

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Кожина Анастасия Петровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Интервизионные группы как помощь в развитии уверенности в себе у начинающих психологов (лично-профессиональный вектор)

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель:
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся: Кожина А.П.
(фамилия, инициалы)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	12
ГЛАВА 1. Теоретические основы развития уверенности в себе у начинающих психологов посредством интервизионных групп	18
1.1. Подходы к уверенности в себе как личностно-профессиональному качеству в психологической науке.....	18
1.2. Профессиональная деятельность психолога и проблема развития уверенности в себе у начинающих специалистов.....	29
1.3. Интервизионные группы и их потенциал в развитии уверенности в себе у начинающих психологов.....	35
Выводы по Главе 1.....	43
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование развития уверенности в себе у начинающих психологов посредством интервизионных групп.....	46
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	46
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	64
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	75
Выводы по Главе 2.....	87
Заключение.....	89
Список используемых источников.....	94
Приложения.....	102

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Интервизионные группы как помощь в развитии уверенности в себе у начинающих психологов (личностно-профессиональный вектор)».

Объем – 150 страниц, включая 11 рисунков, 11 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 82.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу работы интервизионной группы для развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Объект исследования – процесс развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Предмет исследования – интервизионная группа как средство помощи в развитии уверенности в себе у начинающих психологов.

Гипотеза состоит в предположении о том, что развитие уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа долгосрочной интервизионной группы;
- 2) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитии навыков асертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы;
- 3) работа интервизионной группы будет организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды ученых, занимающихся проблемой уверенности в себе: В.Г. Ромек, Н.В. Коптева, А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова, И.В. Вайнер. Подходы к работе интервизионных групп рассматривались такими авторами, как Ф. Траутманн, Е.Э. Кригер, Ю. Морозова, А. Гиршон, Р. Дилтс.

В работе были применены следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация научно-исследовательской литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: анкетирование, психологическое тестирование, формирующий эксперимент.
3. Методы математической статистики: первичная статистика, сравнительный анализ по критерию Вилкоксона.

Научная новизна исследования заключается в создании и описании таблицы уровней и критериев развития уверенности в себе у начинающих психологов; в создании и апробации программы работы интервизионных групп для начинающих психологов, у которых есть проблема отсутствия уверенности в себе, объединяющей в себе различные форматы работы.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что рассмотрено и обобщено понятие «уверенность в себе», определены особенности развития уверенности в себе у начинающих психологов. Выявлены возможности интервизионной группы при решении задач развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Практическая значимость исследования. Полученные эмпирическим путем данные подтверждают эффективность формата интервизионных групп при организации работы по развитию уверенности в себе у начинающих психологов. Данный опыт может быть полезен на практике начинающим профессионалам-психологам.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения эмпирического исследования. В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

- проведено психологическое тестирование начинающих психологов - студентов старших курсов по методикам на выявление развития уверенности в себе,
- проведен анализ результатов диагностики,
- подтверждено, что у начинающих психологов есть проблема отсутствия

уверенности в себе, что негативно в ближайшей перспективе может сказаться на их профессиональной деятельности,

- разработана программа работы интервизионных групп по развитию уверенности в себе у начинающих психологов,

- с группой начинающих психологов - студентов старших курсов организована работа интервизионных групп,

- в рамках работы интервизионных групп с начинающими психологами применялись разные форматы работы - «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия»,

- выявлены положительные изменения в повышении уровня развития уверенности в себе у начинающих психологов после организации работы интервизионных групп.

Таким образом, достигнута основная цель апробации программы работы интервизионной группы, заключающаяся в развитии уверенности в себе у начинающих психологов. Отмечены значительные положительные изменения у начинающих психологов – участников интервизионной группы: максимально выработан навык к принятию решений в спорных ситуациях и условиях неопределенности, усовершенствован мета когнитивный контроль собственных действий и их результатов, чаще стала проявляться выраженная социальная смелость, повысилась инициативность в социальных контактах, в предложении своего способа решения задач. Заметно повысилась ассертивность, демонстрирующая уверенную защиту собственных интересов в рамках этических норм. Уровень самооффективности значительно возрос, уверенность в себе повысилась по всем значимым компонентам.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, заключающуюся в понимании особенностей развития уверенности в себе у начинающих психологов, возможностей интервизионной группы при решении задач развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Практическое значение исследования состоит в возможности практического применения психологом материалов организации и проведения

интервизионных групп с целью развитию уверенности в себе у начинающих психологов.

Полученные эмпирическим путем данные подтверждают сформулированную гипотезу: развитие уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа долгосрочной интервизионной группы;
- 2) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитии навыков асертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы;
- 3) работа интервизионной группы будет организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы развития уверенности в себе. Рассмотрено понятие «уверенность в себе», «интервизии», «интервизионные группы» в психологии. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике повышения уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов, в процессе участия в долгосрочной интервизионной группе. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

Сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

ABSTRACT

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education «Intervention groups as an aid in developing self-confidence skills among novice psychologists (personal and professional vector) ».

The volume is 150 pages, including 10 figures, 11 tables, 3 appendices. The number of sources used is 83.

The study aims to theoretically substantiate and experimentally test an intervention program for an intervention group designed to develop self-confidence in novice psychologists.

The purpose of the study is to develop and test the work program of the intervention group for the development of self-confidence among novice psychologists.

The object of the study is the process of developing self-confidence in novice psychologists.

The subject of the study is the intervention group as a means of helping to develop self-confidence skills in novice psychologists.

The hypothesis is based on the assumption that the development of self-confidence skills in novice psychologists will be more effective if:

- 1) the intervention group will be long-term,
- 2) the intervention group's work will focus on developing self-confidence in novice psychologists, addressing their beliefs and thoughts about themselves, their abilities, and their potential; managing emotions related to professional activity; developing assertive behavior skills; and improving their ability to express their thoughts and feelings and to set boundaries,
- 3) the work of the intervention group can be organized in different formats: «work on request», «case analysis», «technology analysis», «discussion».

The theoretical and methodological basis of the study was the works of scientists dealing with the problem of self-confidence: V.G. Romek, N.V. Kopteva, A.I. Krupnov, M.A. Seliverstova, I.V. Weiner. Approaches to the work of intervention

groups have been considered by such authors as F. Trautmann, E.E. Krieger, Y. Morozova, A. Girshon, R. Dilts.

The following research methods were used in the work:

1. Theoretical: analysis, generalization, systematization of scientific research literature on the problem of research.
2. Empirical: questionnaires, psychological testing, formative experiment.
3. Methods of mathematical statistics: primary statistics, comparative analysis according to the Wilcoxon criterion.

The scientific novelty of the research lies in the creation and description of a table of levels and criteria for the development of self-confidence skills in novice psychologists; and in the creation and testing of an intervision group program for novice psychologists struggling with a lack of self-confidence, integrating various work formats.

The theoretical significance of the research lies in the examination and generalization of the concept of «self-confidence,» the identification of the specific features of self-confidence skill development in novice psychologists, and the identification of the potential of intervision groups in addressing the development of self-confidence skills in novice psychologists.

The practical significance of the research is that the empirically obtained data confirm the effectiveness of the intervision group format in organizing work to develop self-confidence skills in novice psychologists. This experience can be practically useful for novice professional psychologists.

The approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of an empirical study. As a result of the conducted research, the following results were achieved:

- psychological testing of novice psychologists - senior students were conducted using methods to identify the development of self-confidence,
- the analysis of diagnostic results was carried out,
- it has been confirmed that novice psychologists have a problem of lack of self-confidence, which may negatively affect their professional activities in the near

future,

- a program of work of intervention groups for the development of self-confidence skills among novice psychologists has been developed,
- the work of intervention groups has been organized with a group of novice psychologists - senior students,
- as part of the work of the intervention groups with novice psychologists, different work formats were used - «work on demand», «case analysis», «technology analysis», «discussion» - positive changes were revealed in increasing the level of self-confidence skills development among novice psychologists after the organization of the work of the intervention groups.

Thus, the main goal of testing the work program of the intervention group has been achieved, which is to develop self-confidence among novice psychologists. Significant positive changes were noted among novice psychologists participating in the intervention group: the ability to make decisions in difficult situations, control their own actions and their results became more formed, social courage began to manifest itself more often, initiative in social contacts increased, in offering their own way of solving problems, assertiveness became more pronounced – the ability to confidently and with dignity defend their own rights, without trampling on the rights of others, self-confidence has increased in all structural components.

The results of the study have theoretical significance, which consists in understanding the peculiarities of the development of self-confidence skills in novice psychologists, the capabilities of the intervention group in solving problems of developing self-confidence skills in novice psychologists.

The practical significance of the study lies in the possibility of practical application by a psychologist of materials for organizing and conducting intervention groups in order to develop self-confidence skills among novice psychologists.

The result of our research at this stage is to confirm the provisions of the hypothesis expressed: the development of self-confidence skills among novice psychologists will be more effective if:

- 1) the intervention group will be long-term,

2) the intervision group's work will focus on developing self-confidence in novice psychologists, addressing their beliefs and thoughts about themselves, their abilities, and their potential; managing emotions related to professional activity; developing assertive behavior skills; and improving their ability to express their thoughts and feelings and to set boundaries,

3) the work of the intervention group can be organized in different formats: «work on request», «case analysis», «technology analysis», «discussion».

Dissertation Structure:

This dissertation consists of an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references, and appendices.

The introduction discusses the relevance of the study, its objectives and tasks, the theoretical and practical significance of the dissertation, and formulates the propositions to be defended. A brief overview of the dissertation's content is also provided.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of self-confidence skill development. It examines the concepts of «self-confidence,» «intervision,» and «intervision groups» in psychology. Conclusions are drawn.

Chapter 2 presents an experimental study on the specifics of enhancing self-confidence among novice psychologists through participation in a long-term intervision group. It describes the methodological organization of the study and a discussion of the results of the baseline experiment; the organization and conduct of the formative experiment; the results of the formative experiment and their discussion. Conclusions are drawn.

The conclusion summarizes the main findings of the dissertation.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Такое личностное качество, как «уверенность в себе» уже более половины столетия вызывает стойкий интерес у западных и отечественных ученых. В условиях гиперконкурентной среды, характеризующейся острой борьбой за социальное признание и ресурсы, проблема самооценки приобретает критическую значимость. Уверенность в себе выступает как ключевой детерминант самоактуализации, самореализации личности и представляет собой одно из максимально важных базовых свойств личности. Современный мир и его социокультурный контекст, насыщенный вызовами и неопределенностью, способствует сильным переживаниям, дестабилизации психического состояния, проявляющимся в снижении уверенности в себе относительно своих сил и своего будущего.

Повышение уровня уверенности в себе является актуальной задачей и занимает базовое место в жизни современного человека в условиях необходимости принятия ответственных решений и совершения судьбоносных выборов. Состояние неуверенности, характеризующееся недоверием к собственным возможностям, оказывает существенное влияние на траекторию личностного развития, ограничивая адаптивные стратегии поведения. Низкий уровень уверенности в себе коррелирует с активацией избегающего поведения, усиливая чувство тревоги перед неопределённостью и затрудняя преодоление жизненных трудностей. Это проявляется в утрате субъективного чувства безопасности и стабильности, формируя дефицит внутренней опоры и снижая готовность к рискованным, но необходимым действиям.

Феномен уверенности в себе исследовался в трудах разных отечественных (З.В. Бойко, И.В. Вайнер, Е.В. Головина, И.Л. Зиновьева, В.А. Иванникова, Е.П. Ильин, Н.В. Коптева, А.И. Крупнов, Д.А. Крупнов, Н.Д. Левитов, А.Ц. Пуни, В.Г. Ромек, П.А. Рудик, А.М. Руткевич,

М.А. Селиверстова, Е.П. Щербаков, Е.В. Эйдман) и зарубежных (А.А. Бандура, Д. Вольпе, А. Лазарус, А. Сальтер, М. Селигман, Р. Ульрих)

авторов.

А. Сальтер отметил несколько ключевых компонентов, описывающих уверенность (здоровую и уверенную в себе личность). П.А. Рудик назвал уверенность одним из общих волевых качеств. В.Г. Ромек рассматривал поведение, которому свойственна уверенность, как культурно нормированный репертуар навыков. В целях операционализации понятия «уверенность» Н.В. Коптева выделяет два уровня переживаний онтологической уверенности.

Однако, несмотря на обширную исследовательскую базу, единообразного представления о содержании данного понятия, подходов в работе с неуверенными начинающими молодыми специалистами на текущий момент не сложилось.

Профессия психолога относится к профессиям помогающего типа, требует большой эмоциональной нагрузки и ответственности. В своей профессиональной деятельности психолог использует не только свои знания и навыки, но и собственную личность в качестве инструмента. Молодые специалисты-психологи не всегда являются востребованными на рынке труда из-за своей неопытности. Ведь именно благодаря опыту, практике человек нарабатывает для себя эффективные способы действия, поведения, общения и, конечно, получает профессиональные навыки, способы и пути успешной деятельности в профессиональной сфере. В современных социально-экономических условиях чтобы быть успешным, преуспевающим, востребованным человеком, нужно обладать определенными личностными качествами. Одним из таких качеств является уверенность в себе.

Одной из важных форм профессионального становления начинающих психологов являются группы интервизии. Интервизия, как формат работы представителей профессионального сообщества, описывается в трудах отечественных (Е.В. Бахадова, А. Гиршон, Л. Жуков, С.И. Зотова, Е.Э. Кригер, Ю. Морозова) и зарубежных (Р. Дилтс, Ф. Траутманн) авторов. Данная модель профессионального развития способствует не только профессиональному росту и поддержанию психологического благополучия специалистов, формируя

благоприятную коллаборативную среду, но и развитию личностных и профессиональных компетенций, в том числе, уверенности в себе. Однако, теоретическая база интервизии, методология ее проведения и базовые принципы остаются недостаточно разработанными. Это приводит к искажению сущности и целей интервизионных групп и затрудняет эффективную практическую реализацию. Не позволяет в полной мере на практике использовать весь потенциал интервизионных групп при решении задач развития навыков уверенности в себе у начинающих психологов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу работы интервизионной группы для развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Объект исследования – процесс развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Предмет исследования – интервизионная группа как средство помощи в развитии уверенности в себе у начинающих психологов.

Гипотеза исследования: развитие уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа долгосрочной интервизионной группы;
- 2) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитию навыков ассертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы;
- 3) работа интервизионной группы будет организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Задачи исследования:

1. Провести обзор подходов к дефиниции «уверенность в себе» в трудах зарубежных и отечественных авторов.
2. Рассмотреть особенности профессиональной деятельности психолога и

проблемы развития уверенности в себе у начинающих специалистов в этой профессии.

3. Дать характеристику интервизионных групп и определить их потенциал в развитии уверенности в себе у начинающих психологов.

4. Подобрать диагностический комплекс для изучения уверенности в себе у начинающих психологов.

5. Провести исследование уверенности в себе у начинающих психологов, проанализировать и описать полученные результаты.

6. Составить и апробировать программу по развитию уверенности в себе у начинающих психологов с помощью интервизионных групп.

7. Проанализировать динамику развития уверенности в себе у начинающих психологов до и после формирующего эксперимента.

8. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Теоретико-методологические основы исследования:

- комплексный подход к пониманию уверенности в себе В.Г. Ромека,
- онтологический подход к пониманию уверенности в себе Н.В. Коптевой,
- многомерный структурный подход к пониманию уверенности в себе Д.А. Крупнова, А.И. Крупнова, М.А. Селиверстовой,
- подход к уверенности как к профессионально важному качеству Р. Кочюнаса,
- подходы к интервизии Ф. Траутманн, Е.Э. Кригер, Ю. Морозова, А. Гиршон, Р. Дилтс.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация научно-исследовательской литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: анкетирование, психологическое тестирование, формирующий эксперимент.
3. Методы математической статистики: первичная статистика, сравнительный анализ по Т-критерию Вилкоксона.

Методики исследования:

- Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек),
- «Бланковый тест – уверенность» А.И. Крупнова,
- «Опросник ассертивности» (В.П. Шейнов, А.С. Девицын).

Эмпирическая база исследования: студенты старших курсов Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, выпускники АНО ДПО «Институт прикладной психологии в социальной сфере» по направлению «Психолог-консультант» в количестве 30-ти человек. Возраст: от 24 до 50 лет, 28 женщин, 2-е мужчин.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения 10 индивидуальных интервизионных встреч. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Научная новизна исследования заключается в создании и описании таблицы уровней и критериев развития уверенности в себе у начинающих психологов; в создании и апробации программы работы интервизионных групп для начинающих психологов, у которых есть проблема отсутствия уверенности в себе, объединяющей в себе различные форматы работы.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что рассмотрено и обобщено понятие «уверенность в себе», определены особенности развития уверенности в себе у начинающих психологов. Выявлены возможности интервизионной группы при решении задач развития уверенности в себе у начинающих психологов.

Практическая значимость исследования. Полученные эмпирическим путем данные подтверждают эффективность формата интервизионных групп при организации работы по развитию уверенности в себе у начинающих психологов. Данный опыт может быть полезен на практике начинающим профессионалам-психологам.

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы развития уверенности в себе. Рассмотрено понятие «уверенность в себе», «интервизии», «интервизионные группы» в психологии. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике повышения уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов, в процессе участия в долгосрочной интервизионной группе. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРВИЗИОННЫХ ГРУПП

1.1. Подходы к уверенности в себе как личностно-профессиональному качеству в психологической науке

Несмотря на обилие исследований уверенности в себе, как ключевого личностно-профессионального качества, её чёткое определение до сих пор отсутствует.

Так, «Большой психологический словарь» Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко трактует уверенность в себе как «переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам» [40, с. 654]. В психологическом словаре Р.С. Немова уверенность в себе трактуется как «психологическое состояние человека, характеризующееся верой в свои силы и возможности» [43, с. 432].

В трудах А.С. Прангишвили уверенность трактуется как установка [44], для Н.И. Наенко уверенность – это уровень напряжения [42]. Б.Б. Коссов говорил о том, что уверенность – это «стратегия собственных действий в интеллектуальных играх» [31, с. 23].

Наиболее общеупотребительным определением уверенности в себе стало определение Р. Ульрих и Р. Ульрих. Данную дефиницию они обозначили как «способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления» [71, с. 69].

Исследование дефиниции уверенности в себе демонстрирует большое методологическое многообразие, охватывающее поведенческий, когнитивный, эмоционально-экспрессивный, личностный, социально-когнитивный, а также комплексный (многомерный) подходы.

Дефицит адекватных поведенческих стратегий, ограниченный и негибкий

репертуар действий, а также недостаток навыков, необходимых для проявления уверенности в себе, лежат в основе поведенческого подхода к изучению этого феномена. Так, А. Лазарус трактовал, что уверенность в себе преимущественно имеет модальный характер. С его позиции, уверенность представляет собой способность предъявлять требования и добиваться их удовлетворения [67]. Чтобы это было возможным, важно быть способным иметь эти требования, решиться их предъявлять во взаимодействии с другими людьми и владеть для этого соответствующими навыками. К числу подобных необходимых навыков, А. Лазарус относит следующие умения [67]:

- открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- готовность сказать «нет»;
- открыто говорить о своих чувствах;
- умение устанавливать контакты;
- начинать и заканчивать разговор.

Исследования В. Вендландта и В. Хеферта указывают на многоступенчатую природу неуверенности в себе, проявляющуюся на всех этапах целеполагания, планирования, реализации и оценки деятельности. Нечеткие цели, неэффективные стратегии, завышенные ожидания, искаженная оценка результатов, неспособность использовать позитивный опыт как подкрепление и недостаточная адаптивность планов – все это характеризует проявления неуверенного поведения. [58].

В целом, значительная часть исследований уверенности в себе фокусируется на поведенческом аспекте. В своих трудах бихевиористы делают акцент на следующих проявлениях, описывающих данный феномен: выражение положительных эмоций, проявление негативных эмоций и умение отказываться.

Согласно когнитивной модели М. Селигмана, неуверенность коррелирует с пессимистическими когнитивными установками и выученной беспомощностью. Последняя, формируется при отсутствии адекватной обратной связи на действия индивида, включая ситуации постоянного

негативного или однотипно позитивного подкрепления. [56].

Социально - когнитивная модель А.А. Бандуры рассматривает уверенность в себе, как функцию усвоенных социальных паттернов поведения и самоофективности. Дефицит уверенности в себе, обусловленный, например, негативной социальной оценкой в раннем онтогенезе, может приводить к формированию негативных когнитивных схем, препятствующих социальной адаптации и вызывающих дистресс. Данный подход акцентирует внимание на взаимосвязи социальных факторов и когнитивных процессов в формировании уверенности в себе. [66]. Низкая уверенность в себе возникает в результате массивных негативных оценок со стороны родителей и близких людей. Они в последствии могут видоизменяться в нежелательные самооценки собственных намерений и возможностей, которые блокируют социальную инициативу и вызывают отрицательные эмоции. Таким образом, социально-когнитивный подход нацелен на изучение социального плана уверенности.

Эмоционально-экспрессивный подход, как таковой, в изучении уверенности изложен также А. Сальтером. Он полагал, что суть неуверенности кроется в преобладании процессов торможения над процессами возбуждения [70]. Это приводит к формированию «тормозной» личности, которая не способна к прямому и самопроизвольному выражению собственных потребностей, чувств и желаний.

На основе собственных исследований А. Сальтер отделил несколько основных параметров, определяющих уверенность (здоровую и уверенную в себе личность) [70]:

- 1) эмоциональность речи, открытость и откровенное выражение чувств;
- 2) экспрессивность и конгруэнтность в поведении и речи, а также проявление чувств в невербальной сфере;
- 3) умение протестовать и атаковать (выражать свое мнение без оглядки на окружающих);
- 4) редкое использование неопределенных формулировок и частое употребление местоимения «Я»;

5) исключение самоуничтожения и готовность выслушивать похвалу в свой адрес;

б) спонтанность, способность к импровизации в выражениях своих чувств и потребностей.

Исследования Д. Вольпе демонстрируют значительную роль социальных фобий в формировании неуверенности в себе. Многообразные проявления социального страха — от боязни критики до неспособности отстаивать свои интересы — формируют самоподкрепляющийся цикл: избегание социальных ситуаций, ведущее к неудачам и, как следствие, к усилению страха и неуверенности в последующих действиях. Этот негативный цикл запускается ассоциацией страха с конкретными ситуациями. [72].

Если перейти к отечественным авторам, то, например, Н.Д. Левитов смело определяет уверенность в себе к психическим состояниям, в которых фиксирует три компонента: познавательный; эмоциональный; волевой. При этом он выделяет эмоционально-экспрессивный компонент уверенности: «уверенность имеет эмоциональную окраску — она всегда сочетается с чувствами бодрыми и жизнерадостными, с эмоциональным подъемом» [36, с. 169].

Е.И. Ильин рассматривает уверенность как когнитивное, а не волевое состояние, основанное на оценке ситуации и прогнозировании исхода. По его мнению, уверенность/неуверенность — это отражение интеллектуальной обработки информации и способности к прогнозированию, а не просто волевой акт. «Уверенность или неуверенность человека — это интеллектуальный процесс вероятностного прогнозирования того или иного события, достижения или не достижения цели, это вера в себя или потеря этой веры» [22, с. 200]. Умеренный уровень неуверенности сигнализирует о реалистичной оценке сложности предстоящей задачи. Напротив, неадекватная самооценка, проявляющаяся в чрезмерной или заниженной уверенности, приводит к неполной мобилизации ресурсов — в первом случае из-за отсутствия необходимости в максимальных усилиях, а во втором — из-за убеждения в их

бесполезности. [22]. Таким образом, уверенность/неуверенность, согласно

Е.И. Ильину, являются лишь одним из факторов, влияющим на формирование определённого состояния, и не всегда являются его определяющей причиной.

В лично-ориентированном подходе формирование уверенности рассматривается через призму самовосприятия и внутренних установок.

Р. Зигмунд подчёркивает, что негативные самооценки и ограничивающие убеждения («я не справлюсь», «это мне не по силам») являются препятствием для демонстрации уверенного поведения. Негативные когнитивные паттерны, формируя низкую самооценку, подрывают веру в собственные силы и способствуют развитию неуверенности. Уверенное поведение, напротив, основывается на позитивном опыте, адекватной самооценке и подтверждении со стороны значимых других. Индивиды с низкой самооценкой склонны избегать самовыражения и инициативы, воспринимая любые формы презентации себя как угрожающие из-за страха неудачи или внутренних убеждений, что приводит к ощущению бессилия и невозможности реализации своих целей.. Любая форма презентации личных мнений, достижений и потребностей является для них крайне неприятной вследствие чувства страха или личностной системы ценностей и представлений. Все это порождает отсутствие веры в себя и реальность осуществления собственных намерений [58].

В ряде исследований уверенность позиционируется как волевое качество личности. П.А. Рудик определяет её как интегративное волевое свойство, включающее в себя такие компоненты, как инициативность, решительность и смелость [52]. Аналогичным образом, Е.П. Щербаков, исходя из онтогенетической связи психических состояний и личностных качеств, классифицирует уверенность как волевое качество личности [65].

Некоторые исследователи (В.А. Иванникова, Е.В. Эйдман) выделяют ситуативное проявление уверенности в поведенческом аспекте, не отождествляя её с устойчивым личностным свойством [20]. Например,

состояние уверенности в определенной ситуации может быть пережито и неуверенным человеком. Уверенность, таким образом, может быть временным состоянием, доступным даже индивидам с низкой общей самооценкой, как отмечает Е.П. Ильин. [22, с. 146].

А.Ц. Пуни рассматривает уверенность как флуктуирующее психическое состояние, продолжительность которого может варьироваться от кратковременных эпизодов до нескольких дней [46]. Е.П. Ильин, в отличие от А.Ц. Пуни, не определяет уверенность как самостоятельное психическое состояние, а скорее как когнитивный оценочный компонент, связанный с вероятностным прогнозированием успешности деятельности. Этот когнитивный компонент может выступать в качестве предиктора возникновения других аффективных состояний, таких как тревога, эйфория или решимость. [21].

