

Zbigniew Zaborowski

Koncepcja pewności siebie

Studia Psychologica nr 3, 119-131

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ZBIGNIEW ZABOROWSKI

KONCEPCJA PEWNOŚCI SIEBIE

Self – assurance conception

Abstract

The article comprises an original conception of an important personality determinant, underestimated by psychologist, i.e. self – assurance. The author differentiated between normal situations and abnormal situations and stated that self – assurance is seldom connected with normal situations. He presented a model of self – assurance in which external and social situations and inner state of health and apparition impact on personality. It is supposed that self – assurance could be form of expression of self – consciousness and sense of internal external control or self – control. Self – assurance could be also limited by conflicts, dissonances and helplessness.

W psychologii, a szczególnie w psychologii społecznej, zbyt słabo eksponowana jest i badana problematyka pewności, pewności siebie. Jest to problematyka interdyscyplinarna, która sytuuje się na pograniczu psychologii ogólnej, społecznej, sądowej, klinicznej, a również zahacza o takie teorie socjologiczne jak etnometodologia (chodzi m.in. o wspólne ustalanie znaczeń na podłożu niepewności.)

Można przyjąć, że człowiek ma potrzebę pewności – pewności siebie i że pewność, jako stan wewnętrzny i nastawienie zewnętrzne, pełni istotną rolę w życiu jednostki, szczególnie w życiu społecznym, w przystosowaniu i auto-kreacji. Poniżej zajmiemy się różnymi aspektami pewności siebie, łącząc tę kategorię z pojęciami stanu normalnego w kontekście sytuacji typowych i nietypowych.

1. RÓŻNE TYPY SYTUACJI

Człowiek funkcjonuje w różnego typu sytuacjach i warunkach. Sytuacje te i warunki można różnorodnie klasyfikować i analizować. Są sytuacje typowe, przeciętne i sytuacje nietypowe. Do typowych należą sytuacje w zakładzie pracy, środowisku domowym, kole żeńskim, w których funkcjonują znane i powtarzalne bodźce i partnerzy, których zachowanie jest stereotypowe i przewidywalne. W sytuacjach typowych wytwarza się u ludzi poczucie i schemat stanu normalnego i stanu „oswojenia” – familiarności. W sytuacjach typowych ludzie w oparciu o obraz stanu normalnego mają poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i pewności siebie, które łączą się ze stanem psychicznego komfortu i satysfakcji.

Sytuacje nietypowe można podzielić na sytuacje pozytywne i negatywne. Pierwsze, np. awans, uzyskanie spadku, wyjazd zagraniczny, oddziałują dodatnio na samopoczucie, podnoszą zadowolenie, samoocenę. Drugie, określane mianem sytuacji stresowych, trudnych, zagrażają poczuciu bezpieczeństwa, stabilizacji, obniżają pozytywną samoocenę i poczucie pewności siebie. Sytuacje negatywne mogą mieć charakter mniej lub bardziej trwały. Na przykład pobyt w więzieniu może być krótki lub dłuższy, podobnie jest z chorobą, powodzią, bezrobociem.

Szczególną kategorię sytuacji negatywnych stanowią klęski żywiołowe i katastrofy. Stres, jaki powstaje w tych sytuacjach, ma często charakter globalny; pojawia się w nich zagrożenie życia, bezpieczeństwa, fizyczne urazy, zniszczenie dobytku materialnego. Wielowymiarowe są również skutki psychologiczne stresu, występuje bowiem w tych sytuacjach destrukcja poczucia stabilności, pewności siebie, obniżenie samooceny, osłabienie woli życia, wiary w przyszłość i zaufania do innych ludzi.

Przykładem klęsk żywiołowych są powodzie, burze, trąby powietrzne, huragany, susze, wypadki drogowe, kolejowe, samolotowe.

Z badań przeprowadzonych przez polskich psychologów nad wpływem powodzi z 1997 r. na samopoczucie i zdrowie psychiczne powodziarzy wynika, że u powodziarzy po roku utrzymały się natrętne wspomnienia z powodzi, smutek, negatywny nastrój, pesymizm i obawa przed ponowną klęską. Powódź wywołała rozluźnienie kontaktów społecznych, nieufność do ludzi i osłabienie oczekiwania empatii ze strony innych (zob. Kaniasty, 1999)

Ogólnie biorąc, sytuacje klęsk żywiołowych i katastrofy wywołują destrukcję poczucia stanu normalnego i związanej z nim pewności siebie. Proces ten przebiega na podłożu rozległych i trwałych przekształceń w treściach i formach samoświadomości jednostek

2. MODEL PEWNOŚCI SIEBIE

Pewność siebie jest produktem interakcji organizmu i osobowości z warunkami i sytuacjami, w jakich jednostka funkcjonuje. Różne czynniki i mechanizmy somatyczne, np. funkcjonowanie układu krwionośnego, pokarmowego jak i czynniki i procesy osobowościowe, np. system wartości, cele, samoocena, poczucie kontroli wytwarzają określone emocje i nastroje i związane z nimi poczucie pewności siebie. Poczucie to wzrasta, gdy jednostka odnosi powodzenie, kontroluje stosunki i otoczenie społeczne; spada, gdy spotykają ją niepowodzenia, gdy jej stosunki międzyludzkie ulegają pogorszeniu, gdy inni dominują i górują nad nią.

