

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ\*

©2020 г. Е.В. Головина\*

\*Кандидат психологических наук, научный сотрудник, лаборатория познавательных процессов и математической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, корп.1; e-mail: lena-liana@mail.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.19.3.007

Поступила в редакцию 9 января 2020 г.

*Аннотация.* Целью исследования являлось теоретическое обоснование и выявление взаимосвязей между *уверенностью в себе, атрибутивным стилем (АС), смысложизненными ориентациями (СЖО) и уровнем переживания счастья*, а также различий в их уровне у респондентов с разной выраженностью *уверенности в себе*. Для проверки гипотез проведено эмпирическое исследование, в котором использовались следующие методики: Тест уверенности в себе В.Г. Ромека; опросник атрибутивного стиля - ШОСТО (М. Селигман, адаптация Т.О. Гордеевой и др.); тест СЖО Д.А. Леонтьева; Эмоциональный тест М. Фордайса. В исследовании приняли участие люди с разным уровнем образования и с разным материальным достатком (60 респондентов, от 20 до 60 лет). Для анализа данных использовались методы непараметрической статистики (анализ корреляций Спирмена, и критерий Краскалла-Уоллиса для определения различий между группами респондентов). В эмпирическом исследовании основные гипотезы подтвердились: обнаружены взаимосвязи уверенности с АС, СЖО и переживанием счастья; выявлены значимые различия в субъективном уровне переживания счастья, в уровне АС как в позитивных, так и в негативных ситуациях, а также в уровне выраженности СЖО у людей с разной степенью уверенности в себе. Сделан вывод о том, что высокая выраженность уверенности соответствует экзистенциальной наполненности жизнью, оптимизму и счастьем.

*Ключевые слова:* уверенность в себе, социальная смелость, атрибутивные стили, оптимистический атрибутивный стиль, смысложизненные ориентации, счастье.

---

\* Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием № 0159-2020-0009.

Представители позитивного направления в психологии, соотносят уверенность в себе с понятиями экзистенциальной наполненности (Коптева, 2011), смысла жизни (Леонтьев, 1999), атрибутивного стиля (Селигман, 2006), счастья (Аргайл, 2003; Джидарьян, 2013). Уверенность является залогом внутреннего спокойствия и психологического благополучия человека (Аргайл, 2003). Отмечается, что одной из важнейших задач государственной политики, наряду с экономическими, должна стать социальная задача увеличения в стране числа счастливых людей (Журавлев, Юревич, 2018).

Мы рассматриваем уверенность с позиций системного подхода как понятие, включающее когнитивные, эмоциональные, регуляторные и поведенческие составляющие. Уверенность изучалась нами во взаимосвязи с другими личностными характеристиками, когнитивными стилями, темпераментом, эмоциональностью, эмоциональным интеллектом, агрессивностью, а также внутриличностными конфликтами, копинг-стратегиями, видами психологических защит, (Головина, 2012, 2013, 2014, 2015; Головина, Мамедова, 2017; Головина, Скотникова, 2010; Скотникова, 2005). Выявлена положительная взаимосвязь уверенности и удовлетворенностью жизнью (Головина, 2007).

Для более полного системного описания структуры уверенности необходимо рассмотреть ценностно-мотивационную сторону этого феномена, что и определяет актуальность данного исследования.

По мнению В.Г. Ромека, *ядро уверенности* составляют обобщенные *оценки собственных навыков* (самоэффективность), способности их обретения и выполнения (Ромек, 2000, 2008).

М. Аргайл рассматривает *уверенность* как *способность контролировать любую ситуацию* и называет ее чувством «внутреннего контроля». Эту способность, а также самоуважение автор считает двумя значимыми аспектами *удовлетворенности собственным Я* (Аргайл, 1990).

Другой аспект «Я-концепции», связанный с уверенностью, касается оценки уровня своих возможностей по сравнению с другими людьми и трудностью принимаемых и вырабатываемых целей. Следовательно, только весьма специфическая и достаточно определенная «Я-концепция» способна генерировать уверенность в себе (Роджерс, 1992). Об этом говорит в своих работах и Н.Ю. Будич. По ее мнению, представление о себе должно быть построено на четкой иерархии и высоко интегрировано (Будич, 2004).

Еще один аспект изучения феномена в рамках «Я-концепции» отражен в понятии *онтологическая уверенность*. Н.В. Коптева эмпирически подтвердила с помощью своей методики онтологической уверенности (Коптева, 2009) и опросника уверенности в себе Ромека (Ромек, 2003) гипотезу английского экзистенциального психолога Р. Лэйнга о том, что онтологическая уверенность влияет на уверенность в себе (Коптева, 2011).

Одним из понятий, также соотносимым с уверенностью, является *смысл жизни*, который представляет собой концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта, имеющего свойство целостности (Леонтьев, 1999). Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое В. Франкл называл экзистенциальным вакуумом, который и является причиной, порождающей в широких масштабах специфические «ноогенные неврозы» (Франкл, 1990). Смысл жизни, таким образом, можно в феноменологическом аспекте определить как более или менее адекватное переживание интенциональной направленности собственной жизни, что, возможно, способствует ее счастливому проживанию.

Еще одним понятием, соотносимым с уверенностью, является *счастье*. Аргайл полагает, что счастье - основное измерение человеческого опыта, включающее позитивный эмоциональный настрой, удовлетворенность жизнью, а также оптимизм, высокую самооценку и наличие жизненной цели (Аргайл, 1990).

