

Подводя итог всему вышеизложенному, следует отметить, что, поскольку риск выступает психологической характеристикой подросткового возраста и является одним из приоритетов современного общества, в психологической работе с подростками-трейсерами и подростками-спортсменами, обсуждаемой нами на страницах данной статьи, осуществлена попытка представить конструктивный риск, стимулирующий самопознание, самоутверждение и самореализацию подростков. Предположительно, результатами проводимой нами работы станут следующие достижения: 1) подростки будут лучше дифференцировать конструктивный и деструктивный риск, научатся соотносить степень опасности риска с собственными физическими возможностями и состоянием здоровья; 2) при организации образовательной среды и учебно-тренировочного процесса больше внимания будет уделяться психологическим особенностям подростков, специфике их представлений о риске; 3) увеличится число подростков, посещающих спортивные секции и совершающих рискованные поступки только под руководством профессиональных тренеров.

#### *Библиографический список*

1. Лаад М. , Хадоми Э. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства. Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.silkhighway.org/ru/stepGuide.aspx>. Дата доступа: 18.08.2010.
2. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб.: Речь, 2000. 407 с.
3. Пергаменщик Л.А., Слепкова В.И. Кризис как разрыв или повреждение цепи непрерывности бытия // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: Материалы научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 21 – 23 октября 2008 г. СПб., 2008. С. 26 – 28.

*С.К. Семочкин, А.М. Павлова*

*Екатеринбург, РГППУ*

### **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ СТУДЕНТАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Тема данной статьи является весьма актуальной, так как в настоящее время эффективность и качество обучения студентов в вузе оценивается все более комплексно и целостно. Сегодня в качестве критериев качества профессионально-педагогической подготовки, наряду со знаниями и умениями, выступают профессиональные качества личности, черты характера,

способность самостоятельно и творчески добывать и применять знания. Это обуславливает то, что образовательный процесс в педагогическом вузе должен быть направлен не только на развитие когнитивной сферы студентов, но и развивать их познавательную активность, самостоятельность, способствовать овладению методами самообразования, формирования и совершенствования личностных качеств, необходимых для успешного осуществления профессионально-педагогической деятельности.

В период обучения в вузе закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты, активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения, осознавали, что результаты учебно-профессиональной деятельности становятся подлинным достоянием личности.

В качестве объекта изучения было выбрано преодолевающее поведение (совладающее поведение, копинг). Стратегии преодоления трудностей студентами в зависимости от уверенности в себе были выделены как предмет изучения. Цель данного исследования заключается в выявлении стратегий преодоления трудностей студентами в зависимости от их уверенности в себе и разработке научно-методических рекомендаций по работе со студентами. Гипотеза исследования: использование студентами конструктивных стратегий преодоления трудностей определяется высоким уровнем сформированности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов уверенности в себе.

Методы исследования:

1. Изучение литературы, систематизация научных знаний.
2. Тестирование.
3. Статистическая обработка данных.

Теоретическая значимость исследования состоит в оценке значимости уровня уверенности в себе в детерминации преодолевающего поведения. На основе теоретического анализа литературных данных и результатов экспериментальных исследований обоснована концепция и психологические механизмы преодолевающего поведения.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты способствуют повышению эффективности формирования преодолевающего поведения, а также в возможности использования полученных результатов для разработки рекомендаций и консультировании по формированию преодолевающего поведения.

Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которая сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы наилучшим образом адаптировать человека к различным ситуациям путем овладения, ослабления или смягчения этих требований и тем самым понизить стрессовое воздействие ситуации. Понятие преодоление охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в себя все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними условиями, т.е. характеризующими психологические особенности субъекта и специфику решаемой задачи.

