались менее тесными.

Таблица 3

Взаимосвязи показателей опросника Айзенка и уверенности в себе

Показатели уверенности	Экстраверсия	Невротизм	Психотизм	Шкала лжи
Общая	0,2566 N = 366 p = ,000	-0,4375 N = 366 p = ,000	-0,1402 N = 365 p = ,007	0,1662 N = 366 p = ,001
Обычно	0,3116 N = 366 p = ,000	-0,4634 N = 366 p = ,000	-0,1135 N = 365 p = ,030	0,1691 N = 366 p = ,001
Прошлое	0,0772 N = 366 p = ,141	-0,228 N = 366 p = ,000	-0,1277 N = 365 p = ,015	0,136 N = 366 p = ,009
Будущее	0,126 N = 367 p = ,016	-0,2956 N = 367 p = ,000	-0,1216 N = 366 p = ,020	0,0833 N = 367 p = ,111
МЛО	0,3768	-0,3678	-0,0563	0,0653

	N = 366 p = ,000	N = 366 p = ,000	N = 365 p = ,284	N = 366 p = ,213
Профессия	0,0691 N = 367 p = ,187	-0,2909 N = 367 p = ,000	-0,1461 N = 366 p = ,005	0,1165 N = 367 p = ,026

Сопоставляя результаты, полученные для двух показателей автономии–уверенности, использованными в нашей работе, можно сказать, что структуры связей с базовыми личностными характеристиками оказываются похожими, хотя (как и можно было ожидать) не полностью совпадающими; не несут содержательных противоречий и в целом позволяют рассматривать показатели автономности – уверенности в себе как адаптивные показатели.

3. Сопоставление показателей уверенности с характеристиками *социальной фрустрации*.

Адаптивное значение рассматриваемых показателей автономии – уверенности в себе подтверждается при рассмотрении связей этих характеристик с показателями, свидетельствующими об общей удовлетворенности своей жизнью (отсутствие общей социальной фрустрации) и о проблемах в межличностных отношениях (частная социальная фрустрация).

Так, при сопоставлении показателей интернальности–экстернальности и уверенности с социальной фрустрацией и одиночеством (таблицы 4, 5) получены значимые связи. Для показателей уверенности в себе они выше и касаются всех показателей уверенности.

Таблица 4

Взаимосвязи показателей интернальности–экстернальности с показателями социальной фрустрации

Показатели локуса контроля. Интернальность	Социальная фрустрация (-)	Одиночество
Общая	0,2703 N = 384 p = ,000	-0,3182 N = 382 p = ,000
Достижения	0,3257 N = 384 p = ,000	-0,3186 N = 382 p = ,000
Неудачи	0,1704 N = 384 p = ,001	-0,2068 N = 382 p = ,000
Семейная жизнь	0,1967 N = 384 p = ,000	-0,1555 N = 382 p = ,002
Производственные отношения	0,0736 N = 384 p = ,150	-0,1175 N = 382 p = ,022
Межличностные	0,1153	-0,2544

отношения (МЛО)	N = 384 p = ,024	N = 382 p = ,000
Здоровье	0,0206 N = 384 p = ,688	-0,0591 N = 382 p = ,249

Таблица 5

Взаимосвязи показателей уверенности с показателями социальной фрустрации

Показатели уверенности	Социальная фрустрация	Одиночество
Общая	0,3335 N = 384 p = ,000	-0,4462 N = 382 p = ,000
Обычно	0,3199 N = 384 p = ,000	-0,4623 N = 382 p = ,000
Прошлое	0,219 N = 384 p = ,000	-0,2317 N = 382 p = ,000
Будущее	0,2629 N = 385 p = ,000	-0,326 N = 383 p = ,000
МЛО	0,3011 N = 384 p = ,000	-0,4398 N = 382 p = ,000
Профессия	0,2371 N = 385 p = ,000	-0,3184 N = 383 p = ,000

4. *Взаимосвязи показателей уверенности с представлениями о своем здоровье.* Следует отметить, что показатели уверенности в себе обнаруживают связи не только с социальными показателями адаптации, но и с представлениями о своем физическом состоянии (таблицы 6, 7).

Все показатели интернальности–экстернальности (кроме интернальности на производственные отношения) и все показатели уверенности оказываются связаны с общей самооценкой здоровья. Уровень связей для интернальности и уверенности находится в пределах $r = 0,22-0,35$ и $r = 0,31-0,45$ соответственно. Таким образом, коэффициенты корреляции для показателей уверенности вновь оказываются несколько выше.

