

Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими

В.А. ФЕДОТОВА,

*магистр психологии, преподаватель департамента менеджмента
Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»*

Е.Д. КОМОВА,

*магистр психологии, Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»*

В статье продемонстрированы результаты исследования, целью которого было изучение особенностей взаимосвязи уверенности в общении и самоотношения с удовлетворенностью личности отношениями со значимыми другими. Основная гипотеза состояла в предположении о том, что самоотношение и уверенность являются взаимосвязанными характеристиками личности, общим элементом которых является уверенность личности в себе, а позитивное самоотношение и высокая степень уверенности личности связаны с высокой степенью ее удовлетворенности отношениями со значимыми другими. Было выявлено, что самоотношение и уверенность личности интегрируются и приводят к более полному осознанию своих отношений со значимыми другими и своей роли в них и воплощаются в таком интегральном показателе, как удовлетворенность отношениями. Полученные результаты исследования расширяют имеющиеся представления о предпосылках и условиях удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими.

Ключевые слова: уверенность, самооценка, самоотношение, удовлетворенность отношениями, значимые другие.

Рост интереса к проблеме уверенности последние десятилетия вызван тем, что она носит междисциплинарный характер. Проблема уверенности личности ставится отнюдь не только в рамках психологической науки, она настолько широка, что ее можно обнаружить во многих психологических работах в рамках исследования доверия к себе, самоотношения, самооценки, тревожности и мотивации достижения. Первым, кто серьезно занялся изучением проблемы уверенности, был А. Сальтер. Ссылаясь на

теорию И.П. Павлова, А. Сальтер предположил, что причиной неуверенности является преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. На основе своего клинического опыта А. Сальтер выделил и описал шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности: эмоциональная речь как подлинное открытое проявление чувств, конкретное обозначение личностью тех чувств, которые она испытывает, спонтанность их выражения, четкость формулировок, употребление местоимения

«я», а также полное соответствие слов невербальным проявлениям [8]. Также автор подчеркивал способность уверенной личности спокойно и без смущения выслушивать похвалу в свой адрес, свойственность ей трезвой оценки собственных сил и качеств.

По мнению Дж. Смита, процесс социализации со временем накладывает ограничения на возможность проявления уверенного поведения. То есть, изначально каждому человеку присуще стремление к отстаиванию собственных прав, но с детства нам навязывается поведение, способствующее снижению изначальной уверенности [7].

Р. Энтони, еще раз подчеркивая диалогичность взаимосвязей личности с миром, говорит о том, что правильная обратная связь с окружающей действительностью важна для развития уверенности [11]. Навыки этой обратной связи формируются в процессе становления личности. Человек воспринимает ситуацию, а затем программирует свое сознание в соответствии с тем, что ему кажется реальностью. Это определяет его образ мыслей и его поведение, что, в свою очередь, определяет его восприятие последующей ситуации. Следовательно, то как мы воспринимаем, думаем и ведем себя, влияет на дальнейшее восприятие и поведение.

Несмотря на возросший интерес к данной проблематике в настоящее время, уверенность не имеет четкого определения. Уверенность в качестве одной из составляющих включают следующие конструкты: установка, интеллектуальное состояние, уровень напряжения, значимое переживание и т.д. Стоит также заметить, что на данный момент выделяют две основные позиции в понимании

этого конструкта, сложившиеся как в российской, так и в зарубежной психологии, и соответственно два ведущих направления исследований: уверенность в правильности своих суждений и уверенность в себе.

Уверенность/неуверенность в общении: предпосылки формирования

По словам А. Лэнгле, необходимо найти адекватную форму выражения своей позиции и своих чувств. Если человек не может себя выразить, то, несмотря на всю внутреннюю ясность и обособленность его внутренней позиции (уверенности в себе), личность остается замкнутой внутри самой себя и неподготовленной к тому, чтобы воплотить свои намерения в реальность. Таким образом, фокус нашего внимания смещается в сторону уверенности личности в общении [3].

