

Ряполова Марина Сергеевна, магистрант 2 курса
напр. «Психолого-педагогическое образование»
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Научный руководитель:
Годовникова Л.В.,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ТРЕВОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ проблемы формирования у подростков. Обосновывается актуальность использования социально-психологического тренинга как эффективного метода формирования уверенности. Анализируются теоретические подходы понимания тревожности и уверенности в себе, факторы их развития у подростков, и возможные методы коррекции. Статья носит теоретический характер и не содержит эмпирических исследований.

Ключевые слова: Подростки, тревожность, уверенность в себе, социально-психологический тренинг, самооценка, теоретический анализ, комплексы, групповая работа.

Подростковый возраст считается достаточно трудным периодом в жизни каждого человека. Зачастую, на фоне биологических изменений у подростков возникает большое количество комплексов, которые влияют на их уверенность в себе.

На одном уровне с заниженной самооценкой и низкой уверенностью в себе возникает подростковая тревожность. Она влияет на социальную дезадаптацию, что влечет за собой риск возникновения психических расстройств, т.г. нервная система в этом возрасте находится на стадии формирования.

В. Г. Ромек, исследовавший тему уверенности в себе, выделил признаки уверенного человека: он умеет планировать и действовать; не сравнивает себя с окружающими, и если допускает редкие сравнения, то с соответствующими по уровню развития людьми; не беспокоится излишне о мыслях других людей; знает свои права и умеет их отстаивать в семье, коллективе, обществе; настойчив в достижении своих целей; может отказаться от предложений, противоречащих его интересам и желаниям; дает себе право на ошибку, и если это случилось, то ведет себя достойно; верит в себя и свои возможности, абстрагируясь от чужих мнений; демонстрирует уверенное поведение, даже если внутри испытывает волнение; не превращает свои страхи в агрессивные нападки на других людей; с удовольствием пользуются комплиментами, умеет их делать и принимать; испытывает чувства радости и благодарности при построении новых контактов и умеет поддерживать старые связи [1].

Уверенность в себе в подростковом возрасте помогает перебороть тревожность и проще адаптироваться в любой среде. Уверенные в себе подростки легче взаимодействуют со сверстниками и находят общий язык с педагогами.

Каждый человек в своей жизни неизбежно сталкивается с различными трудностями. То, как мы справляемся с нашими страхами, реагируем на конфликты, каким образом



переживаем наши тревоги и неудачи, во многом определяет качество нашей жизни. Невозможно избежать тревоги - она неотъемлемая часть жизни, основа естественной и обязательной активности личности. У каждого человека существует оптимальный уровень тревожности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [2].

Независимо от социальной среды в процессе взросления юноши и девушки сталкиваются с тревогой. Это происходит из-за изменений в их организме. Высокий уровень тревожности у подростков может быть обусловлен множеством факторов, которые можно условно разделить на биологические, психологические и социальные.

1. Биологические факторы: гормональные изменения, происходящие в организме подростка, могут влиять на его эмоциональное состояние. Уровень серотонина и других нейромедиаторов, регулирующих настроение, может колебаться, что приводит к повышенной чувствительности к стрессу.

2. Психологические факторы: низкая самооценка, перфекционизм и склонность к негативному мышлению могут способствовать развитию тревожных расстройств. Подростки часто сравнивают себя с окружающими, что может усиливать чувство неадекватности и страха отвержения.

3. Социальные факторы: социальная среда играет ключевую роль в формировании уровня тревожности. Давление со стороны сверстников, ожидания родителей и высокие академические требования создают стрессовую атмосферу.

Социальные медиа также оказывают значительное влияние, способствуя формированию идеалов, недостижимых для многих подростков.

Высокий уровень тревожности может иметь серьезные последствия как для психического, так и для физического здоровья подростка. Среди наиболее распространенных последствий можно выделить:

1) проблемы с учебой: тревожные подростки часто сталкиваются с трудностями в концентрации и выполнении учебных заданий, что может привести к снижению успеваемости;

2) социальная изоляция: подростки с высоким уровнем тревожности могут избегать социальных взаимодействий, что усугубляет их чувство одиночества и депрессии;

3) физическое здоровье: хроническая тревога может вызывать физические симптомы, такие как головные боли, проблемы с желудком и нарушения сна.