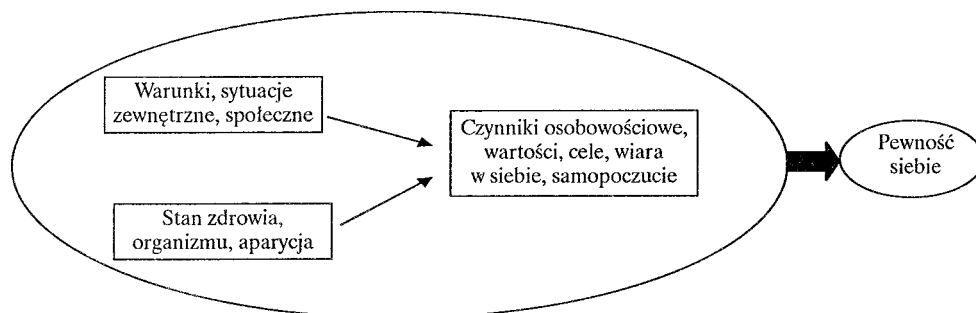
Tworząc model pewności siebie należy uwzględnić:

- 1) warunki, sytuacje zewnętrzne, społeczne,
- 2) stan organizmu i zdrowia, aparycji,
- 3) czynniki osobowościowe; wartości, cele, wiarę w siebie, samoocenę, poczucie kontroli.

Przedstawione wyżej czynniki i procesy rejestrowane są i przetwarzane przez samoświadomość – przez jej treści i formy.

Model poniższy ewidencjuje czynniki i procesy oddziałujące na pewność siebie.

Schemat nr 1
Model pewności siebie
Treści i formy samoświadomości



Egzemplifikacją tego modelu może być stworzone przez Antonowskiego (1987) poczucie koherencji (FOC), w skład którego wchodzi trzy czynniki, zrozumiałość i przewidywalność bodźców zewnętrznych, sterowalność związana z dostępnością zasobów umożliwiających oddziaływanie na otoczenie i sensowność dotycząca oceny wartości zaangażowania się w działanie. Według Antonowskiego poczucie koherencji przejawia się w poczuciu pewności określającym powyższe trzy czynniki. Przeprowadzono wiele badań nad funkcjonowaniem poczucia koherencji i jego związkami z wieloma zmiennymi, takimi jak zadowolenie z życia, samoocena, ogólny stan zdrowia, odporność, wewnętrzna lokalizacja kontroli, wykształcenie rodziców, stan materialny rodziny (por. Zwoliński, 1999).

Procesualne ujęcie pewności siebie wymaga odwołania się do treści i form samoświadomości jednostki (zob. Zaborowski, 2000). Nie ulega bowiem wątpliwości, że pewność siebie jest produktem przetwarzania różnych treści zewnętrznych i wewnętrznych (np. własnych oczekiwań, aspiracji, dotychczasowych powodzeń i niepowodzeń) za pomocą różnych form. Poczucie pewności siebie nadbudowuje się niejako nad wieloma ocenami siebie, innych, wydarzeń, warunków zewnętrznych itp., sposobami ich przetwarzania i włączania do świadomości w związku z ich klarownością (*self concept clarity*). Cambell i in. (1996) stwierdzili, że klarowność jest właściwością względnie stałą obrazu cech własnej osoby. Klarowność łączy się ściśle z wewnętrzną sprawiedliwością, a więc skłonnością do trafnego i rzetelnego samopoznania i kontaktu z własnymi myślami i emocjami, przeciwdziałającego oszukiwaniu się, używaniu mechanizmów obronnych (szerzej Zaborowski, 1986).

Pewność siebie jako treść samoświadomości może lokować się w treściach wewnętrznych, zewnętrznych lub w obu równocześnie. Pewność siebie jako treść wewnętrzna może dotyczyć klarowności własnych planów, aspiracji, uczuć, oczekiwań. Pewność siebie jako treść zewnętrzna może obejmować wyniki pracy, relacje z innymi ludźmi, np. ich akceptację. Zarówno w treściach wewnętrznych, jak i zewnętrznych, mogą pojawiać się stany pewności siebie o różnej intensywności. Osobnik X może mieć silną pewność siebie w odniesieniu do własnych planów i aspiracji i małą pewność odnośnie, akceptacji ze strony kolegów w pracy. Może

też być odwrotnie. Stany wewnętrzne i zewnętrzne mogą być kodowane na drodze indywidualnej, obronnej, zewnętrznej i refleksyjnej. Formy: indywidualna i obronna jako formy podmiotowe mogą sprzyjać zniekształcaniu treści; formy zewnętrzna i refleksyjna – ich obiektywizacji. I tak osobnik, który funkcjonuje na podłożu samoświadomości obronnej, podnosi swoją pewność siebie przez nadużywanie alkoholu lub tworzenie mitu osobistego jednostki życiowo sprawnej, zniekształca swoje autentyczne doznania i okłamuje się. Jak stwierdza N. Branden: „Fałszowanie rzeczywistości nie prowadzi do zdrowia psychicznego i autentycznej pewności siebie”. Jednostka, która uświadamia sobie swoje silne i słabe stany, i ma stały, adekwatny kontakt ze swymi myślami, emocjami, i przetwarza swoje doznania w formie zewnętrznej i refleksyjnej przejawia autentyczną pewność siebie. Potrafi ona też zbilansować swoje „plusy i minusy” trafnie i rzetelnie.

Treści wewnętrzne mogą przenikać do treści zewnętrznych, a zewnętrzne do wewnętrznych. Mogą one wzajemnie się wzmacniać, kompensować ubytki lub kolidować ze sobą i neutralizować się. U ludzi nastawionych na prestiż, karierę, pięć się po jej szczeblach wzmacnia treści zewnętrzne, co w efekcie podnosi globalną pewność siebie.