И.В. Вайнер выделил две формы субъективной уверенности [4]:

- 1) уверенность в верности своих суждений (ситуативная уверенность);
- 2) уверенность в себе (личностная уверенность).

По его мнению, эти две формы уверенности могут иметь различные сочетания (высокая личностная уверенность – низкая ситуативная и прочее). Автор отмечает, что разные соотношения по-разному влияют на эффективность деятельности в конкретной ситуации. Кроме того, по мнению И.В. Вайнера, на формирование субъективной уверенности влияет субъективный фон – опыт, который уже есть у человека, и система отношений, сформировавшаяся у него в данной ситуации [4].

М. Розенберг описывает уверенность в себе как отдельный компонент сознания. Так, он выделяет измерения, характеризующие «образ Я» [69]:

- устойчивость (стабильность или изменчивость представления индивида о себе и своих свойствах);
- уверенность в себе (ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей);
- самоуважение (принятие себя как личности, признание своей

социальной и человеческой ценности);

- кристаллизацию (лёгкость или трудность изменения индивидом представления о себе).

Согласно А.А. Конопкиной, уверенность в себе является фундаментальным компонентом самоотношения, формируя основу самоуважения и чувства собственного достоинства. Индивид с высокой самооценкой демонстрирует конгруэнтность самовосприятия и ожиданий внешней оценки, предполагая адекватное восприятие его личностных качеств окружающими. Уверенность в себе, таким образом, выступает критическим фактором психосоциального благополучия и личностного роста. [26].

Этиологические факторы неуверенности в себе имеют как межличностный, так и внутри личностный характер. Комплексное исследование причин неуверенного поведения требует детального анализа как экзогенных, так и эндогенных факторов.

Модель Р. И Р. Ульрих описывает уверенность как многокомпонентное явление, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, реализующиеся в контексте социальных взаимодействий. Способность к ассертивному поведению и реализации собственных запросов является ключевым показателем уверенности, что подтверждается исследованиями, демонстрирующими корреляцию между дефицитом социальных контактов и формированием неуверенного поведения, интерпретируемого как «выученная беспомощность». [71].

В.Г. Ромек интерпретирует уверенное поведение как социокультурно обусловленный набор поведенческих паттернов, где успешность определяется согласованностью личностных поведенческих стратегий с общественными нормами и ожиданиями, характеризующими уверенную личность. [51].

В.Г. Ромек полагает, что уверенность в себе есть «свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей» [49, с. 207]. Представленная автором модель

уверенности представляет собой интегративную концепцию, включающую личностные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие детерминанты. Профиль уверенной личности, согласно автору, характеризуется ассертивным выражением эмоций, успешным достижением целей и удовлетворением от собственных действий, при отсутствии деструктивного поведения по отношению к окружающим и избегании самодевальвации. Ассертивное общение уверенных людей характеризуется чёткой дикцией, установлением визуального контакта, соблюдением оптимальной коммуникативной дистанции, умением использовать паузы и конструировать ясные и лаконичные высказывания. Ассертивное поведение уверенных в себе людей проявляется в прямом и аргументированном выражении потребностей и желаний, активном использовании местоимения «Я» и свободной демонстрации собственной позиции. Конструктивная коммуникация уверенных людей подразумевает выражение недовольства в форме утверждений от первого лица, избегая обвинений и оскорблений.

Е.В. Головина выделяет два аспекта уверенности: как устойчивую личностную характеристику (самоуверенность) и как ситуативно обусловленную компетентность в решении задач различной когнитивной сложности. [8].

И.Л. Зиновьева предлагает интегративный подход к феномену уверенности, рассматривая его как единый психоповеденческий синдром, отражающий глубинную личностную структуру. Разнообразие проявлений уверенности, согласно данной модели, определяется вариативностью содержания и уровнем абстракции этой базовой структуры. [17].

В.Г. Ромек утверждает, что неуверенность не обязательно связана с отсутствием навыков, но скорее с препятствиями их практического применения. Ключевой фактор – недостаточный позитивный социальный опыт и обратная связь. Негативное влияние окружения, отсутствие поддержки и адекватной оценки собственных достижений не позволяют сформировать положительное представление о себе, подрывая уверенность личности в

процессе социализации. [51].

В.А. Лабунская тоже рассматривает уверенность в себе как свойство личности, ядром которого выступает позитивная самооценка индивидом собственных навыков, собственной деятельности, собственных способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей [35]. Вдобавок к позитивной оценке своих умений, навыков и способностей для сформированности уверенности в себе В.Г. Ромек добавляет такой компонент, как поведенческий репертуар и веру в его эффективность [48].

Помимо поведенческого, личностного, эмоционально-экспрессивного подходов к осмыслению уверенности можно выделить подход онтологический. К примеру, Н.В. Коптева интегрирует онтологическую уверенность и самоактуализацию в модель психологического благополучия [27]. Эта модель базируется на концепции Р. Лэйнга, описывающего онтологическую незащищенность у пациентов с шизоидными и шизофреническими расстройствами в работе «Расколотовое Я». [37]. Онтологическая незащищенность проявляется в экзистенциальных тревогах, таких как деперсонализация и ощущение угрозы существованию. Шизоидная личность переживает обыденные социальные взаимодействия как экзистенциально дестабилизирующие. Согласно Р. Лэйнгу, онтологическая уверенность, синоним психического здоровья, представляет собой «идеальный предел», коррелирующий с целостностью самовосприятия и аутентичностью бытия «воплощенности Я».

Онтологические переживания уверенности и неуверенности принципиально отличаются по отношению к личностным чертам, характеризующим уверенность/неуверенность. А.М. Руткевич констатирует изоморфизм онтологической незащищенности и экзистенциальной тревоги [53], определяя последнюю, как тотальный, неспецифический страх, интегрированный в человеческое бытие.

Для операционализации онтологической уверенности Н.В. Коптева

постулирует бинарную модель, включающую два уровня феноменологического анализа. [28]:

1. Первый уровень характеризуется переживаниями автономности и онтологической интеграции (единства с миром и другими людьми), соответствующими аутентичному бытию и предполагающими диалогическое, креативное взаимодействие субъекта и объекта. Неуверенность на этом уровне проявляется как дефицит автономности, ощущение фрагментарности «бестелесного» Я, изолированного от внешней реальности и социальных связей. Промежуточные состояния отражают вариабельность степени автономности и связанности субъекта с окружающим миром. Этот уровень характеризуется целостным восприятием «Я» и «Не-Я».

2. Второй уровень представляет собой более дифференцированное переживание онтологической уверенности/неуверенности. Здесь переживания автономности и связанности фрагментированы и распространяются на различные аспекты бытия-в-мире, приобретая личностный смысл. Интегративное восприятие «Я» и тела проецируется на весь жизненный опыт, определяя индивидуальную онтологическую перспективу.

В целом, обзор литературных источников позволяет говорить об уверенности как многомерной характеристике субъекта, включающей компоненты – эмоциональный, поведенческий, когнитивный и самооценочный.

Комплексным исследованием уверенности в себе в отечественной психологии можно считать выше упоминавшиеся работы В.Г. Ромека [49] [51], который представляет уверенность в себе как генерализованную социально-психологическую характеристику личности.

Особый интерес представляет интерес подход, предполагающий целостное изучение уверенности, исходя из концепции системно-функциональной организации черт личности (Д.А. Крупнов, А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова) [54] [55]. В данном подходе уверенность понимается как интегральное, базовое, системное свойство личности, имеющее многомерное строение.

В рамках данного подхода в качестве основных структурных образований уверенности обозначены три подсистемы [33]:

- 1) инструментально-целевая, обеспечивающая единство целей, приемов и способов осуществления уверенности;
- 2) мотивационно-продуктивная, объединяющая побудительные и результативные характеристики;
- 3) рефлексивно-аэргическая, фиксирующая признаки, затрудняющая реализацию уверенного поведения.

Согласно полученным М.А. Селиверстовой и Д.А. Крупновым эмпирическим путем данным, более уверенные люди отличаются [54]:

- большей выраженностью общественных, лично-значимых целей, социоцентрической направленностью мотивации и частотой использования данного свойства в выполнении различных видов деятельности;
- большей энергичностью, интернальностью и меньшей выраженностью трудностей в реализации уверенного поведения.

Указанными выше авторами удалось определить, что уверенных людей отличает направленность целей на достижение общественного признания; стремление быть уважаемым и желание обрести надежных друзей. Уверенные люди нацелены на получение знаний и другого опыта, на обретение самостоятельности и независимости; на совершенствование себя, развитие своих способностей, реализацию желаний. Уверенное поведение в данном случае побуждается стремлением больше сделать или узнать; желанием утвердиться в группе, отстоять себя и свое дело; проявить свои способности; самоопределиться, реализовать себя. Уверенные люди чаще идут на риск; чаще считают себя правым в дискуссиях; чаще испытывают удовольствие от свободного выражения чувств, гордость за свои действия [55].

Одно из современных толкований дефиниции «уверенность в себе» принадлежит В.А. Зобкову. Он рассматривает этот термин, как «интегративное эмоциональное состояние (переживание), интегрирующее в себе переживания, связанные с постановкой цели действия; с установкой на успех в реализации

цели действия, отраженной в сознании переживанием оптимальной степенью вероятности достижения цели; базирующееся на внутреннем анализе возможностей, подготовленности, запаса знаний, условий, а также переживаний по сохранению психомоторной активности в целостном процессе действия» [18, с. 36].

Таким образом, феномен уверенности разрабатывался и осмысливался в западной и отечественной психологии в рамках разных подходов: поведенческом, когнитивном, эмоционально-экспрессивном, личностном, социально-когнитивном, комплексном (многомерном). В данной работе разделяется точка зрения В.Г. Ромека на понимание уверенности как единое, целостное образование, как целостной характеристики человека, компонентами которой являются личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, реализующиеся во взаимодействии с социальным окружением. Также разделяется точка зрения Д.А. Крупнова, А.И. Крупнова, М.А. Селиверстовой на целостное изучение уверенности как интегрального, базового, системного свойства личности, имеющее многомерное строение.

1.2. Профессиональная деятельность психолога и проблема развития уверенности в себе у начинающих специалистов

Профессия психолога относится к профессиям помогающего типа. Если обратиться к типологии профессий Е.А. Климова, то данная профессия относится к категории «человек-человек» [24]. Профессиональная деятельность психолога заключается в осуществление психологом сопровождения участников психологического воздействия (на разных этапах развития) на основе целей и приоритетных направлений, выявленных по запросу клиента или учреждения [25].

Особенность адаптации к профессии психолога специфична тем, что она относится к профессиям, в которых происходит непосредственный контакт человека и человека. Психолог является субъектом помогающей деятельности, что предполагает активную личностную включенность в работу. Профессия

психолога требует большой эмоциональной нагрузки, ответственности и уверенности в себе и своих силах, компетенциях [41].

Как отмечает Е.П. Кораблина, профессиональная деятельность психолога, ориентированная на оказание психологической помощи, предполагает использование собственной личности как основного инструментария, дополняющего диагностические методики и психотехнологии. Личностные характеристики, такие как самооценка, ценностные ориентации, и профессиональные компетенции, играют ключевую роль в психотерапевтическом процессе. [30]. Обучение психологов должно фокусироваться на развитии широкого спектра профессионально значимых качеств (более ста), что требует интегративного подхода, учитывающего комплексные личностные характеристики. [6].

Так, например, вопросам личностной готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов посвящено исследование Ф.М. Рекешевой. По утверждению данного автора, психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности является сложным комплексным образованием, имеющим динамическую структуру. Она представляет собой сложный синтез тесно взаимосвязанных структурных компонентов, к которым относятся [47]: мотивационно-ценностный, эмоциональный, когнитивный. При этом, по убеждению Ф.М. Рекешевой, в структуре готовности к профессиональной деятельности центральное место занимает мотивационно-ценностный компонент.

По данным А.А. Казарян, молодые психологи-студенты находятся в поисках смысла и самоопределения, у них еще не высокая осмысленность в выбранной профессии психолога [23]. Исследование Н.В. Дроздовой показало, что современные студенты-психологи ответственность за результативность своей жизни и самореализацию в профессиональной деятельности возлагают часто на внешние обстоятельства [13].

Исследование Е.Г. Щелоковой карьерных представлений последних трёх лет показало, что студенты гуманитарной подготовки, включая студентов-

психологов, отличаются рефлексивным подходом к своему карьерному развитию и обладают наиболее оптимальным уровнем сформированности карьерной направленности, предполагающей её ценностно-смысловую наполненность и, вместе с тем, открытость новому опыту и готовность к изменениям [64].

А.М. Шевелёвой эмпирическим путем удалось определить, что наиболее адекватно мотивированными на обучение и дальнейшую профессиональную деятельность оказываются студенты-психологи, для которых в карьере ценно служить выбранному делу и помогать людям, быть высококлассными специалистами, развивать своё мастерство, быть способными к решению сложных, не каждому доступных профессиональных задач [79].

Формирование профессиональной идентичности психолога напрямую связано с личностным развитием. Для практикующего психолога это подразумевает адаптивность, креативность, осмысление экзистенциальных аспектов жизни, а также принятие ответственности за самореализацию и проявление профессиональных компетенций. В числе ключевых характеристик, согласно С.А. Медведевой [38], значительную роль играет личностная уверенность.

По мнению ряда исследователей, у психолога есть три пути в определении перспектив своего профессионального развития [7]:

1) адаптация: приспособление к требованиям, предъявляемым к профессии и личности психолога, включая освоение различных видов профессиональной деятельности и овладение разнообразными ролевыми позициям;

2) саморазвитие: позволяет постоянно самосовершенствоваться, изменяться и реализовать себя как профессионала;

3) стагнация (распад деятельности, деградация личности) наступает тогда, когда психолог останавливается в своем развитии, существует за счет эксплуатации стереотипов, в результате чего его профессиональная активность снижается, возрастает невосприимчивость к новому и, наконец, утрачивается

даже то, что когда-то позволяло ему быть на уровне требований.

Думается, что последний, стагнационный путь профессионального развития психолога во многом связан с отсутствием достаточного уровня уверенности в себе у специалиста.

Уверенность начинающих специалистов-психологов в себе коррелирует с такими личностными характеристиками, как эмоциональная устойчивость и саморегуляция. Уверенность в себе способствует установлению эффективного терапевтического альянса, основанного на взаимном уважении и сотрудничестве, в противовес манипулятивным практикам, встречающимся в профессиональной деятельности. [2].

Уверенность в себе формирует основу для этического взаимодействия психолога и клиента, исключая манипулятивные, агрессивные и деструктивные практики. Данное взаимодействие характеризуется взаимным уважением, тактичным настойчивым подходом и признанием клиента как равноправного субъекта коммуникации. [38].

Л. Емельянова рассматривает неуверенность в себе перед будущей профессиональной деятельностью у студентов-психологов в качестве одного из психологических барьеров в процессе их профессиональной подготовки (в комплексе с такими барьерами, как высокий уровень тревожности, самокритичности, ригидности и фрустрированности). Данные барьеры могут затруднять процессы самовыражения и самоактуализации студентов-психологов [14].

Аналогично в качестве одного из психологических барьеров рассматривает неуверенность в себе студентов-психологов О.В. Гудименко. Это проявляется в виде различного рода затруднений в самовыражении, сочетается с тревогой перед будущей профессиональной деятельностью, с конформным поведением [10].

Самоопределение студента в качестве будущего психолога – важный показатель развития его профессиональной идентичности.

Исследования Л.Б. Шнейдера в области профессиональной

идентификации практикующих психологов демонстрируют, что развитая профессиональная идентичность у студентов проявляется в обоснованном оптимизме относительно будущего, уверенности в собственных компетенциях, готовности к ответственности за проблемные ситуации, уважении к другим, а также гордости от похвалы и устойчивости к критике. [63]. Самовосприятие и представление о будущей профессиональной роли психолога играет важную роль в формировании уверенности у студентов.

С.А. Медведева, рассматривая уверенность в себе как фундамент для развития профессиональных качеств психолога, идентифицирует ключевые составляющие этого качества [38]:

- мотивационный,
- когнитивный,
- поведенческий,
- эмоциональный.

Мотивация, лежащая в основе уверенности в себе, проявляется в понимании ее ценности, стремлении отстаивать собственные позиции и права клиента, желании помочь и ориентированности на гуманистически-экзистенциальный диалог. Эти характеристики мотивационного компонента уверенности отражают гуманистическую и экзистенциальную направленность личности практикующего психолога, что, как отмечает Т.М. Данилова [11], способствует успешной профессиональной реализации. Когнитивный аспект уверенности в себе подразумевает понимание сути уверенного поведения, его отличий от пассивности и агрессии, осознание собственных прав, желаний и возможностей. Уверенная личность характеризуется самопринятием, самоуважением и позитивным отношением к профессии.

Поведенческий компонент уверенности проявляется в независимости, ответственности, настойчивости, готовности к риску и эффективных стратегиях решения проблем. Для психолога важны также общительность, искренность и дипломатичность в межличностных взаимодействиях. Эти качества составляют совокупность навыков, необходимых для уверенного поведения в

профессиональной сфере.

Эмоциональная сфера уверенного психолога предполагает уравновешенность, умение понимать эмоциональное состояние других, способность контролировать агрессию и стресс. Для практикующего психолога это выражается в этически корректном общении, развитой эмпатии [38о].

Проблема развития навыков уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов в научно-исследовательской литературе практически не освещена. Здесь можно лишь привести научно-исследовательскую работу С.А. Медведевой от 2020 года. Данным автором обнародованы материалы проведенного исследования, согласно которым, студенты-психологи старших курсов имеют более высокий уровень уверенности в себе, чем студенты младших курсов [39]. Низкий уровень уверенности в себе у студентов второго курса указывает на необходимость ранней работы над этим аспектом. Результаты исследования динамики уверенности в себе у студентов-психологов разных курсов демонстрируют особенности их профессионального становления, связанные с первыми разочарованиями и поиском новых жизненных ориентиров в обучении (согласно модели профессионального развития психологов М.С. и Е.Ю. Пряжниковых) [45].

Исследования С.А. Медведевой показали, что с увеличением стажа обучения возрастает развитие когнитивных и эмоциональных аспектов уверенности в себе, но снижается мотивационный компонент. В итоге, уровень уверенности в себе у будущих психологов даже на завершающей стадии обучения остается недостаточным [39].

Кроме того, исследование показало, что студенты-психологи, обучающиеся заочно, демонстрируют более высокую уверенность в себе, особенно в мотивационном аспекте. Заочники демонстрируют более выраженный мотивационный компонент уверенности в себе, по сравнению с очно обучающимися [39].

Исследование С.А. Медведевой выявило взаимосвязь между уверенностью в себе, интернальностью и профессиональной идентичностью

студентов-психологов. То есть, студенты с более выраженной интернальностью и сильной профессиональной идентичностью, как правило, демонстрируют и более высокую уверенность в себе [39]. Это подтверждает, что уверенность в себе студентов-психологов не зависит от организационных факторов (курс, форма обучения, возраст), а обусловлена развитием интернальности и профессиональной идентичности.

Таким образом, профессиональная деятельность психолога предполагает активную личностную включенность в работу. Важную роль в профессиональном становлении будущего психолога играет становление его личности. Для будущего психолога-практика важно развитие профессионально важных качеств, среди которых уверенность в себе занимает одно из первоочередных мест. Уверенность начинающих специалистов-психологов в себе тесно связана с эмоциональной стабильностью, самоконтролем, способностью к взаимопониманию и сотрудничеству с клиентом. Неуверенность в себе перед будущей профессиональной деятельностью у студентов-психологов становится психологическим барьером в процессе их профессиональной подготовки.

1.3. Интервизионные группы и их потенциал в развитии уверенности в себе у начинающих психологов

Интервизия, как формат работы представителей профессионального сообщества, описывается в трудах отечественных (Е.В. Бахадова, А. Гиршон, Л. Жуков, С.И. Зотова, Е.Э. Кригер, Ю. Морозова) и зарубежных (Р. Дилтс, Ф. Траутманн) авторов.

Первично нужно дать определение дефинициям «интервизия», «интевизионные группы», которые являются ключевыми данной магистерской диссертации.

Если обратиться к этимологическому анализу, то «интервизия» (английское происхождение) – это взаимодействие, направленное на глубокое понимание предмета.

Ф. Траутманн определяет интервизию, как консультацию специалистов для решения сложных клиентских задач [76]. Ю. Морозова и А. Гиршон рассматривают интервизию как метод профессионального развития специалистов [73]. Л. Жуков выделяет в интервизии отдельное направление, как наблюдение группы за собой [16].

По определению Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадовой, группа интервизии - это форма организации профессионального становления, созданная на основе совместного взаимодействия помогающих практиков с целью профессионального продвижения, поддержки и развития [32].

По своему функционалу интервизионная группа во многом схожа с группой супервизии. Но в ролях ее участников много различий. Так, группы интервизии по своей сути интерколлегиальны и межколлегиальны [77]. Участники интервизионных групп различаются по многим параметрам, но все они равноправны. Группа интервизии — это интерактивное сообщество, где сразу начинается обмен опытом. Специалисты коллективно ищут решения, совместно определяют области работы. Несмотря на индивидуальный опыт, образование и личностные особенности, участники равноправны в своем вкладе, самостоятельно регулируя степень участия в общем процессе. Интервизионные группы обычно создаются на длительный срок с частыми встречами.

В отличие от интервизии, супервизия обычно организуется и ведется опытными специалистами для менее опытных. Например, Т. Пауэлл описывает супервизию как процесс наставничества, ориентированный на администрирование, оценку, терапию и поддержку [68]. Г.В. Залевский считает, что супервизия предоставляет возможность получить помощь от более опытного коллеги [16]. Супервизор, в отличие от интервизионного участника, выступает как эксперт, представитель профессионального сообщества. При этом интервизионные группы, подобно супервизионным, способствуют профессиональному росту за счет самопознания, развития уникального профессионального стиля и позитивной самооценки [15].

Различие между интервизией и супервизией проводит и Р. Дилтс [12]:

1. Интервизия: предполагает, что люди равны и нет единственной «правильной» карты».

2. Супервизия: подразумевает иерархические отношения между людьми; супервизор предоставляет другому человеку «правильную» карту.

По описанию Р. Дилтса, интервизия тесно связана с тем, как мы представляем и осмысляем наши проблемы, идеи и результаты. По оценке данного зарубежного автора, интервизия – это мощная форма совместного творчества, это «способ, которым какой-то другой человек представляет проблемы или цели данного человека, может автоматически помочь обогатить собственное восприятие ситуации последнего» [12, с. 23].

При определении сущности интервизионной группы следует дифференцировать этот формат работы от клиентской группы (хотя общей для них и является поддерживающая функция). Для интервизионной группы - психотерапия не является целью. В то же время в интервизионной группе может быть рассмотрен личный запрос одного или нескольких участников, который является не самоцелью, а поводом для практики и профессионального роста.

Интервизионные группы формируются спонтанно [32]. Их создание инициирует член профессионального сообщества, обычно выступающий в качестве модератора. Модератор отвечает за организацию, место встреч, регламент и соблюдение правил. Модератор может, но не обязан, руководить решением задач, делегируя некоторые функции участникам для повышения эффективности процесса. Он также может делегировать свои отдельные задачи участникам группы для обеспечения эффективности процесса [19].

Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадова рассматривают группы интервизии не иначе как одну из базовых форм профессионального становления помогающих практиков – начинающих психологов [32]. Если говорить о потенциале интервизионных групп, в плане развития у начинающих психологов навыков уверенности в себе, то, вслед за данными авторами, можно отметить, что такого

рода способ организации профессионального становления обеспечивает «не только профессиональное развитие специалиста, сохранение его психологического здоровья, но и создание взаимного поддерживающего профессионального пространства» [32, с. 41].

В работе Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадовой именно на этом аспекте интервизионных групп делается акцент – на их ресурсе для развития навыков уверенности в себе у начинающих психологов. Авторы аргументируют это тем, что группа интервизии по своим внешним очертаниям представляет собой групповое объединение специалистов и является их формой совместного профессионального существования. При этом, несмотря на большую роль интервизии для молодых, начинающих психологов, эта форма работы актуальна и полезна на протяжении всего профессионального становления специалиста-психолога.

По описанию данных авторов, в ходе интервизии возникает «не только групповая рефлексия, но и, прежде всего, происходит приобретение новых профессиональных качеств её субъектов, их движение и развитие посредством использования возможностей практикуемого метода» [32, с. 42]. Участники интервизионных групп – это уже имеющие достаточно богатый практически опыт работающие специалисты, использующие методы оказания психологической, образовательной или социальной помощи, объединенные идеей профессионального развития. Такие группы – крайне важный, крайне ценный компонент в деле создания единого профессионального пространства, задающего «зону ближайшего развития» специалиста, его личностного и профессионального роста, включая развитие у начинающего психолога навыков уверенности в себе.

В числе участников интервизионных групп можно назвать психологов-специалистов, которые на текущий момент пребывают на самых разных стадиях профессионального становления: от самых начинающих в профессии до достигших существенных высот, со своей профессиональной точкой зрения, своими наработанными техниками и методиками. При этом, для участия в

интервизионных группах не представляет принципиального значения: еще обучается специалист, повышает свой образовательный уровень, или же уже является автором ряда научных работ. Опыт профессиональной поддержки единомышленников, диалог с коллегами в формате интервизионной группы всегда является полезным, особенно это касается начинающих специалистов - еще не уверенных в своих силах, своих компетенциях.

Как отмечает У. Чернышева в соавторстве с И.Я. Лейбман, интервизионные группы, организованные психологами с небольшим опытом работы, могут выполнять тренировочную функцию: участники отрабатывают определённые методики, учатся работать с клиентами и группой, на новом уровне продолжают то, что делали в учебных тройках. Например, участники по очереди выполняют роль ведущего предлагая коллегам упражнения, а потом следует коллективный разбор [77].

Формат интервизорских групп, по праву, можно рассматривать как уникальное пространство, где происходит обмен опытом между коллегами, а также поиск, обеспечивающий творческое развитие специалиста. Их основное назначение – «объединить специалистов в едином профессиональном поле для взаимной поддержки, помощи и продвижении на основе совместных вкладов» [32, с. 42].

