

Коханова Наталья Валерьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация: в условиях современной жизни уверенность является очень значимым качеством для человека. Особую важность эта личностная характеристика имеет для студентов и молодых специалистов, т.к. представляет огромное значение для адаптации в трудовом коллективе и построения карьеры. В статье проводится анализ различных взглядов на понятие «уверенность», а также предлагается трехэтапная модель формирования уверенного поведения у студентов педагогических специальностей.

Ключевые слова: уверенное поведение, уверенность, неуверенность, модель, формирование навыков.

В последние годы наше общество претерпевает существенные изменения. Меняются моральные нормы, взаимоотношения между людьми, семейные традиции, образовательные стандарты. Появляются новые профессии, социальные институты, обучающие программы, социальные сети.

Новые информационные технологии начинают обладать все более мощной индивидуализирующей силой и в общественной жизни, и в образе жизни отдельного человека. Новые технологии утверждают триумф индивидуального над коллективным. Персонифицированный «индивидуал», все менее идентифицирует себя с определенными группами и, соответственно, все более самостоятелен в своем образе жизни, поведении и мышлении. Индивидуализация личности неразрывно связана с ростом ее суверенитета, самостью, жизненной самостоятельностью, самоответственностью за себя и свою судьбу [1].

Личностные качества специалиста имеют большое значение для таких профессиональных сфер как педагогика и психология. Проблема формирования уверенного поведения у специалистов этих профессий имеет высокую актуальность, учитывая постоянно меняющиеся социально-экономические условия российской действительности. Уверенность, мобильность, инициативность – качества, которые необходимы студенту, чтобы реализовать свой потенциал и построить успешную карьеру. Уверенность в себе, по мнению Т. Конно, М.Н. Ночевник, М.К. Киянова, Е.В. Ксенчук, Р. Стогдилл, М. Питере, становится важнейшей составляющей профессиональной адаптации и роста в различных сферах деятельности.

В нашем исследовании мы совершаем попытку исследовать составляющие уверенности на основании изучения различных взглядов и теорий, представленных в современной литературе, чтобы в дальнейшем обобщить этот опыт и применить его в практической работе.

Феномен уверенности в психологии изучается в рамках двух основных подходов: описательного и деятельностного.

Описательный подход позволяет определить основные характеристики данного явления. Е.А. Серебрякова определяет уверенность как одно из качеств личности, которое позволяет человеку максимально использовать свои силы и возможности. О.А. Чернякова рассматривает данный феномен как чувство, которое дает личности спрогнозировать успех или неудачу. Н.Д. Левитов относит уверенность к психологическим состояниям. А П.А. Рудик полагает, что уверенность представляет собой совокупность общих волевых качеств. В.Г. Ромек доказывает, что уверенность является генерализованной социально-психологической характеристикой личности, которая, во-первых, позволяет свободно выражать свои мысли и чувства, во-вторых, способствует коммуникации на разных уровнях взаимодействия, в-третьих, помогает формировать активную жизненную позицию, и, в-четвертых, влияет на повышение самооценки [5, с. 2].

В рамках деятельностного подхода уверенность связывают с поведением. Уверенность впервые стала исследоваться в зарубежной науке в рамках бихевиорального подхода [6].

Ссылаясь на теорию И.П. Павлова, А. Сальтер предположил, что причиной неуверенности является преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. На основе своего клинического опыта А. Сальтер выделил и описал шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности: эмоциональная речь как подлинное открытое проявление чувств, конкретное обозначение личностью тех чувств, которые она испытывает, спонтанность их выражения, четкость формулировок, употребление местоимения «я», а также полное соответствие слов невербальным проявлениям [8].

Д. Вольпе выяснил, что в основе неуверенности лежит социальный страх, возникающий в определенных ситуациях. Испытав чувство страха в какой-либо социальной ситуации, человек может быть подвержен этому чувству в другой ситуации, которая ассоциативно связана с первоначальной. Страх вхождения в подобные ситуации снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Таким образом, страх подкрепляет сам себя. В какой-то степени социальные страхи присущи любому человеку, но у неуверенных людей социальный страх становится преобладающим чувством и блокирует социальную активность [6].

Исследователи В. Вендландт и В. Хеферт объясняют возникновение неуверенности как психоэмоционального состояния: неуверенность возникает, когда нарушается шаблонный или запланированный ход деятельности.

Р. Хинш и С. Виттман сравнивают проявления уверенного и неуверенного поведения. Когда человек в себе уверен, то излагает мысли четко и ясно, недвусмысленно формулирует и обосновывает свои намерения, умеет обозначать свои потребности выражать эмоции, прямо выражаясь от первого лица. Слова его подкреплены мимикой и жестами, а тело расслаблено. Напротив, обладатель неуверенного поведения демонстрирует нерешительность, тихую сбивчатую речь и расплывчатость фраз. Он излишне подробен в объяснениях. Неуверенный

человек не умеет искренне проявлять свои чувства и озвучивать требования, вместо этого он говорит намеками, ведет себя очень напряженно и отводит взгляд [9].