W procesie organizacji i reorganizacji treści w związku z funkcjonowaniem pewności siebie, aktywizują się również formy. Na ogół aktywizacja formy indywidualnej sprzyja podnoszeniu samooceny i przetwarzaniu informacji wewnętrznych i zewnętrznych wzmacniających lub konserwujących pewność siebie. Forma obronna łącząca się z mechanizmami obronnymi ułatwia utrzymanie pozytywnej samooceny i pewność siebie za pomocą mechanizmów obronnych. Forma zewnętrzna sprzyja dostosowaniu własnych opinii do norm i wzorców społecznych, nasileniu kontaktów społecznych i ustalaniu jednolitych znaczeń różnych sytuacji, wydarzeń, zachowań, co przyczynia się do podnoszenia pewności siebie. Forma refleksyjna wreszcie umożliwi przetwarzanie różnych informacji o sobie, świecie na wyższym poziomie ogólności, a więc tworzenie syntetycznego obrazu własnej osoby, innych ludzi, wydarzeń, co ułatwia podnoszenie pewności poznawczej i traktowanie siebie, życia jako uporządkowanych, przewidywalnych układów.

3. WPŁYWY SPOŁECZNO-KULTUROWE

Pewność siebie tworzy się i kształtuje pod wpływem grup, kręgów i środowisk, w których jednostka funkcjonuje i z którymi jest bliżej związana m.in. na drodze identyfikacji.

Pierwszą i bodaj najważniejszą grupą, w której tworzą się podwaliny pewności siebie dziecka, stanowi rodzina. Pozycja dziecka w rodzinie, a szczególnie jego relacje z rodzicami, ich stosunek do dziecka i styl wychowawczy podnoszą lub osłabiają pewność siebie. Bezinteresowna akceptacja dziecka, rozsądne wymagania, dodawanie odwagi i wyrabianie inicjatywy sprzyjają kształtowaniu się zdrowej pewności siebie. I przeciwnie – wrogość i niechęć rodziców, kary fizyczne, nadmierna surowość osłabiają pewność siebie i rodzą utajoną niechęć do rodziców i innych ludzi. Błędy wychowawcze rodziców, ich nadmierna opiekuńczość i rozpieszczanie (co ma miejsce szczególnie u jedynaków), uzależnianie dziecka od siebie, traktowanie w sposób niejednolity, m.in. zależnie od własnego

nastroju, akceptacja warunkowa (co ma miejsce u dzieci wykazujących cechy narcystyczne) może deformować pewność siebie, tworząc pewność pozorną, tupeć, pewność chwiejną, zmienną, niejednorodną itp.

Szczegółowe analizy procesu tworzenia różnego typu charakterów m.in. w związku z pewnością siebie zawierają prace psychologów rozwojowych o orientacji psychoanalitycznej. Np. M. Johnson w książce *Style charakteru* (1998) wyodrębnia sześć wadliwych stylów charakteru: dziecko zniecierpliwione, porzucone, zawłaszczone, wykorzystane, pokonane, uwiedzione, zdyscyplinowane. U wszystkich tych typów pewność siebie jest zdeformowana, np. u dziecka zdyscyplinowanego występuje sztywność poznawcza, emocjonalna, skąpstwo, upór i nadmierna pewność siebie w stosunku do słabszych, podporządkowanych sobie, a niepewność w stosunku do osób silnych, wyżej stojących.

Rodzina, w której rozwija się dziecko, funkcjonuje w obrębie szerszych społeczności, w których istnieją określone wzory kulturowe i społeczne. Mogą to być wzory w obrębie kultury wiejskiej, małomiasteczkowej, wielkomiejskiej modyfikowane przez systemy wartości powiązane z wykształceniem, zawodem, pozycją społeczną. Na przykład w Polsce po 1990 r. zaczęły się tworzyć w oparciu o wartości pragmatyczno-instrumentalne wzory konsumpcyjno-materialne. Nie ulega wątpliwości, że osoby, które spełniały te wzory i osiągnęły dobrobyt i wyższą pozycję (np. biznesmeni, ekonomiści, prawnicy), w większym stopniu nabywają pewności siebie niż jednostki, których status materialny jest niski i którym się nie powiodło.

Należy wspomnieć również o szerszych uwarunkowaniach kulturowych. Kultury zachodnie (np. w USA, Anglii) afirmują wartości indywidualne, zaradność, odpowiedzialność. Kultury Wschodu lansują kolektywizm, dostosowanie do społeczności i zgodne współzycie. W tych warunkach wzorce własnego „ja” i związane z nimi koncepcje pewności siebie są odmienne. W krajach zachodnich uznanie zdobywa jednostka pewna siebie, asertywna (por. upowszechnianie się na Zachodzie, a ostatnio także w Polsce różnego typu treningów asertywności); w krajach wschodnich pozytywną oceną cieszy się osoba przystosowana, życzliwa, o stonowanej pewności siebie.

Niepewność siebie łączy się ze skłonnością do ulegania zakłopotaniu. Znacząca zagadnienia R.S. Miller w książce pt. *Niepewność i zakłopotanie* (2000) stwierdził m.in.: „Studenci pochodzenia chińskiego, japońskiego, koreańskiego i filipińskiego częściej i łatwiej ulegali zakłopotaniu niż Amerykanie”.

Pewność siebie jest funkcją aktualnego stanu zdrowia jednostki, nastroju, kontaktów społecznych, kulturalnych. Osobnik, który dobrze się czuje fizycznie, ma przed sobą perspektywę przyjaznych kontaktów w pracy i poza pracą, spędzenia wieczoru na dobrym filmie i kolacji w gronie przyjaznych mu kolegów, będzie przejawiał wyższą pewność siebie niż jednostka, która oczekuje, że w pracy i w domu spotkają ją monity, nagany i przykrości. Drobne codzienne sukcesy, np. załatwienie sprawy na poczcie, w banku, udane zakupy, przyjazne kontakty z sąsiadami umacniają dobre samopoczucie i towarzyszącą mu pewność siebie. I przeciwnie – trudności w codziennej pracy, kąśliwe uwagi kolegów w pracy czy żony obniżają pewność siebie. K. Brandys bodaj w *Miesiącach* opisał obniżenie swego dobrego samopoczucia i pewności siebie, gdy w Nowym Jorku chodził zatłoczonymi ulicami i uświadamiał sobie, że w tym dniu nie napisał „kawalka” wartościowej prozy.