Анализируя причины неуверенного поведения, В.Г. Ромек приходит к предположению о том, что их можно объяснить, обратившись к теории социального научения А. Бандуры, согласно которой подобные модели поведения формируются как результат подражания [7]. То есть, люди, окружающие ребенка, служат образцами для подражания, для копирования. Таким образом, определенные аспекты поведения личности формируются в соответствии с теми его образцами, которые доминировали в окружающей ребенка среде. Также В.Г. Ромек, анализируя возможные причины неуверенного поведения, берет во внимание теорию «выученной беспомощности» М. Селигмана. По мнению М. Селигмана, существуют

несколько источников, создающих предпосылки для формирования выученной беспомощности [12]:

1) опыт переживания неприятных, травмирующих событий при отсутствии возможности контроля событий собственной жизни;

2) отсутствие самостоятельности с детства (стремление родителей делать все за ребенка);

3) опыт наблюдения беспомощных людей.

Р.Е. Альберти и М.Л. Эммонс в своих работах рассматривают уверенное поведение как одно из возможных вариантов реагирования в различных конфликтных ситуациях. Они также выделяют пассивное (неуверенное поведение) и агрессивное реагирование. Пассивное поведение не позволяет человеку выразить свои чувства. В стремлении к самовыражению человек, прибегающий к агрессивному поведению, обычно достигает своей цели, при этом ущемляя интересы и самолюбие других [7].

Исходя из всего вышесказанного, можно считать, что уверенность в себе есть свойство личности, центром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков, умений и способностей. Предпосылками для формирования таких оценок служит позитивный опыт — успешное взаимодействие личности с другими. То есть, закладываются такие предпосылки уже с самого рождения человека в отношениях с родителями. Эти позитивные оценки помогают индивиду в достижении значимых для него целей, в удовлетворении его потребностей. Также стоит отметить, что в формировании уверенности личности особую роль играет не столько объективный успех и достижение, сколько

субъективная положительная оценка собственных действий и их результатов (тут большое значение имеет характер самоотношения личности), а также оценки значимых других.

Взаимосвязь концептов уверенности и самоотношения

Что касается уверенности в себе, то многие данные были получены в контексте исследования других психических явлений. Дж. Вольпе использовал понятие уверенности в себе как характеристику открытости личности в отношениях с другими. А. Рич и Г. Шредер рассматривали уверенность в себе как «способность искать, поддерживать или усиливать подкрепление в межличностной ситуации благодаря выражению чувств или желаний, когда такое выражение связано с риском не только потерять поддержку, но и быть наказанным» [1, с. 15].

Р. Зигмундом была подчеркнута ключевая роль самооценок в уверенном поведении. Автор говорит о том, что часто страх вызывает заикленность на определенных негативных ожиданиях, а также их вербализацию. Человек фиксирует внимание на таких утверждениях, как «Я не смогу этого сделать...», «Я не справлюсь...» и т.д. [4]. Таким образом, уверенное поведение не осуществляется, и происходит концентрация внимания на этих определенных негативных установках, закрепляется переживание неуспеха в такой ситуации. Затем негативный опыт, в свою очередь, снижает доверие личности к самой себе и закрепляет неуверенность, а предыдущий опыт способствует формированию способа оценки себя. То есть, неуверенность возника-

ет под воздействием нарушенного образа себя, негативных оценок и сравнения собственных достижений с достижениями других. Р. Зигмунд на основе описанных рассуждений приходит к заключению, что установки личности по отношению к себе, самооценки и самовербализации играют решающую роль в формировании уверенного либо неуверенного поведения [7].

Также проблема уверенности в себе затрагивалась при исследовании «Я-концепции». Н.Ю. Будич в своем исследовании отмечает, что уверенность в себе во многом основывается на специфике «Я-концепции» личности. Так, выделяют такие аспекты «Я-концепции», связанные с уверенностью, как самосоответствие, внутренняя согласованность и интегрированность элементов «Я-концепции», уровень оценки своих возможностей по сравнению с другими людьми и трудность принимаемых и вырабатываемых целей. Под самосоответствием подразумевается соответствие или небольшое расхождение «Я-реального» и «Я-идеального» (по К. Роджерсу), а также согласованность способностей и качеств субъекта с мотивами и целями (по В.В. Столину) [1, с. 31].

