

**Никитина Оксана Павловна,**

аспирант, кафедра общей психологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: xenia\_ok@inbox.ru.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТУДЕНТОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** уверенность в себе; студенчество; особенности уверенности в себе у студентов; жизнестойкость; духовные практики.

**АННОТАЦИЯ.** Представлен анализ литературы по уверенности в себе у студентов. Понятие уверенности в себе — это сложное понятие, включающее в себя ряд других психологических понятий, таких как самооценка и жизнестойкость. Рассмотрены особенности формирования уверенности в себе у студентов, занимающихся духовными практиками. Проведено исследование по выявлению уровня жизнестойкости у студентов, занимающихся духовными практиками и не использующих их, выявлены различия и сделаны выводы.

**Nikitina Oksana Pavlovna,**

Post-graduate Student of Department of General Psychology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**PECULIARITIES OF FORMATION OF SELF-RELIANCE IN STUDENTS**

**KEYWORDS:** self-reliance; students; peculiarities of self-reliance in students; resilience; spiritual practices.

**ABSTRACT.** The article presents an analysis of the literature on self-confidence in students. The concept of self-confidence is a complex concept, including a number of such other psychological concepts as self-assessment and resilience. The article focuses on the peculiar features of the formation of self-confidence in students involved in spiritual practices without using them. Differences have been figured out and conclusions have been made.

Современная жизнь требует от человека самостоятельности, инициативы, предприимчивости, уверенности в себе. Очень много телевизионных передач посвящено смене имиджа, выходу из кризисных ситуаций (развод, потеря близкого человека, одиночество и т. д.) — с людьми работают стилисты и психологи, что направлено на повышение чувства уверенности в себе. На долю человека, обладающего этим важным качеством, гораздо чаще выпадают жизненные успехи. Уверенность в себе приравнивается к успешности. Если попросить описать критерии уверенного в себе человека, многие назовут прежде всего внешние характеристики, такие как одежда, позы, речь, но, как известно, внешние проявления обусловлены внутренним состоянием человека. А внутреннее состояние, черты характера, модели поведения и многое другое формируются в процессе роста и созревания личности. Особенно ярко проблема уверенности встает в подростковом и студенческом возрасте.

В период студенчества происходит социализация человека, он активно ищет свое место в обществе, развиваются высшие психические функции, происходит становление личности. Взрослеющий человек познает на качественно новом уровне физический мир и совсем по-другому начинает выстраивать взаимоотношения с окружающими, пробуя себя в новых ролях [2].

Студенчество составляют молодые люди, основной вид деятельности которых —

учеба в специализированном учреждении, направленная на овладение специальностью, имеющие единые цели и мотивы, в возрасте от 17 до 25 лет с единым образовательным уровнем в определенный период времени. К отличительным чертам студенчества относится характер труда, который заключается в приобретении новых умений, знаний и навыков. Студенчество является заключительным этапом формирования взрослого человека, именно поэтому так важно формирование в этом возрасте уверенности в себе [2].

У взрослого человека, не обладающего таким качеством, как уверенность в себе, впоследствии возникают проблемы как в личной, так и в профессиональной сфере. Сомнения в собственных силах заставляют предпринимать много неоправданных действий или медлить, испытывать значительное влияние на решения мнения окружающих.

«Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Основой для формирования такого рода оценок служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех,

статус, деньги и т. д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. В структуре уверенности в себе можно выделить три важнейших компонента: общую уверенность в себе, социальную смелость и инициативу в социальных контактах» [4, с.132].

Из определения видно, уверенность в себе – это сложное понятие, включающее в себя ряд других психологических понятий, таких как самооценка и жизнестойкость.

Явление жизнестойкости, которое описал Сальваторе Мадди, играет очень важную роль при формировании уверенности в себе. Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям, например, духовные практики); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить выход из различных ситуаций [3].

При высоком уровне жизнестойкости человек эффективнее решает задачи, справляется со стрессовыми ситуациями, преодолевает свои страхи и, как результат, становится более уверенным в себе.

Джозеф Вольпе обнаружил, что существенную роль в возникновении неуверенности в себе играет социальный страх, испытываемый человеком в определенных ситуациях. Следовательно, при высоком уровне жизнестойкости человек способен справиться со своими страхами, на этом фоне повышается уверенность в себе. Из вышесказанного следует, что понятие жизнестойкости входит в понятие уверенности в себе [4].

Для студента уверенность в себе имеет большое значение, так как от данного свойства личности зависит формирование всех ее сторон и эмоциональной сферы человека, развитие способностей, обучаемости, готовности воспринимать и усваивать информацию.

В студенчестве человек продолжает совершенствовать значимые для себя качества, которые были заложены раньше. Происходит переосмысление внутреннего мира и самосознания, развиваются психические процессы и, как следствие, меняется эмоционально-волевой фон и свойства личности. Для одних это духовный рост посредством стремления к духовному идеалу, для других, напротив, антисоциальный образ

жизни и, как следствие, развитие девиантного поведения. Этим объясняется высокий интерес студентов к духовным практикам. В духовных практиках есть четкая структура стремление к идеалу, критерии идеала и порядок действий для его достижения, что и формирует впоследствии у студента уверенность в себе [1].

Если принять во внимание, что жизнестойкость входит в понятие уверенности в себе, из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: студенты, занимающиеся духовными практиками, обладают более высоким уровнем жизнестойкости, так как духовные практики дают в студенческом возрасте определенные ценности и помогают понять и принять действительность такой, какова она есть. С повышением уровня жизнестойкости студент становится более уверенным в себе.