4) риск развития психических расстройств: высокий уровень тревожности в подростковом возрасте может стать предшественником более серьезных психических заболеваний в будущем, таких как депрессия или паническое расстройство [3].

Но, как же помочь подросткам справиться с тревожностью, не зависимо от ее фактора, и повлиять на их уверенность в себе?

Существует множество методик, которые могут помочь укрепить самооценку и снизить уровень тревожности. В данной статье мы рассмотрим использование метода социально-психологического тренинга.

Тренинг - многофакторная модель работы, оказывающая влияние на участников через совершаемые ими действия, имеющая целью получение ими нового эмпирического опыта, дающего возможность проработать проблемы, приобрести новые навыки, понять возможность изменения ситуации и принять новые обстоятельства. Тренинг всегда имеет цель и проводится под руководством и контролем специалиста-психолога. Тренинговые занятия, как правило, включают процедуру приветствия, разминку - задания «на разогрев», основную часть, где происходит теоретическая и практическая работа с детьми в соответствии с целью тренинга, подведение итогов и рефлексия.(6)



Тренинг, как форма психологической помощи, развития или коррекции отдельных свойств и состояний личности, активно используется в работе практического психолога и с подростками.

Эта форма работы, помимо разработанности и методологической обоснованности, решает множество возрастных задач. Здесь возможным становится как развитие или формирование чего-либо, так и обучение или научение (например, каким-либо навыкам). Это позволяет решать задачи психологической помощи не только коррекционного спектра, заниматься профилактикой неблагополучия или недостаточности чего-либо. В целом, как сказал С.И. Макшанов, на передний план выходит идея «преднамеренного изменения как адекватного и универсального понятия по отношению к теории тренинга, так как оно в равной степени отражает изменения, происходящие у участников взаимодействия» [29].

По мнению таких специалистов, как Л.А. Петровская, С.И. Макшанов, И.В. Вачков, М.А. Василенко и многих других, для результативности тренинга необходимо ведущим групп создавать такие условия в работе, при которых возможно участникам преодолеть естественные обусловленные потребности в защищенности и «рискнуть» предъявить себя другим без масок и фильтров. К этим условиям относят минимальное вмешательство тренера в самопрезентацию участников; наличие плана встреч, где отражена логика движения к цели и последовательность тактических шагов, а также гармоничное и корректное сочетание свободной реализации участников в групповом процессе с управлением этим процессом в запланированном специалистом-психологом направлении.

Также, важным моментом для качества и эффективности тренинга являются так называемые, «правила работы группы, к которым относятся: принцип «здесь и сейчас», персонификация высказываний, принятие чувств и выражение, активность, доверительность общения, искренность и соблюдение конфиденциальности» [13].

В качестве заключения хочется отметить, что подростковый возраст – это сложный период, характеризующийся биологическими и психологическими изменениями, которые могут приводить к тревожности и неуверенности в себе. Эти факторы, в свою очередь, способны провоцировать социальную дезадаптацию и повышать риск развития психических расстройств. Одним из эффективных способов оказания помощи подросткам является социально-психологический тренинг. Этот метод позволяет не только снизить уровень тревожности и укрепить уверенность в себе, но и обучить подростков необходимым социальным навыкам, способствуя их успешной адаптации в обществе. Ключевыми факторами успешности тренинга являются создание безопасной и доверительной атмосферы, четкое планирование занятий, активное участие подростков и соблюдение правил групповой работы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологический тренинг может в дальнейшем повлиять на уверенность в себе у подростков в лучшую сторону.

Список литературы:

1. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. - Санкт-Петербург : Речь, 2008. - 175 с.
2. Малыгина, А.С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации: статья / А.С. Малыгина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3346- 3350.
3. Лавренко М.В. Исследование школьной тревожности у подростков / М.В. Лавренко, Н.Д. Джига; УО «Барановичский государственный университет». – 2024. – 218 с.
4. Савинова, Т. В. Психологический тренинг как технология развития уверенности в себе подростков / Т. В. Савинова, Л. А. Келина // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология : Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции,. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, 2024. – С. 147-151.



5. Макшанов С. И. Психология тренинга в профессиональной деятельности: диссертация доктора психологических наук. СПб.: 1998. - 322 с.

6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. М.: Ось-89, 2008, - 255 с.

