

**Байчурина Елена Владимировна**

магистр психол. наук, педагог-психолог

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им.

М.Е. Евсевьева»

г. Саранск, Республика Мордовия

**Фадеева Ольга Валентиновна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им.

М.Е. Евсевьева»

г. Саранск, Республика Мордовия

## **ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема развития уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования с помощью тренинговых занятий. Авторы обосновывают актуальность проблемы, рассматривают особенности проявления уверенности в себе в юношеском возрасте, а также приводят данные экспериментального исследования уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования.

*Ключевые слова:* тренинг, уверенность в себе, юношеский возраст, студент, среднее профессиональное образование, диагностика.

Современные условия жизни предъявляют к современному человеку множественные требования, в том числе проявление таких качеств, как инициативность, независимость и уверенность в себе. Средства массовой информации через разнообразные телепередачи ориентируют молодых людей на проявление уверенного поведения в наиболее критических для них ситуациях. Отмечается прямая связь между уверенностью в себе и успешностью молодых людей: чем выше уверенность, тем выше успешность. Уверенный в себе молодой человек является успешным в учебной деятельности, имеет сложившуюся иерархию

ценностей и мотивов, адекватно проводит самооценку, может оценивать и определять пути саморазвития, способен адаптироваться к меняющимся условиям [2, с. 63].

Обучение в организациях среднего профессионального образования в жизни молодых людей характеризуется высокой социализированностью, активностью, развитием высших психических функций, в целом развития личности. В этом возрасте юноши и девушки больше включаются в учебную деятельность и межличностные контакты, пробуя себя в новых ролях, проявляя уверенное или неуверенное поведение [1, с. 42]. Для студента уверенность в себе имеет большое значение. Недостаток развития этой личностной черты оказывает неблагоприятное влияние на эмоциональную сферу молодых людей, развитие учебных навыков, стремления и способности к учению, восприятию информации [3, с. 17].

Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, возможно эффективно развивать, если использовать для этого психологический тренинг, который понимается как совокупность групповых методов, предназначенных для формирования и совершенствования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе. Значительный вклад в осмысление проблемы внесли такие исследователи как Н.Ю. Будич, Е.В. Головина, И.Л. Зиновьев, Д.А. Леонтьев, А.М. Прихожан и др. [4, с. 94].

Тренинг позволяет эффективно решать проблемы, связанные с развитием коммуникативных навыков, самоконтроля и самосознания, активацией творческого потенциала и развитием уверенности в себе. Эти аспекты очень важны в подростковом и юношеском возрасте. Возможность применения психологического тренинга в студенческой среде обусловлена пластичностью психики молодых людей этого возраста, готовность к переменам и открытостью к новым переживаниям.

А.Г. Грецов в контексте психологического тренинга относит его к типу активного обучения, в котором осмысление и приобретение жизненного опыта и опыта межличностных коммуникаций является первостепенной. Автор считает, что обучение становится важным именно в подростковом возрасте, потому что

возрастающая потребность в общении, высокая познавательная активность молодых людей, позволяет максимально активизировать внутренние ресурсы, скорректировать имеющийся жизненный опыт, облегчить его понимание [5, с. 416].

В связи с фрагментарной изученностью проблемы уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования, а также потребностью в эффективных методах развития уверенности, на современном этапе развития общества актуальным является создание специально организованных условий, позволяющих скорректировать уровень развития качества. С целью решения данной проблемы нами было организовано исследование.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ГБПОУ РМ «Инсарский аграрный техникум». Испытуемыми выступили 40 студентов в возрасте 17–18 лет. С целью изучения уровня уверенности в себе студентов нами были подобраны следующие диагностические методики: «Тест «уверенность в себе» (Ф. Райдас), «Тест уверенности в себе» (В.Г. Ромек) и «Тест жизнестойкости» (Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева).