Интервизионные группы обладают богатым функционалом для начинающих психологов. В качестве их ключевых функций можно назвать [78]:

- образовательную,
- профессиональной поддержки,
- формирования профессиональной идентичности,
- исследовательскую.

При рассмотрении интервизионных групп, как потенциальных в плане развития навыков уверенности в себе у начинающих психологов, нужно подчеркнуть их образовательную функцию. Они нередко появляются при различных образовательных программах подготовки помогающих практиков и выступают как один из элементов обучения. В таких случаях они создаются

чаще стихийно самими участниками, проходящими профессиональную подготовку с целью погружения в опыт профессионального развития, взаимного обогащения и изменения. Реализация образовательной функции интервизионных групп может быть связана с решением широкого диапазона целей:

- отработка освоенных технологий и приемов работы;
- поиск ответов на вопросы, которые остались невыясненными в процессе семинара;
- погружение в работу по отдельным темам;
- обсуждение литературных источников или видеотрейлеров с практикой выдающихся специалистов и прочее.

Интервизорские группы благоприятствуют обогащению профессионального опыта начинающих специалистов-психологов в самых разных сферах:

- в сфере парадигмального знания (школа / направление),
- в сфере инструментального способа (технологии),
- в сфере ситуативного действия (в рамках «клиент - проблема - помогающий практик»).

Профессиональная поддержка – важная функция интервизионной группы. В данном формате участникам оказывается профессиональная помощь, столь важная для профессионального становления молодых психологов и роста уверенности в своих силах. Интервизионная группа – это место, которое дает возможность преодолеть профессиональные затруднения, справиться с личными проблемами, включая неуверенность в себе, так, чтобы молодой начинающий специалист не оказался беспомощным на пути своего профессионального развития и одиноким с рядом появляющихся на трудовом поприще проблем. Осуществление этой функции может быть связано с решением таких задач в рамках интервизионных групп [1]:

- работа с непростым случаем из практики;
- работа с собственным профессиональным затруднением;

- работа с личным запросом.

Основное предназначение такой профессиональной поддержки – приобретение опыта самостоятельной деятельности специалиста в ситуациях профессионального затруднения.

Помимо вышесказанного, интервизионные группы благоприятствуют формированию профессиональной идентичности начинающих психологов. Здесь складывается пространство для осмысления собственной идентичности через соотнесение своей личности с личностями других специалистов. Это позволяет иначе взглянуть на собственную личность, создает возможности для ауторефлексии и, как следствие, расширяет видение индивидуальных особенностей своей личности, её сильных сторон, способов компенсации собственных недостатков, что, в итоге, укрепляет уверенность в своих силах, в себе. «Эта функция формирует условия для решения задач, связанных с осознанием собственного профессионального образа через принадлежность к определенной школе, использующей конкретный подход или технологию, в чем проявляется уникальность такого образа, каково его место в траектории профессионального движения» [32, с. 44].

При реализации исследовательской функции в формате интервизионной группы могут обсуждаться разные авторские подходы, подниматься новые проблемы, формулироваться гипотезы, которые проверяются совместно с коллегами. Эта функция обеспечивает подготовку смысловых и регуляторных основ поведения начинающего психолога, особенно – в ситуациях неопределенности.

Так, интервизионные группы дают возможность обмениваться информацией и опытом, тренировать профессиональные навыки, развивать свои компетенции при наблюдении за деятельностью коллег, получать поддержку в решении проблемных вопросов, развивать профессиональную идентичность, повышать самооценку (в себе, своих навыках, знаниях, компетенциях).

По разным критериям можно создать многообразную типологию

интервизорских групп [1]:

1. По содержательной направленности (определение предмета интервизии) можно выделить интервизионные группы:

- тематические: фокус внимания на тематике группы (например, самореализация, психотравмы и другое);

- технологические: фокус внимания на методах и приемах (например, как определить, с каким запросом стоит работать, и прочее);

- парадигмальные: фокус внимания на исходной парадигме или школе (например, расстановки травмы идентичности, или полевая практика).

2. По месту проведения можно выделить интервизионные группы стационарные и онлайн.

3. По подготовленности участников можно выделить интервизионные группы: 1) новичков, 2) продвинутых, 3) смешанные.

4. По стабильности участия в группе можно выделить интервизионные группы с постоянным и меняющимся составом.

Работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах. Каждый из форматов может стать содержанием основного этапа интервизии. Такие форматы имеют свои технологии проведения: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «эксперимент», «дискуссия».

Таким образом, под интервизионными группами понимаются организационные формы профессионального становления помогающих практиков (вслед за Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадовой). Потенциал интервизионных групп в развитии навыков уверенности в себе у начинающих психологов: принадлежность специалиста к профессиональному сообществу, возможность для обращения к сущности многих профессиональных проблем, основания для пересмотра собственной профессиональной деятельности, условия для преодоления проблем своего профессионального развития.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Феномен уверенности в себе разрабатывался и осмысливался в западной и отечественной психологии в рамках разных подходов: поведенческом, когнитивном, эмоционально-экспрессивном, личностном, социально-когнитивном, комплексном (многомерном).

2. В поведенческом подходе уверенность в себе представляет способность предъявлять требования и добиваться их удовлетворения, неуверенность к пессимизму и беспомощности в плоскости поведения. В социально-когнитивном подходе причиной неуверенности в себе признается отсутствие веры в эффективность собственных действий. В эмоционально-экспрессивном подходе причина неуверенности в себе трактуется превалированием процессов торможения над процессами возбуждения, в роли социального страха. Уверенность в себе понимается и как интеллектуальное чувство. Личностный подход постулирует важную роль установок, самооценок и оценок других людей в становлении уверенности в себе. Уверенность в себе трактуется как волевое качество личности, объединяющее вокруг себя инициативность, решительность, смелость. Уверенность в себе лежит в структуре самоотношения в основе самоуважения, чувства собственного достоинства, гордости. В онтологическом подходе Н.В. Коптевой уверенность в себе связана с психологическим здоровьем, с самоактуализацией личности.

3. Обзор литературных источников позволяет говорить об уверенности в себе как многомерной характеристике субъекта, включающей компоненты – эмоциональный, поведенческий, когнитивный, личностный, социальный, онтологический (экзистенциальный). В данной работе разделяется точка зрения В.Г. Ромека на понимание уверенности в себе как единого, целостного образования, как целостной характеристики человека, компонентами которой являются личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий

компоненты, реализующиеся во взаимодействии с социальным окружением.

4. Также разделяется точка зрения Д.А. Крупнова, А.И. Крупнова, М.А. Селиверстовой на целостное изучение уверенности в себе как интегрального, базового, системного свойства личности, имеющего многомерное строение. При многомерном подходе структурно уверенность в себе состоит из трех подсистем: инструментально-целевой (единство целей и способов осуществления уверенности, уверенное поведение, приемы саморегуляции), мотивационно-продуктивной (побудительные и результативные характеристики), рефлексивно-аэргической (затрудняющие реализацию уверенного поведения качества).

5. Профессиональная деятельность психолога предполагает активную личностную включенность в работу. Важную роль в профессиональном становлении будущего психолога играет становление его личности. Для будущего психолога-практика важно развитие профессионально важных качеств, среди которых уверенность в себе занимает одно из первоочередных мест. Уверенность начинающих специалистов-психологов в себе тесно связана с эмоциональной стабильностью, самоконтролем, способностью к взаимопониманию и сотрудничеству с клиентом. Неуверенность в себе перед будущей профессиональной деятельностью у студентов-психологов становится психологическим барьером в процессе их профессиональной подготовки.

6. Под интервизионными группами понимаются организационные формы профессионального становления, обучения помогающих практиков – начинающих психологов (вслед за Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадовой). Это группы равных по своему вкладу участников. Работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «эксперимент», «дискуссия».

7. Потенциал интервизионных групп в развитии уверенности в себе у начинающих психологов: принадлежность специалиста к профессиональному сообществу, возможность для обращения к сущности многих профессиональных проблем, основания для пересмотра собственной

профессиональной деятельности, условия для преодоления проблем своего профессионального развития. Такие группы предполагают не только профессиональное развитие специалиста, но и создание взаимного поддерживающего профессионального пространства.

Глава II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРВИЗИОННЫХ ГРУПП

2.1. Организационно-методические основы исследования. Результаты исследования уверенности в себе у начинающих психологов и их обсуждение

Для оценки актуального уровня уверенности в себе у начинающих психологов было проведено эмпирическое исследование на базе КГПУ им. В.П. Астафьева, а также на базе АНО ДПО «Институт прикладной психологии в социальной сфере» в котором принимали участие студенты старших курсов в количестве 30-ти человек. Возраст: от 24 до 45 лет, 28 женщин, 2-е мужчин.

В задачи эмпирического исследования входило:

1. Подобрать диагностический комплекс для изучения уверенности в себе у начинающих психологов.
2. Провести исследование уверенности в себе у начинающих психологов, проанализировать и описать полученные результаты.
3. Составить и апробировать программу по развитию уверенности в себе у начинающих психологов с помощью интервизионных групп.
4. Проанализировать динамику развития уверенности в себе у начинающих психологов до и после формирующего эксперимента.
5. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

В качестве рабочей гипотезы были выдвинуты следующие допущения: развитие уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа интервизионной группы,
- 2) интервизионная группа будет долгосрочной,

3) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитию навыков ассертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы,

4) работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Методами эмпирического исследования были: психологическое тестирование, формирующий эксперимент, первичная статистика, сравнительный анализ по критерию Вилкоксона.

Для проведения эмпирического исследования были подобраны следующие психодиагностические методики:

- Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек),
- «Опросник ассертивности» (В. П. Шейнов, А. С. Девицын),
- «Бланковый тест – уверенность» А.И. Крупнова.

На основании анализа научной литературы была составлена таблица, обобщающая компоненты и уровни развития уверенности в себе (таблица 1).

Таблица 1. – Компоненты и уровни развития уверенности в себе

п/п	Компоненты уверенности в себе	Уровни развития уверенности в себе			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Когнитивный	Точность понимания, осознанность представлений об уверенности, ее месте в жизни.	Частичная осмысленность и осознанность представлений об уверенности.	Простая осведомленность, поверхностные знания об уверенности.	Бланковый тест - уверенность (А.И. Крупнов)
2.	Личностный	Желание заслужить уважение, помочь другим, стремление реализовать себя, стать самостоятельными и независимыми. Постоянное, стойкое стремление к реализации уверенности. Выраженность активной, интернальной саморегуляции, свидетельствующей о том, что реализация уверенности зависит в основном от самого субъекта деятельности	Стремление реализовать себя, стать самостоятельными и независимыми ситуативно. Неполно и не стойко выраженное стремление к реализации уверенности. Неустойчивость интернальной саморегуляции, периодическое проявление экстернальной саморегуляции.	Слабость, непостоянство либо отсутствие данного стремления. Выраженность внешней, экстернальной саморегуляции, уверенность чаще обусловлена внешними обстоятельствами, мнениями окружающих, надеждой на случайный успех.	Бланковый тест - уверенность (А.И. Крупнов)
3.	Эмоциональный компонент	Доминирование положительных стенических эмоций радости, гордости, оптимизма, удовлетворения. Положительные эмоции, сопровождающие процесс выбора определенной альтернативы.	Неустойчивость положительных стенических эмоций. Нейтральные эмоции, сопровождающие процесс выбора определенной альтернативы.	Доминирование астенических переживаний тревоги, пессимизма, страха, апатии. Негативные эмоции при необходимости выбора определенной альтернативы.	Бланковый тест - уверенность (А.И. Крупнов) Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек)
	Поведенческий	Применение уверенности в предметной деятельности в работе, учебе, взаимоотношениях с окружающими. Способности к принятию решений в сложных ситуациях, контроле собственных действий и их результатов. Признаки асертивности.	применение уверенности в субъектной и частично в предметной деятельности. Попытки к принятию решений в сложных ситуациях. Неуверенность чередуется с проявлением агрессии.	применение уверенности в создании личного благополучия. Неспособность к принятию решений в сложных ситуациях. Неуверенность	Бланковый тест – уверенность (А.И. Крупнов) Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек) Опросник асертивности (В.П. Шейнов, А.С. Девицын)

В рамках исследования группы респондентов (начинающих-психологов), участвующих в долгосрочной интервизионной группе по повышению уверенности в себе, применялись следующие методики:

1. «Тест уверенности в себе» (автор - В.Г. Ромек).

Тест В.Г. Ромека позволяет оценить следующие компоненты уверенности в себе в межличностных отношениях:

- Уверенность в выражении своих чувств и мнений: способность открыто выражать свои мысли, чувства, убеждения, даже если они отличаются от мнения окружающих.
- Уверенность в отстаивании своих прав и интересов: умение защищать свои права, говорить «нет», отказывать в необоснованных просьбах, не испытывая при этом чрезмерной тревоги или чувства вины.
- Уверенность в инициировании и поддержании контактов: способность легко знакомиться с новыми людьми, начинать и поддерживать разговор, проявлять инициативу в общении.
- Уверенность в принятии критики и комплиментов: умение адекватно реагировать на критику, воспринимать ее конструктивно, а также принимать комплименты без смущения и ложной скромности.
- Уверенность в ситуациях неопределенности: способность сохранять спокойствие и уверенность в себе в новых, незнакомых или неопределенных ситуациях.

Таким образом, тест В.Г. Ромека предоставляет ценную информацию о специфике проявления уверенности в себе у участников интервизионной группы, что позволяет более целенаправленно и эффективно работать над развитием этого важного качества.

Методика содержит 30 пунктов. По каждому нужно выбрать один из трех предлагаемых вариантов ответов. В методике предусмотрено 3 шкалы оценивания уверенности в себе:

- 1) общая уверенность/неуверенность в себе,
- 2) социальная смелость / социальная робость, застенчивость;

3) инициатива в социальных контактах / пассивность в социальных контактах.

Обработка данных проводится по ключу, далее производится перевод «сырых баллов» в стандартизированные баллы (в диапазоне от 1 до 10, где значения от 1 до 3 – низкий уровень уверенности в себе, от 4 до 7 – средний уровень уверенности в себе, от 8 до 10 – высокий уровень уверенности в себе).

2. «Опросник ассертивности» (авторы - В.П. Шейнов, А.С. Девицын).

Выбор данного опросника для диагностики группы психологов, участвующих в интервизионной группе по повышению уверенности в себе, обоснован следующим образом:

Ассертивность является важнейшим поведенческим компонентом уверенности в себе, представляя собой, умение защищать свои права и выражать свои мысли и чувства уважительным образом, не нарушая прав других. Опросник позволяет оценить именно этот аспект, что особенно важно для психологов, которым необходимо эффективно взаимодействовать с клиентами, коллегами и другими людьми в разных ситуациях.

Опросник позволяет оценить различные проявления ассертивного поведения, такие как умение отказывать, выражать несогласие, инициировать контакт, принимать критику, делать комплименты и т.д. Это дает более полное представление о сильных и слабых сторонах участников в области ассертивности, что позволяет более точно направлять работу интервизионной группы.

1. Опросник помогает выявить не только дефицит ассертивности, но и наличие не ассертивных тенденций, таких как пассивность, агрессивность или манипулятивное поведение. Это важно, так как эти тенденции могут препятствовать эффективному взаимодействию и развитию уверенности в себе.

2. Результаты опросника могут быть использованы для разработки индивидуальных рекомендаций по развитию ассертивности и повышению уверенности в себе. Участники интервизионной группы могут практиковать

ассертивное поведение в безопасной обстановке, получая обратную связь от коллег и ведущего.

«Опросник ассертивности» В.П. Шейнова и А.С. Девецына помогает оценить следующие компоненты уверенности, проявляющиеся в поведении:

1. Умение отстаивать свои интересы: способность защищать свои права, выражать свое мнение, не уступая давлению окружающих.

2. Умение говорить «нет»: способность отказывать в просьбах, которые не соответствуют вашим желаниям или возможностям, без чувства вины и тревоги.

3. Умение выражать несогласие: способность конструктивно выражать свое несогласие с мнением других людей.

4. Умение инициировать контакт: Способность начинать разговор, знакомиться с новыми людьми, проявлять инициативу в общении.

5. Умение принимать критику: Способность адекватно реагировать на критику, воспринимать ее как возможность для развития.

6. Умение делать комплименты: Способность выражать положительные эмоции и оценку другим людям.

7. Умение справляться с манипуляциями: Способность распознавать и противостоять попыткам манипуляции со стороны других людей.

«Опросник ассертивности» является полезным инструментом для диагностики и выявления областей, требующих развития, что способствует более эффективной работе интервизионной группы по повышению уверенности в себе у психологов.

Методика содержит 26 пунктов. Респондент выбирает один ответ из четырёх предложенных вариантов для каждого пункта опросника. Суммарный балл определяется по ключу. Значение ниже 60 баллов свидетельствует о неуверенности в себе (низкий уровень ассертивности). Результат в диапазоне от 60-71 балла указывает на средний уровень ассертивности (способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других), значение выше 71 балла – высокий уровень ассертивности, склонность к

агрессивному поведению.

3. «Бланковый тест – уверенность» (автор - А.И. Крупнов).

Выбор «Бланкового теста - уверенность» А.И. Крупнова для диагностики группы психологов, участвующих в интервизионной группе по повышению уверенности в себе, обусловлен следующим:

1. Тест А.И. Крупнова направлен на оценку уверенности в себе как многомерного конструкта, охватывая целый ряд компонентов. Это позволяет получить более целостное представление об уровне уверенности в себе участников, чем при использовании методик, фокусирующихся только на отдельных аспектах.

2. Тест дифференцирует уверенность в себе в различных сферах жизни, таких как общение, принятие решений, достижение целей, умение справляться со стрессом. Это позволяет выявить специфические трудности, с которыми сталкиваются участники в разных контекстах, и адаптировать работу интервизионной группы к их индивидуальным потребностям.

3. Методика позволяет выявить наличие иррациональных убеждений, которые могут подрывать уверенность в себе, например, перфекционизм, страх неудачи, зависимость от оценки окружающих. Работа с этими установками в рамках интервизионной группы может существенно повысить эффективность развития уверенности в себе.

Опросник включает восемь субшкал, каждая из которых содержит четырнадцать утверждений (семь для каждой из двух переменных), оцениваемых по семибалльной шкале. Суммарный балл для каждой переменной варьируется от 0 до 49. Переменные в каждой субшкале подразделяются на две группы: гармонические и агармонические личностную уверенность. Каждая субшкала опросника соответствует определенному фактору в структуре уверенности в себе:

I. Установочно-целевой, связанный с конкретными целями, установками, интересами и жизненными планами:

1) общественно значимые цели,

2) лично значимые цели.

II. Мотивационный – направленность доминирующих влечений и побуждений:

1) социоцентрические побуждения, связанные с желаниями самоутвердиться в коллективе, заслужить уважение, помочь другим,

2) эгоцентрические, вызванные стремлениями реализовать себя, продемонстрировать свои способности, стать самостоятельными и независимыми.

III. Когнитивный:

1) точность понимания, осмысленность, осознанность представлений об уверенности, ее месте и роли в жизнедеятельности,

2) простая осведомленность, поверхностные знания о ней.

IV. Продуктивный - область применения уверенности в соответствии с ожидаемым результатом:

1) в предметной деятельности (в работе, учебе, взаимоотношениях с окружающими),

2) в субъектной деятельности (в решении личных проблем, создании личного благополучия и т.д.).

V. Динамический - многообразие приемов, способов и степень интенсивности реализации уверенности через:

1) энергичность - постоянное, стойкое стремление к реализации уверенности,

2) аэнергичность - слабость, непостоянство либо отсутствие данного стремления.

VI. Эмоциональный - характер переживаемых эмоций:

- доминирование положительных стенических эмоций радости, гордости, оптимизма, удовлетворения и т.п.,

- доминирование астенических переживаний тревоги, пессимизма, страха, апатии и т. п.

VII. Регуляторный – выраженность:

- 1) активной, интернальной саморегуляции, свидетельствующей о том, что реализация уверенности зависит в основном от самого субъекта деятельности,
- 2) внешней, экстернальной, которая указывает на то, что уверенность чаще обусловлена внешними обстоятельствами, мнениями окружающих, надеждой на случайный успех.

VIII. Рефлексивно-оценочный - функция соотнесения первичных желаний и намерений и возникающих трудностей при реализации всей программы действий:

- 1) операциональные трудности – несформированность, недостаточность навыков реализации уверенности,
- 2) эмоционально-личностные проблемы, возникающие из-за низкой самооценки, тревожности, застенчивости и т. п.

Первые 4 компонента формируют содержательно-смысловую подсистему, интегрирующую цели, установки, намерения уверенного поведения, а последние 4 компонента - инструментально-динамическую, обеспечивающую процессуальную сторону реализации уверенных действий и поступков.

Обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью программы статистического анализа SPSS. В соответствии с гипотезой исследования, для выявления статистически значимых различий в уровне уверенности в себе между двумя измерениями (до и после участия в интервизионных группах) был применён непараметрический критерий Вилкоксона.

Ниже мы представляем обсуждение результатов первичного диагностического среза.

При первоначальной диагностике по «Тесту уверенности в себе» (В.Г. Ромек) (Приложение А) у группы респондентов фиксировалась низкие и средние показатели уверенности в себе по данной методике (рисунок 1).

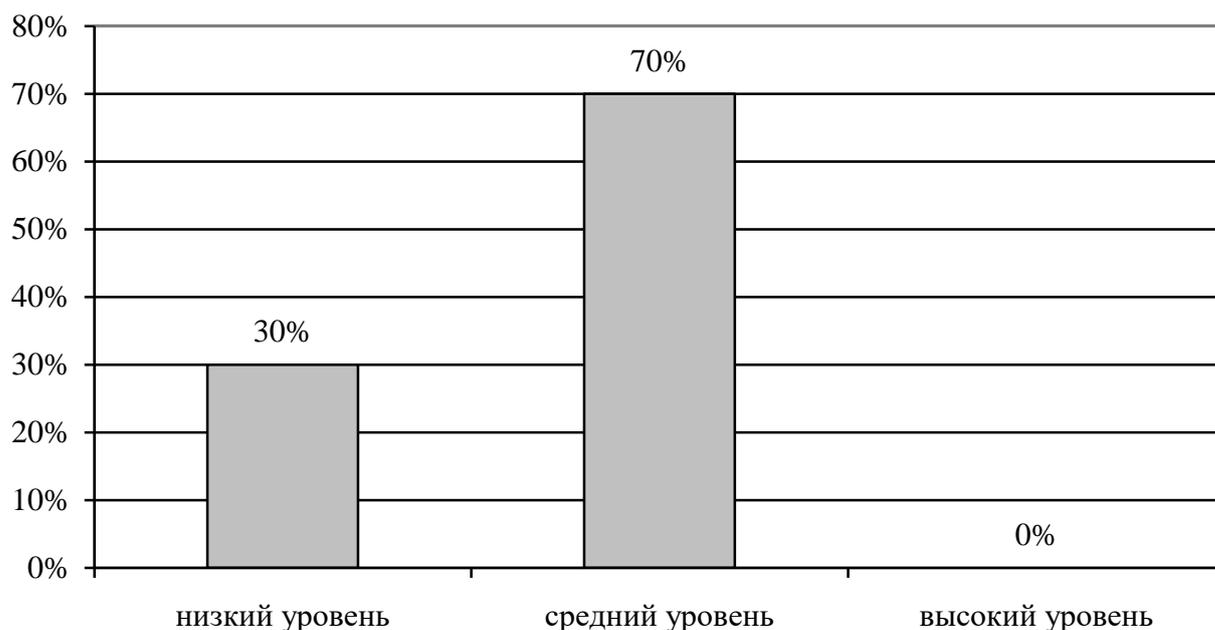


Рис. 1. Уверенность в себе у психологов по итогам методики В.Г. Ромека, в %

До организации работы интервизионных групп 30% (9 человек) студентов – начинающих психологов были преимущественно не уверены в себе, не способны к принятию решений в сложных ситуациях. Также в начале исследования начинающие психологи чаще проявляли социальную робость, испытывали периодически отрицательные эмоции в ситуациях выбора альтернатив. Наконец в начале исследования начинающие психологи были преимущественно пассивны в социальных контактах, не всегда могли предложить собственный способ решения проблемной ситуации.

Низкий уровень уверенности в себе по данной методике характеризуется преобладанием негативной самооценки, выраженным самокритицизмом, низкой самоэффективностью. Респондент демонстрирует избегание сложных задач и социальных ситуаций, склонен к пессимистическим ожиданиям и приписыванию неудач собственным недостаткам. Реакции на критику часто носят чрезмерно эмоциональный характер, сопровождаются чувством вины и беспомощности. Человек может испытывать значительные трудности в межличностном взаимодействии. Ему сложно выражать свои мысли и чувства,

отстаивать свои права, начинать и поддерживать разговор. Он склонен избегать конфликтных ситуаций, даже если это ущемляет его интересы. Сильно зависит от мнения окружающих, боится критики и неодобрения. Проявления также могут быть следующими: затрудняется сказать «нет», извиняется даже тогда, когда не виноват, молчит, когда его мнение расходится с мнением большинства, чувствует себя неловко в новых компаниях, избегает зрительного контакта, говорит тихо и неуверенно.

Средний уровень развития уверенности в себе диагностирован у 70% респондентов. Для среднего уровня характерно: отражение более адекватной самооценки, способность к саморегуляции в умеренной степени. Человек проявляет готовность к выполнению задач средней сложности, но может испытывать сомнения и колебания в сложных или незнакомых ситуациях. Критика воспринимается более адекватно, но может вызывать некоторое негативное эмоциональное реагирование. В целом способность общаться и взаимодействовать с другими людьми присутствует, но в определенных ситуациях человек может испытывать затруднения. Иногда может быть сложно, выразить мнение, особенно если оно отличается от мнения авторитетных фигур. Человек может испытывать тревогу в конфликтных ситуациях. Стремится к компромиссам, иногда в ущерб собственным интересам. Проявления: В большинстве случаев может отстаивать свои права, но иногда уступает давлению. Может инициировать разговор, но не всегда чувствует себя комфортно в новых компаниях. Адекватно воспринимает конструктивную критику, но может болезненно реагировать на необоснованные нападки.