В качестве основных составляющих счастья М. Селигман выделяет положительные эмоции, вовлеченность в поток жизни и ее и смысл. Он считает, что человеку обязательно нужны смысл жизни и цель. Он также подчеркивал, что в традициях З. Фрейда изучались негативные эмоции, на избавление от которых и была направлена терапия. Однако целью терапии может быть и развитие положительных эмоциональных состояний, в связи с чем Селигмана считают основателем позитивной психологии (Селигман, 2006). Стоит отметить, что аналогичная ситуация складывалась и с формированием навыков уверенного поведения.

В типовую структуру счастья, как полагают А.Л. Журавлев и А.В. Юревич, входят положительный аффективный и когнитивный балансы - преобладание позитивных эмоций и мыслей, оптимизм, наличие смысла жизни, общая удовлетворенность, смысловая иерархия - гармоничное сочетание личностных и надличностных смыслов, общая удовлетворенность жизнью, позитивная временная перспектива (Журавлев, Юревич, 2018). М. Чиксентмихайя, обобщая результаты исследований, посвященных позитивным аспектам человеческого опыта (радости, творчества и др.), назвал *потоком* состояния, при которых сознание заполнено различными переживаниями, а чувства, желания и мысли находятся в гармонии друг с другом. Поток возникает, когда вы занимаетесь любимым делом и отдаёте ему целиком (Чиксентмихайя, 2017). В предисловии к книге этого автора Д.А. Леонтьев отмечал, что состояние потока возникает тогда, когда мы делаем что-то, в чем выражается наша сущность (Леонтьев, 2017.).

И.А. Джидарьян считает, что развитие идей Селигмана и Чиксентмихайя позволяет определить счастье как целостную характеристику субъекта жизни, большую роль в формировании которой играют самореализация и ощущение полноты жизни, осознание нужности другим людям, личностный рост, наличие смысла жизни (Джидарьян, 2013).

Понятие *атрибутивного стиля* (АС) является очень близким к описанным выше. Под ним понимается характерный способ, которым люди объясняют себе

причины различных событий. Это понятие ввел и охарактеризовал Селигман, используя параметры локуса, стабильности и глобальности. В результате неоднократных изменений определений *АС*, он остановился на определении *оптимистического АС* как стиля, при котором успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые. При пессимистическом стиле - как временные, локальные и неконтролируемые (Селигман, 2014).

В двух исследованиях английских психологов Х. Ченг и А. Фурнхам изучалось, как *АС* и личностные характеристики связаны друг с другом и предсказывают счастье и психическое здоровье (Cheng, Furnham, 2001). Ими было обнаружено, что *оптимистический АС* взаимосвязан с самооценкой и является предиктором субъективного ощущения счастья и психического здоровья. Связь *АС* и *копинг-стратегий* изучалась в исследовании В.Т. Пуна и С. Ло, в котором было обнаружено, что подростки из Гонконга с высоким уровнем *оптимистического АС* продемонстрировали тенденцию к использованию более *продуктивных копинг-стратегий* (Poop, Lau, 1999). В нашем исследовании также было показано, что уверенность является предиктором таких способов совладания с проблемной ситуацией (Головина, 2013).

В целом ряде работ было продемонстрировано, что у людей с *оптимистическим АС* лучше состояние здоровья и дольше продолжительность жизни, чем у их пессимистов. Например, исследование, проведенное К. Петерсоном, Дж. Вейлантом и М. Селигманом показало, что *пессимистический АС* является важным фактором риска для здоровья в среднем и пожилом возрасте (Peterson et al., 1988). В одном из наших исследований пожилые уверенные в себе люди более удовлетворены своей жизнью и имели более высокое субъективное ее качество, чем менее уверенные (Головина, Мамедова, 2016). Выявлена также положительная взаимосвязь уверенности и удовлетворенностью жизнью (Головина, 2007), принятием себя, счастьем, здоровьем и духовностью (Савченко, Головина, 2006).

Таким образом, анализ работ дает представление о включенности уверенности в себе в контекст исследований перечисленных выше понятий.

Изучая уверенность в рамках системного подхода, предполагающего рассмотрение ее как единого механизма, обладающего стабильностью, интегративностью и иерархическим строением, в данной работе мы хотим рассмотреть ценностно-мотивационные характеристики в структуре уверенности.

Темпераментальный, когнитивный, эмоциональный аспекты были исследованы в наших работах. Также было обнаружено, что уверенность в себе является предиктором выбора копинг-стратегий и решения осознаваемых проблем. Включение ценностно-мотивационной составляющей как важного элемента жизни дополнит структуру уверенности (Головина, 2013).

*Целью* данного исследования является выявление взаимосвязей между уверенностью в себе, атрибутивным стилем (АС), смысложизненными ориентациями (СЖО) и уровнем счастья.

В эмпирическом исследовании проверялись следующие *гипотезы*.

1) Существует взаимосвязь между уверенностью в себе, АС, СЖО и уровнем счастья.

2) Существуют различия между группами людей с различной степенью уверенности в выраженности АС, СЖО и уровне счастья.

В соответствии с выдвинутыми гипотезами решались *задачи*: измерить уровень изучаемых характеристик, определить взаимосвязи между ними, выявить различия между группами людей с различной степенью уверенности в выраженности АС, СЖО и уровне счастья.

*Использованные методики:*

1) Тест (опросник) уверенности в себе В.Г. Ромека (Ромек, 2008). Переменными (шкалами) опросника являются: *Уверенность в себе, Социальная смелость, Инициатива в социальных контактах, Общая уверенность*. Первые три шкалы состоят из 10 вопросов. За ответ может быть начислено от 1 до 3

баллов. Значения переменных получаются суммированием баллов по каждому ответу и принимают значения от 10 до 30. Более высоким баллам соответствует большая выраженность переменных. *Общая уверенность* является суммой баллов по трем шкалам.