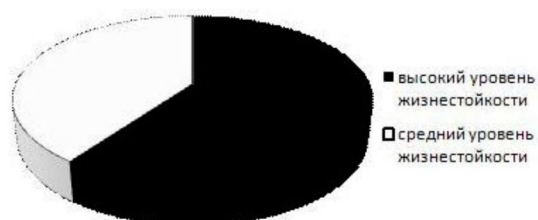
На основе этих теоретических данных проведем небольшое исследование.

Гипотеза исследования. **Н<sub>0</sub>**: занятия йогой влияют на формирование жизнестойкости у студентов. **Н<sub>1</sub>**: занятия йогой не влияют на формирование жизнестойкости у студентов.

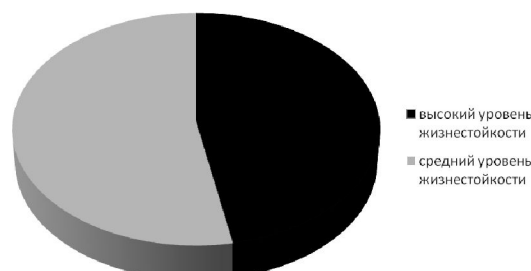
Для верификации гипотез была составлена выборка из 90 человек, разделенная на три равные группы. В группу 1 вошли студенты (17–25 лет), которые занимаются духовными практиками (йогой) от полутора и более. В группу 2 вошли студенты (17–25 лет), которые только начинают заниматься йогой (посетили 1 или 2 занятия). В группу 3 вошли студенты (17–25 лет), не занимающиеся духовными практиками, из этой группы для чистоты эксперимента были исключены те студенты, которые еще этого не делают, но собираются в ближайшее время начать заниматься духовными практиками (йогой).

Студенты второй группы продолжили заниматься йогой. По истечении трех месяцев численность группы составила 19 человек: 11 человек не стали по каким-либо причинам продолжать занятия. Эти 19 человек вошли в группу 4.

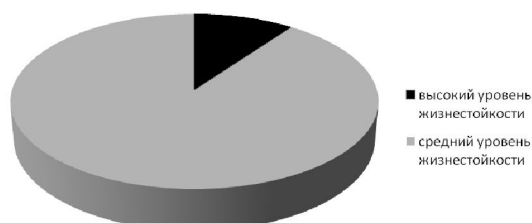
Мы воспользовались методикой исследования жизнестойкости (авторы – Д. Леонтьев и Е. Рассказова). Тест жизнестойкости представляет собой опросник из 45 утверждений. Тест был разработан американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 г. под названием «Hardiness Survey», позже Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой был сделан перевод данного опросника на русский язык. Англоязычный термин *hardiness* авторы перевели как *жизнестойкость* [3].



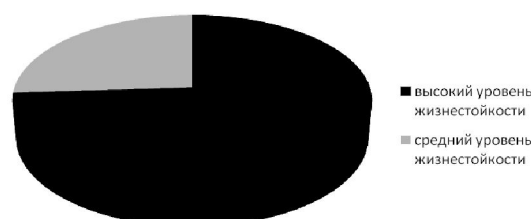
**Рис. 1.** Группа 1  
(студенты, практикующие йогу) (начинающая группа)



**Рис. 2.** Группа 2



**Рис. 3.** Группа 3 (не практикующих)



**Рис. 4.** Группа 4

На рис. 1 представлены результаты использования методики Леонтьева – Рассказовой при рассмотрении группы 1. Как видно из этой диаграммы, у студентов, практикующих йогу, высокий или средний уровень жизнестойкости.

У студентов второй группы высокий уровень жизнестойкости наблюдается на 28% реже по сравнению со студентами первой группы, которые занимаются йогой.

Рис. 3 демонстрирует, что высокий уровень уверенности в себе среди студентов, не практикующих и не испытывающих потребности практиковать йогу, наблюдается только в 10% случаев.

Рис. 4 демонстрирует увеличение жизнестойкости у студентов, которые продолжили практиковать йогу. Так как из группы 2 продолжили занятия в этой области только 19 студентов, при пересмотре первичных данных высокий уровень жизнестойкости наблюдался только у 31,5% группы. В таком случае уровень жизнестойкости у студентов, которые практиковали йогу в течение трех месяцев, вырос на 135% по отношению к первичным показателям уровня жизнестойкости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлов В., Куропова Г., Сенаторова Н. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема // Высшее образование в России. 1996. № 2. С. 65–73.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. для студентов по пед. и психол. направ. и спец. М. : Логос, 2000. С. 384.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М. : Смысл, 2006.
4. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестн. Вып. 1. Ч. 2. Ростов н/Д : Изд-во РГУ, 1996. С. 132–138.
5. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб. : Речь, 2003.
6. Рубенштейн Н. В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. Эксмо, 2007.

Итак, из рис. 1–4 видно, что уровень жизнестойкости у студентов, практикующих йогу, в целом выше, чем у студентов, которые йогой не занимаются. Йога оказывает влияние на формирование уровня жизнестойкости, о чем свидетельствует сравнение рисунков 2 и 4. Следовательно, принимается гипотеза  $H_0$ : занятия йогой влияют на формирование жизнестойкости у студентов. При повышении жизнестойкости как одного из составляющих свойств уверенности в себе у студентов повышается и уверенность в себе.

После рассмотрения проблемы формирования уверенности в себе в студенческом возрасте становится очевидной необходимость эффективных механизмов для формирования уверенности в себе у студентов. Возможно, поэтому на сегодняшний день так актуальны духовные практики, которые построены на философском понимании уверенности в себе, могут дать студенту необходимые жизненные ценности и идеалы. И, возможно, поэтому все больше студентов начинает интересоваться духовными практиками.