

**Караваяева Людмила Петровна**кандидат психологических наук, доцент кафедры  
общей и прикладной психологии  
Гуманитарного университета, г. Екатеринбург**Тарасова Людмила Владимировна**кандидат психологических наук, доцент кафедры  
общей и прикладной психологии  
Гуманитарного университета, г. Екатеринбург**ДОВЕРИЕ К СЕБЕ  
КАК ОСНОВА ПОЗИТИВНОГО  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ****Аннотация:**

*В статье рассматриваются позитивное функционирование личности, понятия психологического благополучия, субъективного благополучия и счастья. В качестве основы позитивного функционирования личности рассматривается степень ее доверия себе. Приводятся результаты эмпирического исследования. Общая численность выборочной совокупности составила 150 человек. Установлены стороны доверия к себе, обуславливающие различные аспекты позитивного функционирования личности: когнитивный и эмоциональный компоненты субъективной удовлетворенности личности своей жизнью, способность личности к адаптивному, здоровому поведению. Выявлено, что универсальными предикторами являются доверие личности к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми, в профессиональной деятельности, в решении бытовых проблем и в умении интересно проводить досуг.*

**Ключевые слова:**

*позитивное функционирование личности, благополучие личности, психологическое благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, доверие к себе.*

**Karavaeva Lyudmila Petrovna**PhD in Psychology; Associate Professor,  
General and Applied Psychology Department,  
Humanities University**Tarasova Lyudmila Vladimirovna**PhD in Psychology, Associate professor,  
General and Applied Psychology Department,  
Humanities University**SELF-TRUST  
AS A FOUNDATION  
OF PERSONAL POSITIVE FUNCTIONING****Summary:**

*The study addresses the positive functioning of an individual, the concept of psychological well-being, subjective well-being, and happiness. The degree of self-trust is seen as a foundation of personal positive functioning. The authors summarize the findings of an empirical study. The total number of respondents who participated in the survey was 150. The authors identified aspects of self-trust that determine different angles of personality positive functioning: cognitive and emotional components of the person's life satisfaction, ability to behave healthily and adaptively. They also revealed that universal predictors are self-trust in being capable of building relationships with the close people; professional activities; solving everyday problems, being capable of spending exciting leisure time.*

**Keywords:**

*personal positive functioning, personal well-being, psychological well-being, happiness, life satisfaction, self-trust.*

Доверие к себе является важным фактором позитивного функционирования личности. Вопросы позитивного функционирования личности имеют междисциплинарный характер и в условиях современного социума безусловно актуальны и социально значимы.

Следует отметить, что на сегодняшний день отсутствует описание четких различий между понятиями «позитивное функционирование личности», «субъективное и психологическое благополучие», «психологическое и эмоциональное здоровье», «качество жизни». Однако можно заметить, что все эти понятия объединены общим – они направлены на поиск: как улучшить человеческую жизнь.

Обычно в качестве синонима конструкта «позитивное функционирование личности» используется понятие «благополучие». Исходя из этого, к основным подходам к изучению позитивного функционирования личности можно отнести попытки Э. Дюркгейма понять и измерить человеческое «счастье»; рассмотрение Н. Бредберном психологического благополучия через призму медицинской модели – как противопоставление нездоровью и неблагополучию. Современные исследователи этого явления сочли недостаточным чисто медицинский аспект. Они расширили рамки изучения психологического благополучия и стали рассматривать его связи с различными сторонами человеческого бытия. В частности, Д.А. Леонтьев рассматривает психологическое благополучие как многофакторный конструкт, связывающий субъективную положительную оценку происходящего со смысловыми основаниями личности. Он доказал, что имеется прямая связь между осмысленностью жизни и аспектами позитивного функционирования личности, рассматривающимися как аспекты психологического благополучия, субъективно выражающегося в ощущении счастья, удовлетворенности собственной жизнью [1].

В психологической теории на данный момент можно выделить два подхода к пониманию благополучия личности как базиса ее позитивного функционирования: эвдемонический и гедонистический [2]. И если гедонистический подход предполагает обязательное удовлетворение потребностей личности в качестве основы ее благополучия (В. Вилсон) [3], то эвдемонический подход в этом качестве рассматривает способность личности к реализации глубинных ценностей, осмысленность, насыщенность и продуктивность жизни (А.С. Ватерман, К. Рифф, Р. Райан) [4].