Респондентов с высоким уровнем уверенности в себе по данной методике при первоначальном срезе диагностировано не было. Для высокого уровня уверенности в себе по данной методике характерно: позитивная самооценка, высокая самоэффективность и устойчивость к стрессу. Респондент демонстрирует готовность принимать вызовы, эффективно решать сложные задачи, адекватно воспринимать критику и извлекать из нее уроки. Обладает хорошими навыками саморегуляции и адаптации к различным ситуациям.

Человек не боится конфликтов, способен конструктивно решать спорные вопросы. Адекватно воспринимает критику, используя ее для саморазвития. Не зависит от оценки окружающих, имеет устойчивую самооценку.

Итоги первоначальной диагностики по «Опроснику ассертивности» В.П. Шейнова – А.С. Девицына приведены в Приложении А, на рисунке 2.

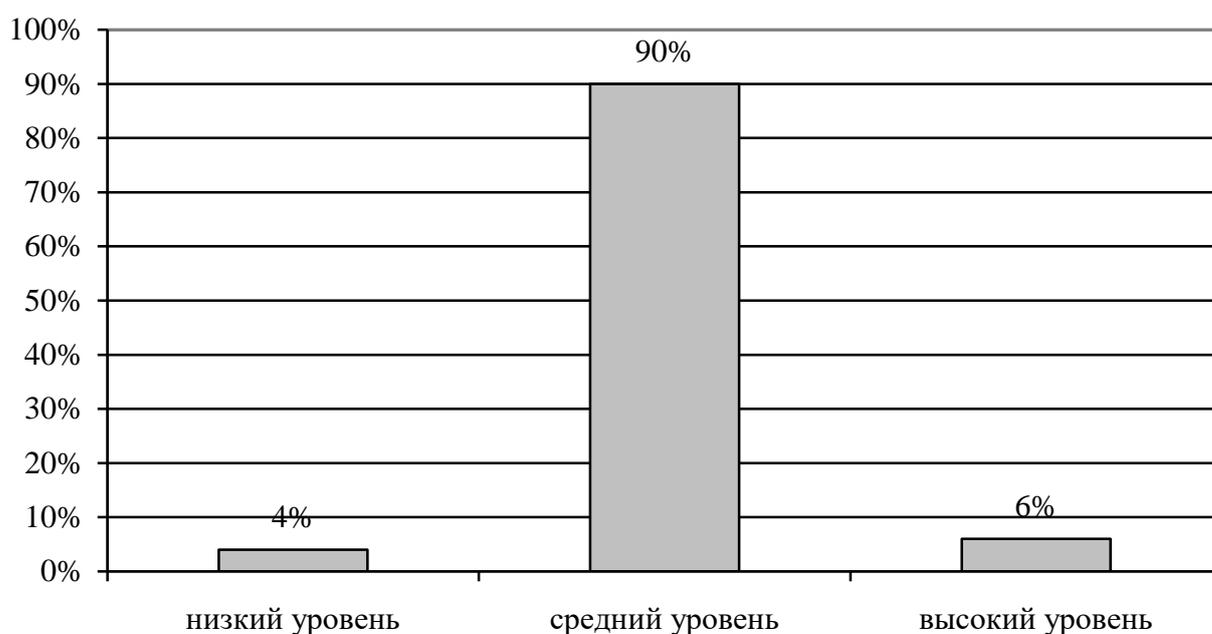


Рис. 2. Уверенность в себе у психологов по итогам методики В.П. Шейнова - А.С. Девицына, в %

Опросник ассертивности В.П. Шейнова и А.С. Девицына измеряет не непосредственно уровень уверенности в себе, а уровень ассертивности – способность отстаивать свои права и интересы, выразить собственные мысли и чувства без агрессии и пассивности. Уверенность в себе является одним из факторов, влияющих на ассертивность, но не является её синонимом. Таким образом, интерпретировать низкие, средние и высокие баллы как «низкий, средний, высокий уровень уверенности в себе» некорректно.

Однако, мы можем описать характеристики ассертивности, которые косвенно указывают на уровни уверенности в себе, предполагая, что более высокая ассертивность коррелирует с более высокой уверенностью в себе.

По данным первой диагностики по этой методике у начинающих

психологов фиксировалась чаще средний уровень уверенности в себе-ассертивности 90% (27 чел.). Также имеет место склонность к агрессии, высокий уровень ассертивности 6% (2 чел.). Признаки высокой ассертивности без агрессии, как способности уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других, фиксировались лишь у 4% (1 чел.).

Низкий уровень ассертивности (6% в нашем исследовании) характеризуется следующим образом (косвенно указывает на низкую уверенность в себе): Респондент демонстрирует пассивное поведение, избегает выражения своих потребностей и мнений, склонен к уступкам даже в ущерб собственным интересам. Он испытывает затруднения в общении, боится конфликтов и критики, часто испытывает чувство вины и неуверенности в своих действиях. В опроснике В.П. Шейнова-А.С. Девицына это проявляется в низких баллах по шкалам, измеряющим ассертивное поведение в различных ситуациях.

Средний уровень ассертивности (90% в нашем исследовании) характеризуется следующим образом (косвенно указывает на среднюю уверенность в себе): Респондент демонстрирует умеренную способность отстаивать свои интересы, но может испытывать затруднения в некоторых ситуациях, особенно в конфликтных или требующих проявления инициативы. Он способен выражать своё мнение, но иногда колеблется и уступает, если чувствует сильное давление со стороны окружающих. В опроснике В.П. Шейнова - А.С. Девицына баллы по шкалам ассертивности находятся в среднем диапазоне.

Высокий уровень ассертивности (4% в нашем исследовании) говорит о следующем (косвенно указывает на высокую уверенность в себе): Респондент уверенно выражает свои мысли, чувства и потребности, отстаивает свои права и интересы, не боясь конфликтов. Он адекватно реагирует на критику, способен говорить «нет» и устанавливать личные границы.

Данные первоначальной диагностики по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова приведены в Приложении А и на рисунке 3.

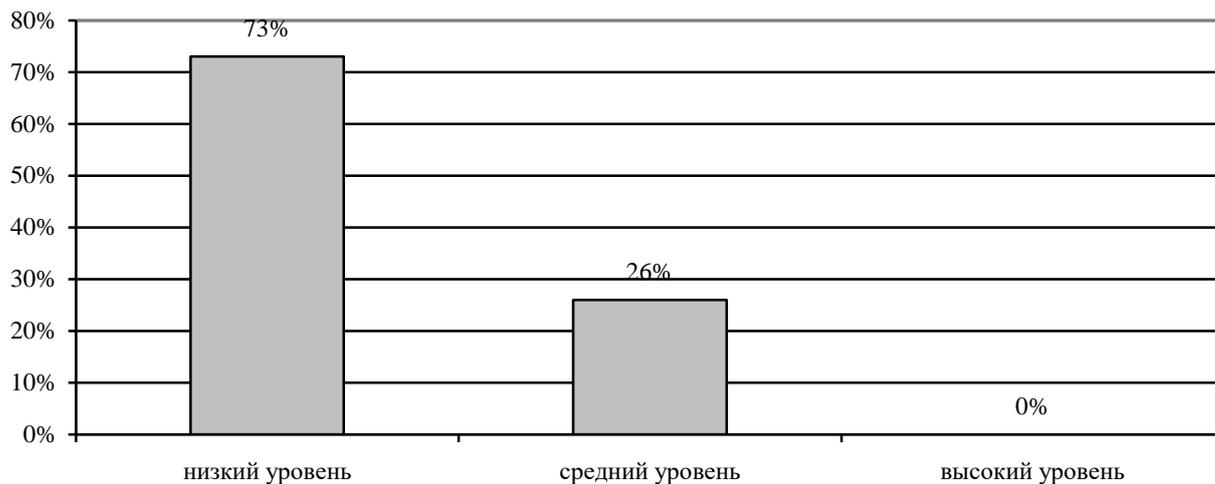


Рис. 3. Уверенность в себе у психологов по итогам методики А.И. Крупнова, распределение в %

При первоначальной диагностике по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова в начале исследования у группы респондентов в фиксировался в основном низкий уровень уверенности в себе 73% (22 чел.), которому характерна низкая самооценка, неуверенность в своих силах и способностях. Склонность к негативным мыслям о себе, ожидание неудач, страх критики и ошибок. Респонденты могут испытывать трудности в принятии решений, избегать ответственности, часто откладывать дела на потом. Эмоциональная неустойчивость, респонденты могут быть подвержены тревоге, страху, депрессивным настроениям.

Средний уровень уверенности в себе диагностирован у 26% респондентов (8 чел.). Основные характеристики этого уровня: человек имеет достаточно реалистичную самооценку, в целом верит в свои силы, но может испытывать неуверенность в некоторых ситуациях. Способен принимать решения, но иногда колеблется и сомневается. Стремится к достижению целей, но не всегда проявляет достаточную настойчивость. Эмоционально относительно устойчив, но может испытывать стресс в сложных ситуациях. Может выступать публично, но испытывает при этом некоторую тревогу. Способен отстаивать свои интересы, но иногда уступает давлению

окружающих.

Респондентов с высоким уровнем уверенности в себе по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова в первоначальном срезе диагностировано не было. Для таких респондентов было бы характерно: высокая самооценка, вера в свои силы и способности, оптимистичный взгляд в будущее. Способность принимать решения быстро и уверенно, брать на себя ответственность за свои действия, настойчивость в достижении целей. Эмоциональная устойчивость, способность эффективно справляться со стрессом и контролировать свои эмоции.

«Бланковый тест - уверенность» А.И. Крупнова оценивает уверенность в себе как многомерный конструкт, охватывающий большой спектр компонентов уверенности в себе (подробное распределение можно увидеть на рис.4).

При первоначальной диагностике по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова в начале исследования у группы респондентов в установочно-целевом компоненте (рисунок 4) в структуре уверенности были более выражены лично значимые цели (20,2) на фоне менее выраженных общественно значимых целей (15,0). Иными словами, в начале исследования у начинающих психологов нацеленность на достижение успехов в своей профессии была не высока.

В начале исследования у группы респондентов в мотивационном компоненте в структуре уверенности были более выражены эгоцентрические побуждения (19,9) на фоне менее выраженных социоцентрических побуждений (18,4). Иными словами, в начале исследования у студентов-психологов было не сильно выражено желание самоутвердиться в среде коллег, получить одобрение со стороны окружающих.



Рис. 4. Уверенность в себе у психологов по итогам методики А.И. Крупнова, по компонентам, средние значения в баллах

В начале исследования у группы респондентов в когнитивном компоненте в структуре уверенности были более выражены поверхностные знания (19,2) на фоне менее выраженной точности осмысленности (14,1). Иными словами, в начале исследования у студентов-психологов были скорее поверхностные знания об уверенности.

В начале исследования у группы респондентов в продуктивном компоненте уверенность была менее выражена в предметной деятельности (17,5): то есть в работе, во взаимоотношениях с окружающими – начинающие психологи чаще были не уверенными в себе.

В начале исследования у группы респондентов в динамическом компоненте уверенности сильнее была выражена азнергичность (20,6) на фоне менее выраженной энергичности (17,4). Следовательно, изначально у студентов-психологов была больше типична азнергичность: слабость, непостоянство либо отсутствие стремления реализации уверенности.

В начале исследования у группы респондентов в эмоциональном компоненте в структуре уверенности было более выражено доминирование астенических переживаний (21,5) на фоне слабой выраженности положительных эмоций (14,6). В начале исследования для начинающих психологов было более характерно чувство настороженности при необходимости выбора, чувство негодования в случаях неуверенного поведения, чувство страха перед началом нового дела, чувство растерянности перед большим объемом работы.

В начале исследования у группы респондентов в регуляторном компоненте в структуре уверенности было более выражено доминирование внешней экстернальной регуляции (31,7) на фоне менее выраженной активной интернальной саморегуляции (15,4). Так, изначально для начинающих психологов была более характерна внешняя, экстернальная регуляция: уверенность чаще была обусловлена внешними обстоятельствами, мнениями окружающих, надеждой на случайный успех. В частности, студенты-психологи были изначально более склонны считать, в планах на будущее им поможет

удача, что им придут на помощь другие люди, что во многих ситуациях нужно ориентироваться на окружающих, что многое зависит скорее от случая и удачного стечения обстоятельств, от простого везения.

Также в начале исследования у группы респондентов в рефлексивно-оценочном компоненте в структуре уверенности имели место быть операциональные трудности (16,0) и эмоционально-личностные проблемы (16,0). Иными словами, студенты-психологи в начале исследования плохо справлялись с чувством неуверенности, они недооценивали свои способности, были подвержены страхам и тревоге, боялись неуспеха, им было сложно сконцентрироваться на цели.

По итогам всех трех диагностических методик был определен уровень уверенности в себе у начинающих психологов при первом диагностическом срезе. Эти данные отражены на итоговом по первой диагностике графике (рисунок 5).

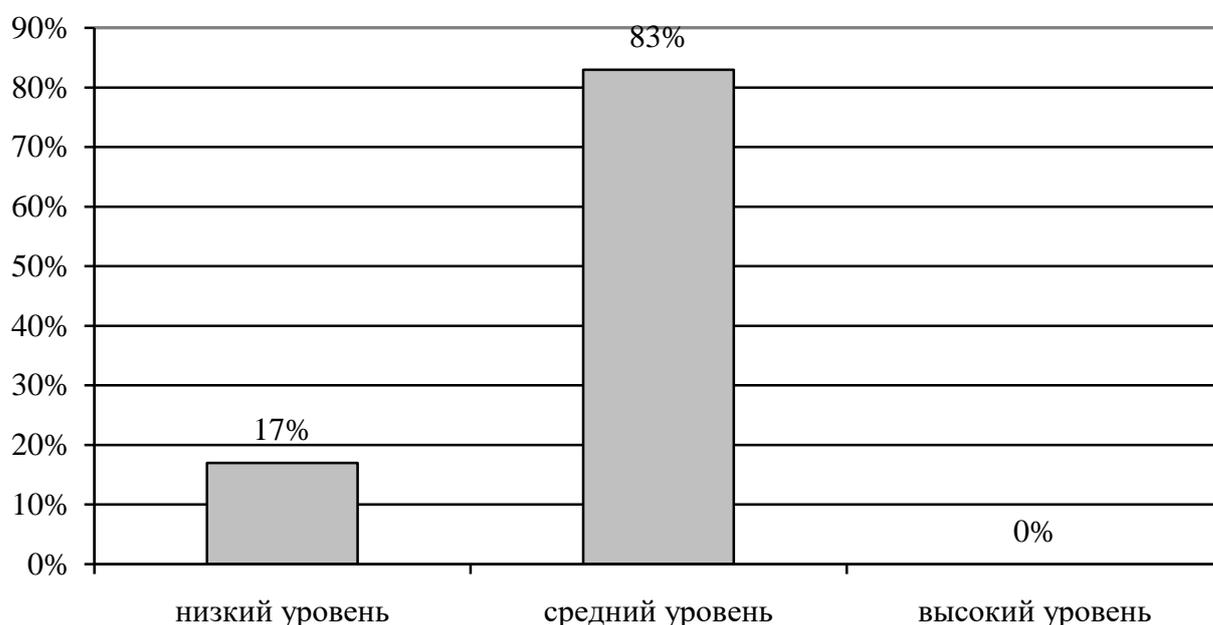


Рис. 5. Уровень уверенности в себе у начинающих психологов по итогам первой диагностики по 3-м методикам, в %

По итогам всех 3-х диагностических методик низкий уровень уверенности в себе был определен у 5-ти начинающих психологов (что

составляет 17% от всего объема выборки), средний уровень уверенности в себе был определен у 25 человек (83%), высокого уровня уверенности в себе при первой диагностике не было определено ни у одного из начинающих психологов, принявших участие в исследовании.

Таким образом, первоначальный диагностический срез обнаружил проблему – неуверенность в себе у начинающих психологов. Данная проблема была подтверждена результатами трех тестовых методик. Для решения выявленной проблемы была проведена работа по развитию навыков уверенности в себе у начинающих психологов с помощью интервизионных групп.

2.2. Работа по развитию уверенности в себе у начинающих психологов с помощью интервизионных групп

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, для решения проблемы неуверенности в себе у студентов - начинающих психологов была проведена организация работы долгосрочной интервизионной группы.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы развития уверенности в себе была выбрана форма работы в долгосрочной интервизионной группе, так как она представляет собой эффективный метод повышения уверенности в себе для начинающих психологов, обусловленный несколькими преимуществами, подтверждаемыми исследованиями в области профессионального развития и групповой динамики.

В целом, групповая интервизия выступает как комплексный инструмент, способствующий повышению самоэффективности, развитию профессиональных навыков и формированию прочной профессиональной идентичности у начинающих психологов, что в совокупности значительно повышает их уверенность в себе. Эффективность данного метода подтверждается многочисленными исследованиями в области интервизии, супервизии и профессионального развития.

Таким образом, была создана программа долгосрочной групповой интервизии по развитию уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи.

Целью программы групповой долгосрочной интервизии является повышение уровня развития уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов.

Задачи программы:

1. Создание поддерживающей среды и снижение чувства изоляции: Группа интервизии формирует безопасное и поддерживающее пространство, минимизирующее ощущение изоляции, частое среди начинающих специалистов. Это способствует снижению уровня тревожности и повышению чувства компетентности посредством социального сравнения и взаимной поддержки. Исследования демонстрируют корреляцию между ощущением социальной поддержки и уровнем самооэффективности.

2. Развитие рефлексивных практик и метакогнитивных навыков: Процесс интервизии стимулирует рефлекссию над собственным профессиональным опытом, способствуя развитию метакогнитивных навыков – осознания собственных мыслительных процессов и стратегий. Анализ кейсов и обратная связь от коллег позволяют обнаружить и скорректировать когнитивные искажения, влияющие на уверенность в себе, например, катастрофизацию или персонализацию.

3. Расширение репертуара профессиональных навыков и повышение самооэффективности: Обмен опытом и обсуждение различных подходов к работе с клиентами расширяют профессиональный репертуар начинающих психологов, повышая их чувство компетентности и самооэффективности. Наблюдение за успешными стратегиями коллег и получение конструктивной обратной связи способствует формированию уверенности в своих способностях.

4. Нормализация трудностей и снижение чувства некомпетентности: В группе интервизии начинающие психологи имеют возможность обсуждать свои трудности и сомнения, осознавая, что подобные переживания являются нормальным этапом профессионального становления. Это способствует дестигматизации профессиональных вызовов и снижению чувства некомпетентности.

5. Развитие навыков саморегуляции и стресс-менеджмента: Обсуждение сложных ситуаций и способов их преодоления способствует развитию навыков саморегуляции и стресс-менеджмента, что, в свою очередь, положительно влияет на уверенность в себе и способности эффективно справляться с профессиональными трудностями.

6. Формирование профессиональной идентичности: Групповая интервизия способствует формированию профессиональной идентичности начинающих психологов через создание чувства принадлежности к профессиональному сообществу и взаимодействие с опытными коллегами, служащими ролевыми моделями.

С подробным тематическим планом работы долгосрочной интервизионной группы можно ознакомиться в таблице 2.

В исследовании участвовало 30 начинающих психологов, разного возраста и с разным опытом работы. Благодаря этому разнообразию, мы смогли изучить, как групповая интервизия влияет на психологов с разным уровнем подготовки. Такой подход делает результаты исследования более общими и применимыми к большему числу начинающих психологов.

Таблица 2. – Тематический план работы долгосрочной интервизионной группы

	Тема	Цель	Техники
1	Вводная встреча	Знакомство с группой, принятие правил группы, целеполагание.	Знакомство, Упражнение «Качество на букву имени» Разбор сложного случая из практики

Продолжение Таблицы 2

2	Самостоятельные решения	Развитие самостоятельности в принятии решений – ключевая цель, направленная на практическое применение освоенных алгоритмов в будущей профессиональной деятельности.	Упражнение «Здравствуйте». Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Упражнение «Я сам». Разбор сложного случая из практики (кейс)
3	Цели и пути их достижения	Выработать навык целеполагания и планирования, актуализировать личные и профессиональные приоритеты, укрепить уверенность в способности преодолевать трудности на пути к успеху.	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Анализ анкет «Обратная связь». Упражнение «Поставь перед собой цель». Упражнение «Навигация по будущему» Разбор сложного случая из практики (кейс) Анализ анкет «Обратная связь» Упражнение «Аплодисменты по кругу»
4	Цели и ценности	Развить уверенность в постановке целей, планировании их достижения, а также осознать свои профессиональные и жизненные приоритеты и научиться эффективно преодолевать возникающие трудности.	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Рефлексия прошлого занятия Упражнение «Колесо жизненных сфер» Упражнение «Мой герб» Разбор личного запроса Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
5	Цели и ценности	Прояснение личных целей, актуализация представлений участников о своих трудностях в связи с неуверенностью в себе и своих силах в постановке целей, своей миссии, своего предназначения.	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Анализ Анкет «Обратная связь» Упражнение «Пирог моей жизни» Упражнение «Чего ты хочешь и что тебе это даст» Разбор техники «МАК онлайн в работе со страхом»
7	Уверенный в себе психолог	Формирование целостного представления о своей личности	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Дискуссия на тему «Уверенный в себе психолог», обмен опытом Упражнение «Лестница успеха»
8	Работа со страхом в эмоционально-образной терапии, разбор техники	Обмен опытом между коллегами, получение новых знаний и нового инструмента для работы со страхом, взаимная поддержка	Упражнение «Здравствуйте» Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Разбор техники в ЭОТ работы со страхом Рефлексия

Окончание Таблицы 2

9	Самосознание, самопринятие и уверенность в своих профессиональных компетенциях.	Обмен опытом между коллегами, получение новых знаний и нового инструмента для работы, проработка и повышение уверенности в своих профессиональных компетенциях	Упражнение «Колесо уверенности» Упражнение «Три успеха» Упражнение «Рольевые игры» Отработка техник саморегуляции Упражнение «Утверждения» Упражнение «Резюме» Домашнее задание
10	Завершающая встреча	Работа с представленными кейсами, Подведение итогов, получение обратной связи	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» «Работа с представленными кейсами» Упражнение «От стратегии к цели»

Интервизионная группа, встречаясь еженедельно на 1,5-2 часа, демонстрировала стабильную работу. До каждой встречи участники согласовывали тему, цели, формат и регламент, предварительно определив основополагающие принципы сотрудничества: этическую ответственность, конфиденциальность, осознанность, открытость и установленные пределы взаимодействия («Стоп»). На этой базе разрабатывались правила, обеспечивающие продуктивность группы (желаемая направленность, содержание, регламент, методы работы, баланс между практическим опытом и аналитической рефлексией).

Роль ведущего в интервизионной группе была ключевой и характеризовалась двуединой природой: балансом старшего наставника и младшего коллеги, одновременно. Ведущий интервизионной группы исполняет роль наставника, задавая цели, направляя работу и модераторствуя дискуссии. Он удерживает лидерскую позицию, предлагая и реализуя решения, не уступая контроль над процессом. Однако, одновременно, он и участвует в процессе как коллега, сотрудничая с группой в построении новых решений и подходов. Ведущий должен был активно слушать и понимать потребности участников, уступая им инициативу, чтобы создать пространство для их выступлений и развития. Он осознанно уходил на второй план, давая возможность участникам группы проявить себя и свои идеи.

Цель первой интервизии: развитие навыков самостоятельного и уверенного принятия решений, освоение практического алгоритма для эффективного решения задач в профессиональной сфере.

Цель второй интервизии: развитие навыков эффективного целеполагания и стратегического планирования, актуализация профессиональных и жизненных устремлений, а также укрепление уверенности в преодолении препятствий на пути к достижению целей.

Цель третьей интервизии: прояснение личных целей, актуализация представлений участников о своих трудностях в связи с неуверенностью в себе и своих силах в постановке целей, своей миссии, своего предназначения. Выработать навык целеполагания и планирования, актуализировать личные и профессиональные приоритеты, укрепить уверенность в способности преодолевать трудности на пути к успеху.

Работа в интервизионной группе начинающих психологов проходила через три этапа:

1. Вводный этап: определение целей и задач, а также формата работы группы.

Каждая интервизия начиналась с ритуалов общения, встречи.

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и

эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Начиная со второй интервизии, на вводном этапе уделялось внимание рефлексии прошлого занятия. Для этого проводились:

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

1. Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?
2. Какие аспекты работы можно было бы улучшить?
3. Какие инструменты и методы способствовали личному росту?
4. Какие задачи остались нерешенными и почему?
5. Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?
6. Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился на каждой интервизии анализ анкет «Обратная связь». Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

2. Основной этап: реализовывалось заявленное содержание в избранном формате.

В рамках данного этапа на интервизиях проводились упражнения на

развитие уверенности в себе у группы респондентов.

В рамках первой интервизии на втором этапе проводились:

Упражнение «Колесо жизненных сфер», целью которого было осознание участниками собственных ценностей в различных сферах жизни.

Упражнение «Мой герб», целью которого было активизировать представление участников о собственных ценностях, целях, достижениях в профессии.

Упражнение «Я сам», целью которого было отработать умение уверенно принимать самостоятельное решение, уверенно отстаивать свою точку зрения.

С участниками интервизионной группы прорабатывался алгоритм принятия решений. Этот алгоритм можно применять в профессиональной деятельности психолога для повышения уверенности в своих силах, в своих компетенциях. Данное упражнение вызвало большой положительный отклик у участников группы, вызвало много инсайтов и на следующей встрече выделялось отдельное время, чтобы поделиться положительными впечатлениями по данному упражнению.

В рамках второй интервизии на втором этапе проводились:

Упражнение «Компас моей жизни: Профессиональные и жизненные цели». Цель: развитие навыков целеполагания, актуализация и структурирование профессиональных и жизненных стремлений, а также формирование уверенности в преодолении препятствий на пути к достижению целей. Упражнение помогло психологам более ясно сформулировать свои цели, разработать реалистичные планы действий и повысить уверенность в своих возможностях. Обмен опытом и обсуждение в группе создали атмосферу поддержки, что способствует повышению мотивации и готовности к преодолению возможных препятствий. Участники получили инструменты для структурирования и реализации как профессиональных, так и личных целей, укрепив свою уверенность в себе.