Pewność siebie można rozpatrywać również w aspekcie moralnym, w dłuższych odcinkach czasowych. Ukończenie studiów wyższych, awanse zawodowe, dobrobyt materialny, udane małżeństwo i dobre wychowanie dzieci sprzyjają podnoszeniu satysfakcji życiowej i pewności siebie. Ogólnie biorąc, osoby którym się powiodło i którym tzw. szczęście (los) w życiu sprzyjało, są na ogół bardziej pewne siebie niż te, którym się nie powiodło, które załamały się w toku trudności życiowych i nie wyszły zwycięsko z różnych opresji i niepowodzeń.

Psycholodzy obliczyli orientacyjne wskaźniki wpływające na osłabienie sił życiowych pod wpływem stresu i niepowodzeń (por.). Górne pozycje wśród tych wskaźników zajmuje strata rodziców, małżonka, strata pracy, choroby, bezrobocie.

Fińska uczona L. Pulkinen na podstawie badań longitudinalnych w ciągu 18 lat scharakteryzowała różne style życiowe. Styl osobnika nastawionego na realizację celów, o pozytywnym stosunku do życia łączy się z pewnością siebie, podczas gdy styl człowieka przegranego, odznaczającego się biernością, wyobcowaniem, lękiem przed przyszłością kojarzy się z niepewnością siebie (szerzej Mędrzycki, 1986, s. 160-171).

Można przyjąć, że wśród czynników sprzyjających osiągnięciu powodzenia w życiu zawodowym, rodzinnym, społecznym, a również generowaniu pewności siebie, ważną rolę odgrywa inteligencja emocjonalna. Znanca zagadnienia D. Goleman, autor książki *Inteligencja emocjonalna* (1997) napisał: „Osoby o dobrze wykształconych i rozwiniętych umiejętnościach emocjonalnych m.in. umiejętność panowania nad sobą – uwagi moje Z.Z. znający swoje emocje i wrażliwi na emocje innych są też na ogół bardziej zadowoleni z życia i działają skuteczniej, ponieważ opanowały biegle nawyki umysłowe zwiększające ich operatywność, natomiast osoby, które nie potrafią zapanować nad swym życiem emocjonalnym toczą wewnętrzne walki opóźniające ich zdolność skupienia się na pracy i jasnego myślenia” (s. 70).

4. SCHEMATY I PEWNOŚĆ SIEBIE

Człowiek poznaje i ocenia nie tylko rzeczywistość fizyczną, np. otaczającą nas okolicę, zabudowania, drogi, środki lokomocji, lecz również rzeczywistość społeczną. Mówimy w tym przypadku o poznaniu społecznym. Ludzie poznają, oceniają swoich partnerów, członków rodziny, kolegów z pracy, grupę, instytucje. Informacje tego typu są selekcjonowane, pamiętane, interpretowane i wykorzystywane np. w podejmowanych decyzjach.

Swoją wiedzę o świecie ludzie organizują w postaci schematów, to znaczy w strukturach poznawczych zawierających typowe cechy określonych osób, grup, wydarzeń i sposoby ich przetwarzania. Na przykład, dysponujemy schematem polityków prawicowych, lewicowych, schematy wyborów parlamentarnych, konkursów na stanowiska, schematy Niemców, Żydów itd.

Schematy funkcjonują szczególnie wtedy, gdy wiedza nasza o określonej osobie, grupie nie jest pełna, wszechstronna i oparta na wieloletnim kontakcie. W badaniach Kelleya (1990) studenci otrzymali dwojakiego typu informacje o nowym wykładowcy: pierwsza, że jest osobą chłodną, praktyczną, zdecydowaną; w drugiej wersji pojęcie „chłodny” zastąpiono terminem „ciepły”. Studenci z pierwszej grupy oceniali wykładowcę wyżej, częściej zabierali głos w dyskusji,

zadawali pytania. Schemat „ciepły” wykładowca określił ich obronę wykładowcy w określonym kierunku, m.in. wyzwolił oczekiwanie bliższych kontaktów.

Schematy mogą być mniej lub bardziej szczegółowe, wyraziste, dostępne. Wchodząc do teatru korzystamy szybko z odpowiedniego schematu, okazujemy bilet, idziemy do szatni itd. Aktywizacja schematu zależy od wielu czynników, m.in. od tego, jakie doświadczenia mieliśmy ostatnio, czy były to doświadczenia pozytywne czy negatywne.

Schematy mogą w różnym stopniu odpowiadać realnym faktom, prawdziwemu obrazowi rzeczywistości.

Mogą też mieć różny współczynnik pewności. Ekstremiści polityczni są bardziej pewni, że ich schemat przeciwników na scenie politycznej odpowiada prawdzie (por. schemat „komucha” w świadomości członków ZChN-u). Nawet cechy neutralne u przeciwników jednostka może pod wpływem schematu kwalifikować jako ujemne. Podobnie ma się sprawa, że z informacjami niezgodnymi ze schematem – działa tu tzw. efekt uporczywości. Inny efekt, tzw. samospełniające się proroctwo, polega na tym, że ludzie nieświadomie, pod wpływem własnych oczekiwań, zachowują się w taki sposób, który sprzyja pojawieniu się danych potwierdzających schemat. I tak jednostka traktująca Cyganów jako ludzi prymitywnych, niewykształconych, w kontaktach z nimi, nacechowanych brakiem zaufania i zdawkową wymianą informacji, uzyskuje potwierdzenie swego schematu.

