

Коханова Наталья Валерьевна

магистрант

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

г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация: в статье рассмотрены подходы разных исследователей к формированию уверенного поведения. На основании изученных источников сформирована и представлена модель формирования навыков уверенного поведения у студентов педагогических специальностей, которая опирается на три основных компонента уверенного поведения. Модель включает диагностическую и формирующую программу, эффективность которых подтверждена контрольным этапом эксперимента, показавшим положительную динамику в формировании уверенного поведения студентов. Представленная в эксперименте программа-тренинг может применяться в высших учебных заведениях для формирования навыков уверенного поведения у студентов.

Ключевые слова: уверенное поведение, формирование уверенного поведения, навыки уверенного поведения, тренинг.

Современная жизнь с ее постоянно меняющимися условиями требует от молодого специалиста проявления уверенного поведения. Для построения успешной карьеры и реализации себя как высококлассного специалиста быть уверенным, смелым и активным просто необходимо.

Уверенность в себе является одним из ведущих профессионально важных качеств и позволяет успешно адаптироваться и работать в различных сферах деятельности по мнению многих авторов (Т. Конно, Е.В. Ксенчук, М.К. Киянова, М.Н. Ночевник, М. Питере, Р. Стогдилл) [1].

В нашем исследовании мы опирались на системный подход, который видит уверенное поведение как систему, состоящую из нескольких компонентов,

обусловленных взаимным влиянием друг на друга. Так, А. Фрейд как представитель психоаналитического подхода объясняет уверенное поведение формированием в предпубертатном и пубертатном периоде инстинктивной тревоги и особенностями структуры личности подростка [4]. К. Хорни основным фактором, ослабляющим уверенное поведение, называет «базальный вид тревожности» или «чувство внутренней слабости «Я» [5]. В.Г. Ромек видит проявление уверенного поведения в способности свободно выражать свои мысли и чувства, а также коммуницировать на разных уровнях взаимодействия, что помогает формировать активную жизненную позицию и влияет на повышение самооценки [3].

Сформировать новые навыки в поведении невозможно без новых действий. Именно поэтому принцип деятельности и взгляды бихевиористов и представителей когнитивно-поведенческой психотерапии легли в основу тренинга по формированию навыков уверенного поведения. Б.Ф. Скиннер в своей теории оперантного научения предлагал формировать желаемые образцы поведения, создавая ситуации успеха, чтобы новые паттерны закреплялись в сознании человека [4]. Д. Вольпе видел в основе неуверенного поведения социальный страх, возникающий в определенных ситуациях, и предлагал «лечить» это избавлением от тревожности. Бандура А. в своей социально-когнитивной теории утверждает, что любое поведение человека представляет собой набор моделей, скопированных из окружения ребенка.

На основе анализа литературы мы выделили компоненты уверенного поведения: социальная смелость, тревога и самооценка.

Перечисленные выше взгляды ученых легли в основу модели формирования уверенного поведения, реализованной на базе ТГПУ им. Л.Н. Толстого г. Тула. В исследовании приняли участие студенты специальности педагог-психолог, возраст которых составил 17–18 лет. Количество испытуемых 16 человек, девушки.

Диагностический этап эксперимента включает в себя следующие методики: «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромек, «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилберг – Ю.Л. Ханин, «Опросник социальной тревоги и

социофобии» Сагалакова, О.А., Труевцев Д.В., «Метод определения самооценки» Дембо-Рубинштейн Т.В., «Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В Раймонд Кеттелл (адаптация: В.И. Похилько, А.С. Соловейчик, А.Г. Шмелев).

На основании данных, полученных в результате диагностики, была создана программа, формирующая навыки уверенного поведения у студентов педагогических специальностей. Основные компоненты уверенного поведения, на которые было направлено воздействие – это социальная смелость, тревога и самооценка. В группе студентов был проведен тренинг из 20 занятий, направленный на повышение уровня компонентов, указанных выше.

В результате контрольного этапа эксперимента и проведения сравнительного анализа было выявлено следующее: по методике «Тест уверенности» В.Г. Ромека уровень уверенности в группе вырос на 20%, социальная смелость – на 45%, инициатива в социальных контактах – на 3%.

Сравнительный анализ результатов диагностики студентов по методике Ч.Д. Спилберг – Ю.Л. Ханин «Шкала личностной и ситуативной тревожности» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал, что уровень ситуативной тревожности снизился на 1%, и личностной тревожности на 2% соответственно.

По методике О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев «Опросник социальной тревоги и социофобии» уровень социальной тревоги и социофобии в группе упал на 7%.

Уровень самооценки по методике Т.В. Дембо-Рубинштейн «Метод определения самооценки» после проведения тренинга повысился на 7%.

Наблюдаются положительные изменения и в личностных характеристиках испытуемых. По методике Раймонда Кеттелла (адаптация: В.И. Похилько, А.С. Соловейчик, А.Г. Шмелев) Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В сравнительный анализ показал следующее: по шкале замкнутость/общительность – изменение плюс 12%,

робость/смелость – плюс 9%, тревожность и напряженность снизились на 14 и 15% соответственно.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что благодаря проведенной диагностической и формирующей программ нам удалось повысить уровень уверенного поведения студентов педагогических специальностей.

Список литературы

1. 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. – EDN YLKTBB
2. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для вузов / В.Г. Ромек. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с. – EDN GAAGMB
3. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2002. – 175 с. EDN WBJMRN
4. Фрейд А. «Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Канон+, 2023. – 228 с.