В определении уверенности Р. Ульриха были выделены когнитивные, пове-

денческие и эмоциональные составляющие, которые проявляются во взаимодействии личности с социальным окружением. Уверенность в себе была рассмотрена как способность личности предъявлять требования и добиваться их осуществления, а под требованиями подразумевались также и установки личности по отношению к себе [8].

В качестве основы уверенности в концепции В.Г. Ромека выступает стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в затрагивающих индивида социальных ситуациях, предполагающих его личное участие.

В концепции В.Г. Ромека уверенность личности рассматривается с учетом трех ее составляющих: уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах [8]. Социальная смелость является противоположностью социальным страхам и выражается в позитивном эмоциональном фоне, сопровождающем любые, в том числе и новые, социальные контакты. Это — эмоциональный компонент уверенности в себе. Инициатива в социальных контактах заключается в готовности к контактам с социумом (рис. 1).

Исходя из анализа литературы по проблемам уверенности личности и ее само-



Рис. 1. Структура уверенности личности

отношения, мы предполагаем тесную взаимосвязанность данных концептов.

Программа эмпирического исследования

Цель данного исследования заключалась в изучении особенностей взаимосвязи уверенности в общении и самоотношения с удовлетворенностью личности отношениями со значимыми другими.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что существует взаимосвязь между уверенностью в общении, самоотношением личности и удовлетворенностью в межличностных отношениях:

— самоотношение и уверенность являются взаимосвязанными характеристиками личности, в качестве общего элемента которых выступает уверенность личности в себе;

— самоотношение, уверенность в общении и удовлетворенность личности отношениями со значимыми другими — положительно взаимосвязанные характеристики, а именно, позитивное самоотношение и высокая степень уверенности личности связаны с высокой степенью ее удовлетворенности отношениями со значимыми другими.

Экспериментальную базу исследования составили 25 человек в возрасте от 20 до 30 лет (11 мужчин и 14 женщин).

Для сбора эмпирических данных нами использовались следующие методики.

1. Диагностика самоотношения испытуемых с помощью методики исследования самоотношения (МИС) В.В. Столина, Р.С. Пантелеева.

Опросник был предложен Р.С. Пантелеевым в 1989 г. и предназначен для изу-

чения самоотношения — эмоционально-ценностного компонента самосознания. Многомерный опросник исследования самоотношения содержит 110 утверждений распределенных по девяти шкалам: «внутренняя честность» (открытость), «самоуверенность», «саморуководство», «отраженное самоотношение», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность», «самообвинение». Респонденту предъявляется 110 утверждений и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает градацию ответов «согласен», «не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка. Обработка данных производится с помощью специального ключа. Результаты представляются в виде индивидуального профиля самоотношения, составленного на основе девяти шкал. Методика позволяет оценить общую выраженность каждого из девяти выделенных компонентов самоотношения [6].

2. Изучение особенностей уверенности испытуемых посредством опросника «Уверенность личности» В.Г. Ромека.

Используемый в исследовании тест уверенности В.Г. Ромека позволяет исследовать стабильные поведенческие проявления уверенности, навыки уверенного поведения. Данный опросник состоит из 30 вопросов. Все вопросы закрытые, каждый вопрос имеет три варианта ответа. Опросник позволяет получить значения по трем областям уверенности личности: уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах. Уверенность в каждой из областей оценивается по 10 вопросам и может иметь значения от 10 до 30 баллов. В данном исследовании опросник «Уверенность личности» В.Г. Ро-

мека использовался для определения уровня уверенности испытуемых по шкалам уверенности в себе, социальной смелости, инициативе в социальных контактах [7].

3. Анализ степени удовлетворенности отношениями со значимыми другими с помощью модифицированного опросника удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Данная методика изначально была разработана В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко для диагностики степени удовлетворенности личности браком. Опросник был модифицирован нами с целью изучения удовлетворенности личности отношениями с партнером, с которым респондент состоит в близких отношениях. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: верно, трудно сказать, неверно. Также испытуемым задавался прямой вопрос о степени удовлетворенности отношениями с партнером и о степени удовлетворенности отношениями с близкими в целом. Для подтверждения и расширения результатов, полученных на основе использования модифицированного опросника удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, респондентам были также заданы два прямых вопроса о степени их удовлетворенности отношениями с партнером и отношениями с близкими в целом [9].