Таблица 6

Взаимосвязи показателей интернальности–экстернальности и общего здоровья

Показатели локуса контроля. Интернальность	Общее здоровье
Общая	-0,347 N = 349 p = ,000
Достижения	-0,3379 N = 349 p = ,000
Неудачи	-0,2521 N = 349 p = ,000
Семейная жизнь	-0,2257 N = 349 p = ,000
Производственные отношения	-0,1388 N = 349 p = ,009
Межличностные отношения (МЛО)	-0,3145 N = 349 p = ,000

Таблица 7

Взаимосвязи показателей уверенности и общего здоровья

Показатели уверенности	Общее здоровье
Общая	-0,4523 N = 349 p = ,000
Обычно	-0,4417 N = 349 p = ,000
Прошрое	-0,3179

	N = 349 p = ,000
Будущее	-0,3139 N = 350 p = ,000
МЛО	-0,3294 N = 349 p = ,000
Профессия	-0,3404 N = 350 p = ,000

5. *Сопоставление показателей автономности – уверенности в себе и **практического интеллекта***. В качестве одного из показателей социальной адаптации в нашем исследовании был использован показатель практического интеллекта, определяемый по опроснику.

Результаты (таблицы 8, 9) демонстрируют значимые связи практического интеллекта как с показателями локуса контроля, так и с показателями уверенности. Диапазон значимых коэффициентов корреляции соответственно 0,17–0,42 и 0,22–0,46, то есть примерно совпадающий для двух измерений уверенности–автономности.

Важно отметить следующее. До сих пор мы рассматривали связи уверенности с показателями личностной сферы, которые не обнаруживают связей с психометрическим интеллектом, но в данном случае мы имеем дело с характеристикой, связанной с интеллектуальной сферой, или, по крайней мере, обнаруживающей связи с психометрическим интеллектом, что расширяет представление об адаптивной функции характеристик, связанных с уверенностью–автономностью.

Таблица 8

Взаимосвязи показателей интернальности–экстеральности и практического интеллекта

Показатели локуса контроля. Интернальность	Практический интеллект
Общая	0,4014 N = 412 p = ,000
Достижения	0,416 N = 412 p = ,000
Неудачи	0,2641 N = 412 p = ,000

Семейная жизнь	0,2503 N = 412 p = ,000
Производственные отношения	0,1764 N = 412 p = ,000
Межличностные отношения (МЛО)	0,3368 N = 412 p = ,000
Здоровье	<i>0,089</i> N = 412 p = ,071

Таблица 9

Взаимосвязи показателей уверенности и практического интеллекта

Показатели уверенности	Практический интеллект
Общая	0,4461 N = 406 p = ,000
Обычно	0,4624 N = 406 p = ,000
Прошлое	0,2587 N = 406 p = ,000
Будущее	0,3021 N = 409 p = ,000
МЛО	0,496 N = 408 p = ,000
Профессия	0,2267 N = 409 p = ,000

6. *Сопоставление показателей уверенности и смысложизненных ориентаций.* При сопоставлении показателей уверенности–автономности и различных показателей смысложизненных ориентаций (СЖО) получены следующие результаты. Показатели интернальности–экстернальности (таблица 10) обнаруживают многочисленные статистически достоверные связи с показателями СЖО.

Таблица 10

Взаимосвязи показателей интернальности–экстернальности и смысложизненных ориентаций (СЖО)

Показатели локуса контроля. Интернальность	Показатели СЖО					
	Общий показатель ориентаций в жизни	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля – Я	Локус контроля – Жизнь
Общая	-0,1148 N = 366 p = ,028	-0,1107 N = 366 p = ,034	<i>-0,0946</i> N = 367 p = ,070	-0,1202 N = 366 p = ,021	-0,1276 N = 366 p = ,015	-0,1227 N = 366 p = ,019
Достижения	-0,1224 N = 366 p = ,019	-0,1177 N = 366 p = ,024	-0,1228 N = 367 p = ,019	-0,1087 N = 366 p = ,038	-0,13 N = 366 p = ,013	-0,1287 N = 366 p = ,014
Неудачи	<i>-0,0788</i> N = 366 p = ,132	<i>-0,0643</i> N = 366 p = ,219	<i>-0,078</i> N = 367 p = ,136	<i>-0,079</i> N = 366 p = ,131	<i>-0,0754</i> N = 366 p = ,150	<i>-0,0794</i> N = 366 p = ,129
Семейная жизнь	-0,1573 N = 366 p = ,003	-0,1545 N = 366 p = ,003	-0,1416 N = 367 p = ,007	-0,1403 N = 366 p = ,007	-0,1717 N = 366 p = ,001	-0,1716 N = 366 p = ,001
Производственные отношения	<i>0,0385</i> N = 366 p = ,463	<i>0,0481</i> N = 366 p = ,359	<i>0,0462</i> N = 367 p = ,377	<i>0,0074</i> N = 366 p = ,887	<i>0,0488</i> N = 366 p = ,352	<i>0,0406</i> N = 366 p = ,438
Межличностные отношения (МЛО)	-0,121 N = 366 p = ,021	-0,1101 N = 366 p = ,035	-0,1243 N = 367 p = ,017	-0,1255 N = 366 p = ,016	-0,129 N = 366 p = ,014	-0,1149 N = 366 p = ,028
Здоровье	<i>-0,0374</i> N = 366 p = ,476	<i>-0,0531</i> N = 366 p = ,311	<i>-0,0073</i> N = 367 p = ,889	<i>-0,0242</i> N = 366 p = ,644	<i>-0,0479</i> N = 366 p = ,361	<i>-0,033</i> N = 366 p = ,529

Взаимосвязи показателей уверенности и смысложизненных ориентаций в подавляющем большинстве случаев не достигают даже уровня тенденции к связи (табл. 11).