Начиная разговор о доверии, следует отметить, что на сегодняшний день, несмотря на обширные исследования, отсутствуют единые методологические основания для изучения доверия. Анализ феномена доверия проводился как зарубежными, так и отечественными психологами, придерживающимися различных теоретических направлений в психологии. Так, весьма известными являются положения концепции Э. Эриксона, касающиеся формирования «базового доверия личности» как результата успешного разрешения кризиса доверия, входящего в жизненный цикл развития личности [5]. И. Альтман, С. Джулард, А. Чайкин, Р. Ачер рассматривают доверие с точки зрения процессов самораскрытия личности, Д.Н. Узнадзе указывает в качестве основ формирования доверия личности ее установки. В российской традиции изучения доверия существенное место занимают концепции доверия В.С. Сафонова, И.В. Антоненко, А.Б. Купрейченко и др. [6].

Большая часть работ, посвященных доверию, рассматривает данный феномен, его формирование и роль в процессе общения. Данный аспект доверия раскрыт в работах К.А. Абульхановой-Славской, Г.М. Андреевой, Л.А. Петровской, И.С. Кона и др. [7].

Доверие же к себе достаточно полно рассматривается в работах Т.П. Скрипкиной. Автор отмечает, что доверие является единым феноменом, но проявляется во взаимодополняющих формах «доверия к другим» и «доверия к себе». Исследуя понятие «доверия к себе», Т.П. Скрипкина формулирует его как «экзистенциальный феномен» субъективности, существующий только в реально субъективной модели мира самой личности [8]. Личность должна доверять себе, т. е. быть уверенной в том или ином своем выборе, своих действиях и возможностях. Человеку необходимо знать и понимать, что им проложен правильный «маршрут» жизненного пути, выработан верный взгляд на ту или иную возникающую проблему. Субъект, выбирающий будущую профессию, направление обучения, место работы, должность, должен понимать и быть уверенным в своем выборе, во взаимоотношениях с социумом, в котором находится личность, в выборе будущей жены или мужа. Множественное принятие решений и совершение поступков, а также их последствия должны быть безошибочными, адекватными и верными. Когда у личности есть вера в себя, она признает ее истинной, и тогда выбор решений, принимаемых субъектом, не будет зависеть от посторонних взглядов, факторов или логических обоснований.

Обобщая все вышесказанное, можно определить доверие к себе как «гарант» и основу позитивного функционирования личности, где мера доверия является условием и характеристикой глубины развития процесса. Тем не менее, остается открытым вопрос о роли отдельных сторон доверия личности к себе в формировании тех или иных аспектов позитивного функционирования. Таким образом, цель настоящего исследования состоит в определении того, какие именно стороны доверия к себе оказывают наиболее значимое влияние на различные аспекты позитивного функционирования личности.

#### **Материалы и методы**

Методология исследования была разработана в соответствии с гедонистическим и эвдемоническим подходами к пониманию психологического благополучия.

Используемые методики:

1. «Шкала субъективного счастья» (Subjective Happiness Scale), разработанная Lyubomirsky и Lepper в 1999 году, переведена и адаптирована Д.А. Леонтьевым на русский язык в 2003 году.

2. «Шкала удовлетворённости жизнью» (Satisfaction With Life Scale), предложенная E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним в 2003 году на русском языке. Необходимо отметить, что Э. Динер рассматривал субъективное благополучие как глобальный когнитивный компонент психологического благополучия, дополняющий эмоциональный аспект, выделенный Н. Бредберном [9].

3. «Шкала психологического благополучия», разработанная С. Riff в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (2005). Данная методика включает шкалы, содержание которых характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, принятие и автономия.

4. «Рефлексивный опросник уровня доверия к себе» Т.П. Скрипкиной.

Используемые методы позволили измерить такие компоненты позитивного функционирования личности, как:

- 1) степень субъективной удовлетворенности жизнью, когнитивный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым;
- 2) степень субъективной удовлетворенности жизнью, эмоциональный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым;
- 3) способность личности к адаптивному, здоровому поведению.

Сбор данных осуществлялся в очной форме, путем опроса и предъявления респондентам бланковых форм. Выборка исследования формировалась стихийно (опрашивались доступные респонденты, выразившие согласие на участие в исследовании). Общее число респондентов, принявших участие в исследовании, – 168 человек. Полученные данные были подвержены фильтрации для обеспечения равного соотношения в выборке респондентов разного пола. Таким образом, в дальнейшей обработке данных были использованы результаты 150 респондентов, средний возраст которых составил 27 лет (стандартное отклонение 6,12).

Для обработки данных был применен множественный регрессионный анализ. Обработка данных и их анализ были выполнены с использованием SPSS 20.0.

### Результаты и их обсуждение

Для реализации цели исследования был предпринят множественный регрессионный анализ (метод – принудительное включение). В качестве независимых переменных выступили стороны доверия личности к себе, выявляемые при помощи методики Т.П. Скрипкиной. В качестве зависимых переменных выступали различные аспекты позитивного функционирования личности. На первом этапе анализа была построена модель для когнитивного компонента оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым (табл. 1).