4. Анализ удовлетворенности отношениями со значимыми другими посредством методики незавершенных предложений Дж.М. Сакса, С. Леви (J.M. Sachs, S. Levy. The sentence completion test).

Проективная психологическая методика относится к методикам дополнения, а именно — аддитивным методикам, одному из видов проективных методик. Данная методика была использована нами с целью подтверждения и расширения данных о степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими, полученных при помощи модифицированного опросника удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко.

Методика включает 60 незаконченных предложений, которые разделяются на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным и т.п. [2].

Анализ результатов методики незаконченных предложений Дж. М. Сакса—С. Леви

Выделим наиболее значимые тенденции на основе анализа результатов методики незаконченных предложений.

Одним из наиболее заметных аспектов является то, что характер суждений личности о себе у большинства респондентов совпадает с характером суждений о своих отношениях со значимыми другими. Так, негативные суждения о себе, неприятие себя, неуверенность в собственных силах («Я мог(ла) бы быть очень счастливым(ой), если бы *полюбил себя*», «Я мог(ла) бы быть очень счастливым(ой), если бы *выглядела иначе*», «Я мог(ла) бы быть очень счастливым(ой), если бы *верила в себя*», «Если все против меня, то *дело во мне*», «Если

все против меня, то *я сама виновата*» и т.д.) сочетаются с суждениями, свидетельствующими о недостаточной удовлетворенности взаимоотношениями со значимыми другими («Думаю, что мой отец редко *думает обо мне*», «Моя семья обращается со мной *ужасно*», «Моя мать и я *враги*», «Когда вижу женщину вместе с мужчиной, *я завидую*» и т.д). Позитивная оценка себя («Думаю, я достаточно способен(на), *чтобы добиться всего, чего мне хочется*», «Если все против меня, то *они скоро будут за меня*», «В детстве я был(а) *очень милым ребенком*» и т.д.) сочетается с позитивным характером суждений о взаимоотношениях со значимыми другими («Моя мать *самый близкий мне человек*», «Думаю, что мой отец всегда будет рядом», «Я люблю свою мать, но *никаких но, я просто очень люблю свою маму*», «Моя семья обращается со мной *идеально*», «Моя семья обращается со мной *так, как мне этого хотелось бы*» и т.д.).

Результаты корреляционного анализа компонентов самооотношения и компонентов уверенности личности

При обработке результатов был проведен корреляционный анализ с помо-

щью критерия г -Спирмена для выявления взаимосвязей между компонентами самооотношения и компонентами уверенности личности.

Обозначим переменные, представленные в табл. 1 (шкалы по методике исследования самооотношения Р.С. Пантелеева и шкалы уверенности, выделяемые В.Г. Ромеком):

- Шкала 1 – «внутренняя честность»;
- Шкала 2 – «самоуверенность»;
- Шкала 3 – «саморуководство»;
- Шкала 4 – «зеркальное Я»;
- Шкала 5 – «самоценность»;
- Шкала 6 – «самопринятие»;
- Шкала 7 – «самопривязанность»;
- Шкала 8 – «внутренняя конфликтность»;
- Шкала 9 – «самообвинение»;
- Шкала 10 – уверенность в себе;
- Шкала 11 – социальная смелость;
- Шкала 12 – инициатива в социальных контактах.

Анализируя полученные результаты (табл. 1), мы можем сделать вывод о наличии значимых связей между такими показателями, как внутренняя честность (открытость) и инициатива в социальных контактах ($r=0,463$); зеркальное Я и инициатива в социальных контактах ($r=0,476$); самоценность и уверенность в себе ($r=0,508$).

Таблица 1

Связь показателей компонентов самооотношения и компонентов уверенности личности по коэффициенту корреляций Спирмена

Самоотношение	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9
Уверенность	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Шкала 10	-,050	,195	,267	,400	,508*	,159	,000	-,135	,006
Шкала 11	,098	,101	,007	-,085	,179	,014	-,208	-,285	-,117
Шкала 12	,463*	,346	,476*	,032	,355	,211	,063	-,351	-,214

Условные обозначения: «*» – $P < 0,05$; «**» – $P < 0,01$.

