

**Пасикова Мария Вячеславовна**

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ КАК СКРЫТЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЗЕРВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается чувственная составляющая уверенности в себе, совершенствование которой позволит студентам-первокурсникам более эффективно адаптироваться к новым жизненным условиям.

*Ключевые слова:* адаптация, уверенность в себе, студент, вуз, эмоции.

Адаптация студентов первого курса к новым условиям обучения и жизни в университете является одной из центральных проблем современности, поскольку с поступлением в вуз действительность вчерашних школьников в одночасье меняется коренным образом [2]. В психологическом аспекте адаптация первокурсников заключается в приспособлении к существованию в новом обществе в соответствии с его требованиями и с собственными потребностями, мотивами и интересами личности. Адаптация к вузовским условиям обучения связана с резким изменением социального статуса личности [4]. Довольно часто первокурсник не справляется с обрушившейся на него лавиной всего нового, начинает терять уверенность в себе, испытывает дискомфорт и растерянность. Иными словами, происходит рассогласование между личностью и социальной средой [3]. Именно из осознания такого рассогласования рождается адаптационная потребность, которая становится движущей силой самовоспитания и саморазвития личности.

На наш взгляд, решение данной проблемы заложено в скрытых резервах постоянной, целенаправленной работы студента над собой с целью формирования стойкой уверенности в себе. В этой связи изучение чувственной составляющей уверенности в себе представляется нам весь актуальным.

Уверенность в себе – это вера в то, что знания, умения и навыки человека могут помочь ему достичь определенной цели. Убежденность дает человеку чувство уверенности в себе. Убежденность – это связь между основами наших убеждений и уверенностью в себе, а также вера в реальность вещей. Для поддержания веры необходимо, чтобы она стала частью системы ценностей человека, чтобы она повторялась мысленно («Я хорошо работаю», «Я выложился на 100%»), чтобы она ассоциировалась с фактами (похвала преподавателя, положительная оценка, признание одноклассников). Уверенность основана на чувствах, а не на мыслях. Чувства могут меняться и развиваться. Тем не менее, степень уверенности в себе стремится к положительному постоянству. Уверенность возникает из позитивного опыта и приходит изнутри, если мы сами считаем выполненную нами работу достижением. Когда человек становится уверенным в себе, он перестает нуждаться в одобрении и признании других людей. Уверенность в себе должна основываться только на успешных и позитивных проектах и задачах, а не на негативном опыте. Для достижения положительного результата отрицательный опыт необходимо анализировать, определять причины неудач и корректировать подход. Не стоит заикливаться на негативе или самобичевании; необходимо настроиться на рабочий лад и уверенно двигаться к своей цели.

Уверенность в себе требуется постоянно поддерживать. Для достижения этого не нужно ждать больших побед, следует получать удовольствие от своей каждодневной работы, даже если она и не очень значительна. Таким образом, даже небольшие победы будут иметь значение. Это повысит мотивацию, уверенность в себе и веру в то, что победа возможна. Когда человек думает, что он может победить ситуацию, в его организме высвобождаются гормоны счастья, которые повышают мотивацию, энтузиазм и готовность к риску.

Уверенность в себе имеет отрицательную взаимосвязь с отрицательным воздействием эмоций [1]. Это означает, что способность контролировать негативные эмоции положительно коррелирует с чувством уверенности в себе. Человек обладает сильной эмоциональной памятью, которая помнит много мелких деталей. В этой связи полезным будет воспоминание об одном из таких событий и

повторное переживание связанных с ним чувств: радости, убежденности в успехе и уверенности в себе. Кроме того, важно периодически вспоминать прошлые успехи, в противном случае удачные моменты потеряют свое значение и силу.

Всем известно, что события в нашей жизни зависят от наших действий, которые, в свою очередь подвержены влиянию наших мыслей. Следовательно, для человека предпочтительнее всегда мыслить позитивно и конструктивно. Однако, оказывается, что существует и обратная зависимость – поведение человека может оказывать влияние на его мысли и ощущения. Исследования социального психолога Гарвардской школы бизнеса Эми Кадди доказывают, что принятие человеком определенной позы позволяет ему чувствовать себя увереннее и дает ощущение силы. Исследователь назвала эту позу «сильной» и описала ее следующим образом: голова поднята, плечи отведены назад и опущены вниз, грудь вперед, лицо спокойное, взгляд выразительный, руки разжаты. Так вот, Эми Кадди советует использовать «сильную позу» даже тогда, когда не чувствуешь уверенность в себе, поскольку сама эта поза не только сигнализирует наблюдателям со стороны о силе и готовности, но и вселяет силу и уверенность в ее обладателя.