По результатам исследования методики №1 были получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

*Распределение студентов по уровню уверенности в себе  
согласно «Тесту уверенность в себе» (Ф. Райдас)*

Уровень развития	Количество студентов	
	абс.	%
Слишком самоуверен	0	0
Уверен в себе	7	17,5
Среднее значение уверенности	16	40,0
Скорее не уверен, чем уверен	17	42,5
Очень неуверен	0	0

Согласно данным таблицы 1, уверены в себе 7 испытуемых (17,5%). У них отмечалась значительная вера в собственные возможности и силы. Такие

студенты производили огромное влияние на окружающих, занимали чаще лидерские позиции, могли уверенно противостоять чужому мнению, отстаивали его. Их действия не вызывали у них сомнений. Они получали больше ресурсов и достигали больших результатов, у них была более насыщенная и интересная жизнь. Их характеризовало хорошее эмоциональное состояние, приподнятость настроения, адекватность чувств и эмоций, благоприятный психический фон. Они находили значимыми положительные качества, возможности и сильные стороны, какими они владеют. Они были нацелены в собственное поведение и планы в первую очередь о том, чего они хотят достичь, но не сосредотачиваться на том, что может не появиться. Неудачи их зачастую восхищали, и причины их такие студенты представляли вовне, а никак не в самих себе, никак не в слабых сторонах собственной персоны.

Среднее значение уверенности в себе было диагностировано у 16 испытуемых (40%). Такие студенты уверены в своих силах, не боятся и не стесняются окружающих, однако затрудняются высказывать свои недовольства, если их что-то не устраивает. Они реалистично оценивали свои способности, качества и поступки. Иногда они критиковали себя, но правильно соотносили свои сильные стороны с задачами различных трудностей и с требованиями других.

Скорее не уверены, чем уверены 17 испытуемых (42,5%). Таким студентам не хватало веры в себя, они чаще были ведомые, не брали инициативу в свои руки. Они не были способны к изменениям, не умели позиционироваться на достижение цели, проявляли пассивность, не могли высказать и удержать свою точку зрения, их одолевали сомнения, страх в своей неправоте. Они были более подвержены недугам, связанным со стрессом.

По результатам исследования методики №2 были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

*Распределение студентов по уровню уверенности в себе  
согласно «Тесту уверенности в себе» (В.Г. Ромек)*

Шкалы	Количество студентов по уровню развития
-------	---

	<i>Высокий</i>		<i>Средний</i>		<i>Низкий</i>	
	<i>абс.</i>	<i>%</i>	<i>абс.</i>	<i>%</i>	<i>абс.</i>	<i>%</i>
уверенность в себе	8	20,0	16	40,0	16	40,0
социальная смелость	7	17,5	16	40,0	17	42,5
инициатива в социальных контактах	7	17,5	18	45,0	15	37,5

Согласно данным таблицы 2, по шкале «уверенность в себе» высокий уровень развития был диагностирован у 8 испытуемых (20%). Для них было характерно развитая система умений и навыков уверенного поведения, способность к адекватному принятию решений в критических, стрессовых ситуациях, наличие творческого подхода в их решении, адекватном самоконтроле собственных решений и поступков. По шкале «уверенность в себе» средний уровень развития был диагностирован у 16 испытуемых (40%). Они также обладали развитыми навыками и способностями уверенного поведения, могли адекватно принимать решения, но их позиция зачастую зависела от критической ситуации, способность к самоконтролю также не устойчива. По шкале «уверенность в себе» низкий уровень развития был диагностирован у 16 испытуемых (40%). Для этих студентов была характерна неуверенность в себе в своем поведении, наличие значительных трудностей и сомнений в принятии решений, низкий самоконтроль собственных поступков и действий.

По шкале «социальная смелость» высокий уровень развития был диагностирован у 7 испытуемых (17,5%). Для них было характерно положительное эмоциональное состояние, бодрое настроение при выборе той или иной модели поведения. Они не проявляли тревожность, показывали стрессоустойчивость в поведении. Они находили значимыми положительные качества, сильные стороны, неудачи их зачастую восхищали. По шкале «социальная смелость» средний уровень развития был диагностирован у 16 испытуемых (40%). Их эмоциональное состояние характеризовалось приподнятостью, но не устойчивой позицией. По шкале «социальная смелость» низкий уровень развития был диагностирован у 17 испытуемых (42,5%). Их характеризовала излишняя застенчивость,

щепетильность относительно впечатления на других, озабоченность в обнаружении собственных недостатков.