2) Опросник атрибутивного стиля - ШОСТО (М. Селигман, адаптация Т.О. Гордеевой и др.), предназначенный для оценки оптимистического АС, как стиля объяснения в области позитивных и негативных ситуаций, при котором успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые (Гордеева, Шевяхова, Осин, 2009). Переменными (шкалами) опросника являются: *Оптимистический АС человека в ситуации успеха, Оптимистический АС в ситуации неудачи, Общий показатель оптимистического АС*. Значения переменных получаются суммированием баллов по каждому ответу по соответствующий шкале вопрос и принимают значения от 0 до 14 для ситуаций успеха и от 0 до 15 для ситуаций неудач. Более высоким баллам соответствует большая выраженность *Оптимистического АС. Общий показатель оптимистического АС* получается путем суммирования баллов по обеим переменным и может принимать значения от 0 до 29.

3) Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, включающий наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять шкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентаций и два локуса контроля (Леонтьев, 2000). Переменными (шкалами) опросника являются: *Цель, Процесс, Результат, Локус-контроль-Я, Локус-контроль-Жизнь и общий показатель СЖО*. За ответ на каждый вопрос может быть начислено от 1 до 7 баллов. Шкалы *Цель, Процесс и Локус-контроль Жизнь* состоят из 6 вопросов и значения этих переменных варьируются от 1 до 42. Шкала *Результат* состоит из 5 вопросов и принимает значения от 1 до 35. Шкала *Локус-контроль-Я* состоит из 4 вопросов и принимает значения от 1 до 28. *Общий показатель СЖО* является суммой баллов по 5 описанным переменным и может меняться от 5 до 189. Более

высоким баллам соответствует большая выраженность переменных.

4) Эмоциональный тест М. Фордайса (Селигман, 2006). Четырьмя переменными опросника являются: 1. *Выраженность ощущения счастья*; 2. *Процент времени в состоянии счастья*; 3. *Процент времени в состоянии несчастья*; 4. *Процент времени в нейтральном состоянии*, Первая переменная измеряется в баллах от 1 до 10, где 1 соответствует несчастью, а 10 - высшей степени счастья. Значениями переменных 2-4 являются показатели процентов (варьируются от 0 до 100) для определения выраженности ощущения счастья.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1) Для изучения взаимосвязей между переменными уверенности в себе, эмоционального теста, оптимистического АС и СЖО проведен корреляционный анализ (см. табл. 1, 2, 3).

Выявлены следующие значимые корреляции между переменными уверенности в себе, эмоционального теста, оптимистического АС и СЖО (см. табл. 1). *Уверенность в себе* и *Социальная смелость* связаны положительно с *Выраженностью ощущения счастья*, *Общим показателем оптимистического АС*, *АС в позитивных и негативных ситуациях*, *Локусом-контроля-Жизнь*, *Локусом-контроля-Я*, *Результатом*, *Процессом*, *Целью* и с *Общим показателем СЖО* и отрицательно с *Процентом времени в состоянии несчастья*. *Инициатива в контактах* положительно связана со всеми переменными СЖО (кроме *Цели*).

**Таблица 1.** Коэффициенты корреляции Спирмена переменных ощущения счастья, оптимистического АС, СЖО и уверенности (N=66).

Переменные	Уверенность в себе	Социальная Смелость	Инициатива в контактах	Общий показатель уверенности
<i>Выраженность ощущения счастья</i>	<b>0,393</b>	0,279	0,258	<b>0,403</b>
<i>Процент времени в состоянии счастья</i>	0,297	0,077	0,208	0,269
<i>Процент времени в</i>	<b>-0,446</b>	<b>-0,388</b>	0,009	<b>-0,358</b>



Переменные	Уверенность в себе	Социальная Смелость	Инициатива в контактах	Общий показатель уверенности
<i>состоянии несчастья</i>				
<i>Процент времени в нейтральном состоянии</i>	-0,115	-0,054	-0,182	-0,116
<i>Оптимистический АС в ситуации успеха</i>	<b>0,457</b>	<b>0,377</b>	0,126	<b>0,411</b>
<i>Оптимистический АС в ситуации неудачи</i>	<b>0,401</b>	<b>0,534</b>	0,276	<b>0,478</b>
<i>Общий показатель оптимистического АС</i>	<b>0,395</b>	<b>0,476</b>	0,298	<b>0,487</b>
<i>Локус-контроль-Жизнь</i>	<b>0,422</b>	<b>0,445</b>	<b>0,493</b>	<b>0,536</b>
<i>Локус-контроль-Я</i>	<b>0,515</b>	<b>0,496</b>	<b>0,421</b>	<b>0,564</b>
<i>Результат</i>	<b>0,499</b>	<b>0,562</b>	<b>0,379</b>	<b>0,609</b>
<i>Процесс</i>	<b>0,361</b>	0,290	<b>0,423</b>	<b>0,459</b>
<i>Цель</i>	<b>0,353</b>	<b>0,415</b>	0,218	<b>0,372</b>
<i>Общий показатель СЖО</i>	<b>0,520</b>	<b>0,516</b>	<b>0,440</b>	<b>0,602</b>

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые (на уровне значимости  $p \leq 0,05$ ) корреляции.

Обнаружены следующие значимые положительные взаимосвязи: *Оптимистический АС* как в ситуациях неудач, так и в ситуациях успеха, а также *Общий показатель оптимистического АС* взаимосвязаны с *Локусом-контроля-Я*, *Результатом* и с *Общим показателем СЖО*. Кроме того, *Оптимистический АС в ситуации неудачи* также взаимосвязан с *Локусом-контроля-Жизнь*. Значимые взаимосвязи оптимистического АС с эмоциональным тестом не обнаружены (см. табл. 2).