**Таблица 1 – Регрессионная модель зависимой переменной «Степень субъективной удовлетворенности жизнью, когнитивный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым» (N=150)**

<b>R<sup>2</sup> =0,357; Скорректированный R<sup>2</sup> =0,292; F =5,457</b>			
<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p-value</b>
Доверие к себе в профессиональной деятельности	0,258	2,994	0,003
Доверие к себе в решении бытовых проблем	0,492	3,792	0,000
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями)	0,721	5,382	0,000
Доверие к себе в умении интересно проводить досуг	0,503	3,616	0,000

Полученная модель свидетельствует, что 35,7 % дисперсии переменной «Степень субъективной удовлетворенности жизнью, когнитивный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым» обусловлены влиянием выделенных предикторов. Из таблицы 1 следует, что наиболее значимым предиктором когнитивного компонента оценки удовлетворенности жизнью является доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями).

Регрессионная модель, построенная для переменной, отражающей эмоциональный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым, показывает, что выделенные ранее предикторы значимы и в данном случае (табл. 2).

**Таблица 2 – Регрессионная модель зависимой переменной «Степень субъективной удовлетворенности жизнью, эмоциональный компонент оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым» (N=150)**

<b>R<sup>2</sup> =0,386; Скорректированный R<sup>2</sup> =0,324; F =6,012</b>			
<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p-value</b>
Доверие к себе в профессиональной деятельности	0,338	4,022	0,000
Доверие к себе в решении бытовых проблем	0,253	1,996	0,048
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями)	0,264	2,016	0,046
Доверие к себе в умении интересно проводить досуг	0,331	2,432	0,017
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми	0,620	3,496	0,001
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения в семье	0,440	2,884	0,005

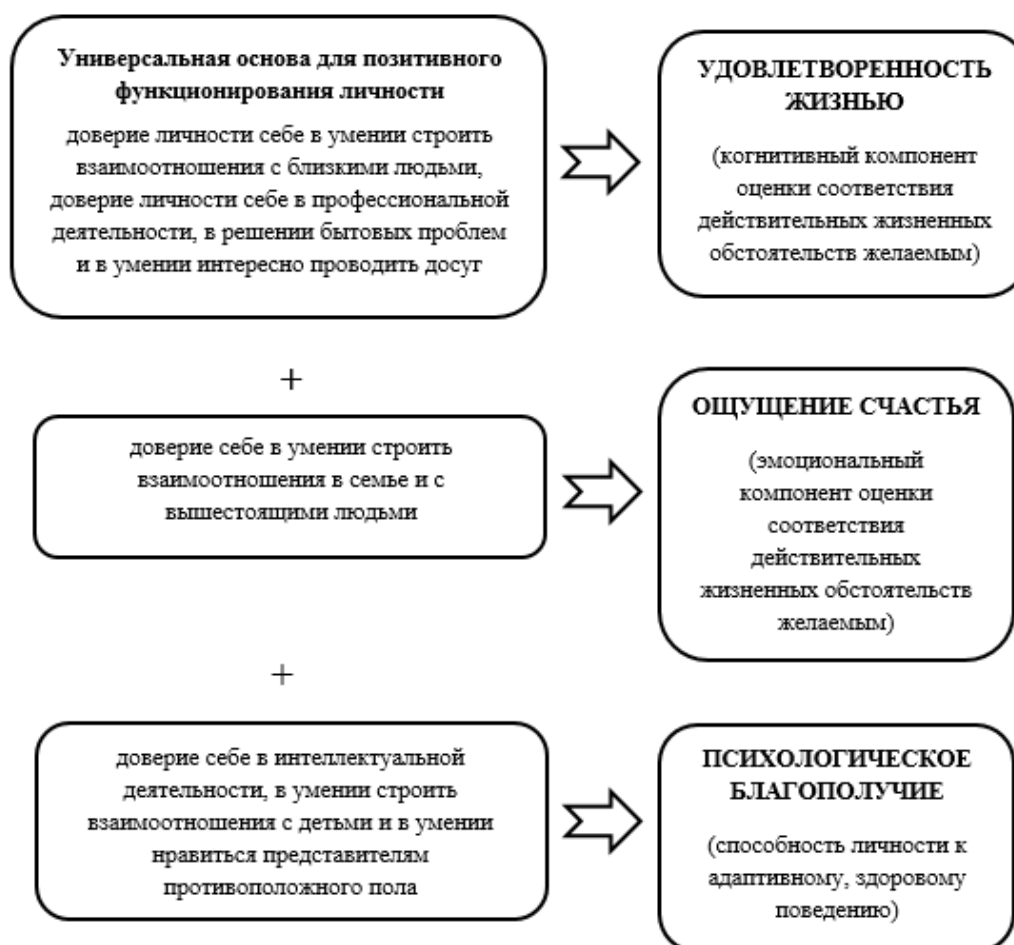
Однако, как свидетельствуют результаты, для ощущения счастья, помимо выделенных факторов, важно осознание возможности строить и управлять отношениями в семье и на работе.