В.Г. Ромек, анализируя возможные причины неуверенного поведения, берет во внимание теорию «выученной беспомощности» М. Селигмана. По мнению М. Селигмана, существуют несколько предпосылок для формирования выученной беспомощности: опыт переживания травмирующих событий при отсутствии возможности контроля событий собственной жизни; гиперопекающие родители; опыт наблюдения беспомощных людей [10].

По мнению Дж. Смита, процесс социализации со временем накладывает ограничения на возможность проявления уверенного поведения. То есть, изначально каждому человеку присуще стремление к отстаиванию собственных прав, но с детства нам навязывается поведение, способствующее снижению изначальной уверенности [7]

Джудит Бек считает, что эмоциональное состояние и поведение людей связано с тем, как они интерпретируют происходящее. Сама ситуация не определяет напрямую наши чувства и поступки; эмоциональные реакции опосредованы восприятием ситуации [2]

Д. Добсон и К. Добсон в рамках когнитивной модели выделяют два источника нашего восприятия: (1) факты и обстоятельства, связанные с конкретной ситуацией, в которой мы оказались; (2) наши убеждения, допущения и схемы. Взаимодействия между ними формируют мыслительный процесс в конкретной ситуации – то, что мы называем автоматическими мыслями. С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода именно автоматические мысли человека влияют на уверенное поведение [3]

Несмотря на возросший интерес к данной проблематике в настоящее время, уверенность не имеет четкого определения. Уверенность включает следующие конструкты: установка, интеллектуальное состояние, уровень напряжения, значимое переживание и т. д. Стоит также заметить, что на данный момент выделяют две основные позиции в понимании этого конструкта, сложившиеся как в

российской, так и в зарубежной психологии, и соответственно два ведущих направления исследований: уверенность в правильности своих суждений и уверенность в себе [4, с. 77].

Цель нашего исследования – выявить особенности динамики и факторы формирования уверенности в себе у студентов педагогических специальностей, разработать и оценить эффективность модели формирования уверенного поведения на основе анализа литературы и опытно-экспериментального исследования.

Предлагаемая нами модель представляет схематическую попытку отразить психологическое содержание формирования уверенного поведения студентов и состоит из нескольких этапов.

Первый этап мы условно обозначили как когнитивный, основная его задача – просветительская. Он правлен на знакомство студентов с сутью проблемы, главными теоретико-методологическими подходами, касающимися разнообразных аспектов уверенного поведения; обсуждение опыта зарубежных и отечественных исследователей, оценку приемлемости предлагаемых подходов и методик. Считаем необходимым сделать материал максимально практико-ориентированным.

Второй этап является диагностическим, ставит цель оценить уверенность студентов в себе по различным её составляющим (самооценка, компетентность, социальная смелость и другие), выявить мишени психологического воздействия. На данном этапе работы считаем необходимым использовать различные диагностические методики, серии интервью, самонаблюдений, наблюдений, а также цикл заданий, позволяющих участникам оценить собственное поведение и мышление, а также необходимость и целесообразность применения действий, позволяющих повысить уровень уверенности в себе и изменить поведение на более уверенное.

Третий этап – формирующий, предполагающий оценку эффективности проделанной работы. Представляет собой практическую проверку студентами арсенала знаний, умений и навыков. Практикой выступает тренинг уверенного поведения, цикл семинаров, конференций и т. п. Основной целью данных

мероприятий мы ставим приобретение или усиление навыков уверенного поведения с помощью обучения студентов разным методикам и техникам по укреплению уверенности в себе.

Показателем эффективности составленной нами программы будет изменение поведения студентов в сторону повышения уверенности в себе как личности, так и профессионала, что позволит в дальнейшем повысить продуктивность своей деятельности.

Список литературы

1. Андриенко О.А. К проблеме профессиональной самооценке современного педагога / О.А. Андриенко // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – №3 (32).

2. Бек Джудит. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Бек Джудит. – СПб.: Питер, 2018. – 416 с.: ил. (Серия: Мастера психологии).

3. Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии / Д. Добсон, К. Добсон. – СПб.: Питер, 2021. – 400 с.: ил. (Серия: Когнитивно-поведенческая психотерапия).

4. Комова Е.Д. Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими / Е.Д. Комова, В.А. Федотова // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6, №2.

5. Кузьмина О.В. Развитие форм уверенного поведения у студентов вуза в курсе «Имиджелогия» / О.В. Кузьмина, Е.Г. Корнильцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – №4.

6. Наговец Л.Ю. Уверенность личности как психологический феномен / Л.Ю. Наговец // Педагогическое образование в России. – 2012.

7. Ромек В.Г. Причины неуверенности в себе / В.Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 1999. – С. 207–226.

8. Ромек В.Г. Уверенность в себе: этический аспект / В.Г. Ромек // Журнал практического психолога. – 1999. – №9. – С. 3–14.

9. Хинш Р. Уверенность в себе. Практическое руководство к тренингу / Р. Хинш, С. Витман. – Харьков: Гуманитарный центр, 2018. – 160 с.
10. Seligman M. Helplessness: on depression, development and death. N.Y.: W.H. Freeman, 1995.