Результаты корреляционного анализа степени удовлетворенности отношениями личности со значимыми другими и компонентов самооотношения личности

Нами был проведен корреляционный анализ степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими с компонентами самооотношения (табл. 2).

Обозначим переменные, представленные в табл. 2 (шкалы по методике исследования самооотношения Р.С. Пантелеева и результаты методик, направленных на выявление удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими):

- Шкала 1 — «внутренняя честность»;
- Шкала 2 — «самоуверенность»;
- Шкала 3 — «саморуководство»;
- Шкала 4 — «зеркальное Я»;
- Шкала 5 — «самоценность»;
- Шкала 6 — «самопринятие»;
- Шкала 7 — «самопривязанность»;
- Шкала 8 — «внутренняя конфликтность»;
- Шкала 9 — «самообвинение»;
- Шкала 10 — «удовлетворенность отношениями с партнером»;
- Шкала 11 — «удовлетворенность отношениями с партнером (по модифицированному опроснику удовлетворенности браком)»;

- Шкала 12 — «удовлетворенность отношениями с близкими».

В результате проведенного корреляционного анализа было выявлено наличие значимых связей самоуверенности и удовлетворенности отношениями со значимыми другими как по результатам ответа на прямой вопрос ($r=0,624$), так и по результатам модифицированного опросника удовлетворенности браком ($r=0,558$). Также обнаружилась значимая связь самопринятия и удовлетворенности отношениями с партнером ($r=0,498$).

Результаты корреляционного анализа степени удовлетворенности отношениями личности со значимыми другими с уверенностью личности

Нами был проведен корреляционный анализ степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими с уверенностью личности (табл. 3).

Обозначим переменные, представленные в табл. 3:

- Шкала 1 — «удовлетворенность отношениями с партнером»;
- Шкала 2 — «удовлетворенность отношениями с партнером (по модифицированному опроснику удовлетворенности браком)»;

Таблица 2

Связь показателей компонентов самооотношения и степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими по коэффициенту корреляций Спирмена

Самоотношение \ Удовлетворенность отношениями со значимыми другими	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9
Шкала 10	,026	,624**	,193	,029	,316	,498*	,180	-,135	,126
Шкала 11	-,135	,558**	,006	,112	,309	,338	,042	-,284	,121
Шкала 12	-,122	-,122	,126	,162	,084	-,072	-,265	-,116	,095

Условные обозначения: «*» — $P < 0,05$; «**» — $P < 0,01$.

- Шкала 3 — «удовлетворенность отношениями с близкими»;
- Шкала 4 — «уверенность в себе»;
- Шкала 5 — «социальная смелость»;
- Шкала 6 — «инициатива в социальных контактах».

Таблица 3

Связь показателей компонентов уверенности и степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими по коэффициенту корреляции Спирмена

Уверенность \ Удовлетворенность отношениями со значимыми другими	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6
Шкала 1	,399	,379	,477*
Шкала 2	,189	,248	,234
Шкала 3	,414*	,343	,289

Условные обозначения: «*» — $P < 0,05$;
«**» — $P < 0,01$.

Полученные в результате корреляционного анализа результаты свидетельствуют о наличии значимой связи инициативы в социальных контактах и удовлетворенности личности отношениями с партнером ($r=0,414$). Также значимо связаны удовлетворенность личности отношениями с близкими и уверенность в себе ($r=0,477$).

Сравнительный анализ результатов степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими по модифицированной методике удовлетворенности браком В.В. Столина с ответами на прямые вопросы о степени удовлетворенности

Для подтверждения и расширения результатов, полученных на основе ис-

пользования модифицированного опросника удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, респондентам были также заданы два прямых вопроса о степени их удовлетворенности отношениями с партнером и отношениями с близкими в целом. Результаты в виде диаграмм распределения степени удовлетворенности среди респондентов представлены ниже (см. рис. 2 и 3).

Далее, на основе корреляционного анализа, представленного в предыдущем разделе, можно проследить тесную связь ($r=0,911$) между результатами, полученными при помощи модифицированного опросника В.В. Столина, и ответами респондентов на вопрос о степени удовлетворенности отношениями с партнером. Данная значимая связь может служить подтверждением надежности полученных результатов. То есть, респонденты, отвечая на вопросы модифицированного опросника, косвенно характеризующие специфику и состояние отношений с партнером, ответом на прямой вопрос о степени удовлетворенности этими отношениями в большинстве случаев подтверждали результат, полученный посредством опросника.