*Выраженность ощущения счастья* и *процент времени в состоянии счастья* положительно взаимосвязаны со всеми переменными СЖО (см. табл. 3). *Процент времени в состоянии несчастья* отрицательно взаимосвязан с *Локусом контроля-Я* и *Результатом*. *Процент времени в нейтральном состоянии* не связан с СЖО.

**Таблица 2.** Коэффициенты корреляции Спирмена между переменными ощущения счастья, СЖО и оптимистического АС (N=66).

Переменные	Оптимистический АС в ситуации неудачи	Оптимистический АС в ситуации успеха	Общий показатель оптимистического АС
Выраженность ощущения счастья	0,283	0,022	0,037
Процент времени в состоянии счастья	0,280	0,082	0,175
Процент времени в состоянии несчастья	-0,266	-0,001	-0,029
Процент времени в нейтральном состоянии	-0,095	-0,135	-0,198
Локус-контроль-Жизнь	<b>0,334</b>	0,247	0,256
Локус-контроль-Я	<b>0,365</b>	<b>0,395</b>	<b>0,348</b>
Результат	<b>0,431</b>	<b>0,312</b>	<b>0,456</b>
Процесс	0,217	0,288	0,306
Цель	0,292	0,296	0,249
Общий показатель СЖО	<b>0,335</b>	<b>0,343</b>	<b>0,322</b>

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые (на уровне значимости  $p \leq 0,05$ ) корреляции.

**Таблица 3.** Коэффициенты корреляции Спирмена между переменными ощущения счастья и СЖО (N=66).

Переменные	Локус-контроль-Жизнь	Локус-контроль-Я	Результат	Процесс	Цель	Общий показатель СЖО
Выраженность ощущения счастья	<b>0,599</b>	<b>0,576</b>	<b>0,512</b>	<b>0,696</b>	<b>0,475</b>	<b>0,665</b>
Процент времени в состоянии счастья	<b>0,390</b>	<b>0,449</b>	<b>0,439</b>	<b>0,510</b>	<b>0,375</b>	<b>0,441</b>
Процент времени в состоянии несчастья	-0,300	<b>-0,345</b>	<b>-0,362</b>	-0,225	-0,207	-0,287
Процент времени в нейтральном состоянии	-0,147	-0,255	-0,211	-0,301	-0,185	-0,195

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые (на уровне значимости  $p \leq 0,05$ ) корреляции.

2) Для анализа различий испытуемые были разделены на три группы в соответствии с *Общим показателем уверенности*. С помощью критерия Краскалла-Уоллиса оценены различия между группами по переменным

оптимистического АС, эмоционального теста и СЖО. В табл. 4. приводятся значения критерия.

**Таблица 4.** Различия между группами с различным *Общим показателем уверенности* в выраженности переменных Эмоционального теста, оптимистического АС и СЖО (количество респондентов в группах: с низким показателем N1=20, со средним N2=26, с высоким N3=20).

Переменные	Критерий Краскала-Уоллиса - H	Уровень значимости - p
<i>Выраженность ощущения счастья</i>	6,92	<b>0,032</b>
<i>Процент времени в состоянии счастья</i>	4,77	0,091
<i>Процент времени в состоянии несчастья</i>	6,68	<b>0,035</b>
<i>Процент времени в нейтральном состоянии</i>	0,84	0,654
<i>Оптимистический АС в ситуации неудачи</i>	4,80	0,080
<i>Оптимистический АС в ситуации успеха</i>	9,30	<b>0,009</b>
<i>Общий показатель оптимистического АС</i>	7,25	<b>0,027</b>
<i>Локус-контроль: Жизнь</i>	10,38	<b>0,005</b>
<i>Локус-контроль: Я</i>	9,94	<b>0,007</b>
<i>Результат</i>	13,12	<b>0,001</b>
<i>Процесс</i>	7,83	<b>0,019</b>
<i>Цель</i>	4,62	0,090
<i>Общий показатель СЖО</i>	11,79	<b>0,002</b>

Примечание: Жирным шрифтом выделены значимые (на уровне значимости  $p \leq 0,05$ ) различия.

Значимые различия обнаружены в *Выраженности ощущения счастья* и *Проценте времени в состоянии несчастья*. Люди с высокой выраженностью уверенности имеют более высокие показатели *Выраженности ощущения счастья* и меньший *Проценте времени* находятся в состоянии несчастья. Выявлены значимые различия в *Общем показателе оптимистического АС*, в *Оптимистическом АС в ситуации успеха*. По всем шкалам СЖО есть значимые различия, кроме шкалы *Цель*.

На рис. 1-3 приводятся медианные различия между группами с различной выраженностью *Общего показателя уверенности*. (Коды групп с разной

выраженностью *Общего показателя уверенности*: 1 - низкая, 2 - средняя, 3 - высокая).