Ogólnie biorąc, nasze schematy i związane z nimi sądy występują często na podłożu samoświadomości indywidualnej i obronnej. Powstają one również pod wpływem zbytnej pewności siebie i słabego krytycyzmu. Wskazują na to takie heurystyki wydawania sądów jak heurystyka dostępności (związana z łatwością przywołania określonych informacji do świadomości), reprezentatywności (polegająca na klasyfikacji na zasadzie podobieństwa). Osłabiając pewność siebie i ucząc ludzi krytycyzmu, czemu sprzyja m.in. wiedza psychologiczna, metodologiczna, statystyczna – można poprawić funkcjonowanie poznawcze i związane z nim wnioski.

5. AUTOPREZENTACJA

Można wyodrębnić treści specyficzne związane z pewnością siebie typu wewnętrznej i zewnętrznej. Pierwsze dotyczą wiary w siebie, we własne wartości, aspiracje, zaufanie do własnych możliwości, umiejętności – drugie koncentrują się na zachowaniach, które percepcyjnie przez jednostkę można określić mianem pewnych siebie. Zajmijmy się tą drugą kategorią pewności siebie.

Nie ulega wątpliwości, że osobnik, który płacze się w swych wypowiedziach, przeczy sobie, wykazuje zakłopotanie i wahania przy decyzjach, nie może być określony mianem pewnego siebie zarówno przez siebie jak i przez innych.

Witwicki (1936) w okresie międzywojennym w swej znakomitej pracy o stosunkach międzyludzkich napisał, że spotykając kogoś po raz pierwszy odczuwamy intuicyjnie jego stosunek do siebie i pewność siebie.

W kulturze zachodniej pewność siebie należy do zachowań pożądaných i cenionych, świadczących o dodatniej samoocenie jednostki, jej kompetencjach, zdrowiu fizycznym i psychicznym. Nic dziwnego, że ludzie często przywdziewają maski pewnych siebie, pragnąc wyrzucić na otoczenie dodatnie wrażenie i uży-

skąć korzyści związane z pozytywną oceną własnej osoby (np. w różnego typu konkursach, castingach itp.).

Znany socjolog E. Goffman w kilku swoich książkach (por. *Teatr życia codziennego*, 1959) przedstawił teorię interakcji społecznych opartą na zasadzie dramaturgicznej. Według Goffmana, ludzie zachowują się jak aktorzy, grają w życiu codziennym różne role, aby podtrzymać u partnerów określone wyobrażenia o sobie i wywołać określone zachowania. Ludzie poza sceną są bardziej autentyczni i nie przywdziewają masek; gdy ktoś zaskoczy ich poza sceną, czują się skonfundowani i bywają agresywni.

Psycholodzy społeczni przeprowadzili wiele badań m. in. typu eksperymentalnego, które wykazały, że częstym motywem zachowań społecznych jest dobra autoprezentacja. Osobnik wrogi i nieżyczliwy może świadomie, a niekiedy nieświadomie, odgrywać rolę osoby współczującej, pomocnej (w psychologii klinicznej mówi się o mechanizmie obronnym – reakcjach formatywnych). Osobnik niepewny siebie zajmując stanowisko kierownicze może podejmować szybkie i zdecydowane decyzje, aby upewnić podwładnych, że jest energiczny i stanowczy.

Oczywiście to przywdziewanie masek niekiedy zagraża samowiedzy i samoocenie jednostki i wywołuje procesy uzgadniania „ja” prywatnego z „ja” publicznym. Istota odgrywania określonej roli, np. pewnego siebie, oddziałuje niewątpliwie na treść samoświadomości wewnętrznej i zewnętrznej, i przyczynia się do tworzenia określonej autocharakterystyki. Jedną z form autoprezentacji jest promowanie siebie, tzn. takie opisywanie własnych cech, możliwości i umiejętności, aby wywierać na innych określone wrażenie. Inną formą jest usprawiedliwianie siebie w sytuacji porażki lub możliwej porażki. Osobnik, który „stracił głowę” i pewność siebie w toku ważnej dyskusji naukowej może usprawiedliwiać się trudnościami domowymi lub niedyspozycją zdrowotną.

Nie ulega wątpliwości, że przywdziewanie maski osoby pewnej siebie pozostaje w silnym związku z ważnymi parametrami osobowości takimi, jak ekstrawersja, poczucie kontroli wewnętrznej, skłonności do dominacji. Można przyjąć, że czynnik A w zespole pięciu czynników osobowości (*Big-Five*) związany z szybkim tempem psychicznym, zachowaniem asertywnym, ekspresją werbalną, poczuciem humoru będzie pozytywnie korelować z pewnością siebie.

6. EMOCJE A PEWNOŚĆ SIEBIE

Truizmem jest twierdzenie, że emocje i związane z nimi nastroje oddziałują na myślenie ludzi, ich postawy, pragnienia, wiarę w siebie. Emocje pozytywne, np. radość, zadowolenie, miłość, usprawniają myślenie, wyzwalają motywację osiągnąć, wiarę w siebie, negatywne, np. przygnębienie, złość oddziałują w przeciwnym kierunku. Można przyjąć ogólnie, że emocje pozytywne podnoszą pewność siebie, a negatywne osłabiają ją. W kulturze zachodniej funkcjonuje model człowieka uśmiechniętego, swobodnego, pewnego siebie. W kulturach wschodnich, np. w Chinach, Japonii, pewność siebie nie jest oceniana zbyt pozytywnie.