Обсуждение результатов эмпирического исследования

В результате корреляционного анализа нами было выявлено несколько значимых связей между различными компонентами самоотношения, уверенности и удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими. Так, внутренняя честность, открытость коррелируют с инициативой в социальных

Диаграмма 1. Распределение степени удовлетворенности отношениями с партнером (прямой вопрос)

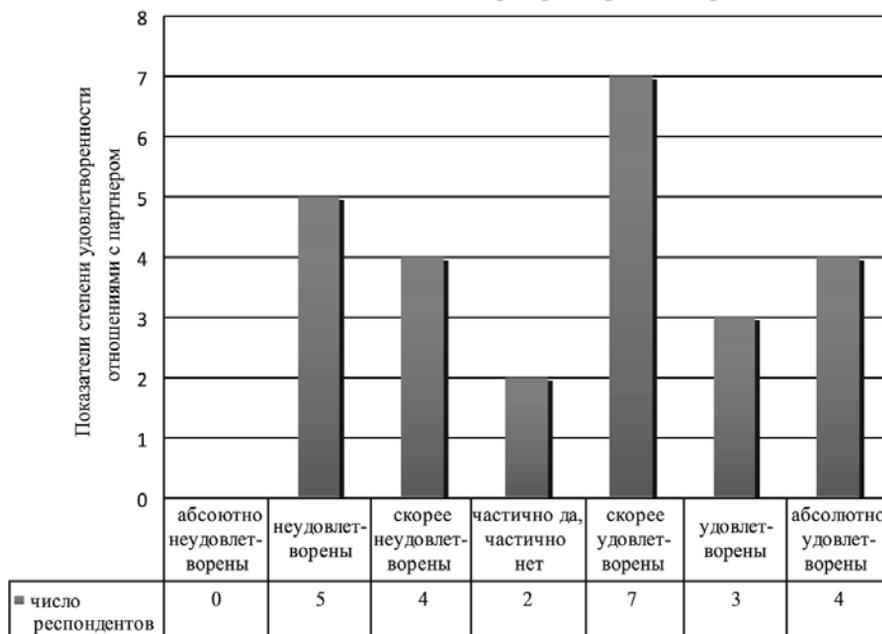


Рис. 2. Результаты степени удовлетворенности личности отношениями с партнерами по браку

Диаграмма 2. Степень удовлетворенности отношениями с партнером по модифицированному опроснику Столина



Рис. 3. Результаты степени удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими по модифицированной методике удовлетворенности браком В.В. Столина

контактах. По определению В.Г. Ромека, инициатива в социальных контактах подразумевает готовность к такого рода контактам. На первый взгляд, связь данных характеристик выглядит довольно противоречивой, так как личности закрытой, нежелающей выдавать значимую информацию о себе, свойственна большая инициатива в социальных контактах, чем личности открытой, способной к глубокой рефлексии. Возможно, это объясняется тем, что контакты закрытой личности гораздо более поверхностны, легки, ведь она держит дистанцию. Для личности открытой несвойственна поверхностность общения, она более способна к рефлексии и критике, не стремится скрывать даже неприятную информацию, в связи с чем контакты для нее часто могут быть болезненны. Возможно, по этой причине более открытая, искренняя и глубокая личность менее инициативна в социальных контактах.

Связь «зеркального Я» и инициативы в социальных контактах уже не вызывает подобных противоречий: «Зеркальное Я» связано с тем, какое отношение к себе личность ожидает получить. Так, человек, готовый к социальным контактам, предполагает, что его личность способна вызывать симпатию других. Такой человек ожидает от другого положительной ответной реакции в виде проявления симпатии, уважения, одобрения и т.д. Естественно, личность, ожидающая негативной реакции от окружающих, не стремится к установлению новых контактов.

