

ИССЛЕДОВАНИЕ НАВЫКОВ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

КОХАНОВА Наталья Валерьевна

магистрант 2 курса

факультет психологии

Научный руководитель: **ШАЛАГИНОВА Ксения Сергеевна**

кандидат психологических наук, доцент

доцент кафедры психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет

им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

В статье рассматривается проблема уверенного поведения и составляющие уверенности. В работе представлены результаты эмпирического исследования проблемы уверенного поведения у студентов педагогических специальностей. Обоснована необходимость осуществления психологических мероприятий, направленных на повышение уровня уверенности и формирование навыков уверенного поведения у студентов.

Ключевые слова: уверенность, уверенное поведение, навыки уверенного поведения.

FORMATION OF CONFIDENT BEHAVIOR SKILLS AMONG STUDENTS

KOKHANOVA Natalya Valeryevna

2nd year Master student

Faculty of Psychology

Scientific supervisor: **SHALAGINOVA Ksenia Sergeevna**

PhD in Psychology, Associate Professor

Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy

The article considers the problem of confident behavior and the elements of confidence. The paper presents the results of empirical study on the problem of confident behavior among students of pedagogical specialties. The necessity to carry out psychological measures aimed at increasing the level of confidence and the formation of confident behavior skills among students is substantiated.

Keywords: confidence, confident behavior, confident behavior skills.

В научном знании существует множество исследований, посвященных проблеме уверенности в себе. Данная проблема является актуальной на сегодняшний день, поскольку уверенность, по определению современных ученых, это свойство личности, которое обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде [8, с. 58].

В наше время человеку приходится управлять карьерой, быть ответственным, так как конкуренция на рынке труда имеет жесткий характер, и за человека никто не сделает его работу [11, с. 56].

Навыки уверенного поведения могут быть очень важным подспорьем для студентов в процессе поиска себя как молодого специалиста. Важно отметить, что эти навыки можно получить в любом возрасте, если поставить перед собой такую цель. Уверенность в себе является более глубинной личностной характеристикой, нежели уверенное поведение. Уверенность находится внутри человека, а уверенное поведение является следствием этого состояния. Тем не менее через изменение своего поведения можно повлиять и на собственное ощущение уверенности/неуверенности.

Термин «уверенность в себе» был впервые использован Дж. Вольпе [4, с. 12], а ученые А. Бандура и Уолтес Р., А. Сальтер, Э. Селигман и др. определили его основные структурно-содержательные и описательные характеристики [2, с. 56; 18, р.11; 19, р. 16]. Так, например, И.В. Вайнер уверенность в себе

рассматривает как психическое состояние, эмоции, чувство [3, с. 6]; В.Г. Ромек как черту характера [13, с. 96]; А.И. Крупнов и М.А. Селиверстова как многомерную характеристику субъекта, включающую в себя эмоциональный, поведенческий, когнитивный и самооценочный ее компонент [8, с. 180]; Д.А. Леонтьев как терминальную индивидуальную ценность [9, с.11].

Уверенность в себе как психологический конструкт в разные годы трактовался исследователями по-разному. К началу 70-х годов XX века сформировалось представление об уверенности в себе как о комплексной характеристике личности, включающей в себя три компонента:

- эмоциональный компонент, который заключается в смелости личности в социальных контактах и, таким образом, в отсутствии социальных страхов;
- когнитивный компонент, который «отражает силу убежденности человека в собственной эффективности»;
- поведенческий компонент, который содержит в себе «использование личностью конкретных правил, складывающихся из отдельных навыков демонстрации уверенности» [17, с. 1310].

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 [6, с. 28].

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 [1, с. 87].

Для выявления возможных проблем, связанных с недостаточной уверенностью в поведении, в общеобразовательной организации было проведено эмпирическое исследование.

Исследование проводилось на базе Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. В нем приняло участие 16 человек (девушки).