Упражнение «Навигация по будущему: согласование краткосрочных и долгосрочных целей». Цель: развитие навыка целеполагания и уверенного

выбора путей реализации.

Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы». Цель: формирование умения ставить перед собой цели и определять пути их достижения; актуализация собственных профессиональных и жизненных целей; развитие умения уверенно преодолевать препятствия к достижению цели.

Встречи долгосрочной интервизионной группы проходили в формате онлайн и офлайн. Основными сложностями в работе группы, на наш взгляд, было полноценное внедрение правил интервизионной группы и соблюдение их всеми участниками. Сложности возникали чаще всего в формате работы онлайн.

На пятой интервизионной встрече, посвященной целям и ценностям, применялось упражнение «Пирог моей жизни». Участники визуализировали сферы своей жизни, пропорционально отражающие их значимость, и формулировали стратегические цели для каждой. Без подсказок ведущего, используя предложенную таблицу (см. Приложение Б, интервизия №5), участники выявляли приоритеты, зачастую обнаруживая недостаточное внимание к ключевым сферам, таким как здоровье и личное развитие.

Шестая интервизионная встреча, сосредоточенная на проблемах в практике, включала упражнение «Планы на вечер». Цель – осознание жизненных целей и планирования времени. Участники за две минуты генерировали максимальное количество идей для вечернего отдыха, а затем составляли список действий для реализации выбранного варианта (например, поход в кино). Это упражнение способствовало структурированию задач, определению времени на их выполнение и постановке сроков.

Также, на втором этапе каждой интервизии в рамках интервизионной группы студентов – начинающих психологов осуществлялась разносторонняя работа:

- с непростым случаем из практики;
- с собственным профессиональным затруднением;
- с личным запросом.

Работа интервизионной группы была организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

В интервизионной группе преобладала «работа по запросу», особенно эффективная на ранних стадиях профессионального развития. Психолог-участник формулировал проблему, выбирал партнера для «клиентской фасилитации», затем проводил сессию, завершающуюся обсуждением. Этот формат, длившийся 20-25 минут, фокусировался на анализе исключенных аспектов и применённых техниках решения запроса.

В формате «разбор случая» участники группы делились сложными профессиональными ситуациями, сохраняя конфиденциальность клиентов. Группа предлагала возможные подходы к решению, но без навязывания мнений. Заявитель выбирал наиболее подходящий вариант или продолжал поиск. Этот метод включал анализ собственных профессиональных ограничений, связанных с неуверенностью в себе, своих силах и навыках, которые препятствовали конструктивному решению проблемы. В случае необходимости, следовала терапевтическая поддержка.

В формате «разбор технологии» интервизионная группа углублялась в методические, целевые и результативные аспекты используемых техник. Выбранный аспект детально изучался участниками, подготовившимися к обсуждению. Группа анализировала границы применения технологии, ее практическое применение и результаты. Дополнительно, просмотр видео-кейсов ведущих экспертов, применяющих данную технологию, способствовал рефлексии и обогащению опыта.

В формате «дискуссия» группа обсуждала сложные вопросы, включая те, что не касались работы с клиентами. Большая часть дискуссий строилась на анализе «клиентских ситуаций» – через импровизированные расстановки. Обсуждение часто сопровождалось чтением и анализом первоисточников. Также использовались проблемные вопросы, направленные на методологический анализ разных подходов.

Разбор сложного случая из практики (в том числе, по личным запросам

участников интервизии) практически на каждой интервизии проводился в рамках второго этапа. Это было одной из базовых целей встреч, ему уделялось особое внимание. На данном этапе обсуждение кейсов и личных трудностей участников, служило созданием безопасного пространства для участников, давало ощущение, что ты не один и не только ты сталкиваешься с профессиональными трудностями в работе. Работа в этом формате позволила пополнить опыт участников и дала дополнительные плоды в повышении уверенности в себе каждого из респондентов.

3. Заключительный этап. Каждая интервизионная встреча завершалась планированием следующей сессии и анализом эффективности текущей работы группы.

В рамках интервизий на третьем этапе проводилось упражнение «Спасибо за приятное занятие». Цель: стимулировать эмоциональную открытость, сплотить коллектив и построить дружеские отношения.

В рамках интервизии на третьем этапе проводилось:

Рефлексия занятия.

Заполнение анкеты «Обратная связь». Цель заполнения анкеты «Обратная связь» — получить ценную информацию о восприятии и эффективности методов работы в группе интервизии по повышению уверенности в себе психологами-участниками. Эта обратная связь помогает участникам и ведущим группы объективно оценить процесс, выявить сильные и слабые стороны, а также адаптировать подходы для максимального достижения поставленных целей и повышения профессиональной компетенции.

Упражнение «Первое, что я сделаю» направлено на практическое применение полученных знаний и навыков, полученных в группе интервизии по повышению уверенности в себе. Каждый участник делится своими планами – что именно он предпримет «сразу же» после занятия, чтобы начать применять новые идеи и инструменты в своей профессиональной практике. Это упражнение помогает закрепить полученный опыт, активизировать мотивацию к изменениям, и способствует развитию ответственности за внедрение

полученных навыков. Поощряется конкретика и практичность в ответах.

Упражнение «Аплодисменты по кругу» – это заключительная часть занятия в группе интервизии по повышению уверенности в себе, предназначенная для укрепления чувства сопричастности и поддержки среди участников. Каждый психолог, по очереди, получает аплодисменты от коллег. Это не только формальное выражение признания, но и возможность выразить уважение и признательность за вклад в обсуждение, за проявленную искренность и открытость в процессе занятия. Аплодисменты являются символом признания ценности каждого участника и совместной работы над повышением профессиональных навыков в области уверенности в себе.

Таким образом, для решения проблемы неуверенности в себе студентов - начинающих психологов была проведена организация работы долгосрочной интервизионной группы, которая работала стабильно, собиралась для встречи в 1 раз в неделю на 1,5 - 3 часа. В рамках интервизионной группы студентов – начинающих психологов осуществлялась разносторонняя работа: с непростым случаем из практики; с собственным профессиональным затруднением; с личным запросом. Работа интервизионной группы была организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После окончания работы по организации деятельности интервизионных групп была повторно проведена процедура психодиагностики уверенности в себе начинающих психологов.

При повторной диагностике по «Тесту уверенности в себе» (В.Г. Ромек) (Приложение В) у группы респондентов фиксировалась более высокие показатели уверенности в себе (рис. 7).

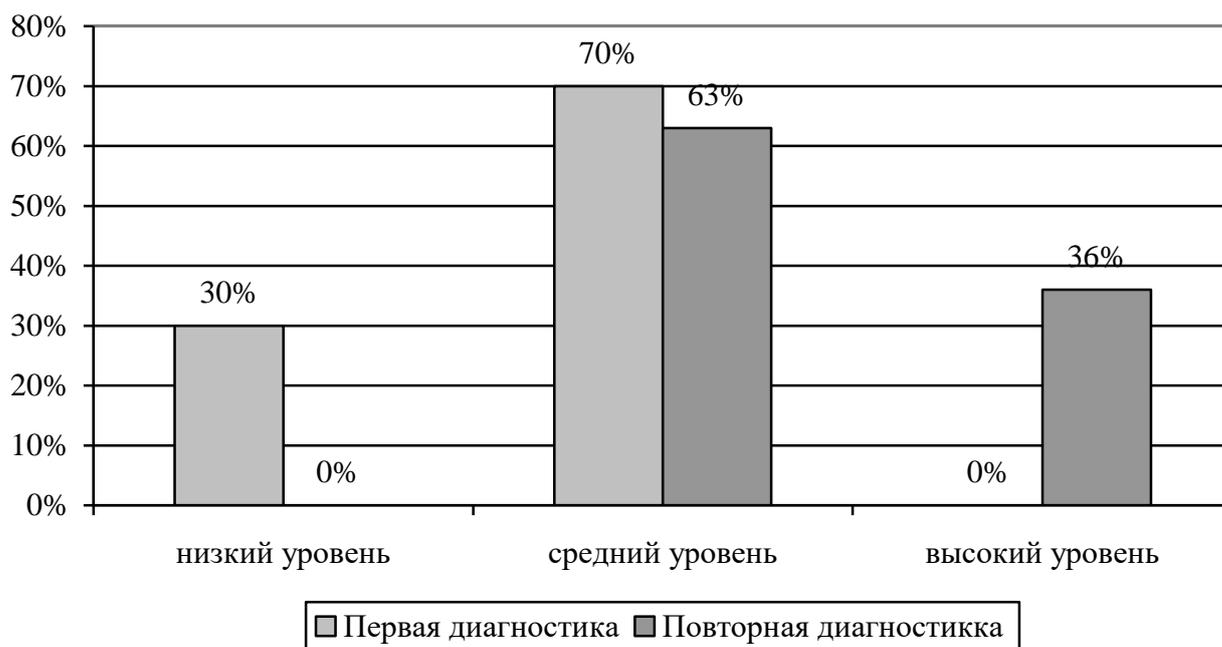


Рис. 7. Динамика уверенности в себе у начинающих психологов по итогам методики В.Г. Ромека после работы интервизионных групп, в%.

Низкий уровень уверенности в себе по данной методике характеризуется преобладанием негативной самооценки, выраженным самокритицизмом, низкой самоэффективностью. Респондент демонстрировал избегание сложных задач и социальных ситуаций, склонен к пессимистическим ожиданиям и приписыванию неудач собственным недостаткам. Реакции на критику часто носят чрезмерно эмоциональный характер, сопровождаются чувством вины и беспомощности. Человек может испытывать значительные трудности в межличностном взаимодействии. Ему сложно выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои права, начинать и поддерживать разговор. Он склонен избегать конфликтных ситуаций, даже если это ущемляет его интересы. Сильно зависит от мнения окружающих, боится критики и неодобрения. При первичном диагностическом срезе было зарегистрировано 30% респондентов с низким уровнем уверенности в себе по данной методике (9 чел.), при повторном диагностическом срезе после проведения долгосрочной интервизионной группы, респондентов с низким уровнем уверенности по данной методике зарегистрировано не было.

Средний уровень развития уверенности в себе при первичном диагностическом срезе определен у 70% респондентов. Для среднего уровня характерно: отражение более адекватной самооценки, способность к саморегуляции в умеренной степени. При повторной диагностике, после проведения долгосрочной интервизионной группы, средний уровень развития уверенности в себе определен у 63% респондентов (19 человек).

Респондентов с высоким уровнем уверенности в себе по данной методике при первоначальном срезе диагностировано не было. Для высокого уровня уверенности в себе по данной методике характерно: позитивная самооценка, высокая самоэффективность и устойчивость к стрессу. Респондент демонстрирует готовность принимать вызовы, эффективно решать сложные задачи, адекватно воспринимать критику и извлекать из нее уроки. Обладает хорошими навыками саморегуляции и адаптации к различным ситуациям. Человек не боится конфликтов, способен конструктивно решать спорные вопросы. Адекватно воспринимает критику, используя ее для саморазвития. Не зависит от оценки окружающих, имеет устойчивую самооценку. При повторном диагностическом срезе высокий уровень уверенности в себе диагностирован у 36% респондентов (11 чел.)

При проведении сравнительного анализа с применением метода математической статистики по Т-критерию Вилкоксона (Приложение Г, таблица 1) при повторной диагностике было установлено, что начинающие психологи стали увереннее в себе, у них стала более сформирована способность к принятию решений в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов ($p < 0,01$). Также в конце исследования начинающие психологи чаще проявляли социальную смелость, испытывали периодически положительные эмоции в ситуациях выбора альтернатив ($p < 0,01$). Наконец в конце исследования начинающие психологи стали более инициативны в социальных контактах, чаще демонстрировали способность предложить собственный способ решения проблемной ситуации, заинтересованного в результативности взаимодействия с людьми ($p < 0,01$).

При повторной диагностике по «Опроснику ассертивности» В.П. Шейнова - А.С. Девицына (Приложение Г, таблица 2) у начинающих психологов низкая ассертивность не фиксировалась, показатели фиксировались средней и высокой ассертивности (рис. 8).

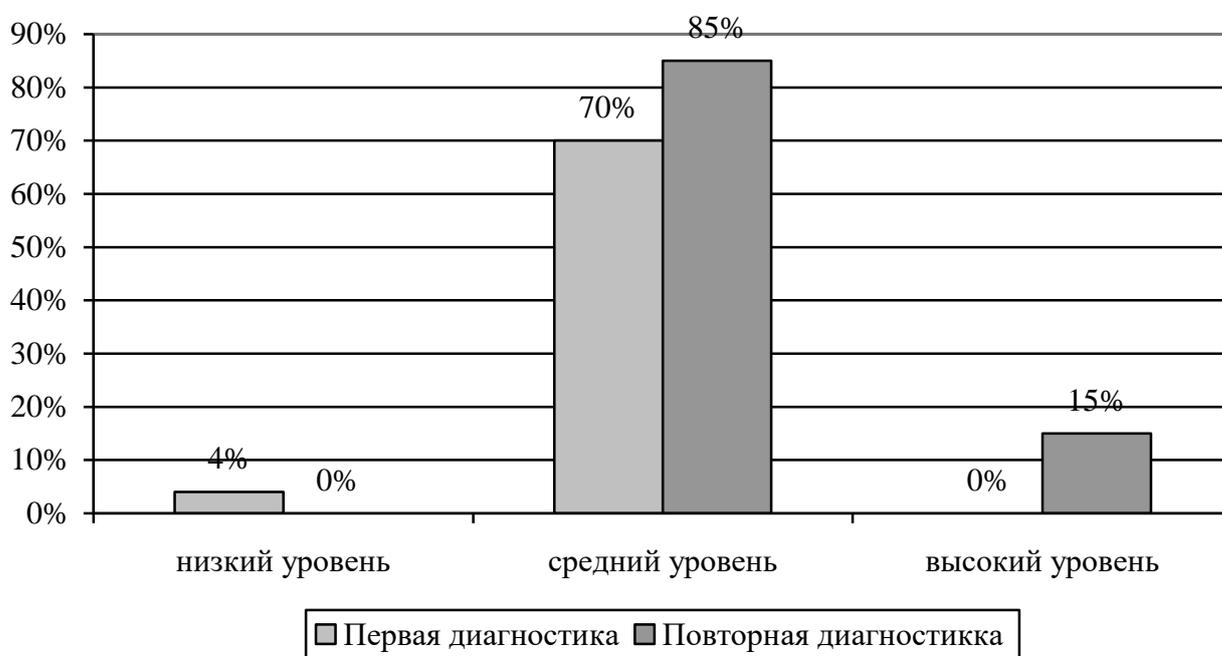


Рис. 8. Динамика уверенности в себе у начинающих психологов по итогам методики В.П. Шейнова - А.С. Девицына после работы интервизионных групп, в %

У подавляющего большинства начинающих психологов после работы интервизионных групп диагностировалась по данной методике ассертивность – способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других (85% средний уровень, 15% высокий уровень).

При проведении сравнительного анализа с применением метода математической статистики по Т-критерию Вилкоксона (приложение Г, таблица 2) между первым и повторным диагностическим срезом по данной методике были получены статистически значимые различия ($p < 0,01$), что подтверждает эффективность проведенной работы на уровне статистики.

Согласно данным повторного психологического тестирования начинающих психологов по методике А.И. Крупнова (Приложение Г, таблица

3), после работы интервизионных групп у участников повысилась уверенность в себе (рис. 9).

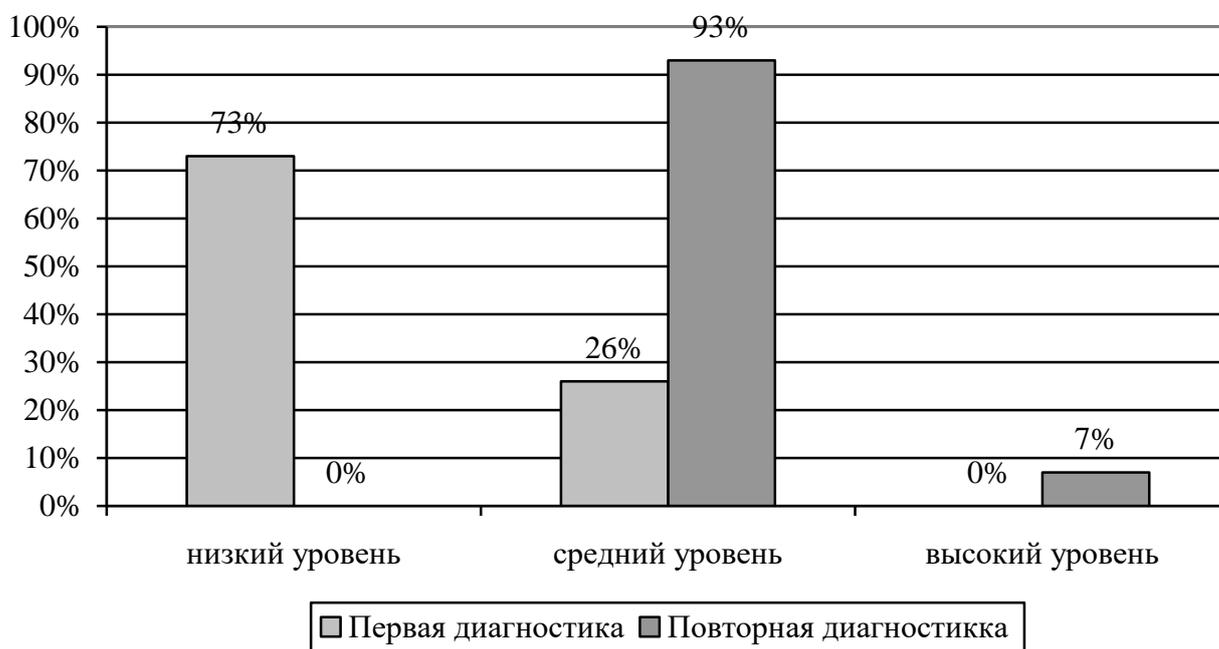


Рис. 9. Динамика уверенности в себе у психологов по итогам методики А.И. Крупнова после работы интервизионных групп, в %

При первоначальной диагностике по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова в начале исследования у группы респондентов фиксировался в основном низкий уровень уверенности в себе 73% (22 чел.), которому характерна низкая самооценка, неуверенность в своих силах и способностях. Склонность к негативным мыслям о себе, ожидание неудач, страх критики и ошибок. Респонденты могут испытывать трудности в принятии решений, избегать ответственности, часто откладывать дела на потом. Эмоциональная неустойчивость, респонденты могут быть подвержены тревоге, страху, депрессивным настроениям. При повторной диагностике, после участия в долгосрочной интервизионной группе, направленной на повышение уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов, низкого уровня уверенности в себе у группы респондентов зарегистрировано не было.

Средний уровень уверенности в себе диагностирован у 26% респондентов (8 чел.). Основные характеристики этого уровня: человек имеет достаточно

реалистичную самооценку, в целом верит в свои силы, но может испытывать неуверенность в некоторых ситуациях. Способен принимать решения, но иногда колеблется и сомневается. Стремится к достижению целей, но не всегда проявляет достаточную настойчивость. Эмоционально относительно устойчив, но может испытывать стресс в сложных ситуациях. Может выступать публично, но испытывает при этом некоторую тревогу. Способен отстаивать свои интересы, но иногда уступает давлению окружающих. При повторной диагностике, после участия в долгосрочной интервизионной группе, направленной на повышение уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов, средний уровень уверенности в себе диагностировался в 93% респондентов (27 чел.).

Респондентов с высоким уровнем уверенности в себе по «Бланковому тесту – уверенность» А.И. Крупнова в первоначальном срезе диагностировано не было. Для таких респондентов характерно: высокая самооценка, вера в свои силы и способности, оптимистичный взгляд в будущее. Способность принимать решения быстро и уверенно, брать на себя ответственность за свои действия, настойчивость в достижении целей. Эмоциональная устойчивость, способность эффективно справляться со стрессом и контролировать свои эмоции. При повторной диагностике, после участия в долгосрочной интервизионной группе, направленной на повышение уверенности в себе у начинающих специалистов-психологов, высокий уровень уверенности в себе по данной методике был диагностирован у 7% респондентов (3 чел.).

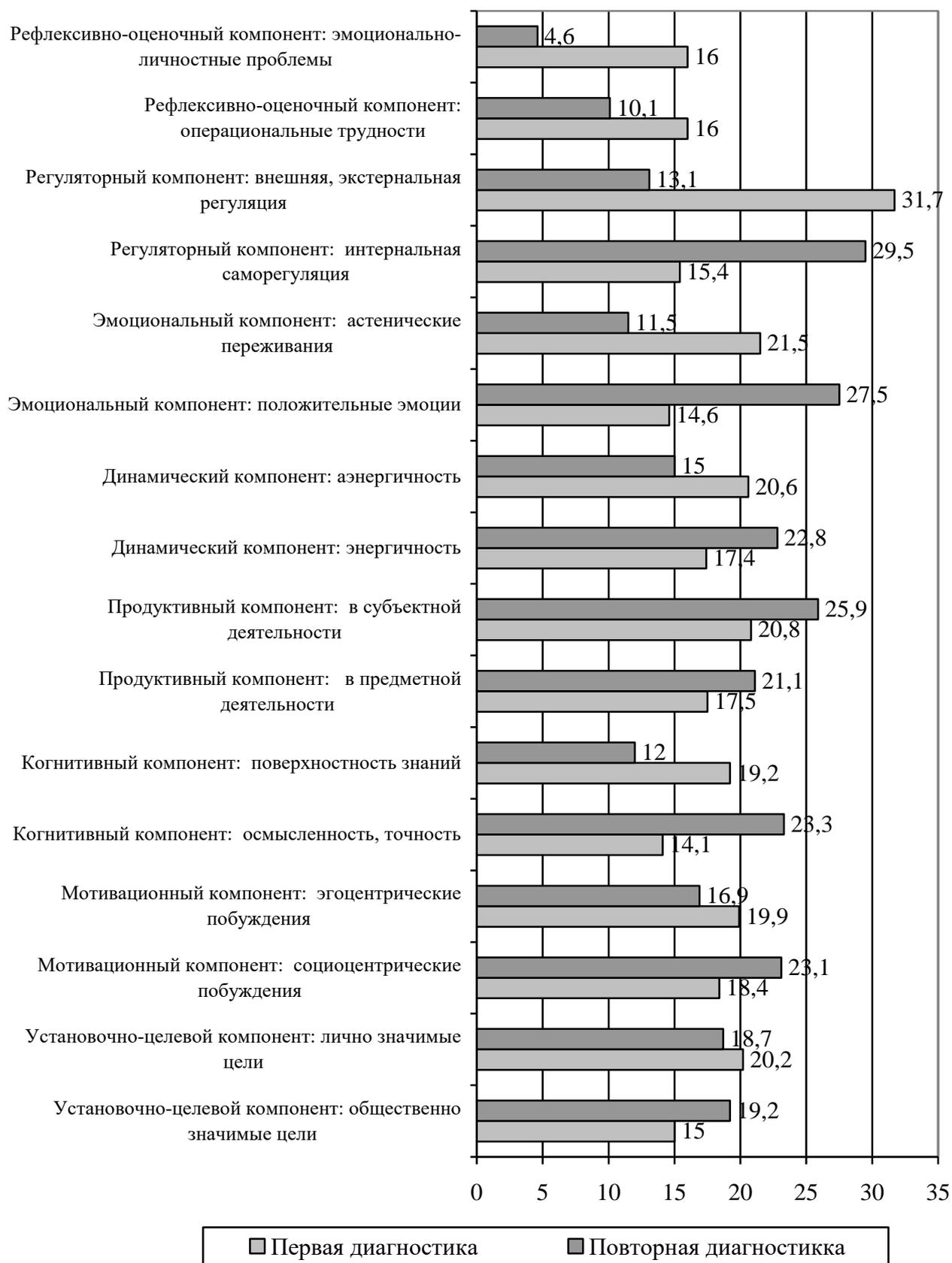


Рис. 10. Динамика уверенности в себе у начинающих психологов по итогам методики А.И. Крупнова после работы интервизионных групп, средние значения в баллах

После работы интервизионных групп изменились и результаты по компонентам в данной методике (рисунок 10).

Общественно значимые цели у начинающих психологов проявились более ярко (19,2) по сравнению с начальным этапом исследования (15,0). Социоцентрические побуждения также выросли (23,1) по сравнению с первоначальным значением (18,4) во время повторной диагностики. Когнитивный компонент уверенности, включающий осмысленность и точность, у начинающих психологов усилился (23,3) по сравнению с первоначальным значением (14,1) после повторной диагностики. Также, применение уверенности в соответствии с ожидаемым результатом в практике деятельности выросло (21,1) по сравнению с первым значением (17,5) во время повторной диагностики.

При повторной диагностике у группы респондентов по динамическому компоненту (многообразию приемов, способов и степени интенсивности реализации уверенности) сильнее выражена энергичность (22,8) чем при первой диагностике (17,4).

При повторной диагностике у группы респондентов больше выражено в эмоциональном компоненте в структуре уверенности доминирование положительных эмоций (27,5), чем при первой диагностике (14,6). При повторной диагностике у группы респондентов больше выражена интернальная саморегуляция (29,5), чем при первой диагностике (15,4).

При повторной диагностике у группы респондентов оказались меньше выражены операциональные трудности (10,1), чем при первой диагностике (16,0), и меньше выражены эмоционально-личностные проблемы (4,6), чем при первом диагностическом срезе (16,0).

При проведении сравнительного анализа с применением метода математической статистики по T - критерию Вилкоксона (приложение Г) между первым и повторным диагностическим срезом по данной методике были получены преимущественно статистически значимые различия на высоком уровне значимости по всем шкалам ($p < 0,01$), что подтверждает эффективность

проведенной работы на уровне статистики.