Также не слишком удивительной оказывается и связь самооценки и уверенности личности в себе, так как на основе теоретического анализа нами уже была выявлена практически неразрыв-

ность данных феноменов. Личность, ощущающая собственную ценность как для себя самой, так и для окружающих, с большой вероятностью будет уверена в себе, так как уверенность, по мнению В.Г. Ромека, подразумевает позитивную оценку собственных навыков и способностей. Также возможна и обратная связь — потеря интереса к своему внутреннему миру, самоотстраненность, потеря ценности собственного Я подразумевает отсутствие уверенности в себе. Эту связь подтверждает К. Хорни, говоря: «Уверенность в себе... Нужно обрести этого «себя», чтобы быть в нем уверенным» [10, с. 354] Поэтому проблема уверенности часто кроется в том, что человек не принимает себя таким, какой он есть, а как следствие, не принимая себя, не может быть и уверен в себе «таком».

Высокие показатели самоуверенности, а это представления о себе как о личности, способной вызывать уважение, как о самостоятельном волевом человеке, связаны с высокими показателями удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими в целом. Неудовлетворенность же собой и собственными возможностями связана с низкой степенью удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими в целом. Подтверждение данной связи мы находим также и при анализе результатов методики незаконченных предложений М. Сакса—С. Леви. Так, суждения респондентов о себе как о личности, способной вызывать уважение других («Мои подчиненные *меня уважают*», «Мои подчиненные *довольны работой со мной*», «Если кто-нибудь работает под моим руководством, *ему повезло*» и т.д.) сочетаются с такими суждениями, как: «Идеалом женщины (мужчины) для ме-

ня является *мой мужчина*», «Супружеская жизнь кажется мне... *моя — счастливой*», «Если все против меня, то *он все равно за меня*» и т.д.

Значимая связь самопринятия и удовлетворенности отношениями с партнером подтверждает выводы о диалогичном характере отношений личности. Эту же связь мы можем проследить и на основе анализа результатов методики незаконченных предложений М. Сакса—С. Леви, где негативные суждения о себе у большинства респондентов сочетаются с негативными суждениями об отношениях со значимыми другими: «Я мог(ла) бы быть очень счастливым(ой), если бы *полюбила себя*», «Думаю, что мой отец редко *думает обо мне*», «Моя мать и я *враги*», «Когда вижу женщину вместе с мужчиной, я *завидую*». Так, дружеское отношение к себе, безусловное принятие себя в своей истинной сущности, как мы можем предположить, способствует и установлению подобных отношений с партнером. При недостаточном самопринятии нам сложно устанавливать удовлетворительные отношения, в которых будем получать это принятие от партнера. Г. Олпорт пишет о том, что самопринятие является одним из свойств зрелой личности, при этом оно сочетается с тем, что, осознавая свое эмоциональное состояние, такая личность будет учитывать и то, как это повлияет на других, и стремиться к тому, чтобы это не мешало их благополучию [5].

Также была выявлена связь удовлетворенности личности отношениями с близкими и уверенности в себе. То есть, чем более личность уверена в себе, тем более удовлетворенной отношениями со значимыми другими она является. Возможно, данная связь обусловлена также

и тем, что уверенность в себе позволяет человеку проявлять активную позицию в отношениях со значимыми другими, тем самым стремясь к решению проблем, способных снизить эту характеристику.

Заключение

С первого и до последнего дня жизни человека межличностные отношения являются неперенным условием и атрибутом его существования. Значение отношений, в которые включена личность, а также их содержания и качества сохраняется на протяжении всего жизненного пути. На данный момент в связи с отсутствием преемственности между различными психологическими теориями, концепциями, а также отсутствием терминологической однозначности в описаниях удовлетворенности межличностными отношениями, нет единой картины данного феномена, отражающей его структурные элементы и факторы. В данном исследовании была осуществлена попытка связать такие аспекты, как отношение к себе, уверенность в общении и удовлетворенность личности отношениями со значимыми другими.