По шкале «инициатива в социальных контактах» высокий уровень развития был диагностирован у 7 испытуемых (17,5%). Они были душой компании, проявляли инициативность и высокую активность в общении с окружающими, легко вступали в общение и могли поддержать его; активно налаживали контакты, были заинтересованы в новых взаимодействиях; предлагали свою точку зрения и корректно реагировали на мнение других. По шкале «инициатива в социальных контактах» средний уровень развития был диагностирован у 7 испытуемых (17,5%). Они также проявляли инициативу и активность, однако это чаще проявлялось во взаимоотношениях со знакомыми людьми, налаживание новых контактов давалось им с трудом. По шкале «инициатива в социальных контактах» низкий уровень развития был диагностирован у 7 испытуемых (17,5%). Для них была характерна пассивность в общении и взаимодействии. Они чаще предпочитали одиночество, чем общение в кругу друзей и знакомых. Студенты не могли наладить отношения с окружающими, находя в себе причины этих бед. У них отсутствовал полный и разносторонний репертуар, обеспечивающий внешнюю реализацию собственного потенциала, заложенного в общей уверенности в себе.

По результатам исследования методики №3 были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3

*Распределение студентов по уровню выраженности показателей  
жизнестойкости согласно «Тесту жизнестойкости»  
(методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)*

Уровень развития	Количество студентов	
	абс.	%
Высокий	10	25,0
Средний	15	37,5
Низкий	15	37,5

Согласно данным таблицы 3, у 10 испытуемых (25%) был диагностирован высокий уровень жизнестойкости. Их отличало: высокий уровень вовлеченности в любое дело, даже не совсем их интересующее, удовлетворенность реализуемой деятельностью, инициативность и активность, уверенность в себе и собственных способностях, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, самоконтроль собственного поведения, стремление к достижению поставленной цели, стремление к риску. У 15 испытуемых (37,5%) был диагностирован средний уровень жизнестойкости. Их характеризовала неустойчивость интересов и поставленных целей, они чаще стремились выбирать действия, которые точно приводили к достижению цели, не всегда удовлетворяясь полученным результатом, их отличал ситуативный самоконтроль собственного поведения, эмоциональная неуравновешенность, стремление к риску. У 15 испытуемых (37,5%) был диагностирован низкий уровень жизнестойкости. Для таких студентов было характерно: неуверенность в себе и собственных способностях, низкая вовлеченность в любую деятельность, даже привлекательную, пассивность, безынициативность, наличие серьезных переживаний по любому поводу, ухудшение работоспособности, неспособность к самоконтролю собственной деятельности, низкое стремление к риску.

Таким образом, анализируя полученные данные, можно констатировать, что значительная часть студентов организации среднего профессионального образования, имеют низкий уровень уверенности в себе. Поэтому предполагается разработка и апробация программы тренинговых занятий соответствующей направленности.

### *Список литературы*

1. Бородина Н.В. Особенности социологического портрета студента, обучающегося по наиболее востребованным и перспективным специальностям среднего профессионального образования / Н.В. Бородина, А.Р. Симонян, И.И. Украинцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – №4 (208). – С. 40–49.

2. Ведута О.В. Особенности формирования профессиональной мотивации студентов учреждений среднего профессионального образования // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – №1 (29). – С. 63–70.

3. Горлова Н.В. К вопросу об особенностях психологической готовности к профессиональной деятельности на начальном и завершающем этапах профессионального образования // Современные проблемы психологии развития и образования человека: сб. материалов / под ред. В. Н. Скворцова. – СПб.: Питер, 2010. – С. 15–34.

4. Дудина М.Н. Уверенность в себе как психолого-педагогическая проблема // Педагогический журнал. – 2016. – Т. 6. – №6. – С. 94–104.

5. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

6. Кондратьева Н.П. Развитие самоуверенности подростков в процессе формирования коммуникативных компетенций / Н.П. Кондратьева, Е.В. Еремина // Гуманитарные науки и образование. – 2014. – №4 (20). – С. 42–45.