Статистически значимые различия ($p < 0,01$) были обнаружены в выраженности общественно значимых целей между двумя диагностиками. После работы в интервизионных группах, респонденты проявили большую нацеленность на общественное признание и достижение успеха в различных сферах деятельности. Напротив, различия в выраженности лично значимых целей между этими двумя диагностиками не оказались статистически значимыми ($p \geq 0,05$).

Различия по мотивационному компоненту уверенности в себе между двумя диагностическими срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Так, уверенное поведение студентов-психологов после работы интервизионных групп стало мотивироваться желаниями утвердиться среди коллег, получить одобрение, заслужить уважение, помочь другим и улучшить свои навыки. Также при повторной диагностике у начинающих психологов снизилась выраженность эгоцентрических побуждений (19,9) по сравнению с первым срезом (16,9). Различия по данной переменной между двумя срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$).

Различия по когнитивному компоненту между двумя диагностическими срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Так, студентов-психологов после работы интервизионных групп отличает точность понимания, осмысленность, осознанность представлений об уверенности, ее месте и роли в жизнедеятельности. Есть понимание уверенности как активного состояния человека, как волевой черты характера, как умения и способности владеть самим собой.

Различия по продуктивному компоненту уверенности в себе между двумя срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$) только в случае с переменной «в предметной деятельности». Таким образом, результаты показывают достоверное повышение уверенности у начинающих психологов в профессиональной деятельности. Это проявляется в более уверенном поведении, способствующем эффективному преодолению препятствий,

быстрому завершению задач и получению признания.

Различия по данному динамическому компоненту уверенности в себе между двумя диагностическими срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Следовательно, достоверно, интервизионные группы способствовали большей выраженности стремления начинающих психологов к реализации уверенности: они теперь чаще идут на риск, считают себя правыми в различных спорах и дискуссиях.

Различия по эмоциональному компоненту уверенности в себе между двумя срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Так, работа интервизионных групп способствовала тому, что у начинающих психологов проявление уверенности сопровождается преобладанием позитивных эмоций, таких как радость, гордость, оптимизм и удовлетворение. Они испытывают восторг от своих уверенных действий и радость при преодолении неуверенности, наслаждаясь свободой самовыражения и рискуя ради достижения цели.

Отличия по регуляторному компоненту уверенности в себе между двумя срезами оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Так, достоверно, работа интервизионных групп способствовала тому, что начинающие психологи стали больше полагаться на собственные силы в проявлении уверенности, проявляя активную внутреннюю регуляцию поведения. Они склонны к самостоятельной оценке и действиям, отклоняясь от общепринятых норм и предпочитая собственные решения проблем. Работой интервизионных групп удалось снизить изначально более выраженную у начинающих психологов внешнюю, экстернальную регуляцию ($p < 0,01$): после работы интервизионных групп начинающие психологи стали меньше полагаться на волю случая, на везение, но больше стали полагаться на собственные силы и свою волю.

Различия по двум срезам по оценочному компоненту уверенности в себе оказались статистически значимы ($p < 0,01$). Следовательно, достоверно, работа интервизионных групп способствовала устранению проблем рефлексивно-оценочного компонента уверенности у начинающих психологов. В частности,

начинающие психологи научились эффективно преодолевать неуверенность, демонстрируя рост самооценки и снижение тревожности. Они стали менее склонны к страху негативного исхода и панике, а также лучше концентрировались на достижении своих целей, у них снизилась мнительность.

По итогам всех трех диагностических методик был определен уровень уверенности в себе у группы респондентов при повторном диагностическом срезе (в сравнении с первым диагностическим срезом, то есть до и после работы интервизионных групп). Эти данные отражены на итоговом по второй (контрольной) диагностике графике (рисунок 8).

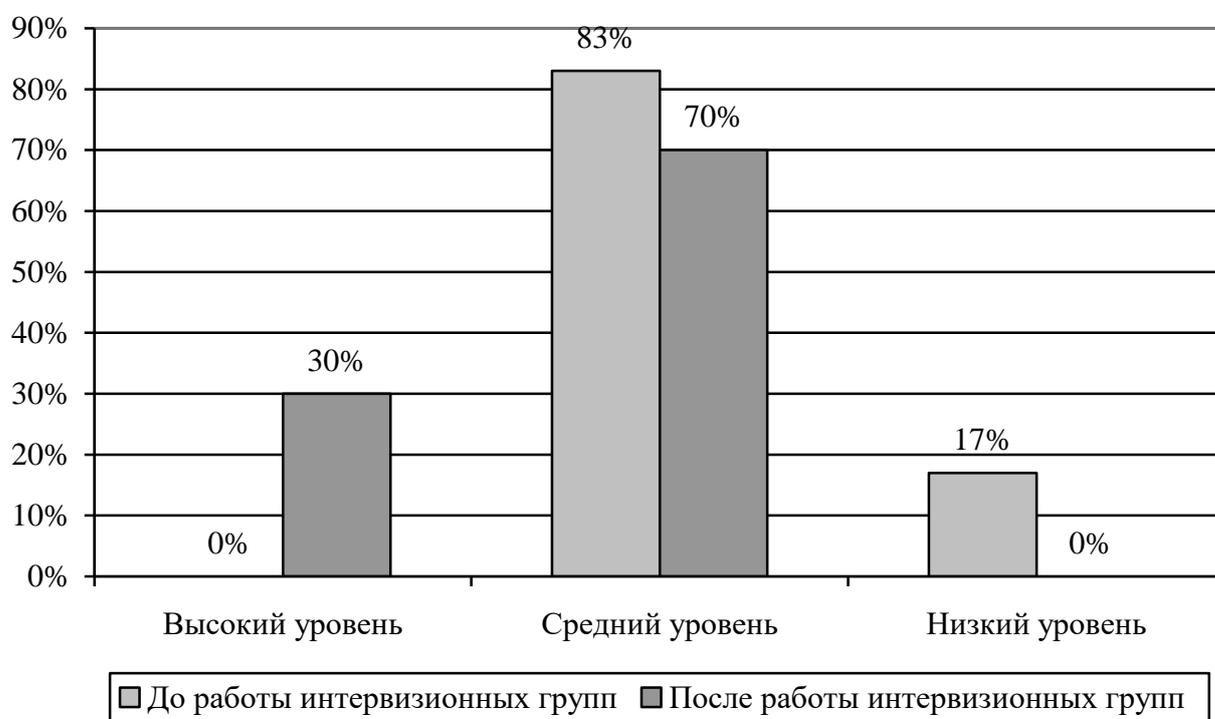


Рис. 11. Уровень уверенности в себе у начинающих психологов до и после работы интервизионных групп, в %

После работы интервизионных групп низкого итогового уровня уверенности в себе у группы респондентов уже не фиксировалось (для сравнения: при первичной диагностике низкий уровень был у 17% участников исследования). Средний итоговый уровень уверенности в себе при повторной диагностике определен у 70% респондентов (21 чел.). Наконец, после работы интервизионных групп высокий уровень уверенности в себе

фикси́ровался у 30% респондентов начинающих психологов (9 чел.).

Для сравнения: до работы интервизионных групп высокого общего уровня уверенности в себе не было выявлено ни у одного начинающего психолога).

Для статистической проверки различий между уровнями развития уверенности в себе до и после проведения эксперимента был применён Т- критерий Вилкоксона.

Между степенью глубины развития уверенности в себе у начинающих психологов до и после проведения долгосрочных интервизионных встреч выявлены различия на 99% достоверности, то есть различия между уровнями развития уверенности в себе у группы респондентов до начала интервизионных встреч и после их окончания являются статистически значимыми.

Таким образом, эмпирически и методом математической статистики было подтверждено гипотетическое предположение о том, что развитие навыков уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа интервизионной группы;
- 2) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитии навыков ассертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы;
- 3) работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Выводы по Главе 2

1. Первоначальный диагностический срез обнаружил проблему – неуверенность в себе у начинающих психологов. Изначально они были чаще не способны к принятию решений в сложных ситуациях, проявляли социальную робость, пассивность в социальных контактах (тест В.Г. Ромека); способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права была слабо выражена (опросник В.П. Шейнова - А.С. Девицына); нацеленность на достижение успехов в своей профессии была не высока, было не выражено желание самоутвердиться в среде коллег, слабость либо отсутствие стремления реализации уверенности, были характерны чувство страха перед началом нового дела, боязнь неуспеха (тест А.И. Крупнова).

2. По итогам всех 3-х диагностических методик низкий уровень уверенности в себе был определен у 5-ти начинающих психологов (что составляет 17% от всего объема выборки), средний уровень уверенности в себе был определен у 24 человек (83%), высокого уровня уверенности в себе при первой диагностике не было определено ни у одного из начинающих психологов, принявших участие в исследовании.

3. Для решения проблемы неуверенности в себе студентов - начинающих психологов была проведена организация работы долгосрочной интервизионной группы, которая работала стабильно, собиралась для встречи 1 раз в неделю на 1,5 – 3 часа. В рамках интервизионной группы студентов – начинающих психологов осуществлялась разносторонняя работа: с непростым случаем из практики; с собственным профессиональным затруднением; с личным запросом. Работа интервизионной группы была организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

4. После работы интервизионных групп зафиксирована положительная динамика в росте уверенности в себе у начинающих психологов по всем тестовым методикам. У них стала более сформирована способность к принятию

решений в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов ($p < 0,01$), чаще стала проявляться социальная смелость ($p < 0,01$), повысилась инициативность в социальных контактах, в предложении своего способа решения задач ($p < 0,01$) (тест В.Г. Ромека). У начинающих психологов стала более выражена ассертивность – способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других ($p < 0,01$) (опросник В. П. Шейнова - А. С. Девицына). После работы интервизионных групп у начинающих психологов уверенность в себе повысилась практически по всем структурным компонентам ($p < 0,01$): установочно-целевому (появилась нацеленность на достижение успехов в профессии); мотивационному (поведение стало более уверенное за счет желания самоутвердиться, заслужить уважение); когнитивному (осмысление важности уверенности в жизнедеятельности); продуктивному (участилось применение уверенности в соответствии с ожидаемым результатом в предметной деятельности – в работе); динамическому (повысилась энергичность – стремление к реализации уверенности, в том числе в ситуации риска); эмоциональному (стали превалировать положительные эмоции при проявлении уверенности); регуляторному (стали более выражена интернальная саморегуляция, уверенность в своих силах); рефлексивно-оценочному (участники исследования стали меньше бояться неуспеха, стали лучше концентрироваться на достижении цели, стали выше оценивать свой потенциал) (тест А.И. Крупнова).

5. После работы интервизионных групп низкого итогового уровня уверенности в себе у начинающих психологов уже не фиксировалось (для сравнения: при первичной диагностике низкий уровень был у 17% участников исследования). Средний итоговый уровень уверенности в себе при повторной диагностике определен у 21 человека (70%). Наконец, после работы интервизионных групп высокий уровень уверенности в себе фиксировался у 9 начинающих психологов (30%) (для сравнения: до работы интервизионных групп высокого общего уровня уверенности в себе не было выявлено ни у одного начинающего психолога).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При выполнении работы были решены все поставленные задачи:

Проанализированы различные определения «уверенности в себе» в работах отечественных и зарубежных исследователей.

В психологии феномен уверенности в себе изучался с поведенческих, когнитивных, эмоционально-экспрессивных, личностных, социально-когнитивных и интегративных позиций. Поведенческий подход связывает уверенность в себе со способностью отстаивать свои интересы и преодолевать пессимизм и беспомощность. Согласно социально-когнитивному подходу, неуверенность в себе обусловлена низкой верой в эффективность собственных действий. Эмоционально-экспрессивный подход объясняет неуверенность в себе преобладанием тормозных процессов над процессами возбуждения, проявляющимися как социальный страх. Уверенность в себе также рассматривается как когнитивное чувство. Личностный подход акцентирует влияние установок, самооценки и внешней оценки на формирование уверенности в себе. Уверенность в себе определяется как волевая черта, включающая инициативность, решительность и смелость, лежащая в основе самоуважения и чувства собственного достоинства. В онтологическом подходе Н.В. Коптевой уверенность в себе связывается с психологическим благополучием и самореализацией. Таким образом, уверенность в себе представляет собой многогранный феномен, включающий эмоциональный, поведенческий, когнитивный, личностный, социальный и онтологический аспекты. В данной работе мы разделяем мнение В.Г. Ромека о целостности уверенности в себе как характеристики личности, включающей личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, взаимодействующие в социальной среде. Соглашаясь с Д.А. Крупновым, А.И. Крупновой и М.А. Селиверстовой, мы рассматриваем уверенность в себе как интегративное свойство личности с многомерной структурой. Многомерный подход представляет уверенность в себе как совокупность трех

подсистем: инструментально-целевой, мотивационно-продуктивной и рефлексивно-энергетической.

Рассмотрены особенности профессиональной деятельности психолога и проблемы развития уверенности в себе у начинающих специалистов в этой профессии. Профессиональная деятельность психолога предполагает активную личностную включенность в работу. Формирование личности будущего психолога критически важно для его профессионального развития. Для будущего психолога-практика важно развитие профессионально важных качеств, среди которых уверенность в себе занимает одно из первоочередных мест. Уверенность начинающих специалистов-психологов в себе тесно связана с эмоциональной стабильностью, самоконтролем, способностью к взаимопониманию и сотрудничеству с клиентом. Неуверенность в себе перед будущей профессиональной деятельностью у студентов-психологов становится психологическим барьером в процессе их профессиональной подготовки.

Дана характеристика интервизионных групп и определен их потенциал в развитии уверенности в себе у начинающих психологов. Под интервизионными группами понимаются организационные формы профессионального становления, обучения помогающих практиков – начинающих психологов (вслед за Е.Э. Кригер и Е.В. Бахадовой). Это группы равных по своему вкладу участников. Работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «эксперимент», «дискуссия». Потенциал интервизионных групп в развитии навыков уверенности в себе у начинающих психологов: принадлежность к профессиональному сообществу дает специалисту возможность рассмотреть суть многих профессиональных проблем. Интервизия позволяет переосмыслить собственную практику и преодолеть трудности профессионального роста. Формируется не только профессиональное развитие, но и поддерживающая профессиональная среда.

Подобран диагностический комплекс для изучения уверенности в себе у начинающих психологов. Были выбраны такие методики: «Тест уверенности в

себе» В.Г. Ромека (позволяет выявить выраженность общей уверенности в себе, социальной смелости и инициативности в социальных контактах); «Опросник ассертивности» В. П. Шейнова - А. С. Девыцына (определяет выраженность ассертивности как способности уверенно и с достоинством отстаивать свои права, диагностирует степень неуверенности), «Бланковый тест – уверенность» А.И. Крупнова (структурно и комплексно диагностирует уверенность в себе по разным компонентам).

Проведено исследование уверенности в себе у начинающих психологов, проанализированы и описаны полученные результаты. Первоначальный диагностический срез обнаружил проблему – неуверенность в себе у начинающих психологов. Данная проблема была подтверждена результатами трех тестовых методик. Изначально студенты – начинающие психологи были преимущественно не способны к принятию решений в сложных ситуациях, чаще проявляли социальную робость, были преимущественно пассивны в социальных контактах, не всегда могли предложить собственный способ решения проблемной ситуации (тест В.Г. Ромека); способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права была слабо выражена (опросник В.П. Шейнова - А.С. Девыцына); нацеленность на достижение успехов в своей профессии была не высока, было не сильно выражено желание самоутвердиться в среде коллег, получить одобрение со стороны окружающих, была больше типична слабость, непостоянство либо отсутствие стремления реализации уверенности, было более характерно чувство настороженности при необходимости выбора, чувство страха перед началом нового дела, боязнь неуспеха (тест А.И. Крупнова).

Составлена и апробирована программа по развитию уверенности в себе у начинающих психологов с помощью интервизионных групп. Для решения проблемы неуверенности в себе студентов - начинающих психологов была проведена организация работы долгосрочной интервизионной группы, которая работала стабильно, собиралась для встречи 1 раз в неделю на 1,5-3 часа. В рамках интервизионной группы студентов – начинающих психологов

осуществлялась разносторонняя работа: с непростым случаем из практики; с собственным профессиональным затруднением; с личным запросом. Работа интервизионной группы была организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

Проанализирована динамика развития уверенности в себе у начинающих психологов до и после формирующего эксперимента. После работы интервизионных групп зафиксирована положительная динамика в росте уверенности в себе у начинающих психологов по все тестовым методикам. У них стала более сформирована способность к принятию решений в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов ($p < 0,01$), чаще стала проявляться социальная смелость ($p < 0,01$), повысилась инициативность в социальных контактах, в предложении своего способа решения задач ($p < 0,01$) (тест В.Г. Ромека). У начинающих психологов стала более выражена ассертивность – способность уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других ($p < 0,01$) (опросник В.П. Шейнова - А.С. Девицына). После работы интервизионных групп у начинающих психологов уверенность в себе повысилась практически по всем структурным компонентам ($p < 0,01$): установочно-целевому (появилась нацеленность на достижение успехов в профессии); мотивационному (поведение стало более уверенное за счет желаний самоутвердиться, заслужить уважение); когнитивному (осмысление важности уверенности в жизнедеятельности); продуктивному (участилось применение уверенности в соответствии с ожидаемым результатом в предметной деятельности – в работе); динамическому (повысилась энергичность – стремление к реализации уверенности, в том числе в ситуации риска); эмоциональному (стали превалировать положительные эмоции при проявлении уверенности); регуляторному (стали более выражена интернальная саморегуляция, уверенность в своих силах); рефлексивно-оценочному (участники исследования стали меньше бояться неуспеха, стали лучше концентрироваться на достижении цели, стали выше оценивать свой потенциал). В целом, после работы интервизионных групп низкого итогового

уровня уверенности в себе у начинающих психологов уже не фиксировалось (для сравнения: при первичной диагностике низкий уровень был у 17% участников исследования). Средний итоговый уровень уверенности в себе при повторной диагностике определен у 21 человека (70%). Наконец, после работы интервизионных групп высокий уровень уверенности в себе фиксировался у 9 начинающих психологов (30%) (для сравнения: до работы интервизионных групп высокого общего уровня уверенности в себе не было выявлено ни у одного начинающего психолога).

Проверена гипотеза исследования с помощью методов математической статистики. Эмпирически и методом математической статистики было подтверждено гипотетическое предположение о том, что развитие навыков уверенности в себе у начинающих психологов будет более эффективным, если:

- 1) будет организована работа интервизионной группы,
- 2) работа интервизионной группы будет направлена на развитие уверенности в себе у начинающих психологов в контексте работы с убеждениями и мыслями о себе, своих способностях и возможностях, управлении эмоциями, связанными с профессиональной деятельностью, развитии навыков ассертивного поведения, умения выражать свои мысли и чувства, отстаивать свои границы,
- 3) работа интервизионной группы может быть организована в разных форматах: «работа по запросу», «разбор случая», «разбор технологии», «дискуссия».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артеменко Т.Б. Интервизия как групповое творчество // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2015. - № 1. – 1424-1427.
2. Бишоп С. Тренинг ассертивности / пер. с англ. А. Маслова. - СПб.: Питер, 2021. - 203 с.
3. Бужас, Т. М. Основания и условия профессионального становления студентов-психологов // Вестник МГУ. - 2005. - № 2. - С. 7-16.
4. Вайнер И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи // Психология труда в условиях проблемных ситуаций: межвузовский сборник научных трудов. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1996. - С. 185-191.
5. Вайнер И. В. Субъективная уверенность при решении психофизической задачи: Дис. ... канд. псих. наук. - М., 1990. – 121 с.
6. Варфоломеева О. В. Профессиональное становление психолога-психотерапевта. – Киев: Информационно-аналитическое агентство, 2008. - 428с.
7. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог» / И.В. Вачков И.Б. Гриншпун Н.С. Пряжников; под ред. И.Б. Гриншпуна. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ун-та; Воронеж: МОДЭК, 2015 – 520 с.
8. Гиршон А., Морозова Ю. Руководство по интервизии в интегративной танцевально-двигательной терапии. [Электронный ресурс]. URL: <https://studylib.ru/doc/3695524/rukovodstvo-po-intervizii?ysclid=ltdb6s4lh1781320528> (дата обращения: 27.02.2024).
9. Головина Е.В. Стили уверенности личности: соотнесение теоретической и экспериментальной структур // Методология комплексного человекознания и ее развитие в современной психологии» / под ред. А.Л. Журавлева, В.А. Кольцовой. - М.: Ин-т психологии РАН, 2008. - С. 152-157.
10. Горина Г.Б., Шерягина Е.В. Долгосрочная интервизорская группа

глазами участников: анализ полуструктурированных интервью // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов. – М.: ФБГНУ «Психологический институт РАО», 2020. - С. 71-76.

11. Гудименко О. В. Самоактуализация как фактор преодоления психологических барьеров у студентов-психологов в процессе профессиональной подготовки. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. – М., 2007. – 44 с.

12. Данилова Т.Н. Опросник диагностики типа направленности личности практического психолога / Т.Н. Данилова // Практическая психология и социальная работа. - 2004. - № 8. - С. 41-44.

13. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП. – М.: Прайм-Еврознак, 2020. – 256 с.

14. Дроздова Н.В. Особенности смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. - №1. – С. 10 – 19.

15. Емельянова Л. Особенности психологических барьеров у студентов-психологов в процессе их профессиональной подготовки // International Scientific Conference “Research, Development and Innovation from the Perspective of the Global Ethics”, 3rd Edition. - Кишинев: Republic of Moldova, 2022. - С. 56-58.

16. Жуков Л. Что такое интервизорская группа? (к теории групп) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.academia.edu/37706044> (дата обращения: 02.03.2024).

17. Залевский Г. В. Психологическая супервизия. – М.: Издательство «Юрайт», 2020. - 176 с.

18. Залевский Г. В. Супервизия: практика в поисках теории // Сибирский психологический журнал. - 2008. - № 30. - С. 7–13.

19. Зеленина Н.М. Ассертивность: проблема определения понятия // Universum: психология и образование. – 2022. - №6 (96). [Электронный ресурс].

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertivnost-problema-opredeleniya-ponyatiya?ysclid=ltdbmai9we474029825> (дата обращения: 02.03.2024).

20. Зиновьева И.Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности. Дисс. канд. психол. наук. - М.: ИП РАН, 1989. – 105 с.

21. Зобков В.А. Содержательные характеристики уверенности человека в себе // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2019. – Том 29. Вып. 1. – С. 28-36.

22. Зотова С.И. Интервизия как возможность профессионального роста // Журнал практического психолога. - 2016. - № 4: Специальный выпуск: Супервизия: истоки, идеи, интересы. - С. 180-183.

23. Иванников В. А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В. А. Иванников Е.В. Эйдман // Психологический журнал. – 1990. – № 3. – С. 39–49.

24. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2020. - 368 с.

25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2021. – 423 с.

26. Казарян А.А. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-психологов разных возрастных групп // Молодой ученый. - 2018. - № 18 (204). - С. 438-443.

27. Кахриманова З.А., Уваров Е.А. Вера в себя как преодоление профессиональных трудностей молодого педагога // Вестник науки. – 2024. - №2 (71). Том 2. – С. 361 – 364

28. Климов Е.А. Психолог. Введение в профессию. – М.: Академия, 2017. - 208с.

29. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2020. – 304 с.

30. Конопкина, А.А. Психологическая природа уверенности в себе у подростков // Молодой ученый. - 2018. - № 20 (206). - С. 66-68.

31. Коптева Н.В. Концепция онтологической неуверенности-уверенности Р. Лэйнга // Сибирский психологический журнал. - 2010. - № 37. -

С. 66-70.

32. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность: понятие и операционализация. Автореф. дис. ... д-ра псих. наук. – Екатеринбург, 2013. – 44 с.

33. Коптева, Н.В. Онтологическая уверенность: теоретическая модель и диагностика. – Пермь: ПГПУ, 2009. - 158 с.

34. Кораблина Е.П. Профессия психолог-консультант. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2003. - 115с

35. Косов, Б. Б. Самоконтроль и мастерство в спорте // Коссов Б.Б. Познавательные процессы у спортсменов: Сб. науч. трудов: В 2 т. Т. 2. - М.: ВНИИФК, 1976. - С. 7-38.

36. Кригер Е.Э., Бахадова Е.В. Группы интервизии для помогающих практиков, использующих системно-феноменологический подход // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». - 2020. - №1. - С. 40–53.

37. Крупнов А. И. Психологическая структура уверенности личности / Д.А. Крупнов, М.А. Селиверстова // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: Материалы Международной научно-практической конференции, 16-18 октября 2003 г. - М.: Уникум-Центр, 2003. - С. 308-311.

38. Куриленко Е. Значение переживания: способы работы с неуверенностью в современном мире //»Colloquium-journal». PSYCHOLOGICAL SCIENCES. – 2019. - № 25(49). С. 4 – 9.

39. Лабунская В.А., Менджерицкая К.А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. - М.: Академически проект, 2017. – 213 с.

40. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. - М.: МГУ, 1994. – 432 с.

41. Лэнг Р.Д. Расколотое «Я». - СПб.: Белый Кролик, 2005. - 352 с.

42. Медведева С.А. Ассертивность в структуре профессионально важных качеств психолога / Психология третьего тысячелетия: II Международная научно-практическая конференция: сборник материалов / под

общ.ред. Б. Г. Мещерякова. - Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2015. - С.245-249.

43. Медведева С.А. Ассертивность студентов-психологов разных форм и курсов обучения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9 №3 (32). – С. 369-372.

44. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь /

Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - М.: Прайм-Еврознак, 2019. - 816 с.

45. Молоканов М.В. Личностные компоненты успешности практического психолога. - М.: Наука, 2017. - 276 с.

46. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: МГУ, 2006. - 112 с.

47. Немов Р.С Психологический словарь. - М.: ВЛАДОС. - 2007. - 560с.

48. Никитина О.П. Особенности формирования уверенности в себе у студентов // Педагогическое образование в России. – 2015. - №1. – С. 136 – 138.

49. Прангишвили А.С. Исследования по психологии установки. - Тбилиси: Изд-во Мецниереба, 1967. - 340 с.

50. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. - М.: Академия, 2021. - 480 с.

51. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – Л.: Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1990. - 248 с.

52. Рекешева Ф.М. Условия развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов. Автореферат диссертации канд.псих.наук. – Астрахань, 2007. - 43с.

53. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Вып. 1. Ч. 2. - Ростов н/Д, 1996. - С. 132-138.

54. Ромек В.Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах / под ред. В.А. Лабунской. - М.: Гардарики, 1999. - С. 207-226.

55. Ромек В. Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога. - 2000. - № 12. - С. 74-113.

56. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая

характеристика личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах / Под ред В.А. Лабунской. - М.: Гардарики, 1999. – С. 207–226.

57. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. - М.: ФиС, 1973. – 234 с.

58. Руткевич А.М. От Фрейда к Хайдеггеру: критический очерк экзистенциального психоанализа. - М.: Политиздат, 1995. - 175 с.

59. Селиверстова М.А. Индивидуальные особенности и структура уверенности личности / М.А. Селиверстова Д.А. Крупнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. - 2004. - №2. – С. 178 - 184.

60. Селиверстова М.А. Индивидуальные различия в психологических проявлениях уверенности личности / М.А. Селиверстова Д.А. Крупнов // Личность и ее становление в современных условиях: Эколого-психологический и психолого-педагогический аспекты: Материалы 7-х межвузовских психологических чтений студентов и аспирантов (Москва, 25 апреля 2003). - М.: МНЭПУ, 2003. - С. 62-64.

61. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. - М.: Альпина Паблишер, 2023. - 338 с.

62. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1955. - 15 с.

63. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. - 2002. - № 1. -С. 52-60.

64. Скотт, Дж.Г. Развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства для достижения большого успеха // Сила ума. Описание пути к успеху в бизнесе. Вып. 1. - Киев: Изд. общ-во ВЕК, 1991. - С. 47-65.

65. Сорокина И.С., Куртова А.А., Солодовник Е.М. Определение взаимосвязи уверенности в себе и локуса контроля личности студентов // E-Scio. – 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-vzaimosvyazi-uverennosti-v-sebe-i-lokusa-kontrolya-lichnosti-studentov> (дата обращения: 24.04.2024).

66. Старов М.И., Ефимова Т.Н. Теоретико-методологический анализ

феномена «Уверенность в себе» в отечественных и зарубежных научных источниках // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – Выпуск 2 (118). – С. 9 – 15.

67. Траутманн, Ф. Руководство по проведению интервизии [Электронный ресурс]. URL: <https://studylib.ru/doc/2452965/rukovodstvo-po-provedeniyu-intervizii?ysclid=ltfdr7ohm2725092811> (дата обращения: 1.03.2024).

68. Чернышева У. Интервизорские группы: основные черты / У. Чернышева И.Я. Лейбман. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/59470/?ysclid=ltdb75a7xx308414859> (дата обращения: 27.02.2024).

69. Чеховская О.С. Размышление о процессе интервизии, или путь к супервизорству. [Электронный ресурс]. URL: <https://supervis.ru/nro-books/2014> (дата обращения: 27.02.2024).

70. Шамуратов А.М. Ассертивность как условие достижения целей // Вестник магистратуры. - 2020. - №1-2. - С. 23-24.

71. Шевелёва, А.М. Карьерные ориентации студентов-психологов в сочетании с учебно-трудовыми мотивами // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. - №5. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/74PSMN519.pdf> (дата обращения: 26.02.2024).

72. Шейнов В.П., Девицын А.С. Сокращенная версия опросника ассертивности // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. - 2021. - Выпуск 4. - С. 557-565.

73. Шнейдер Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. – М.: Издательство Юрайт, 2019. — 328 с.

74. Щелокова Е.Г. Ценностно-смысловое содержание карьерной направленности. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. – М., 2012. – 54 с.

75. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена. - М.: ФиС, 1981. – С. 34 – 38.

76. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // Developmental Psychology. - 1989. - № 25. - P. 729-735.

77. Lazarus A.A. Behavior therapy and beyond. - New York, 1971.- 321 p.
78. Powell T., Miller J. Analyzing your competition. Summer – Autumn (Fall) 1993.
79. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. - New York: Princeton University Press, 1965. – 326 p.
80. Salter A. Conditioned reflex therapy. - New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949. – 205 p.
81. Ullrich D., Ullrich R. Standardisierung des Selbstsicherheitstraining für Gruppen // Behavior Therapy: Verhaltensherapy. - 1973. - Vol. 32. - P. 69-89.
82. Wolpe J. Behavior therapy techniques. - New York, 1966. – 245 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Тест уверенности в себе» В.Г. Ромека по выборке начинающих
психологов до работы интервизионной группы

№№	уверенность в себе / неуверенность в себе	социальная смелость / робость, застенчивость	инициатива в социальных контактах / пассивность
1	2	3	6
2	4	4	5
3	5	4	4
4	3	4	4
5	4	4	4
6	5	5	4
7	5	3	4
8	6	4	3
9	4	5	4
10	5	6	4
11	5	5	4
12	6	4	4
13	4	4	5
14	3	4	6
15	4	3	5
16	4	4	5
17	4	5	5
18	5	4	4
19	3	4	5
20	4	4	6
21	5	2	5
22	6	5	3
23	6	4	2
24	5	4	3
25	5	3	4
26	5	4	4
27	4	4	4
28	3	4	3
29	7	3	6
30	5	2	5

Результаты по «Опроснику ассертивности» В.П. Шейнова - А.С. Девицына по
выборке начинающих психологов до работы интервизионной группы

№№	Сумма баллов
1	55
2	53
3	58
4	49
5	54
6	52
7	55
8	56
9	52
10	47
11	49
12	50
13	51
14	56
15	54
16	50
17	60
18	52
19	61
20	55
21	53
22	54
23	51
24	72
25	55
26	56
27	53
28	73
29	55
30	58

Результаты по «Бланковому тесту – уверенности» А.И. Крупнова по выборке начинающих психологов до работы интервизионной группы

№	Содержательно-смысловая подсистема								Инструментально-динамическая подсистема							
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Установочно-целевой		Мотивационный		Когнитивный		Продуктивный		Динамический		Эмоциональный		Регуляторный		Рефлексивно-оценочный	
бщ ест вен но	ичн о	оц ио це нт ри чес кие	гоц ент рич ес кие	см ысл ен нос ть	ове рхн ос нос ть	пре дме тно й	суб ъек тно й	нер гич нос ть	эне рги чно сть	оло ж и тель ные стен и чес кие	сте ни чес кие	интер наль ная само регу ляция	неш няя, экс т ерна льная	пера ци она ль ные труд но сти	мо ци она ль но лич нос тные проб лем ы	
1	2	3	4	2	2	4	7	8	6	3	0	2	1	2	1	1
2	4	1	5	3	3	8	2	6	2	2	2	1	2	6	7	8
3	6	2	6	5	2	6	3	8	3	1	4	1	3	7	8	1
4	7	1	1	2	4	2	4	1	7	3	5	3	4	3	3	
5	1	4	3	7	5	1	2	3	5	9	6	4	2	4	5	
6	2	5	4	2	3	8	2	4	1	3	2	1	5	1	4	2
7	3	7	5	1	5	9	3	1	3	2	3	0	6	4	8	6
8	1	8	1	6	0	7	7	2	1	5	7	0	1	6		2
9	2	9	3	7	2	2	3	3	0	3	4	3	1	7	2	1
10	8	5	5	5	3	3	4	2	6	6	5	8	5	1	5	1
11	5	7	6	7	2	1	1	8	4	7	3	5	2	4	4	3
12	1	3	0	8	4	3	0	6	5	3	8	2	4	6	8	4
13	2	9	3	4	0	2	1	5	8	4	2	5	6	8	6	1
14	0	2	8	2	2	6	4	0	9	8	4	4	9	0	3	0
15	6	4	1	8	0	2	5	1	7	3	2	8	5	3	8	
16	5	1	5	2	6	1	2	7	9	2	7	6	2	8	0	
17	7	6	3	3	1	1	8	9	1	1	2	2	4	5	6	3
18	8	7	9	7	5	3	7	4	2	3	5	1	0	1	2	
19	1	4	6	2	6	4	6	1	6	2	4	8	3	1	6	1
20	2	5	7	4	1	1	6	6	1	3	6	9	1	6	4	

Уровень уверенности в себе у начинающих психологов до работы
интервизионной группы

№№	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Итоговый уровень уверенности в себе
1	Низкий	средний	Низкий	Низкий
2	Низкий	средний	Низкий	Низкий
3	средний	средний	Низкий	средний
4	Низкий	средний	Низкий	Низкий
5	Низкий	средний	средний	средний
6	средний	средний	Низкий	средний
7	средний	средний	Низкий	средний
8	средний	средний	Низкий	средний
9	средний	средний	Низкий	средний
10	средний	средний	Низкий	средний
11	средний	средний	Низкий	средний
12	средний	средний	Низкий	средний
13	средний	средний	Низкий	средний
14	средний	средний	Низкий	средний
15	Низкий	средний	средний	средний
16	средний	средний	средний	средний
17	средний	Высокий	средний	средний
18	средний	средний	Низкий	средний
19	средний	Высокий	Низкий	средний
20	средний	средний	Низкий	средний
21	Низкий	средний	средний	средний
22	средний	средний	Низкий	средний
23	Низкий	средний	средний	средний
24	средний	Низкий	средний	средний
25	средний	средний	Низкий	средний
26	средний	средний	Низкий	средний
27	средний	средний	Низкий	средний
28	Низкий	средний	средний	средний
29	Низкий	средний	Низкий	Низкий
30	средний	средний	Низкий	средний

Приложение Б

Интервизия №1- Вводная встреча.

Тема: Знакомство, определение целей и задач интервизионных встреч, организационные моменты.

Цель: Знакомство с группой, принятие правил группы, целеполагание.

Длительность: 90 минут.

1. Вводный/организационный этап

Приветствие:

- Добрый день, уважаемые коллеги! Рада видеть вас! Меня зовут Кожина Анастасия Петровна, я проведу для вас серию интервизионных встреч в формате онлайн, где мы обсудим разнообразные темы, касающиеся работы психолога, начала ведения практики психолога и проработки навыка уверенности в себе. На сегодня наша главная задача – создать дружескую атмосферу поддержки и сотрудничества, чтобы каждый чувствовал себя в безопасности и смог получить пользу.

Беседа по теме феноменологии интервизии, отличия от супервизии.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
- Что такое супервизия? -Что такое интервизия и ее преимущества? -Кто такой супервизор? -Кто такой ведущий интервизии? (интервизор) - Чем различаются эти направления?	Супервизия — это метод теоретического и практического повышения квалификации специалистов в области психологического консультирования. Проводится в форме профессионального консультирования менее опытного специалиста более опытным. Более опытный специалист — супервизор. Консультант, который пришёл на супервизию, называется супервизант. Интервизия (от лат. *inter* — между, *visio* — видение) представляет собой коллегиальный обмен опытом между специалистами равного уровня. В процессе интервизии психологи обсуждают сложные клиентские случаи, делясь своим личным опытом. Преимущества интервизии включают: более эффективное решение проблем, снижение риска профессионального выгорания, осознание влияния личностных особенностей на работу, выявление недостатков и новых возможностей для развития, расширение кругозора, укрепление профессиональной идентичности, взаимную поддержку и признание заслуг..

Беседа о направлениях и правилах интервизионных встреч (В беседе ведущий ориентируется на памятки).

Памятка «Правила участия в интервизии»

- Встречи проходят на платформе Яндекс Телемост.
- Ссылка-приглашение будет размещена в чате непосредственно перед встречами.

Необходимые технические условия для участия в онлайн-группе:

- Участие возможно только с включённой камерой, качественной аудио связью, в герметичном пространстве, исключая параллельные процессы.
- Для встреч в онлайн пространстве необходимо убедиться в достаточной скорости и бесперебойности вашего интернета. Обеспечить бесперебойное питание устройства, с которого вы заходите на встречу.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ:

- Информация, обсуждаемая во время встреч друг о друге, о клиентских кейсах не подлежит разглашению вне встреч ни в каком формате.
- Запрещено делать видео/аудиозаписи встреч. По согласованию с коллегами можно делать скрин экрана с присутствующими, для размещения в социальных сетях
- Работа на равных. Ведущий одновременно исполняет обязанности и «старшего» в команде, следит за процессами; и «младшего» участвуя на одном уровне с коллегами.
- Запрещено оскорблять друг друга, перебивать друг друга, критически оценивать друг друга
- Все взаимодействие происходит из позиции взрослого и с целью поддержки друг друга
- Правило «СТОП!» Неприятный для себя процесс всегда можно остановить

Направления интервизии:

- Обсуждение кейсов и случаев из практики, в которых есть затруднения
- Обсуждение личного запроса, в котором есть потребность

-Обсуждение «разбор технологии/техники/метода»

-»Дискуссия»

Самопрезентация участников:

- Мы с вами знакомы, но сегодня выйдем за рамки официальности и для создания дружеской обстановки озвучим свои имена в нестандартной форме.

Упражнение «Качество на букву имени»

Цель: сближение участников, создание благоприятной атмосферы, настрой на работу.

Инструкция: Проговорить свое имя и следом за ним свое качество, которое начинается на первую букву имени, которым можешь охарактеризовать себя.

2. Основной этап:

Работа с заявленным перед интервизией кейсом: «Страх перед началом ведения частной практики психолога», обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса

3. Завершающий этап:

Планирование содержания и задач следующей встречи, планирование работы со следующими кейсами, рефлексия участников.

Интервизия №2.

Тема: Самостоятельные решения.

Развитие самостоятельности в принятии решений – ключевая цель, направленная на практическое применение освоенных алгоритмов в будущей профессиональной деятельности.

Длительность: 120 минут.

Приветствие

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу вторую интервизию.

На сегодня у нас с вами запланирована работа с двумя кейсами, но начать я бы хотела с небольшого упражнения.

1. Вводный этап

Интервизия начинается с ритуалов общения, встречи.

Упражнение «Здравствуйте» на встрече интервизионной группы психологов, направленной на повышение уверенности в себе, было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

- Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?
- Какие аспекты работы можно было бы улучшить?
- Какие инструменты и методы способствовали личному росту?
- Какие задачи остались нерешенными и почему?
- Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?
- Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

2. Основной этап

Упражнение «Я сам». Цель: Укрепить навыки самостоятельного решения проблем и аргументированной защиты собственных взглядов.

Ход упражнения.

Ведущий: Сейчас нам потребуется разбиться на две группы.

Задания основного этапа:

Группа 1 должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации.

Каждый участник группы 2 должен согласиться с принятым решением или дать свое.

Примеры:

1. Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя в кафе. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти с нами.

Предложенное решение: идти в кафе. Твое решение?

2. На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твое решение?

Это упражнение способствует формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, решение. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своем решении?»

Ведущий: Выбор профессии – это один из самых ответственных жизненных шагов, требующих продуманного решения. Хотя всегда есть возможность сменить курс обучения или работу, откладывая этот выбор на потом, часто это влечёт за собой потерю времени и ценного опыта. Процесс выбора профессии, как и любое решение, требует анализа множества альтернатив и учета разнообразных факторов. Однако, есть структурированный подход, алгоритм, освоив который, можно повысить эффективность этого непростого выбора.

Структурированный подход к принятию решений применим в любых ситуациях, требующих выбора. Это особенно актуально для психологов, которым необходимо справляться с решениями, простирающимися от повседневных (например, выбор куртки) до стратегических (например, выбор профессионального пути).

Практическое руководство по принятию решений:

1. Постановка проблемы: Признайте проблему и обозначьте её

возможные грани.

2. Формулировка целей: Определите, что именно вы хотите достичь: наилучшее соотношение цены и качества обучения, или поиск подходящей профессии, или гармоничное сочетание личностных качеств и интересов.

3. Выработка вариантов: Запишите все возможные решения, не фильтруя их на стадии генерации. Даже самые нестандартные идеи – хороший ресурс.

4. Оптимизация выбора: Оцените каждый вариант, соотнося его с вашими целями и ценностями. Выберите наиболее подходящее решение.

Топик-гайд

Ведущий:	Тематическое содержание
Каждый вариант нужно «примерить» на себя, оценив его соответствие поставленной задаче.	Стоит оценить перспективы: насколько увлекательным будет обучение, трудоустройство после него, соответствие будущей работы ожиданиям и личным качествам.
Следует проанализировать потенциальные последствия данного выбора.	
Часть предложенных решений очевидно неприемлема из-за нецелесообразности или потенциально негативных последствий.	

5. Реализация и анализ результатов будут рассмотрены позднее, на примере конкретной задачи.

Разбор сложного случая из практики (в том числе, по личным запросам участников интервизии).

Кейс: сложности в адаптации клиента на новой работе. (Сложности в понимании истинный ли запрос у клиента, обсуждение возможных гипотез по поводу клиентского случая). Обратная связь от участников, обратная связь от

заявителя кейса.

3. Заключительный этап

Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Цель: стимулировать эмоциональную открытость, сплотить коллектив и построить дружеские отношения, закрепить позитивный опыт интервизии, усилить чувство взаимной поддержки и повысить самооценку участников через выражение благодарности.

Ход упражнения:

1. Вводная часть: Ведущий кратко подводит итоги интервизии, отмечая общую продуктивность и позитивную атмосферу. Он объясняет суть упражнения: участники будут выражать благодарность друг другу за участие в занятии и полученный опыт. Подчеркивается, что благодарность должна быть искренней и конкретной, направленной на конкретное действие или качество участника, повлиявшее на эффективность работы группы.

2. Выражение благодарности: Участники по очереди благодарят одного из коллег, используя следующую структуру:

«Я благодарю [имя коллеги] за...» (здесь нужно указать конкретное действие, качество или вклад коллеги в интервизию, например: «за ваши ценные замечания по моей работе с клиентом», «за поддержку и создание безопасной атмосферы», «за вашу искренность и открытость», «за способность конструктивно решать сложные вопросы», «за интересную идею, которую вы предложили» и т.д.).

Важно: благодарность должна быть конкретной и персонализированной, а не общей фразой типа «за всё».

Участник, получающий благодарность, может кратко поблагодарить за неё.

3. Обсуждение: После того, как все участники поблагодарили друг друга, можно провести небольшое обсуждение:

Какие чувства возникли у участников во время упражнения?

Как упражнение повлияло на их самооценку и чувство уверенности в

себе?

Как можно применять подобный подход в работе с клиентами?

Завершение: Ведущий подводит итог, отмечая важность взаимной поддержки и позитивного подкрепления в профессиональной деятельности психолога.

Модификации:

Упражнение можно провести в письменной форме, где каждый участник записывает свои благодарности на отдельных листочках.

Можно использовать специально подготовленные карточки с начатыми фразами для выражения благодарности, чтобы помочь участникам, испытывающим трудности с формулировками.

Важно: Ведущий должен создать безопасную и поддерживающую атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно, выражая свои чувства и благодарность.

Интервизия №3

Тема: Цели и ценности. Цель: выработать навык целеполагания и планирования, актуализировать личные и профессиональные приоритеты, укрепить уверенность в способности преодолевать трудности на пути к успеху.

Длительность: 180 минут, очная встреча.

1. Вводный этап

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для

последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?

Какие аспекты работы можно было бы улучшить?

Какие инструменты и методы способствовали личному росту?

Какие задачи остались нерешенными и почему?

Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?

Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился анализ **анкет «Обратная связь»**. Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

Упражнение «Поставь перед собой цель». Цель: формирование умения уверенно ставить перед собой цели.

Ход упражнения:

Инструкция от ведущего:

Ведущий: Примите исходную позицию: ноги на ширине плеч, руки перед собой, параллельно полу. Развернитесь назад и запомните точку на стене, до которой дотянулись взглядом. Вернитесь в исходное положение, закройте глаза. Теперь представьте, что в следующий раз вы развернётесь значительно дальше — визуализируйте этот поворот. Откройте глаза и повторите упражнение.

Сравните достигнутые результаты.

Итоги упражнения.

Кто смог повернуться дальше? (Как правило, большинство.) Вывод: Мы редко используем свой потенциал на полную мощность без ясной цели и веских причин.

Ведущий. Отсюда вывод: Немногие из нас каждое свое действие выполняют в полную силу, если для этого нет серьезных оснований, не поставлена цель.

Вспомним Алису из «стран чудес».

(Ведущий читает учащимся небольшой отрывок из произведения Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес».) – Подскажи, пожалуйста, в какую сторону мне идти? – спросила Алиса. – В значительной степени это зависит от того, чего ты желаешь достичь, – ответил кот. «– Меня это как-то мало волнует», – сказала Алиса. – Тогда не имеет значения, в какую сторону ты пойдешь, – ответил кот. Если человек четко не представляет, куда он хочет прийти, то рискует, как и Алиса, оказаться на распутье, гадая, что делать дальше. Он будет порываться то в одну сторону, то в другую или окажется настолько сбит с толку, что вообще не сможет сделать ни шагу.

Задумаемся над словами «Чеширского кота» из «Алисы в Стране чудес»: «Куда идти — зависит от того, чего ты хочешь достичь». Алиса, не имеющая определённой цели, запуталась. Так и мы, без чёткого представления о желаемом результате, рискуем блуждать, метаться между вариантами или вообще застыть в нерешительности. Поразмышляем об этом.

Небольшая рефлексия.

Упражнение «Навигация по будущему: согласование краткосрочных и долгосрочных целей».

Цель: развитие навыка целеполагания и уверенного выбора путей реализации.

Ход упражнения.

Участникам предлагается попробовать просчитать, какие цели должны быть достигнуты через 10 лет, чтобы будущее, описанное в объявлении, претворилось в жизнь. Какие, исходя из этого, цели должны быть достигнуты через 5 лет (окончен институт, получена профессия), через год? Через полгода? Через месяц? Предлагаю вам заполнить следующую табличку:

Цели-мечты	На месяц	На полгода
	На год	На пять лет

Обсуждение. Подведение итогов происходит в форме обсуждения.

Топик-гайд

Ведущий:	Тематическое содержание
Появились ли какие-то записи в каждой графе? Не осталась ли пустой первая колонка? Какие трудности возникли при заполнении таблицы.	Делается вывод о том, что формирование навыка ставить цели является очень важным звеном на пути достижения мечты. Ведущий может порекомендовать участникам время от времени возвращаться к упражнению на согласование дальней и ближней перспективы.

Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы».

Цель: развить навык целеполагания, планирования и преодоления трудностей на пути к профессиональным целям.

Ведущий: Выбор профессии — это лишь начало пути. Сейчас мы составим краткосрочный карьерный план, фокусируясь на старте вашей профессиональной деятельности. Для этого необходимо:

- 1) определить ближайшую профессиональную цель;
- 2) составить пошаговый план действий, указав последовательность;
- 3) проанализировать потенциальные риски и возможности, разработав стратегию минимизации рисков и использования возможностей;
- 4) оформить финальную версию плана. После этого обсудим каждый пункт.

Далее следует обсуждение каждого пункта.

Разбор сложного случая из практики (в том числе, по личным запросам участников интервизии):

Кейс: сложности в работе с запросами, касающимися детей, так как нет собственного опыта в данной сфере. Личный запрос от участника интервизии. (Вопросы на понимание истинный ли запрос у участника, обсуждение возможных гипотез по поводу случая)

Обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса.

3. Заключительный этап

Рефлексия занятия.

Поделитесь впечатлениями: что понравилось, что нет, с какими трудностями столкнулись, что нового узнали, что хотелось бы повторить или сделать по-другому. Заполните, пожалуйста, анкету обратной связи.

Упражнение «Аплодисменты по кругу». — это заключительная часть занятия в группе интервизии по повышению уверенности в себе, предназначенная для укрепления чувства сопричастности и поддержки среди участников. Каждый психолог, по очереди, получает аплодисменты от коллег.

Это не только формальное выражение признания, но и возможность выразить уважение и признательность за вклад в обсуждение, за проявленную искренность и открытость в процессе занятия. Аплодисменты являются символом признания ценности каждого участника и совместной работы над повышением профессиональных навыков в области уверенности в себе.

Интервизия №4

Тема: Цели и ценности.

Цель: развить уверенность в постановке целей, планировании их достижения, а также осознать свои профессиональные и жизненные приоритеты и научиться эффективно, преодолевать возникающие трудности.

Длительность: 120 минут, встреча онлайн.

1. Вводный этап

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?

Какие аспекты работы можно было бы улучшить?

Какие инструменты и методы способствовали личному росту?

Какие задачи остались нерешенными и почему?

Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?

Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился анализ анкет «Обратная связь». Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

2. Основной этап

Упражнение «Колесо жизненных сфер».

Цель: определить личные ценности в разных областях жизни.

Упражнение:

Используя «Колесо баланса жизни», оцените значимость каждой из сфер:

1. Душевное равновесие;
2. Семья;
3. Отдых и хобби;
4. Финансы;
5. Здоровье;
6. Социальные связи;

7. Карьера/учёба.

Разделите круг на сектора, отражающие важность каждой сферы для вас.
Работа выполняется индивидуально.

Обсуждение результатов.

Топик-гайд

Ведущий:	Тематическое содержание
<p>Что внутри каждой сферы кажется вам наиболее важным, ценным, значимым? Опишите в нескольких словах ваше представление о желаемом наполнении каждой сферы</p>	<p>Например: в душевной жизни для одного самым ценным может быть внутренний комфорт, покой, для другого – напряженный душевный поиск и т. д.</p>

Обсуждение.

Проверьте, не является ли ваш набор ценностей противоречивым. Нет ли в нем подобных сочетаний «высокая должность» и «масса свободного времени»; «много времени уделять воспитанию детей» и «много командировок». Если противоречия есть, то можно ли найти такой жизненный вариант, который позволял бы вам все-таки реализовать и то, и другое?

Ведущий: Мы определили, что ценность – это то, что важно. Попробуем подойти с этой точки зрения к профессии.

Упражнение «Мой герб».

Задача: выявить и визуализировать личные ценности, профессиональные достижения и цели.