Полученные результаты эмпирического исследования дополняют и расширяют имеющиеся представления о предпосылках и условиях удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими, а также дают основу для дальнейших исследований проблемы удовлетворенности отношениями в целом. В ходе исследования было выявлено, что самоотношение и уверенность личности и их взаимосвязи интегрируются и приводят к более полному осознанию своих отношений со значимыми другими и своей

роли в них и воплощаются в таком интегральном показателе, как удовлетворенность отношениями со значимыми другими. Это обуславливает необходимость учета таких характеристик личности как

самоотношение и уверенность в качестве факторов удовлетворенности отношениями со значимыми другими в дальнейших исследованиях проблемы удовлетворенности личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Будич Н.Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск. 2005. 154 с.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
3. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис. 2006. 235 с.
4. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. 224 с.
5. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Под общ. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 416 с.
6. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М. : Смысл, 1993. 32 с.
7. Ромек В.Г. Причины неуверенности в себе // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие / Под ред. В.А. Лабунской. М.: Гардарики, 1999. С. 207–226.
8. Ромек В.Г. Уверенность в себе: этический аспект // Журнал практического психолога. № 9. 1999. С. 3–14.
9. Столин В.В. и др. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского университета. Психология. 1984. № 2. С. 84–86.
10. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. 486 с.
11. Энтони Р. Главные секреты абсолютной уверенности в себе. СПб.: Питер, 2007. 224 с.
12. Seligman M. Helplessness: on depression, development and death. N. Y.: W.H. Freeman, 1995. 250 p.

Confidence in Communication and Self-Attitude as Factors of Satisfaction with Relationships

V.A. FEDOTOVA,

*MA in Psychology, lecturer at the Department of Management,
National Research University "Higher School of Economics"*

E.D. KOMOVA,

MA in Psychology, National Research University "Higher School of Economics"

The paper presents outcomes of a research on the correlation between one's confidence in communication, self-attitude and his/her satisfaction with relationships with significant others. The tested hypothesis was that self-attitude and confidence are the interrelated characteristics of personality, with self-confidence as their common element, and that positive self-attitude and high levels of self-confidence in the individual correlate with his/her satisfaction with the relationships with significant others. As it is shown, self-attitude and self-confidence become integrated, resulting in the person's deeper understanding of the relationships and of his/her role in them, and reflect themselves in the integral indicator of relationship satisfaction. The paper concludes that the outcomes of current research enrich the existing views on backgrounds and conditions of the person's satisfaction with relationships with significant others.

Keywords: *self-confidence, self-esteem, self-attitude, relationship satisfaction, significant others.*

REFERENCES

1. *Budich N.Ju.* Uverennost' v sebe kak faktor lichnostnogo samoopredelenija: diss. ... kand. psihol. nauk. Habarovsk. 2005. 154 p.
2. *Karelin A.* Bol'shaja jenciklopedija psihologicheskikh testov. Moscow: Jeksmo, 2007. 416 p.
3. *Ljengle A.* Chto dvizhet chelovekom? Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija jemocij. Moscow: Genezis. 2006. 235 p.
4. *Nikitin E.P., Harlamenkova N.E.* Fenomen chelovecheskogo samoutverzhdenija. Saint-Petersburg: Aletejja, 2000. 224 p.
5. *Olport G.* Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy / Pod obshh. red. D.A. Leont'eva. Moscow: Smysl, 2002. 416 p.
6. *Pantileev S.R.* Metodika issledovanija samootnoshenija. Moscow: Smysl, 1993. 32 p.
7. *Romek V.G.* Prichiny neuverennosti v sebe // Social'naja psihologija lichnosti v voprosah i otvetah: ucheb. posobie / Pod red. V.A. Labunskoj. Moscow: Gardariki, 1999. pp. 207–226.
8. *Romek V.G.* Uverennost' v sebe: jeticheskij aspekt // Zhurnal prakticheskogo psihologa. no. 9. 1999. pp. 3–14.
9. *Stolin V.V. i dr.* Oprosnik udovletvorennosti brakom // Vestnik Moskovskogo universiteta. Psihologija. 1984. no. 2. pp. 84–86.
10. *Horni K.* Nevroz i lichnostnyj rost. Bor'ba za samoosushhestvlenie. Saint-Petersburg: Vostochno-Evropejskij institut psihoanaliza i BSK, 1997. 486 p.
11. *Jentoni R.* Glavnye sekrety absoljutnoj uverennosti v sebe. Saint-Petersburg: Piter, 2007. 224 p.
12. *Seligman M.* Helplessness: on depression, development and death. New York: W.H. Free-man, 1995. 250 p.