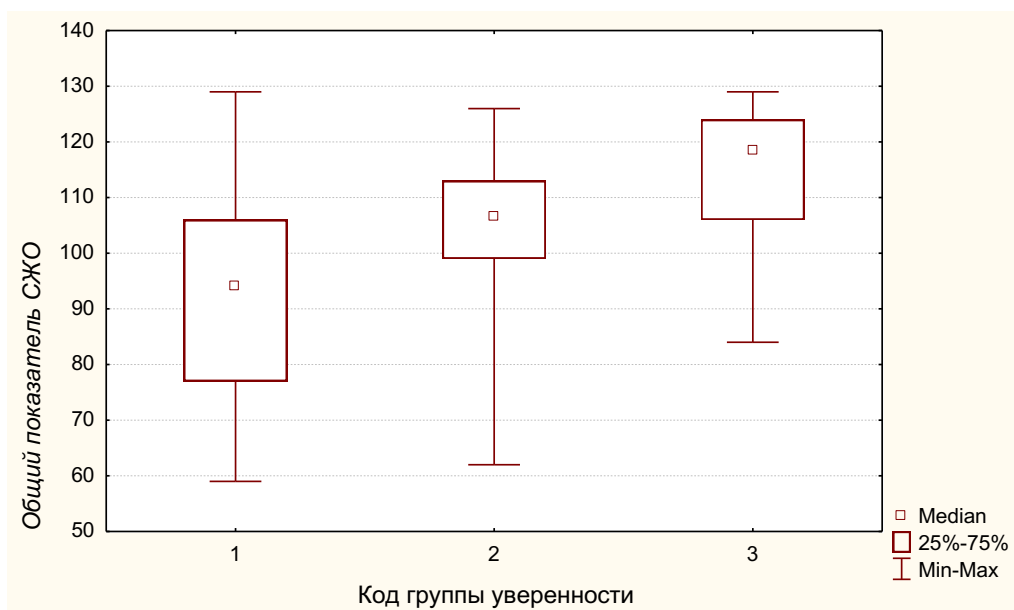


Рис. 1. Различия в уровне *Общего показателя СЖО*

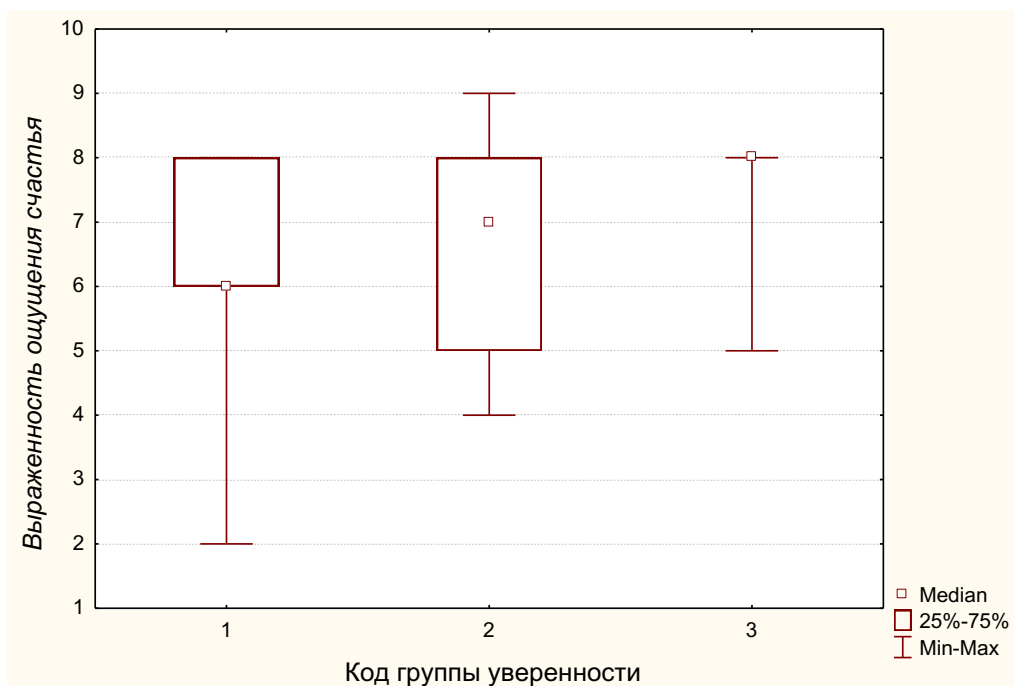


Рис. 2. Различия в уровне *Выраженности ощущения счастья*

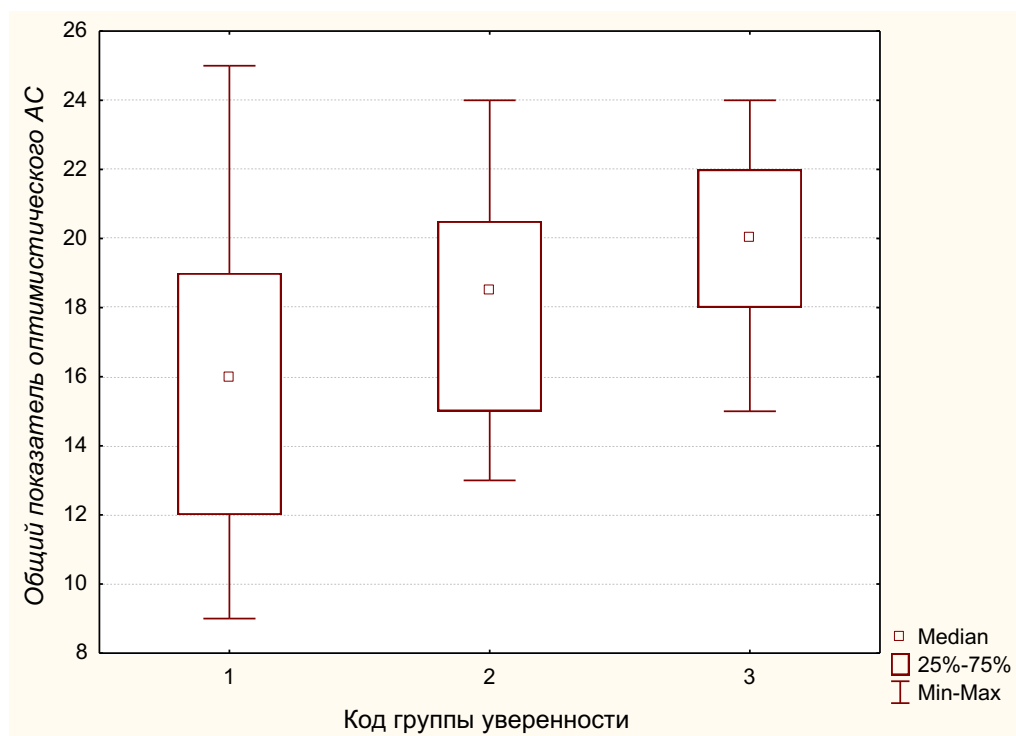


Рис.3. Различия в уровне *Общего показателя оптимистического АС*

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Результаты корреляционного анализа показали, что практически все переменные уверенности в себе положительно взаимосвязаны со всеми переменными СЖО. Это означает, что люди, оценивающие свои навыки и способности как эффективные, ценящие себя как личность достойную уважения (*Уверенность в себе*), непринужденно чувствующие себя в социуме (*Социальная смелость*), открыто говорящие о своих чувствах, отстаивающие свои права и мнения (*Инициатива в контактах*) ставят цели, дающие осмысленность жизни и ее временную перспективу (*Цель*), воспринимают процесс жизни как интересный и эмоционально насыщенный, наполненный смыслом (*Процесс*), удовлетворены самореализацией, продуктивностью своей жизни (*Результат*), считают себя сильной личностью, обладающей свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии с целью и смыслом (*Локус-контроль - Я*), контролируют жизнь, принимают решения и воплощают их в жизни (*Локус-*

контроль - Жизнь). С другой стороны, наполненность жизни смыслом и ее результативность способствует росту уверенности в себе.

2. Выделим специфику взаимосвязей уверенности и СЖО с переменными АС и ощущения счастья. *Уверенность в себе* и *Социальная смелость* положительно взаимосвязаны с *оптимистическим АС в ситуациях успеха и неудачи*. *Локус контроль-Я* и *результат* также положительно связаны с *оптимистическим АС в ситуациях успеха и неудачи*; *Локус контроль-Жизнь* связан с *оптимистическим АС в ситуациях неудачи*.

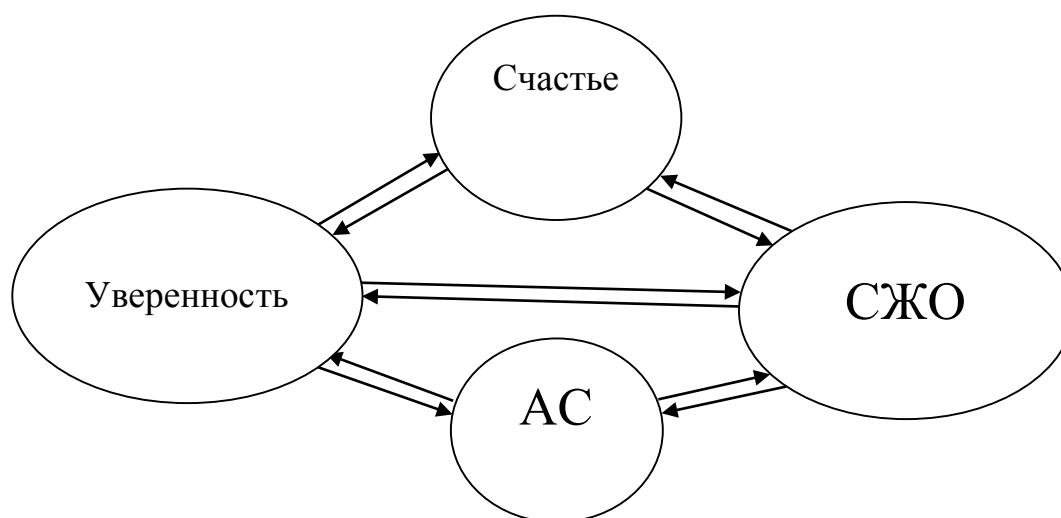