При оценке же предикторов, влияющих на способность личности к адаптивному поведению, стремлению к развитию, можно отметить как наличие уже выявленных значимых предикторов (доверие личности к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми, в профессиональной деятельности, решении бытовых проблем и умении интересно проводить досуг), так и наличие специфических предикторов для данной переменной (табл. 3).

**Таблица 3 – Регрессионная модель зависимой переменной «Способность к личности адаптивному, здоровому поведению» (N=150)**

$R^2 = 0,542$ ; Скорректированный $R^2 = 0,495$ ; $F = 6,117$			
Предикторы	$\beta$	t	p-value
Доверие к себе в профессиональной деятельности	0,581	7,985	0,000
Доверие к себе в решении бытовых проблем	0,268	2,452	0,016
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями)	0,265	2,340	0,021
Доверие к себе в умении интересно проводить досуг	0,393	3,344	0,001
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения в семье	0,402	3,054	0,003
Доверие к себе в интеллектуальной деятельности	0,531	4,633	0,000
Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с детьми	0,233	2,168	0,032
Доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола	0,393	3,344	0,000

Согласно полученным данным, такими специфическими предикторами выступают доверие к себе в интеллектуальной деятельности, в умении строить взаимоотношения с детьми и умении нравиться представителям противоположного пола. Т. е. данный аспект позитивного функционирования личности в большей степени, нежели два других, связан с областью взаимодействий между людьми. Кроме того, стремление к развитию, осмысленность своей жизни определяется верой личности в свои интеллектуальные возможности.



**Рис. 1 – Обусловленность аспектов позитивного функционирования личности сторонами доверия к себе**

Таким образом, данное исследование позволило получить представление о специфике влияния различных сторон доверия личности к себе на разные элементы ее позитивного функционирования. И хотя используемые в исследовании процедуры и выборка в большей степени соответствуют пилотажному исследованию и не были рассчитаны на получение данных, репрезентативных для России и мира в целом, а значит требуют проведения дальнейших исследований, они позволяют проследить некоторые важные взаимосвязи, раскрывающие способы формирования у личности благополучия, ощущения полноты жизни и счастья.

### **Заключение**

Проведенное исследование не исчерпало всех аспектов изучения связи доверия личности к себе и ее позитивного функционирования. Как уже было отмечено, результаты настоящего исследования дают важную информацию о взаимосвязи доверия личности к себе и ее позитивного функционирования, однако его ограниченность требует дальнейших исследований в данной области. Перспективы исследования данной темы могут быть рассмотрены в нескольких направлениях, например, изучение выявленной связи в контексте и связи с доверием личности к миру и другим людям; анализ установленных закономерностей у лиц с преобладанием различных типов защитных механизмов личности и стратегий совладания.

Полученные же в ходе исследования результаты и сформированные идеи полезны для понимания того, как уверенность в себе, доверие личности к себе обеспечивают и формируют ее благополучие. Результаты могут быть полезны в ходе индивидуального и группового консультирования по проблемам удовлетворенности жизнью, поиска личностью направлений своего развития и обретения счастья.

### **Ссылки:**

1. Галиахметова Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. № 3. С. 1114–1117.
2. Зинченко В.П. Психология доверия. 2-е изд., испр. и доп. Самара, 2001. 104 с.; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. 2018. Т.26. С. 77–88.
3. Wilson W.R. Correlates of Avowed Happiness // Psychological Bulletin. 1967. Vol. 67(4). P. 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>.
4. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social psychology. 1993. Vol. 64. P. 678–691. DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.678; Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. 334 с.
6. Антоненко И.В. Социальная психология доверия // Хуманистички идеали образовања, васпитања и психологије. – Тематски зборник radoва. – Ниш, 2015. – Т. III. – С. 137–150; Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. М., 2008. 571 с.
7. Антоненко И.В. Обзор исследований по проблеме доверия // Социальный психолог. 2003. № 1. С. 26–35.
8. Скрипкина Т.П. Проблема доверия в отечественной психологии // Психология общения и доверия: теория и практика: сб. материалов Международной конференции УРАО, ПИ РАО, МГУ (6–7 ноября 2014 г.) / под ред. Т.П. Скрипкиной. М., 2014. С. 48–51.
9. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago, 1969. 320 p.

Редактор, переводчик: Невзорова Наталья Викторовна