Na temat emocji, nastrojów psycholodzy przeprowadzili setki badań i podsumowanie ich można znaleźć w książce Golemana *Inteligencja emocjonalna* (1998).

W ostatnich latach psycholodzy społeczni zaczęli badać związki między różnymi emocjami, samoświadomością i pewnością siebie. Carver i inni wykazali, że optymizm ułatwia realizację zadań, sprzyja podnoszeniu zdrowia i opanowaniu choroby. Te czynniki niewątpliwie podnoszą pewność siebie. Seligman (1975) stwierdził, że osoby optymistyczne natrafiając na przeszkody traktują je jako dające się zmienić; pesymiści natomiast niepowodzenia przypisują własnym cechom. Podobne efekty wywiera nadzieja i wiara w siebie lub ich brak. A. Bandura stwierdził, że przekonanie o własnych zdolnościach i skuteczności działań sprzyjają efektywnemu działaniu. Green i Sedikides (1999) przeprowadzili badania eksperymentalne, w których stwierdzili, że smutek i rozczarowanie podnoszą samoświadomość, podczas gdy stany szczęścia i gniew obniżają ją. Należy przypuszczać, że w pierwszym przypadku pewność siebie obniża się, w drugim wzrasta. Hipotezę tę łatwo zweryfikować. Należy podkreślić, że smutek i rozczarowanie należy do treści wewnętrznych, przetworzonych obronnie, a szczęście i gniew do treści zewnętrznych, przetworzonych indywidualnie (por. zwrot „szczęście go rozpiekało”).

Ogólnie biorąc, emocje negatywne za pomocą samoświadomości obronnej wywołują „kurczenie się” osobowości i osłabiają pewność siebie, a emocje pozytywne sterowane oddziałują na osobowość w sposób scalający, tonizujący i w efekcie podnoszą pewność siebie. Zauważmy, że gniew w stosunkach międzyludzkich jest wyrazem pewnej dominacji i siły, i wywołuje często u osób będących jego przedmiotem pewien strach i niepewność, co na zasadzie sprzężenia zwrotnego podnosi z kolei pewność siebie osobnika przejawiającego gniew.

7. DYSOCJACJA A PEWNOŚĆ SIEBIE

U ludzi w większym lub mniejszym stopniu występuje proces integracji myśli, emocji, intencji i tworzenie się w miarę scalonego doświadczenia. Integrację można rozciągnąć również na scalanie się przeżyć wewnętrznych postawami i zachowaniem. Dysocjacja jest procesem przeciwnym, oznacza ona rozbijanie doświadczeń na elementy składowe, na uniezależnianie się tych elementów i aktualizowanie się ich w odpowiednich warunkach. Znany psycholog kliniczny M. Yapko (1999) pisze w książce *Kiedy życie boli*: „Dysocjacja oznacza zdolność do rozdzielania elementów doświadczenia, co umożliwi selektywną odpowiedź. Ów szczególny mechanizm można opisać jako umiejętność szufladkowania doświadczeń”.

Można przyjąć, że pewność siebie jest silnie powiązana z dysocjacją. Osobnik, który przejmując się byle niewinną uwagą otoczenia, np. że źle wygląda lub że źle załatwił pewną sprawę i który te elementy poznawcze integruje ze swymi emocjami, samooceną traci pewność siebie i ulega demobilizacji w relacjach społecznych. Dodajmy, że szczególnie w relacjach pozarodzinnych ta mobilizacja jest funkcjonalna i korzystna dla jednostki. I przeciwnie, umiejętność dysocjacji określonych przeżyć, ich elementów ułatwia uruchomienie określonego filtra wewnętrznego, który oddziela informacje ważne od mniej ważnych i sprzyja odnajdywaniu właściwego klucza oraz odpowiednich przeżyć w odniesieniu do różnych zmiennych sytuacji.

8. KONFLIKTY, OSŁABIANIE PEWNOŚCI SIEBIE PARTNERA

W stosunkach międzyludzkich mamy do czynienia z partnerami często o różnych pozycjach, rolach i odmiennych osobowościach. Stosunki pozytywne, udane są efektem równoważenia się partnerów w różnych aspektach, np. w zakresie układów, nagród, postaw emocjonalnych (Zaborowski, 1986). Stosunki tego typu, np. przyjacielskie, sprzyjają generowaniu zaufania wzajemnego i utrzymaniu pewności siebie. A więc gdy X jest pewny siebie, to nie jest on na ogół zainteresowany, by Y tracił pewność siebie na skutek jego ocen, zachowania.

Odmienne sytuacja wygląda w stosunkach nie zrównoważonych, konfliktywnych, toksycznych, nerwicowych. Występuje w nich stała walka o obniżenie samooceny partnera, pozbawienia go pewności siebie, na zasadzie, że im partner ma niższą samoocenę i jest mniej pewny siebie, tym jednostka zyskuje przewagę, może kontrolować sytuację, narzucać decyzje itp.

W różnego typu konfliktach partnerzy wzajemnie się oskarżają, obrażają, np. mąż oskarża żonę, że źle wychowuje dzieci, a żona męża, że mało zarabia. Oskarżenia te mają na celu bądź zmianę zachowania partnera, bądź wyrażają zagrożenie i niechęć, które zwerbalizowane mają obniżyć u partnera jego pewność siebie i samoocenę i na tej drodze stworzyć nowy model stosunku, w którym partner oskarżający miałby możliwość kontrolować partnera oskarżanego i wpływać na jego zachowania.