Таким образом, уверенные в себе, умеющие свободно общаться, обладающие достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии с целями и представлениями об ее смысле, считают свои удачи постоянными, а неудачи объясняют временными причинами; а те, кто контролирует свою жизнь и свободно принимает решения и воплощает их в жизнь, считают неудачу временной и ситуативной.

Этот результат соотносится с выводами Пуна и Ло о соответствии высокого уровня оптимистического АС использованию более продуктивных копинг-стратегий (Roop, Lau, 1999), а также с результатами нашего исследования, где было обнаружено, что уверенность является предиктором использования стратегии решения проблем (Головина, 2013).

3. *Общие показатели уверенности* и *СЖО* положительно взаимосвязаны с *Выраженностью ощущения счастья*. Но, если высокой уверенности соответствует меньший *Процент времени в состоянии несчастья*, то наполненность жизни смыслом увеличивает *Процент времени в состоянии счастья*. То есть, человек, обладающий выраженностью этих двух характеристик, практически не бывает несчастлив. Таким образом, уверенность помогает не застревать, не заикливаться на своем несчастье. Это согласуется с выводами нашей работы, где уверенность способствовала осознанию внутриличностных конфликтов и их разрешению (Головина, 2013).

А эмоциональная насыщенность и поглощенность жизнью, дают ощущение счастья, о чем говорят в своих работах Аргайл (Аргайл, 1990) и Чиксентмихайя (Чиксентмихайя, 2017).

В работе Ченга и Фурнхама (Cheng, Furnham, 2001) было обнаружено, что оптимистический АС взаимосвязан с самооценкой и является предиктором субъективного ощущения счастья и психического здоровья. В нашей работе оказалось, что оптимистический АС непосредственно не связан со счастьем, а взаимосвязан с ним, только опосредованно через уверенность в себе и СЖО (см. рис. 1) Таким образом, для счастья недостаточно высокой выраженности оптимистического АС, необходима уверенность в себе, социальная смелость, способность ставить перед собой цели, принимать решения и воплощать их в жизнь.