В.Г. Ромек и В.Б. Высоцкий разработали и привели определения уверенности независимо друг от друга, но, что примечательно, эти определения практически совпали. По их мнению, «уверенность в себе – это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных (то есть принятие себя)». То есть в качестве ядра уверенности выступает генерализованное стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в затрагивающих индивида социальных ситуациях и предполагающих его личное участие. Кроме этого, В.Г. Ромек отмечает, что важным компонентом уверенности в себе являются самооценки индивидом собственного поведенческого репертуара и вера в его эффективность, доказана связь между верой в самоэффективность и уверенностью поведения. В качестве ведущих личностных детерминант уверенности были выявлены такие базовые структуры, как мотивация достижений, волевой самоконтроль и тревожность, а социально-психологическими детерминантами выступили принятие себя, инициатива и смелость в социальных контактах.

Таким образом, можно отметить взаимосвязь преодолевающего поведения и уверенности в себе, а также зависимость стратегий преодоления трудностей студентами от высокого уровня сформированности у них когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Чем выше будет их (компонентов) уровень сформированности, тем эффективней будет использование стратегий преодоления трудностей. Основой для формирования оценок, сопутствующих самоуверенности (уверенности в себе), служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных за-

дач и успешного достижения собственных целей, т.е. преодоление различного разного трудностей на своем пути. Уверенность в себе является значимым для преодолевающего поведения свойством личности, так как подразумевает под собой позитивную оценку индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей, в том числе и преодоления трудностей, и удовлетворения его потребностей.

Для проверки гипотезы будет проведено эмпирическое исследование, в котором примут участие студенты от 20 до 25 лет. Исследование состоится в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. В соответствии с темой исследования «Изучение особенностей преодоления трудностей студентами в зависимости от их уверенности в себе» осуществлялся выбор определенного методического инструментария. Для диагностики уверенности в себе будет задействована методика В. Г. Ромека «Тест уверенности в себе». Тест уверенности в себе – психологический тест для оценки уверенности в себе как социально-психологической характеристики человека. Тест дает оценку уверенности в себе по трем шкалам: шкале общей уверенности в себе, шкале социальной смелости, шкале инициативы в социальных контактах. Результаты оформляются в виде графика из шкал.

Для диагностики способов совладания будет использована методика Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ). Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Результаты оформляются в виде графика из шкал.

Полученные результаты по обеим методикам будут подвергнуты процедуре статистической обработки, анализу полученных данных и интерпретации результатов. На основе этого по окончании исследования будет сделан вывод о наличии либо отсутствии зависимости преодоления трудностей студентами от их уверенности в себе, будут представлены стратегии, которыми пользуется студент для преодоления трудностей, а также будут разработаны научно-методические рекомендации по работе со студентами.

#### *Библиографический список*

1. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журн. 2005. № 2. С. 5–15.

2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. Т. 18. 1997. № 5.

3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психол. журн. 2006. № 1. С. 122–133.

4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. 2006. № 2. С. 113–123.

5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психол. журн. 2006. № 3. С. 106–116.

6. Постылякова Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психол. журн. 2005. № 6. С. 35–43.

*А.А. Суздалева*

*Н.Тагил, НТГСПА*

### **ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОСУДАРСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Подростковый возраст – время проб и ошибок, больших перемен в жизни ребенка. Наиболее трудно подростковый возраст переживается детьми, воспитываемыми в детском доме. В этот период взросления и активной социализации личности дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, более остро ощущают недостаток родительского одобрения и поддержки. В основном, это проявляется при освоении норм и правил поведения: не все из них могут быть одобрены обществом, среди них – агрессия.

Для того чтобы корректировать такое поведение необходимо понять его природу, причины, многие из которых кроются в психологических (перехода от детства к взрослой жизни) и физиологических (период полового созревания) изменениях [1; с. 348].

Часто агрессия может быть спровоцирована сравнением успехов у детей. Следует обратить внимание на то, что сравнение в воспитании опасно. Тем более опасно сравнивать детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с детьми, живущими в семьях. Однако чаще всего взрослые уверены в полезности сравнений и назиданий и не задумываются о том, что таким образом способствуют возникновению вражды и агрессивного поведения по отношению к образцу для подражания [2; с. 45].