Szczególnie często zachowania obrażające, oskarżające emitują jednostki o osobowości obniżającej (por. Zaborowski 1980). Jednostki te mają negatywne „ja” pierwotne, obniżoną samoocenę, ujemny obraz innych ludzi i destruktywną rację własną (zob. *tamże*).

Osobnik oskarżany i obrażany, aby nie utracić pewności siebie rewanżuje się inwektywami i ujemnymi ocenami, co prowadzi do eskalacji konfliktu, pyskówki, z których zwycięsko wychodzi osobnik silniejszy fizycznie lub bardziej bystry i elokwentny, który potrafi mieć ostatnie słowo lub pozyskać względy świadków, osób postronnych.

Istnieją indywidualne różnice w związku z podatnością na obniżanie i łatwością wystąpienia zakłopotania. Podatność ta, jak stwierdza znawca zagadnienia Miller, autor książki *Niepewność i zakłopotanie* charakteryzuje jednostki o wyższej samoświadomości prywatnej i publicznej. Ci drudzy wrażliwi są na opinie i sądy innych, dlatego szczególnie ujemne opinie mogą im łatwo odebrać pewność siebie, zwłaszcza gdy występują sytuacje publicznej oceny. Również osoby, które mają lęk przed negatywną oceną, np. osoby ułomne, brzydkie, odrzucone, niekompetentne, niezdolne, słabo wykształcone są podatne na utratę pewności siebie i związane z tym zakłopotanie (szerzej na ten temat Miller, 2000).

Oprócz bezpośrednich negatywnych ocen i obrażania partnera w kontaktach interpersonalnych nierzadko pojawiają się różnego rodzaju groźby, intrygi, których funkcja polega na osłabieniu sił partnera napływających z jego pewności siebie, skłonienia go do ustępstw, współpracy. Gdy żona grozi mężowi rozwodem jeśli nie przestanie pić, zachowanie to może nie oznaczać bezpośredniej dyskredytacji partnera i pozbawienia go szacunku, lecz zapowiedź zmiany zachowania w przypadku gdy partner nadal będzie zachowywał się w sposób de-

struktywny, osłabiający własne i bliskich zasoby i siły. Według znanego psychologa M. Deutscha, groźby są skutecznym zachowaniem przeciwdziałającym eskalacji konfliktów.

Psycholodzy społeczni, kliniczni opisali i zanalizowali wiele zachowań i taktyk, mających na celu manipulowanie partnerem, obniżanie jego wiary i pewności siebie. Znana jest również w Polsce książka E. Berne'a *Gry w jakie ludzie grają*. Na przykład, w jednej z gier X udaje niekompetentnego i bezradnego i prosi Y o pomoc i radę odnośnie do wychowania dzieci. Gdy partner udziela mu różnych rad, krytykuje je jedna po drugiej i wykazuje jego niekompetencję i naiwność, przez co osłabia samoocenę i pewność siebie partnera.

9. KONTROLA I SAMODZIELNOŚĆ

Pewność siebie jest funkcją wielu czynników funkcjonujących w obrębie osobowości i środowiska zewnętrznego i społecznego. Jeśli chodzi o osobowość, to występują w jej strukturze czynniki sprzyjające podnoszeniu poczucia kontroli; chodzi tu zarówno o samokontrolę otoczenia, a szczególnie środowiska społecznego.

Zajmując się samokontrolą, należy wspomnieć o jej przedmiocie; samokontrola może dotyczyć emocji, popędów, nawyków, zachowań. W procesie samokontroli ważną rolę odgrywają samoocena jednostki, jej standardy oraz samoświadomość.

Kontrolując np. emocje, jednostka dysponuje określonymi wyobrażeniami odnośnie do regulacji przeżyć (inne wyobrażenia na ten temat ma osobnik inteligentny, wykształcony, a inne jednostka mało inteligentna, niewychowana). Samokontrola może obejmować hamowanie zachowań, panowanie nad emocjami, odraczanie reakcji i dostosowanie ich do aktualnych warunków i sytuacji.

Kontrola przeżyć wewnętrznych i zachowań przebiega na podłożu samoświadomości. Ludzie często działają w oparciu o nawyki, w sposób automatyczny i nie w pełni uświadamiając sobie bodźce wpływające na nich, specyfikę własnych zachowań i związków między nimi. Oto mechanicznie przygotowujemy posiłki, myjemy się, witamy ze znajomymi, zamykamy na klucz drzwi. Wykonując automatycznie np. tę ostatnią czynność, po pewnym czasie odczuwamy niepokój czy rzeczywiście zamknęliśmy mieszkanie. Autor tej pracy, zamykając drzwi świadomie koncentruje uwagę na tej czynności i później nie przeżywa już lęku, że nie zamknął drzwi.

Przeżywając uczucia, możemy przypominać sobie podobne uczucia doznane w przeszłości i na tej drodze kontrolować je i dokonywać wyboru uczuciowego. Treści emocjonalne można przetwarzać nie tylko w sposób personalny i obrany, lecz również na podłożu samoświadomości zewnętrznej i refleksyjnej, przypatrując się ich przebiegowi, związkom z myślami, pragnieniami.

Kontroli podlegają również nasze stosunki z innymi ludźmi, interakcje społeczne, warunki pracy, ogólnie przebieg życia. Jeśli trudno nam koncentrować uwagę i myślenie w grupie, możemy pracować samotnie, jeśli mamy w pracy kolegę toksycznego, stale krytykującego nas, możemy unikać jego towarzystwa itd.

Świadomość, że wiele sytuacji, wydarzeń, własnych przeżyć i zachowań możemy kontrolować, podnosi zaufanie do własnych sił i pewność siebie. Czło-

wiek zdobywa w miarę stopniowych sukcesów na tej drodze świadomość, że nie jest w życiu biernym pionkiem, ofiarą nieuchronnych wydarzeń i nastrojów innych ludzi, lecz aktywnym podmiotem regulującym swoje stosunki z innymi i ze światem.