**Рис.4.** Корреляционная плеяда исследуемых характеристик

Являясь базовой характеристикой личности, уверенность может определять осмысленность жизни, что и было показано с помощью анализа различий в выраженности переменных СЖО между людьми с разной степенью уверенности. Наиболее значимые различия по переменным: *Результат* ( $p=0,001$

меньше или равно), *Локус контроль жизнь* и *Локус контроль-Я* ( $p \leq 0,01$ ). Обнаружено также, что люди с высокой выраженностью уверенности имеют более высокие показатели *Выраженности ощущения счастья* ( $p \leq 0,05$ ), *Процента времени в состоянии несчастья* ( $p = 0,035$ ) и *Оптимистического стиля в ситуации успеха* ( $p \leq 0,01$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В эмпирическом исследовании основные гипотезы подтвердились. Обнаружены взаимосвязи уверенности, атрибутивного стиля, смысложизненных ориентаций и счастья. Выявлены значимые различия в выраженности ощущения счастья, в уровне оптимистического АС в ситуациях успеха, в уровне выраженности смысложизненных ориентаций между людьми с разной степенью уверенности в себе, которые подтверждают выводы, сделанные с помощью корреляционного анализа. На основании анализа результатов можно утверждать, что высокая выраженность уверенности соответствует экзистенциальной наполненности жизнью, оптимизму и счастью.

Это эмпирическое исследование предполагает дальнейшее системное исследование с одновременным использованием психологических характеристик, тесная связь которых с уверенностью подтвердилась в наших работах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
- Аргайл М.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
- Будич Н.Ю.* Исследование уверенности в себе // Социальная работа в Сибири: сборник научных трудов. Кемерово, 2004.
- Головина Е.В.* Уверенность в себе как фактор удовлетворенности жизнью // Методы исследования психологических структур и их динамики. Выпуск 4. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 36-43.



*Головина Е.В.* Эмоциональные аспекты уверенности в себе // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 152-155.

*Головина Е.В.* Взаимосвязь уверенности в себе с осознанием внутриличностных конфликтов и способами выхода из них // Человек, субъект, личность в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 155-158.

*Головина Е.В.* Взаимосвязь уверенности в себе с эмоциональностью и агрессивностью // Прикладная юридическая психология. Рязань, 2014. № 4. С. 85-92.

*Головина Е.В.* Психологические особенности людей, обращавшихся за психологической помощью к психологу и священнику // Прикладная юридическая психология. Рязань, 2015. № 4. С. 102-109.

*Головина Е.В., Мамедова Л.Ю.* Особенности понимания и принятия себя и других людьми старшего возраста // Фундаментальные и прикладные и следования современной психологии: результаты и перспективы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 929-937.

*Головина Е.В., Скотникова И.Г.* Когнитивно-стилевая структура феномена уверенности // Психологический журнал. Т. 31. № 4. 2010. С. 69-83.

*Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю.* Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. М.: Смысл, 2009.

*Джидарьян И.А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

*Журавлев А.Л., Юревич А.В.* Счастье как психологическая категория // разработка понятий в современной психологии. Т. 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 631-649.

*Коптева Н.В.* Онтологическая уверенность: теоретическая модель и диагностика. Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 2009.

*Коптева Н.В.* Онтологическая уверенность и уверенность в себе // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. 2011. Т. 14. № 5(40). С. 174-180.

*Леонтьев Д.А.* Психология смысла. М: Смысл, 1999.

*Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.

*Ромек В.Г.* Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога, 2000. № 12. С. 74-113.

*Ромек В.Г.* Тест уверенности в себе // Практическая диагностика. 2008. №1. С. 59-83.

*Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

*Селигман М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006.

*Селигман М.* Как научиться оптимизму. М.: Альпина, 2014.

*Скотникова И.Г.* Экспериментальное исследование уверенности в решении сенсорных задач // Психологический журнал, 2005. Т. 26. № 3. С. 84-99.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

*Фромм Э.* Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990.

*Чиксентмихайя М.* Креативность. Поток и психология открытий и изобретений. М.: Карьера Пресс. 2017.

*Cheng X., Furnham A.* Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health // Journal of Happiness Studies. 2001. № 2. P. 307-327.

*Peterson C., Seligman M., Vaillant G.* Pessimistic explanatory style is a risk factor for a 35-year longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. V. 55(1). P. 23-27.

*Poon W.T., Lau S.* Coping with failure: Relationship with self-concept discrepancy and attributional style // Journal of Social Psychology. 1999. V. 139(5). P. 639-653.

*Salter A. Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy. Gretna, LA: Wellness Institute, 2002.*

*Wolpe J. The practice of behavior therapy (4th ed.). New York: Pergamon, 1990.*

#### BIBLIOGRAFICHESKIY SPISOK

*Abulkhanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni. M.: Mysl. 1991.*

*Argayl M. Psikhologiya schastia. SPb.: Piter. 2003.*

*Budich N.Yu. Issledovaniye uverennosti v sebe // Sotsialnaya rabota v Sibiri: sbornik nauchnykh trudov. Kemerovo. 2004.*

*Golovina E.V. Uverennost v sebe kak faktor udovletvorennosti zhiznyu // Metody issledovaniya psikhologicheskikh struktur i ikh dinamiki. Vypusk 4. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2007. S. 36-43.*

*Golovina E.V. Emotsionalnyye aspekty uverennosti v sebe // Razvitiye psikhologii v sisteme kompleksnogo chelovekoznaniya. Chast 1. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2012. S. 152-155.*