Упражнение: Создайте свой собственный «герб личности», отражающий ваши ценности, достижения и стремления. Это может быть изображение, девиз, или что-то другое, имеющее для вас глубокий смысл. Неважно, насколько хорошо вы умеете рисовать — главное, чтобы герб выражал вашу индивидуальность. После создания, поделитесь своими «гербами» с группой.

Завершение: Назовите одно событие, которое принесёт в вашу жизнь особый смысл и ценность.

Обсуждение и рефлексия.

Разбор сложного случая из практики (в том числе, по личным запросам участников интервизии).

Кейс: частые ссоры клиента с мамой, негативные эмоции по отношению к ней. (Обсуждение возможных гипотез, обсуждение дальнейшей стратегии работы)

Обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса

3. Заключительный этап

Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Цель: развитие умения выражать свои чувства, сплочение участников, формирование доброжелательных отношений в группе.

Интервизия №5

Тема: Цели и ценности

Цель: прояснение личных целей, актуализация представлений участников о своих трудностях в связи с неуверенностью в себе и своих силах в постановке целей, своей миссии, своего предназначения.

Длительность: 120 минут, встреча офлайн.

1. Вводный этап

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и

эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?

Какие аспекты работы можно было бы улучшить?

Какие инструменты и методы способствовали личному росту?

Какие задачи остались нерешенными и почему?

Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?

Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился анализ анкет «Обратная связь». Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

2. Основной этап

Упражнение «Пирог моей жизни».

Цель: выделение основных сфер своей жизни и постановка стратегических целей в каждой из них.

Ход упражнения.

Ведущий. Давайте выполним упражнение, которое называется «Пирог

моей жизни». Нарисуйте в верхней части листа А4 большой круг. Выделите основные сферы своей жизни в таком пропорциональном отношении, в каком они представлены в вашей жизни, и наметьте стратегические цели своей жизни в каждой из сфер. Я принципиально не называю эти сферы, чтобы не создавать некий шаблон мышления. Выделите их сами.

Для удобства работы участников над этим заданием была подготовлена таблица в раздаточном материале, где участники группы делали соответствующие пометки.

Распределение стратегических целей жизни

Сфера жизни	Примерный % от всего «пирога» жизни	Стратегическая цель данной сферы

В ходе выполнения этого упражнения ведущему важно было удержаться от соблазна и не подсказывать участникам, какие сферы они могут выделить в своем «пироге» жизни. Заодно это помогло выявить приоритеты участников. В ходе обсуждения, выяснилось, что тот или иной участник «забыл» или «упустил» из виду такие важные сферы, как здоровье, личное развитие, и т. п.

Упражнение «Чего ты хочешь, и что тебе это даст?».

Цель: анализ и корректировка стратегических целей участников.

Ход упражнения.

Инструкция. Теперь, когда вы определили свои стратегические цели, объединитесь в пары и выполните следующее упражнение. Вначале вы демонстрируете партнеру свой «пирог» жизни и цель одной из сфер, а тот, кто работает с вами в паре, спрашивает: «Что тебе это даст?» до тех пор, пока у вас не будет ответа на этот вопрос. Затем вы меняетесь местами. По завершении упражнения необходимо обсудить результаты в общем кругу. Тренер. С какими сложностями вы столкнулись в ходе выполнения этого упражнения? С какой из сфер жизни было работать труднее всего/легче всего? К каким потребностям

вы в итоге пришли?

Небольшая рефлексия и обсуждение

Разбор техники: МАК в работе с клиентами онлайн (по запросу от участников)

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
- Что такое «МАК»? -Разбор техники работы на картах МАК со страхом (колоды персона, персонита для подростков, сага) -Работа с МАК онлайн	Метафорические ассоциативные карты — это карточки с изображениями, которые человек может связать с событиями своей жизни. У рисунков нет правильного и неправильного толкования, на одной и той же карте каждый увидит что-то свое. Платформа MACROOM для онлайн консультирования с применением инструмента МАК

3.Заключительный этап

Рефлексия занятия.

Вопросы для рефлексии: что понравилось,/не понравилось; испытывали ли трудности; что нового узнали; что хотели бы повторить/сделать новое и т. д.

Интервизия № 6

Тема: «Случаи в работе, с которыми есть затруднения»

Цель: обмен опытом между коллегами, взаимодействие, обеспечивающее творческое развитие специалистов, объединение в профессиональном поле для взаимной поддержки.

Длительность: 90 минут, встреча в формате онлайн.

1. Вводный этап

Приветствие

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу шестую интервизию.

На сегодня у нас с вами запланирована работа с кейсами, но начать я бы хотела с небольшого упражнения.

Упражнение «Вы не ожидали, а я принес вам...»

Цель: включение в деятельность, создание дружественной обстановки,

сплочение группы.

Ход упражнения:

Сегодня у нас с вами будет интересная задача. Несмотря на то, что физически мы находимся далеко друг от друга, мы будем дарить друг другу подарки. Подарки будут необычные, это не материальные предметы, а различные состояния, настроения, пожелания. Чтобы было более понятно, начну первой и приведу примеры. «Вы не ожидали, а я принесла вам аплодисменты, потому что вы большие молодцы, что сегодня в выходной день собрались на интервизию.

Участники по кругу делятся своими подарками и объясняют их значение.

2.Основной этап:

Упражнение «Планы на вечер».

Цель: осознание целей своей жизни, развитие умения структурировать свое время.

Ход упражнения.

Участникам предлагалось за 2 минуты придумать максимум способов, как отдохнуть вечером. Необходимо было проявить как можно больше изобретательности, потренировать свою фантазию. Писать нужно было не останавливаясь, без пауз. Далее все делились своими планами на вечер. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записал на демонстрируемом экране и предложил участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составлялся в формате онлайн на демонстрируемом экране.

Затем участникам необходимо было определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Упражнение способствует осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время. Например: выбран способ отдыха: сходить в кино. Список предварительных дел: определить время; выбрать фильм для просмотра; договориться сходить в кино с подругой; купить билеты...

Работа с заявленными кейсами:

Кейс: Клиент на грани развода, сложно определиться с тем, как хотелось бы жить дальше. (Сложности с четким построением границ терапевт-клиент, проверка гипотез, построение дальнейшей стратегии работы)

Дискуссия

Обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса

3. Завершающий этап:

Планирование содержания и задач следующей встречи, планирование работы со следующими кейсами, рефлексия участников.

Интервизия № 7

Тема: «Уверенный в себе психолог»

Цель: Формирование целостного представления о своей личности

Длительность: 90 минут, встреча в формате онлайн.

1. Вводный этап

Приветствие

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу седьмую интервизию и начать я бы хотела ее с вашей обратной связи – коротко, буквально в течении пары минут опишите то, как вы чувствуете себя после наших первых встреч.

Рефлексия участников.

2. Основной этап

Беседа и дискуссия на тему

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>- Что такое уверенность в себе и как она формируется? - Кто такой уверенный в себе психолог</p>	<p>Уверенность в себе — важное свойство человеческой личности, которое предусматривает способность к адекватной самооценке, трезвый, спокойный взгляд на свои способности, черты характера. Достаточное развитие этого качества дает человеку понимание своей самодостаточности и ценности. Уверенный в себе человек твердо знает, что он достоин счастья и жизненных благ при приложении необходимых усилий. Уверенность в себе — это следствие здоровой и стабильной самооценки, которая формируется в</p>

	<p>результате взаимодействия с родителями, близкими, одноклассниками, коллегами и окружающими в целом. Она отчасти является результатом того, как нас воспитывали и чему нас учили. Мы учимся у других, как думать о себе и как себя вести. Уверенность также формируется в результате пережитого опыта и того, как человек научился реагировать на различные ситуации.</p>
--	---

Работа с заявленными кейсами (личный кейс участника):

Кейс: Страх продвижения себя как специалиста, после отказа клиента от повторных встреч.

Дискуссия

Обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса

Упражнение «Лестница успеха»

Цель: развивать умение ставить дальние и ближние профессиональные цели, планировать их достижение.

Ход упражнения.

«Лестница успеха» поможет проанализировать, реально оценить собственную ситуацию профессионального выбора. Дома попробуйте поставить дальние и ближние профессиональные цели, а также распланируйте их приоритетность.



3. Завершающий этап:

Планирование содержания и задач следующей встречи, планирование работы со следующими кейсами, рефлексия участников.

Интервизия № 8

Тема: «Работа со страхом в эмоционально-образной терапии, разбор техники»

Цель: Обмен опытом между коллегами, получение новых знаний и нового инструмента для работы со страхом, взаимная поддержка

Длительность: 120 минут, встреча в формате офлайн.

1. Вводный этап

Приветствие

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу восьмую интервизию.

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...».

Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?

Какие аспекты работы можно было бы улучшить?

Какие инструменты и методы способствовали личному росту?

Какие задачи остались нерешенными и почему?

Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны ведущего?

Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился анализ анкет «Обратная связь». Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

2.Основной этап

Беседа на тему:

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<ul style="list-style-type: none"> - Что такое «Страх»? - Как он формируется? - Особенности и этапы работы в ЭоТ -Разбор техники работы со страхом в «ЭоТ» 	<p>Страх — это эмоция или чувство, возникающее из-за ощущения воображаемой или реальной опасности, которая может представлять угрозу жизни человека.</p> <p>В психологии страх считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Он может играть как положительную, так и отрицательную роль.</p> <p>Причины страха могут быть связаны с реальной или воображаемой опасностью. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания.</p> <p>Основные функции страха и сопутствующих ему эмоциональных состояний:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сигнальная; -защитная; -адаптационная; -поисковая. <p>Работа со страхом в эмоционально-образной терапии (ЭОТ) включает несколько этапов:</p> <p>Осознание и вербализация образа страха.</p> <p>Клиент представляет это чувство в виде воображаемого</p>

	<p>образа перед собой. Высаживание образа на стул. Разговор с образом. Обсуждаются его функция, время появления, ощущения и эмоции. Идентификация с образом. Клиент представляет себя этой частью личности, чтобы понять её чувства и действия. Возврат страха. Клиент отдаёт оковы страха. Улучшение образа. Клиент улучшает образ теми силами, которые у него есть. Принятие образа. СЛОВАРЬ ОБРАЗОВ</p>
--	---

Отработка практики на нескольких парах.

Беседа и дискуссия на данную тему

3. Завершающий этап

Упражнение «Первое, что я сделаю». Цель: создать установку на применение знаний и навыков, полученных на интервизии.

Ход упражнения:

Процедура. Участники и ведущий сидят в общем кругу. Ведущий держит в руках мяч.

Ведущий: Наша встреча подходит к концу, и самое время задуматься о том, каков будет ваш первый шаг, который вы сделаете, выйдя за пределы этой встречи, по применению полученных знаний и техники здесь. Подумайте, и кто будет готов рассказать о своем решении, возьмите мяч, озвучьте ваши действия, а затем передайте мяч следующему участнику. После того, как каждый озвучил свой первый шаг к цели, ведущий выражает уверенность в том, что эти намерения станут четким руководством к действию и приведут каждого из участников к желанной цели.

Планирование содержания и задач следующей встречи, планирование работы со следующими кейсами, рефлексия участников.

Интервизия №9

Тема: самосознание, самопринятие и уверенность в своих профессиональных компетенциях.

Цель: Обмен опытом между коллегами, получение новых знаний и нового инструмента для работы, проработка и повышение уверенности в своих профессиональных компетенциях

Длительность: 180 минут, встреча в формате офлайн.

1. Вводный этап

Приветствие

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу девятую интервизию.

Упражнение «Колесо уверенности»:

Каждый участник получает чистый лист бумаги и рисует колесо с секторами, представляющими разные аспекты профессиональной уверенности (например, работа с клиентами, ведение сессии, саморегуляция, теоретические знания, работа в группе интервизии, работа с супервизором). Участники оценивают свою уверенность в каждом секторе по шкале от 1 до 10 и записывают свои оценки. Это помогает визуализировать сильные и слабые стороны.

Обсуждение и рефлексия

Упражнение «Три успеха»: Каждый участник кратко делится тремя своими профессиональными успехами на сегодняшний день (неважно, насколько маленькими они кажутся). Это помогает сфокусироваться на позитивных достижениях и напомнить о собственных компетенциях.

2. Основной этап:

Упражнение «Ролевые игры»:

Группа разделяется на пары. Один участник играет роль клиента с определенным запросом (например, тревожность, депрессия, проблемы в отношениях), запрос достается рандомной жеребьевкой, а другой – роль психолога.

Затем роли меняются. Остальные участники наблюдают и дают обратную связь, фокусируясь на проявлении уверенности психолога (ясность речи, установление контакта, уверенность в своих методиках, умение задавать вопросы). Важно чередовать роли, чтобы все участники попробовали и роль клиента, и роль психолога.

Отработка «Техник саморегуляции»:

Группа изучает и практикует техники саморегуляции, помогающие справиться с тревогой и неуверенностью (например, дыхательные упражнения, медитация, мышечная релаксация). Участники отрабатывают выбранную технику.

Упражнение «Утверждения»:

Каждому участнику необходимо сформулировать несколько утверждений, отражающих его профессиональные навыки и качества, которые он хочет развивать.

Например: «Я компетентен в работе с клиентами», «Я умею устанавливать доверительные отношения», «Я постоянно совершенствую свои знания и навыки». Участники проговаривают эти утверждения вслух все вместе, обращая внимание на свои ощущения.

Обсуждение и рефлексия

3. Завершающий этап

Упражнение «Резюме»:

Каждый участник кратко подводит итоги занятия, делясь своими открытиями и планами на дальнейшую работу над уверенностью в себе.

Упражнение «Домашнее задание»:

Участники получают домашнее задание – продолжить практиковать техники саморегуляции, записывать свои успехи и трудности, и готовить новые случаи для анализа на следующем занятии.

Интервизия №10

Тема: Работа с представленными кейсами, подведение итогов, получение обратной связи

Цель: Обмен опытом между коллегами, получение обратной связи

Длительность: 180 минут, встреча в формате онлайн.

1. Вводный этап

Приветствие

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня мы начинаем с вами нашу десятую завершающую интервизию.

Проводилось упражнение «Здравствуйте». Оно было призвано создать атмосферу комфорта, вовлечь всех участников в процесс и установить доверительные отношения. Участники, по очереди, представлялись и делились своими переживаниями, связанными с ощущением уверенности в себе в профессиональной деятельности. Каждое приветствие включало не просто формальное «Здравствуйте», а короткий рассказ о текущем самочувствии и ощущении собственной готовности к взаимодействию с группой. Это позволило участникам не только приветствовать друг друга, но и эмоционально «разогреться» перед более глубокой работой, создавая основу для последующего открытого диалога. Разнообразие в ответах, включая потенциальные трудности или неуверенность, помогло всем почувствовать общность и поддержку в группе, что способствует повышению самопринятия и эмоциональной готовности к дальнейшей работе по укреплению уверенности в себе.

Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем...» Участники интервизионной группы делились своим опытом, обсуждая:

Что в предыдущей встрече было особенно эффективным?

Какие аспекты работы можно было бы улучшить?

Какие инструменты и методы способствовали личному росту?

Какие задачи остались нерешенными и почему?

Каковы причины возможных сложностей в работе группы или со стороны

ведущего?

Ясны ли всем правила работы группы и есть ли предложения по их корректировке?

В ходе этого упражнения создавалась атмосфера спокойного и откровенного обсуждения. Высказывались только желающие. Участники очень тепло и откровенно высказывались о своих впечатлениях и ощущениях на прошедшей интервизии.

Затем проводился анализ анкет «Обратная связь». Ведущий обращал внимание участников на степень их включенности в интервизию и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Отмечал значимые для них эпизоды прошедшей интервизии. Откровенно перечислял то, что не понравилось участникам, и анализировал замечания и пожелания ему как ведущему. Обязательно комментировал, как он собирается реагировать на эту критику в ходе второй и последующих интервизий. Ожидания и пожелание на интервизию.

2.Основной этап

Работа с заявленными кейсами:

Кейс 1: Клиент-подросток, расставание с первой любовью. (Сложности в выстраивании клиент - терапевтических взаимоотношений с родителями подростка, проверка гипотезы, дальнейшая стратегия)

Кейс 2: Клиент с утратой, смерть брата, продолжительное горе. (Сложности в выстраивании дальнейшей стратегии работы)

Обратная связь от участников, обратная связь от заявителя кейса

3.Завершающий этап:

Упражнение «От стратегии – к цели».

Цель: освоение на практике техники решения «слоновых задач».

Ход упражнения.

Инструкция: Сейчас вам предстоит довольно непростой этап выполнения индивидуальной работы. Каждый выберет одну из стратегических целей в любой из сфер своей жизни – наиболее важной для него на данный момент.

Ваша задача – прописать алгоритм достижения этой цепи, шаг за шагом. Чем подробнее, тем лучше. Затем желающие представят результат всей группе.

Важно! Задача ведущего при выполнении этого задания – создать максимально комфортную обстановку, например, с помощью соответствующего музыкального сопровождения. И вместе с тем необходимо следить за временем, так как всегда есть риск несинхронной работы участников. Поэтому необходимо сразу определить временные рамки – 5–7 мин, пояснив, что еще более детальную проработку они смогут выполнить уже в домашних условиях, а сейчас их задача потренироваться в технике решения «слоновых задач». На представление и обсуждение каждого из вариантов желательно отводить не более 3 мин. За это время участник интервизионной встречи, представляющий свой алгоритм решения «слоновой задачи», должен успеть получить обратную связь от группы. Каждому следует задуматься над следующими вопросами: «Что я могу сделать сегодня для достижения этой задачи?», «Что я включу в свой план на день?».

Подведение итогов текущей интервизии, подведение итогов по долгосрочной серии интервизий. Обратная связь от участников, рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты по «Тесту уверенности в себе» В.Г. Ромека по выборке начинающих психологов после работы интервизионной группы

№№	уверенность в себе / неуверенность в себе	социальная смелость / робость, застенчивость	инициатива в социальных контактах / пассивность
1	7	7	6
2	6	4	5
3	6	7	5
4	6	5	4
5	5	6	6
6	6	6	5
7	7	6	7
8	8	6	6
9	8	7	5
10	7	6	8
11	6	5	7
12	6	8	6
13	6	7	6
14	7	7	7
15	9	7	5
16	7	6	8
17	6	9	7
18	5	7	6
19	6	6	6
20	7	5	6
21	7	6	5
22	7	7	8
23	7	8	7
24	8	7	7
25	6	6	9
26	9	5	6
27	7	7	5
28	7	7	6
29	7	6	5
30	6	5	7

Результаты по «Опроснику ассертивности» В.П. Шейнова –
А.С. Девицына по выборке начинающих психологов после работы
интервизионной группы

№№	Сумма баллов
1	65
2	67
3	68
4	62
5	66
6	69
7	60
8	62
9	65
10	63
11	67
12	68
13	60
14	61
15	63
16	71
17	66
18	64
19	65
20	60
21	67
22	63
23	66
24	67
25	62
26	69
27	65
28	67
29	64
30	65

Результаты по «Бланковому тесту – уверенности» А.И. Крупнова по выборке начинающих психологов после работы интервизионной группы

№	Содержательно-смысловая подсистема								Инструментально-динамическая подсистема							
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Установоч- но- целевой		Мотивац ионный		Когнитив ный		Продукти вный		Динамиче ский		Эмоционал ный		Регуляторны й		Рефлексивн о- оценочный	
бще стве нно	ичн о	оци оце нтри чески е	гоц ент рич еские	см ысл енн ость	ове рхн ост ность	пре дме тно й	суб ъек тно й	нер гич нос ть	эне рги чно сть	олож итель ные стени чески е	сте нич еские	нтерн альна я само регул яция	неш няя, эксте рнал ьная	перац ионал ьные трудн ости	моц ион аль но- лич ност ные про бле мы	
1	7	1	1	1	1	1	1	9	4	2	3	2	2	2	1	
2	8	3	3	3	2	2	3	8	5	4	4	5	7	3	2	
3	3	8	4	6	3	3	2	1	3	2	4		3	1		
4	6	6	1	8	5	2	1	3	4	4	2	2	8	6		
5	2	7	2	9	1	4	1	1	3	2	5	3	4			
6	1	8	5	7	4	5	3	2	1	5	2	4	1	0		
7	7	9	6	8	0	3	4	1	3	7	5	2	2		3	
8	8	2	1	2	6	5	1	9	4	2	6	3	6		2	
9	5	3	3	5	9	7	3	8	6	1	3	0	7	2	4	1
10	8	4	4	7	2	1	4	7	3	3	7		0	3	1	
11	0	6	1	6	4		2	9	7	4	1		6	4	0	
12	1	8	3	0	6		2	0	3	5	3	0	8	2		
13	1	8	1		8	1	1	1	1	6	4	1	9	5		
14	3	7	3	2	1	2	0	8	3	2	7	1	1	1		
15	8	5	4	5	0	3	1	7	9	3	1	0	0	2		
16	7	9	4	5	3	5	0	6	1	9	2		4	1		1
17	9	0	1	7	1	7	4	7	2	5	0	2	5	9		
18	1	5	3	4	9	1	9	5	4	4	2	3	1	2	0	
19	3	1	1	5	6		2	6	9	3	6	2	0	2	2	

Уровень уверенности в себе у начинающих психологов после работы
интервизионной группы (по итогам всех диагностических методик)

№№	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Итоговый уровень уверенности в себе
1	средний	Высокий	средний	средний
2	средний	Высокий	средний	средний
3	средний	Высокий	средний	средний
4	средний	Высокий	средний	средний
5	средний	Высокий	средний	средний
6	средний	Высокий	средний	средний
7	средний	Высокий	средний	средний
8	средний	Высокий	средний	средний
9	средний	Высокий	средний	средний
10	высокий	Высокий	средний	высокий
11	средний	Высокий	средний	средний
12	средний	Высокий	средний	средний
13	средний	Высокий	средний	средний
14	высокий	Высокий	средний	высокий
15	высокий	Высокий	средний	высокий
16	высокий	Высокий	средний	высокий
17	высокий	Высокий	средний	высокий
18	средний	Высокий	средний	средний
19	средний	Высокий	средний	средний
20	средний	Высокий	средний	средний
21	средний	Высокий	средний	средний
22	высокий	Высокий	средний	высокий
23	высокий	Высокий	средний	высокий
24	высокий	Высокий	средний	высокий
25	высокий	Высокий	средний	высокий
26	средний	Высокий	средний	средний
27	средний	Высокий	средний	средний
28	средний	Высокий	средний	средний
29	средний	Высокий	средний	средний
30	средний	Высокий	средний	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака

С целью сравнения уровня развития уверенности в себе до и после работы интервизионной группы мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после участия в долгосрочной интервизионной группе на одной и той же выборке испытуемых, мы применили Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 – Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 – Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 1.

Расчёт Т-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе (Баллы, полученные респондентами по методике «Тест уверенности в себе» В.Г.Ромека)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
11	20	9	9	26
13	15	2	2	1.5
13	18	5	5	8
11	15	4	4	5
12	17	5	5	8
14	17	3	3	3
12	20	8	8	22
13	20	7	7	17.5
13	20	7	7	17.5

Таблица 1.- Продолжение.

Расчёт T-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе (Баллы, полученные респондентами по методике «Тест уверенности в себе» В.Г.Ромека)

15	21	6	6	12.5
14	18	4	4	5
14	20	6	6	12.5
13	19	6	6	12.5
13	21	8	8	22
12	21	9	9	26
13	21	8	8	22
14	22	8	8	22
13	18	5	5	8
12	18	6	6	12.5
14	18	4	4	5
12	18	6	6	12.5
14	22	8	8	22
12	22	10	10	29
12	22	10	10	29
12	21	9	9	26
13	20	7	7	17.5
12	19	7	7	17.5
10	20	10	10	29
16	18	2	2	1.5
12	18	6	6	12.5
Сумма				465

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum i = 1nRt = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр} = 120 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 2.

Расчёт T-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе
(Баллы, полученные респондентами по методике «Опросник
ассертивности» В.А.Шейнов – А.С. Девицын)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
55	65	10	10	15.5
53	67	14	14	23.5
58	68	10	10	15.5
49	62	13	13	21
54	66	12	12	18
52	69	17	17	27
55	60	5	5	4.5
56	62	6	6	7.5
52	65	13	13	21
47	63	16	16	26
49	67	18	18	28.5
50	68	18	18	28.5
51	60	9	9	12.5
56	61	5	5	4.5
54	63	9	9	12.5
50	71	21	21	30

Таблица 2.

Расчёт T-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе
(Баллы, полученные респондентами по методике «Опросник асертивности» В.А.Шейнов – А.С. Девицын)

60	66	6	6	7.5
52	64	12	12	18
61	65	4	4	1.5
55	60	5	5	4.5
53	67	14	14	23.5
54	63	9	9	12.5
51	66	15	15	25
62	67	5	5	4.5
55	62	7	7	9.5
56	69	13	13	21
53	65	12	12	18
63	67	4	4	1.5
55	64	9	9	12.5
58	65	7	7	9.5
Сумма				465

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр} = 120 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 3.

Расчёт T-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
48	38	-10	10	12
62	51	-11	11	14
66	43	-23	23	30
50	43	-7	7	8
61	55	-6	6	6.5
49	45	-4	4	4.5
66	48	-18	18	28
54	48	-6	6	6.5
52	50	-2	2	2
64	47	-17	17	26.5
69	60	-9	9	10
65	52	-13	13	18
66	53	-13	13	18
61	47	-14	14	20.5
63	46	-17	17	26.5
63	55	-8	8	9
62	50	-12	12	15.5
64	48	-16	16	24
61	45	-16	16	24

Таблица 3. Продолжение

Расчёт T-критерия при сопоставлении уровня развития уверенности в себе до и после участия в долгосрочной интервизионной группе

62	49	-13	13	18
68	58	-10	10	12
68	53	-15	15	22
60	50	-10	10	12
65	49	-16	16	24
65	46	-19	19	29
69	55	-14	14	20.5
41	40	-1	1	1
62	58	-4	4	4.5
44	41	-3	3	3
53	41	-12	12	15.5
Сумма				465

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр} = 120 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Следовательно, выявлены высоко достоверные различия между уровнем развития уверенности в себе до и после проведения долгосрочной интервизионной группы.