Диагностическую базу исследования составили следующие методики: Ромек В.Г. «Тест уверенности в себе» [11]; Ч.Д. Спилберг – Ю.Л. Ханин «Шкала личностной и ситуативной тревожности» [16]; О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. «Опросник социальной тревоги и социофобии» [14]; Т.В. Дембо-Рубинштейн, «Метод определения самооценки» [5]; Раймонд Кеттелл (адаптация: В. И. Похилько, А.С. Соловейчик, А.Г. Шмелев) «Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В [7].

Анализ результатов исследования студентов по методике «Тест уверенности в себе» [11] показал, что большая часть опрошенных показывает средний уровень уверенности в себе – 12 человек, что составляет 75%. По показателю «социальная смелость» группа разделилась пополам: 50% имеет высокий уровень, а 50% – низкий. Проявление инициативы в социальных контактах дается легко только 50% респондентов, 37% студентов имеет средний показатель, а 13% – испытывают трудности в проявлении инициативы в социальных контактах.

Результаты, полученные по методике «Шкала личностной и ситуативной тревожности» [16] выглядят следующим образом:

50% респондентов имеет высокий уровень ситуативной тревожности, которая проявляется не только уровнем актуальной тревоги испытуемого, но и показывает, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. У 38% студентов уровень ситуативной тревожности средний, и у 12% – низкий.

63% опрошенных имеют высокий показатель по шкале «личностная тревога», что говорит о тревожности как о конституциональной черте, обуславливающей склонность воспринимать многие ситуации как угрожающие, что влечет за собой определенную реакцию. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной

тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Средний уровень личностной тревоги показали 37% респондентов, а низкого уровня нет ни у кого из группы опрошенных.

Исследование уровня тревоги студентов было также проведено по методике «Опросник социальной тревоги и социофобии» [14], в результате чего были получены следующие данные: 31% респондентов имеет высокий уровень социальной тревоги и социофобии, 44% – средний, и 25% – низкий.

«Метод определения самооценки» [5] показал следующие результаты в группе: 88% студентов имеют высокий уровень притязаний, и только 12% – средний. Это говорит о том, что большинство опрошенных адекватно оценивают свои возможности и ставят перед собой амбициозные цели. Высокий уровень самооценки имеют 69% респондентов, средний – 6%, низкий – у 25% девушек.

Исследуя расхождения между уровнем притязаний и самооценкой, обнаружены следующие данные: 44% имеют большой разрыв, что говорит о конфликте между стремлением и возможностями респондентов. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. 50% имеют средний разрыв, что свидетельствует об адекватной постановке целей, которые побуждают развиваться. 6% (один человек) имеют низкий уровень разрыва между уровнем притязаний и самооценкой, что указывает на недостаточные амбиции и мотивацию к росту.

Для исследования некоторых личностных качеств, которые могут влиять на уверенное поведение, был использован «Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В [7]. По интересующим нас в исследовании качествам были получены следующие результаты.

По шкале «замкнутость/общительность» 69% респондентов имеют средний уровень, 19% – высокий и 12% – низкий. Чем выше уровень, тем ближе респондент ко второй составляющей шкалы (в данном случае у общительности) и наоборот.

По критерию «подчиненность / доминантность» большинство опрошенных (75%) показали средний уровень, на низком уровне 19% и на высоком 6%.

По показателю «робость / смелость» 19% студентов имеют высокий уровень, 62% – средний и 19% – низкий.

Большая часть группы (56%) показала среднее значение в исследовании критерия «доверчивость/подозрительность», а 25% студентов скорее доверчивы (низкий уровень), 19% – имеют тенденцию к подозрительности.

Более половины опрошенных (56%) скорее тревожны, чем спокойны. Об этом говорят результаты исследования по шкале «спокойствие/тревожность». Средний показатель у 31% опрошенных, а низкий (что говорит о спокойствии) лишь у 13%.

