

## РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ НАХИМОВЦА

Головач Екатерина Аркадьевна

воспитатель

филиал ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище Министерства обороны Российской Федерации», (Севастопольское президентское кадетское училище), г. Севастополь

**Аннотация.** Уверенность в себе — это сложное понятие, которое включает в себя множество психологических понятий, в том числе жизнестойкость и самооценка. Самооценка определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, людям, самому себе. В работе рассмотрены основные качества жизнестойких людей.

**Ключевые слова:** Уверенность в себе; самооценка; жизнестойкость, структура самооценки, личность.

В современном мире человеку необходимо быть самостоятельным, инициативным, быть уверенным в себе. Уверенные в себе люди чаще добиваются успеха в жизни.

В старшем школьном возрасте проблема уверенности в себе встает особенно остро. В старшем школьном возрасте молодые люди ищут свое место в этом мире, обществе, социализируются, развиваются как личность. Ближе к окончанию обучения, обучающиеся примеряют на себя новые социальные роли, заново выстраивают социальные связи.

Нахимовцы – молодые люди, которые овладевают профессией, они имеют определенные цели и примерно одинаковый образовательный уровень. Обучение в высшем учебном заведении - это заключительный этап в процессе формирования личности. Именно поэтому необходимо формировать уверенность в себе.

У неуверенных в себе людей могут возникнуть проблемы в личном плане, а также в профессии. Неуверенные в себе люди могут принимать неоправленные решения или решения, принятые под давление третьих лиц.

Уверенность в себе включает в себя такие понятия, как самооценка и жизнестойкость. Жизнестойкие люди обладают такими качествами: они принимают окружающий мир таким, какой он есть; они знают, что жизнь имеет смысл; они могут найти выход из любой ситуации.

Для нахимовца уверенность в себе играет ключевую роль. От нее зависит развитие эмоциональной сферы человека, обучаемости, готовности изучать информацию. Именно в рассматриваемом возрасте человек совершенствует ранее заложенные качества. Как правило, в это время люди переосмысливают свой внутренний мир и самосознание.

В настоящее время возросли требования к выпускникам учебных заведений. Именно поэтому важно развивать обучающегося как личность и профессионала своего дела, что, невозможно без адекватной оценки личностью себя и своего профессионального потенциала. Необходимо заниматься поиском путей совершенствования профессиональных компетенций будущих специалистов.

Структура самооценки включает в себя когнитивные и эмоциональные компоненты. Когнитивная компонента отражает знания человека о себе, эмоциональная компонента – степень удовлетворенности собой.

Самооценка основывается на таких параметрах:

1. Уровень самооценки (высокая, средняя, низкая);
2. Соотношение с реальностью событий (адекватность или неадекватность);
3. Особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

По характеру временной отнесенности можно выделить прогностическую, актуальную и ретроспективную самооценки.

Самооценка имеет ряд функций:

- 1) прогностическая (заключается в регулировании активности личности на самом начальном этапе деятельности);
- 2) корректирующая (направлена на контроль и осуществление необходимых корректировок);
- 3) ретроспективная (используется субъектом на заключительном этапе деятельности для подведения итогов, соотнесения целей, способов и средств выполнения деятельности с ее результатами).

Таким образом, самооценка непостоянна, она изменяется.

Учебный процесс необходимо организовывать таким образом, чтобы в результате взаимодействия педагогов и обучающихся корректировалась самооценка обучающихся, происходил процесс успешного профессионального самоопределения.

Самооценка определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, людям, самому себе.

Самооценка представляет собой отношение личности к результатам сопоставления своих образов реального и идеального я.

Уровень профессионально личностной самооценки влияет на характер целей и широту профессиональных планов субъекта. Необходимо подчеркнуть, что активность и самостоятельность обучающихся в процессе их профессиональной подготовки зависят от того, в какой мере они владеют самоанализом, самомотивацией, саморегуляцией, самоорганизацией, самоконтролем и самооценкой. В настоящее время становление профессиональной самооценки

обучающегося зависит от ряда различных факторов – от изменений, происходящих в системе образования.

Наблюдения показывают, что воспитательная среда образовательного учреждения оказывает большое влияние на профессиональную самооценку обучающихся. От качества организации процесса обучения в учебном заведении во многом зависят качество профессиональной деятельности будущего специалиста, его готовность решать нестандартные проблемы, а также процесс его взаимодействия с другими людьми.

В процессе овладения профессией молодой человек может столкнуться с рядом проблем внутреннего и внешнего характера. К проблемам внутреннего характера целесообразно отнести адаптацию к вузовскому образовательному процессу, изменение привычного образа жизни и смену социального окружения. Главный фактор становления адекватной профессиональной самооценки у обучающегося является педагогическая поддержка и помощь, осуществляемые с первых дней его обучения.

Исследования, проведенные российскими и зарубежными учеными, выявили зависимость успешности профессиональной деятельности от уровня самооценки человека. Основными факторами, определяющими адекватность профессиональной самооценки, являются отношение человека к труду, успех в работе, уверенность в своих силах, уровень самоуважения, собственного достоинства личности.

Самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различные результаты деятельности. Завышенная самооценка способствует постановке целей, не соответствующих возможностям профессионала: он ориентирован на успех, пренебрегает необходимой информацией, не прилагает больших усилий для достижения своих целей. Заниженная самооценка приводит к пассивности, боязни ответственности, склонности ставить легкие цели и задачи, ожиданию неуспеха. Неадекватная самооценка не позволяет профессионалу полностью реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Буйлов В. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема[Текст]/ В. Буйлов, Г. Куропова, Н. Сенаторова / / Высшее образование в России. - 1996. - № 2. - С. 65-73.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология[Текст]: учеб. для студентов по пед. и психол. направ. и спец./ И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2000. — 384 с.
3. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости [Текст]: методическое руководство по новой

методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. – 215 с.

4. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии [Текст]/ В.Г. Ромек // Психологический вестник. – 1996. - Вып. 1. - ч. 2. - С. 132-138.
5. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] /В.Г. Ромек. - СПб.: Речь, 2003. – 236 с.
6. Рубенштейн Н. В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе [Текст] /Н.В. Рубенштейн. – М.: Эксмо, 2007. – 321 с. - (Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова)
7. Жизнестойкость личности как психологический феномен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/100903/>
8. Общее понятие жизнестойкости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6749991/>
9. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kartaslov.ru/книги/ /2>