10. PROGRAMOWANIE NEUROLINGWISTYCZNE

Ludzie są różni, mają różne zadatki genetyczne, odmienne warunki rozwojowe np. w rodzinie, środowisku lokalnym, inne wykształcenie, zawód itp. Mimo to mogą w oparciu o doświadczenia i własną samoświadomość oraz przy pomocy innych ludzi, np. wzorując się na ich udanych doświadczeniach, odkryć indywidualne scenariusze sprzyjające uzyskaniu zadowolenia z życia, powodzenia, a również znaczenia i pewności siebie.

Szczególną rolę w tym procesie uczenia się i przeuczania odgrywa organizacja różnych treści wewnętrznych i zewnętrznych za pomocą odpowiednich form samoświadomości.

Metoda programowania neurolingwistycznego, której twórcami byli Griner i Bondler, oparta jest na tych założeniach. I tak np. człowiek powolny, flegmatyczny, odkładając ważne decyzje, może uniknąć błędów, które grożą przy pochopnym podejmowaniu decyzji. W każdej sytuacji i warunkach można za pomocą samoświadomości odnaleźć właściwy klucz, sprzyjający rozwiązaniu różnych trudnych problemów.

Szczególną rolę w metodzie programowania neurolingwistycznego odgrywa praca z emocjami. Praca ta może przybrać formę uświadamiania sobie doznań zmysłowych, czyli asocjacji z doświadczeniem oraz percepcję własnych doznań w roli obserwatora, czyli dysocjacja z doświadczeniem. I tak osobnik może przypomnieć sobie przyjemne lub przykre doświadczenia przez odwołanie się do własnych wrażeń wzrokowych, słuchowych, węchowych, wyodrębnienie ich z całości, przesuwanie w czasie, pomniejszanie i powiększanie

Przy dysocjacji osobnik patrzy na siebie z pozycji zewnętrznej, rejestruje wydarzenia wzrokowe lub słuchowe, prowadzi ze sobą rozmowę, odwołuje się do samoświadomości refleksyjnej. I tak osobnik, który ma nadwagę, nie powinien w warunkach gdy przeżywa frustrację reagować na nią nadmierną konsumpcją, lecz powinien tworzyć sobie różne plany w tych warunkach, np. odwiedzanie znajomych, pójście do teatru. Na tej drodze może wzmocnić siebie wewnętrznie i podnosić swoją pewność siebie.

* * *

Świat współczesny nie jest dla wielu bezpiecznym domem, w którym wszystko jest poukładane, znane, przewidywalne. Pozycja człowieka w społeczeństwie, jego sytuacja somatyczna, relacje społeczne, ogólne jego miejsce życiowe, a więc to czy jest młody, piękny i zdrowy czy odwrotnie – nie są stałymi parametrami, lecz stale oscylują w różnych kierunkach. Nikt nie jest ani w pełni Hiobem ani w pełni królem życia.

Mity zbiorowe, np. religijne, polityczne, światopoglądowe, jak mity osobiste, np. mit przykładowego ojca rodziny, mit samotnego artysty są próbami poszukiwania własnego miejsca w życiu, oswojenia jego przygodności, zwiększenia pew-

ności, że żyje się właściwie efektywnie, na miarę własnych aspiracji, możliwości i warunków.

Pewność siebie w stopniu umiarkowanym i adekwatnym jest przejawem właściwego funkcjonowania samoświadomości jednostki, konstruktywnej integracji tożsamości prywatnej i publicznej i uregulowania funkcji ważniejszych mechanizmów osobowościowych, takich jak poczucie kontroli zewnętrznej i samokontroli, uformowania orientacji aksjologicznej. Pewność siebie nadaje funkcję aktywną i transgresyjną relacji jednostka – świat; człowiek nie godzi się bowiem na status przedmiotu oddziaływań zewnętrznych społecznych, lecz jest ich recenzentem, samoświadomym podmiotem wierzącym w siebie, w swoje cele i racje i próbującym realizować swoje aspiracje i akceptowane wartości w realnej rzeczywistości, a więc nie zawsze optymalnej i sprzyjającej. Pewność siebie, podobnie jak dobra samoocena, optymizm pozwala oswajać świat, czynić go subiektywnie bezpiecznym, stabilnym i na tej drodze utrzymać równowagę wewnętrzną i zwiększać efektywność własnych działań.

BIBLIOGRAFIA

- Antonowsky, A. (1978). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Berne, E. (1998). *Gry w jakie ludzie grają*. Poznań: Rebis.
- Branden, N. (1999). *Sztuka świadomego życia*. Łódź: Te Ta Publishing.
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict*. New Heaven: Wiley.
- Goffman, E. (1981). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: PIW.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Green, J.D., Sedikides, C. (1999). Affect and self- focused attention revisited: the role of affect orientation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 25, no. 1, 104-119.
- Johnson, S.M. (1998). *Style charakteru*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Mądrzycki, T. (1996). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: GWP.
- Miller, R.S. (2000). *Niepewność i zakłopotanie*. Warszawa: PWN.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: W.H. Freeman
- Yapko, M. (1999). *Kiedy życie boli*. Gdańsk: GWP.
- Zaborowski, Z. (1980). *Z pogranicza psychologii społecznej i psychologii osobowości*. Warszawa: PWN.
- Zaborowski, Z. (1986). *Psychospołeczne problemy sprawiedliwości i równości*. Warszawa: PWN.
- Zaborowski, Z. (2000). *Teoria treści i form samoświadomości*. Warszawa: Wyd. Akademickie Zak.