Уверенность в себе является эмоцией. Поскольку наш мозг объединяет наши мысли, структура наших мыслей влияет на структуру наших чувств. В такой ситуации проведение нескольких дней в состоянии конструктивного и позитивного внутреннего обсуждения перед началом выполнения важной задачи будет крайне полезным. Это будет способствовать росту уверенности в себе в момент начала работы.

Восприятие чего-то или кого-то влияет на наше желание что-либо делать или не делать; другими словами, наши мысли имеют большое влияние на то, что мы делаем. Мысли формируют нашу реальность. Внутренние разговоры и мысли человека могут как мешать, так и помогать. Необходимо помнить, что всегда существует множество взглядов на ситуацию.

Склонность к драматизму, которая чаще всего проявляется в самых тяжелых периодах жизни, является одним из способов восприятия реальности. Поспешные выводы формируют негативный поток мыслей, сбивающих человека с пути. В этой связи следует помнить, что сосредоточение на отрицательных мыслях увеличивает тревожность и негативизм, что, в свою очередь, вызывает страх. Ни в коем случае нельзя позволять себе чувствовать страх. Внутренний диалог должен вернуться к реальности и конструктивным размышлениям. Иными словами, проблема заключается в беспокойстве о том, что произойдет, если ситуация изменится. Проблема исчезнет, если человек изменит свое отношение к обстоятельствам. Важно помнить, что всегда есть хорошие вещи, даже в самой плохой ситуации есть положительные моменты. В негативных ситуациях не следует заниматься самокритикой. Вместо этого целесообразнее взять на себя ответственность за свои ошибки (задать себе вопросы о том, почему это произошло, в чем причина, и применять вынесенные уроки в течение следующих дней, с уверенностью в том, что на следующий день все будет лучше). В этом случае плохая ситуация не повторяется. В случае удачного завершения дня, следует признать свои достижения, поблагодарить себя за сделанное, и подумать о том, благодаря чему это произошло, чтобы можно было повторить это. Мелкие неудачи нужно принимать с легкостью, отмечая возможности для обучения и улучшения.

Независимо от дня или обстоятельств, жизненно важно иметь способность превращать негативный опыт в полезный и извлекать из него уроки, которые могут развиваться и двигаться вперед.

Кроме того, необходимо адекватно относиться к конкретной ситуации; постоянно позитивно относиться ко всем обстоятельствам – это неправильный подход. При возникновении чувства усталости в конце долгого и тяжелого рабочего дня, аффирмация типа «осталось намного меньше, чем уже сделано» поможет поддержать рабочий настрой и сосредоточиться на следующей задаче. После непредвиденных ситуаций чувства должны быть выражены. Необходимо признать эти чувства, но ни в коем случае не жалеть себя, а использовать их, чтобы двигаться вперед и совершенствоваться.

Любой опыт, будь то положительный или отрицательный, представляет собой возможность для обучения, потому что различия заставляют нас думать, оценивать и лучше понимать положительные и негативные стороны.

### *Список литературы*

1. Головина Е.В. Взаимосвязь уверенности в себе с эмоциональностью и агрессивностью / Е.В. Головина // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №4. С. 85–92 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/22704743.pdf> (дата обращения: 22.01.2024). – EDN TCWAZL

2. Ермаченко Н.А. Исследование особенностей адаптации первокурсников в условиях обучения в педагогическом вузе / Н.А. Ермаченко, О.В. Зайцева, В.А. Серeda // Педагогическое образование в России. – 2017. – №2. – С. 39–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pedobrazovanie.ru/images/JOURNAL/archive2017/2017-2-tx1c/6.pdf> (дата обращения: 22.01.2024). – DOI 10.26170/po17-02-06. – EDN YGAEPF

3. Кукулите Т.Г. Психологические аспекты адаптации первокурсников к обучению в вузе / Т.Г. Кукулите // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2009. – №2 (24) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-adaptatsii-pervokursnikov-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 22.01.2024).

4. Пономарев П.А. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников / П.А. Пономарев, Д.Е. Штильников, А.П. Пономарева // Психологические науки: теория и практика: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – М.: Буки-Веди, 2017. – С. 38–42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/238/12364/> (дата обращения: 22.01.2024). EDN YTUZDN