При анализе «расслабленности/напряженности» выявлено 31% студентов с высоким показателем, 56% – со средним и только 13% – с низким.

По результатам исследования было выяснено, что в целом у студентов группы достаточно адекватный уровень уверенности в себе (средний и высокий), однако есть сложности с социальной смелостью и инициативой в социальных контактах. Довольно высокий уровень личной и ситуативной тревожности может быть помехой в уверенном поведении и реализации целей. В связи с этим мы разработали и реализовали программу, позволяющую снизить уровень тревожности и повысить социальную смелость, а также получить навыки уверенного поведения студентам, участвующим в исследовании.

Проведенное исследование позволило выявить проблемные зоны и наметить мишени психологического воздействия. Результатом проведения данного исследования стала программа формирования навыков уверенного поведения у студентов педагогических специальностей.

Основу данной программы составляет тренинг уверенного поведения.

Когнитивно-поведенческий тренинг осуществляется в два этапа. На первом этапе формируется когнитивная основа навыка, на втором она реализуется в ролевой игре или реальном взаимодействии с другими людьми [12, с. 14]. В программу также включен цикл семинаров и индивидуальные задания для

самоанализа. Результатом данной работы должно быть приобретение новых навыков уверенного поведения студентами: вначале в виде схем и описаний, а далее в виде присвоения новых моделей поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб.: Питер, 2018. – 416 с.
2. Бандура А., Уолтес Р. Принципы социального научения // Современная зарубежная социальная психология / Под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. – М.: Изд.-во Моск. ун.-та, 1984. – С. 55-60.
3. Вайнер И.В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи: автореф. дис. ... кан. психол. н.: М., 1990. – 21 с.
4. Вольпе Дж. Анализ индивидуальной динамики при лечении депрессии // Эволюция психотерапии. – Т. 2. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – С. 274-297.
5. Дембо-Рубинштейн Т.В. Метод определения самооценки. [Электронный ресурс]. URL: <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/metodika-dembo-rubinshteyn?ysclid=1e831wcihd667402826>.
6. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. – СПб.: Питер, 2021. – 400 с.
7. Кеттелл Р. Стандартный многофакторный личностный опросник 16PF, форма А/В / адаптация: В. И. Похилько, А.С. Соловейчик, А.Г. Шмелев. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyttests.org/multi/cat16pfA.html?ysclid=1e835ditzh-269862256>.
8. Крупнов А.И., Селиверстова М.А. индивидуальные особенности и структура уверенности личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Психология и педагогика. – 2004. – № 2. – С. 178-184.
9. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под. ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.

10. Наговец Л. Ю. Уверенность личности как психологический феномен // Педагогическое образование в России. – 2012. – №2. – С.58 - 61.
11. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyttests.org/emvol/ruvs.html?ysclid=le82ulv3hl960565064>.
12. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2002. – 175 с.
13. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дисс. ...канд. психол. наук. – Р. н/ Д., 2007. – 242 с.
14. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyttests.org/anxiety/ostisf.html?ysclid=le8306vobp476053417>.
15. Сайко Я. В. Взаимосвязь представлений о себе с карьерными ориентациями будущих педагогов // Психология. Психофизиология. – 2019. – №4. – С.55-60.
16. Спилберг Ч.Д. –Ханин Ю.Л. Шкала личностной и ситуативной тревожности. [Электронный ресурс]. URL: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met-35/node29.html>.
17. Суюнов О.Ж. Взаимосвязь между уверенностью в себе и личностными особенностями у студентов // SAI. – 2022. – № В8. – С. 1309 – 1313. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-uverennostyu-v-sebe-i-lichnostnymi-osobennostyami-u-studentov>
18. Salter A., Conditioned Reflex Therapy: The Direct Approach to the Reconstruction of Personality Hardcover – January 1, 1952. – 358p.
19. Seligman M., Hager J. Biological boundaries of learning. – New York, Appleton-Century-Crofts xi, 1972. – 480 p.