Таблица 11

Взаимосвязи показателей уверенности и смысложизненных ориентаций

Показатели уверенности	Общий показатель ориентации в жизни	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля – Я	Локус контроля – Жизнь
Общая	-0,0806 N = 366 p = ,124	-0,068 N = 366 P=,194	-0,1166 N = 367 p = ,025	-0,0899 N = 366 p = ,086	-0,0519 N = 366 P=,322	-0,0721 N = 366 p = ,169
Обычно	-0,1007 N = 366 p = ,054	-0,0883 N = 366 p = ,092	-0,1463 N = 367 p = ,005	-0,1075 N = 366 p = ,040	-0,0845 N = 366 P=,106	-0,0836 N = 366 p = ,110
Прошлое	-0,0098 N = 366 p = ,852	-0,0065 N = 366 p = ,901	-0,0018 N = 367 p = ,973	-0,0224 N = 366 p = ,670	0,0288 N = 366 P=,583	-0,0242 N = 366 p = ,644
Будущее	-0,0506 N = 367 p = ,334	-0,0375 N = 367 p = ,474	-0,0826 N = 368 p = ,114	-0,057 N = 367 p = ,276	-0,0198 N = 367 P=,706	-0,0453 N = 367 p = ,387
МЛ	-0,0932 N = 366 p = ,075	-0,0748 N = 366 p = ,153	-0,1492 N = 367 p = ,004	-0,0937 N = 366 p = ,073	-0,0829 N = 366 P=,113	-0,0692 N = 366 p = ,186
Профессия	-0,066 N = 367 p = ,207	-0,0625 N = 367 p = ,233	-0,0881 N = 368 p = ,092	-0,0745 N = 367 p = ,154	-0,0299 N = 367 P=,568	-0,0701 N = 367 p = ,181

Выводы

Полученные результаты позволяют заключить следующее.

1. Выявлены взаимосвязи показателей интернальности–экстернальности и уверенности в себе. Это позволяет предположить, что особенности поведения, определяемые по этим показателям, имеют значительное сходство и в одинаковой степени связаны как с базовыми характеристиками, так и с показателями адаптации.
2. Показатели интернальности–экстернальности и уверенности в себе связаны с базовыми характеристиками личностной сферы – экстраверсией, невротизмом и психотизмом.
3. Показатели интернальности–экстернальности и уверенности в себе, которые мы рассматриваем как характеристики автономности, связаны с широким кругом характеристик, свидетельствующих о степени социальной адаптации.

4. Показатели уверенности в себе не связаны со смысложизненными ориентациями, что свидетельствует об относительной независимости этих показателей автономности от ценностно-нагруженных характеристик.

Литература

Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

Csikszentmihalyi M., Rathunde K. The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation // Jacobs J.E. (Ed.). Developmental perspectives on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1993. P. 57–97.

Deci E.L. Intrinsic motivation. New York: Plenum, 1975.

Deci E.L., Koestner R., Ryan R.M. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125. P. 627–668.

Deci E.L., Nezlek J., Sheinman L. Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee // Journal of Personality and Social Psychology. 1981. Vol. 40. P. 1–10.

Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.

Deci E.L., Ryan R.M. A motivational approach to self: Integration in personality // R.Dienstbier (Ed.). Nebraska Symposium on Motivation. Perspectives on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. Vol. 38. P. 237–288.

Deci E.L., Ryan R.M. Human autonomy: The basis for true self-esteem // M.Kemis (Ed.). Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Plenum, 1995. P. 31–49.

Flink C., Boggiano A.K., Barrett M. Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. P. 916–924.

Grolnick W.S., Deci E.L., Ryan R.M. Internalization within the family // Grusec J.E., Kuczynski L. (Eds.). Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory. New York: Wiley, 1997. P. 135–161.

Grolnick W.S., Ryan R.M. Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 890–898.

Grolnick W.S., Ryan R.M. Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school // Journal of Educational Psychology. 1989. Vol. 81. P. 143–154.

Ryan R.M., Frederick C.M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

Utman C.H. Performance effects of motivational state: A metaanalysis // Personality and Social Psychology Review. 1997. Vol. 1. P. 170–182.

Дата публикации 28 февраля 2009 г.

[Сведения об авторах](#)

Паршикова Оксана Викторовна. Канд. психол. наук, ассистент кафедры психогенетики, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая 11/5, 125009 Москва, Россия.

E-mail: ksapa2003@mail.ru

Смирнов Олег Валентинович. Научный сотрудник лаборатории онтогенеза индивидуальных различий, Психологический институт Российской академии образования, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, 125009 Москва, Россия.

E-mail: sendso@yandex.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Паршикова О.В., Смирнов О.В. Показатели уверенности в себе в структуре личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[К началу страницы >>](#)