*Golovina E.V. Vzaimosvyaz uverennosti v sebe s osoznaniyem vnutrilichnostnykh konfliktov i sposobami vykhoda iz nikh // Chelovek. subyekt. lichnost v sovremennoy psikhologii. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2013. S. 155-158.*

*Golovina E.V. Vzaimosvyaz uverennosti v sebe s emotsionalnostyu i agresivnostyu // Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya. Ryazan. 2014. № 4. S. 85-92.*

*Golovina E.V. Psikhologicheskiye osobennosti lyudey. obrashchavshikhsya za psikhologicheskoy pomoshchyu k psikhologu i svyashchenniku // Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya. Ryazan. 2015. № 4. S. 102-109.*

*Golovina E.V., Mamedova L.Yu. Osobennosti ponimaniya i prinyatiya sebya i drugikh lyudmi starshego vozrasta // Fundamentalnyye i prikladnyye i sledovaniya sovremennoy psikhologii: rezultaty i perspektivy razvitiya. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2017. S. 929-937.*

*Golovina E.V., Skotnikova I.G.* Kognitivno-stilevaya struktura fenomena uverennosti // *Psikhologicheskiy zhurnal*. T. 31. № 4. 2010. S. 69-83.

*Gordeyeva T.O., Osin E.N., Shevyakhova V.Yu.* Diagnostika optimizma kak stilya obyasneniya uspekhov i neudach. M.: Smysl. 2009.  
*Dzhidarian I.A.* Psikhologiya schastia i optimizma. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2013.

*Zhuravlev A.L., Yurevich A.V.* Schastye kak psikhologicheskaya kategoriya // razrabotka ponyatiy v sovremennoy psikhologii. T. 1. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2018. S. 631-649.

*Kopteva N.V.* Ontologicheskaya uverennost: teoreticheskaya model i diagnostika. Perm: Permskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet. 2009.

*Kopteva N.V.* Ontologicheskaya uverennost i uverennost v sebe // *Uchenyye zapiski Zabaykalskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Pedagogika. Psikhologiya» №5(40)*. T. 14. Chita: ZabGGPU. 2011. S. 174-180.

*Leontyev D.A.* Psikhologiya smysla. M.: Smysl. 1999.  
*Leontyev D.A.* Test smyslozhiznennykh oriyentatsiy (metodika SZhO). 2-e izd. M.: Smysl. 2000.  
*Romek V.G.* Razvitiye uverennosti v mezhlchnostnykh otnosheniyakh // *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. 2000. № 12. S. 74-113.

*Romek V.G.* Test uverennosti v sebe // *Prakticheskaya diagnostika*. 2008. №1. S. 59-83.

*Savchenko T.N., Golovina G.M.* Subyektivnoye kachestvo zhizni: podkhody. metody otsenki. prikladnyye issledovaniya. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2006.

*Seligman M.* Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyy vzglyad na schastye i smysl zhizni. M.: Sofiya. 2006.

*Seligman M.* Kak nauchitsya optimizmu. M.: Alpina. 2014.

*Skotnikova I.G.* Eksperimentalnoye issledovaniye uverennosti v reshenii sensorykh zadach // *Psikhologicheskiy zhurnal*. 2005. T. 26. № 3. S. 84-99.

*Frankl V.* Chelovek v poiskakh smysla. M.: Progress. 1990.

*Fromm E.* Imet ili byt? M.: Progress. 1990. Chiksentmikhayya M. Kreativnost. Potok i psikhologiya otkrytiy i izobreteniy. M.: Karyera Press. 2017.

*Cheng X., Furnham A.* Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health // Journal of Happiness Studies. 2001. № 2. P. 307-327.

*Peterson C., Seligman M., Vaillant G.* Pessimistic exploratory style is a risk factor for a 35-year longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. V. 55(1). P. 23-27.

*Poon W.T., Lau S.* Coping with failure: Relationship with self-concept discrepancy and attributional style // Journal of Social Psychology. 1999. V. 139(5). P. 639-653.

*Salter A.* Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy. Gretna, LA: Wellness Institute, 2002.

*Wolpe J.* The practice of behavior therapy (4th ed.). New York: Pergamon, 1990.

## SELF CONFIDENCE: VALUE-MOTIVATIONAL ASPECT\*\*

E.V. Golovina\*

\*Ph.D. (psychology), research officer, laboratory of cognitive processes and mathematical psychology, Federal state-financed establishment of science Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences; 13-1 Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: lena-liana@mail.ru

*Summary.* The aim of the study was to provide theoretical justification and identify the relationships between self-confidence, attributive style (AS), meaning-life orientations (MLO) and the level of happiness experience, as well as differences in their level in respondents with different expressions of self-confidence. To test the hypotheses, an empirical study was conducted, which used the following methods: V.G. Romek's self-confidence test; attributive style questionnaire (M. Seligman, adaptation by T.O. Gordeeva, etc.); D.A. Leontiev's MLO test; M. Fordyce's Emotional test. The study involved people with different levels of education and with different material wealth (60 respondents, from 20 to 60 years). Nonparametric statistical methods were used for data analysis (Spearman correlation analysis, and the Kruskal-Wallis test for determining differences between groups of respondents). In an empirical study, the main hypotheses were confirmed: the relationship of confidence with AS, MLO, and the experience of happiness was found; significant differences were found in the subjective level of happiness experience, in the level of as in both positive and negative situations, as well as in the level of expression of MLO among people with different degrees of self-confidence.

*Keywords:* self-confidence, social courage, attributive styles, optimistic attributive style, meaning-life orientations, happiness.

---

\*\* The study was fulfilled according state assessment № 0159-2020-0009.