

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Мешков Александр Вячеславович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В
СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Е.А. Черенева 06.12.2024
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024 Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент, Н.Г. Иванова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024 Н.Г. Иванова
(дата, подпись)

Обучающийся А.В. Мешков
(фамилия, инициалы)

06.12.2024 А.В. Мешков
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

РЕФЕРАТ

Структура магистерской диссертации: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 79 источников. Включает 4 приложения. Текст работы изложен на 94 страницах и проиллюстрирован в 12 рисунках и в 2 таблицах.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и апробация эффективной психологической программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Объект: уверенность в себе у начинающих психологов-консультантов.

Предмет: психологическая программа развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Гипотезами исследования стали следующие допущения:

1. Разработка и апробация программы развития уверенности в себе может помочь начинающим психологам-консультантам преодолеть личностные препятствия в виде стратегий агрессивного и неуверенного самоутверждения.

2. Развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов представляет собой комплексный процесс, реализуемый через интеграцию индивидуальных и групповых психологических методов, направленных на развитие адекватной самооценки, становление профессиональной идентичности и укрепление компетентности в применении специальных знаний и навыков.

В исследовании использованы следующие **методы исследования:** теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, планирование; эмпирические: тестирование, опрос, психолого-педагогический эксперимент; методы количественной и качественной обработки данных; математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона; моделирование – для разработки модели развития уверенности в себе у психологов-консультантов.

Теоретической основой исследования являются системный, субъектно-деятельностный и когнитивно-поведенческий подходы.

Базой для реализации исследования явилась образовательная интернет-платформа. Выборку составили 30 начинающих психологов-консультантов в возрасте от 23 до 35 лет.

Результаты исследования. По теме диссертации опубликованы статьи:

1. В результате проведенного теоретического исследования была разработана модель изучения уверенности в себе начинающих психологов-консультантов. Модель исследования включала в себя компоненты, параметры, факторы, критерии и индикаторы оценки уровня развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

2. Результаты констатирующего этапа исследования выявили существенные дефициты в профессиональном развитии начинающих психологов-консультантов: низкая самооэффективность, социальная несмелость, низкие показатели эмоциональной рефлексии, преобладание неконструктивных стратегий самоутверждения, дефицит позитивности профессионального самоотношения.

3. Апробация разработанной нами программы происходила в рамках формирующего эксперимента. Программа представляет собой структурированный 16-недельный курс, состоящий из 23 занятий, каждое длительностью 2 часа, организованных в пять тематических блоков. Программа ориентирована на групповую и индивидуальную формы работы. Всего в программе приняло участие 15 человек, начинающих психологов-консультантов.

4. Результативность разработанной психологической программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов, подтверждается с помощью сравнительного количественного и качественного анализа результатов констатирующего и контрольного эксперимента, который показал положительную динамику результатов в экспериментальной группе и незначительные изменения в контрольной группе. Таким образом,

поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута, гипотезы нашли подтверждение.

Теоретическая новизна и значимость исследования. Расширение научных представлений о феномене уверенности в себе в контексте профессионального становления психологов-консультантов. В частности: уточнена специфика проявления уверенности в себе у начинающих специалистов помогающих профессий; разработана теоретическая модель развития уверенности в себе, интегрирующая когнитивно-поведенческий, субъектно-деятельностный и экзистенциальный подходы; показана взаимосвязь между уровнем развития уверенности в себе и способностью к конструктивному профессиональному самоутверждению у начинающих психологов-консультантов. Полученные результаты вносят вклад в развитие теоретических представлений о психологических механизмах формирования профессиональной идентичности специалистов помогающих профессий.

Практическая значимость исследования. Разработана и эмпирически обоснована эффективная программа развития уверенности в себе, которая может быть интегрирована в систему профессиональной подготовки психологов-консультантов; определены оптимальные организационно-методические условия реализации программы; определен диагностический комплекс для оценки уровня развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования представлены:

Мешков А.В. Модели развития уверенности в себе // Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований: сборник статей Международной студенческой научно-практической конференции (г. Нижний Тагил, 14 марта 2024 года) / отв. редактор И. В. Мешкова. М.: Издательство Ипполитова, 2024. С. 322-328.

Мешков А.В. Развитие уверенности себе у начинающих психологов-консультантов // I международная научно-практическая конференция

«Психологическое пространство человека в условиях трансформации мира»:
сборник материалов конференции, г. Красноярск (в печати).

ABSTRACT

Structure of the master's dissertation: The master's dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusion, and a list of 79 bibliographic sources. Includes 4 appendices. The text is presented on 94 pages and illustrated with 12 figures and 2 tables.

Research Objective: Theoretical substantiation, development, and approbation of an effective psychological program for developing self-confidence among novice counseling psychologists.

Object of Study: Self-confidence among novice counseling psychologists.

Subject of Study: Psychological program for developing self-confidence among novice counseling psychologists.

The **research hypotheses** were the following assumptions:

1. Development and approbation of a self-confidence development program can help novice counseling psychologists overcome personal obstacles in the form of aggressive and unconfident self-affirmation strategies.

2. Self-confidence development for novice counseling psychologists is a comprehensive process implemented through the integration of individual and group psychological methods aimed at developing adequate self-assessment, establishing professional identity, and strengthening competence in applying specialized knowledge and skills.

Research Methods Used:

- Theoretical: scientific literature analysis on the research problem, planning;
- Empirical: testing, survey, psychological and pedagogical experiment;
- Data processing methods: quantitative and qualitative analysis;
- Mathematical-statistical: Wilcoxon T-test;
- Modeling – for developing a model of self-confidence development for counseling psychologists.

Theoretical Foundation: systemic, subject-activity, and cognitive-behavioral approaches.

Research Base: An educational internet platform. Sample consisted of 30 novice counseling psychologists aged 23 to 35.

Research Results. Articles on the dissertation topic have been published:

1. A model for studying self-confidence of novice counseling psychologists was developed through theoretical research. The research model included components, parameters, factors, criteria, and indicators for assessing the self-confidence development level of novice counseling psychologists.

2. The ascertaining stage of the research revealed significant deficits in professional development of novice counseling psychologists: low self-efficacy, social timidity, low emotional reflection indicators, prevalence of non-constructive self-affirmation strategies, deficit of positive professional self-attitude.

3. Approbation of the developed program occurred within a formative experiment. The program is a structured 16-week course consisting of 23 sessions, each lasting 2 hours, organized into five thematic blocks. The program is oriented towards group and individual work formats. A total of 15 novice counseling psychologists participated in the program.

4. The effectiveness of the developed psychological self-confidence development program for novice counseling psychologists is confirmed through comparative quantitative and qualitative analysis of the ascertaining and control experiment results, which showed positive dynamics in the experimental group and minor changes in the control group. Thus, the tasks set in the work have been solved, the research objective has been achieved, and hypotheses have been confirmed.

Theoretical Novelty and Significance:

Expansion of scientific understanding of the self-confidence phenomenon in the context of professional development of counseling psychologists.

Clarified the specifics of self-confidence manifestation among novice specialists in helping professions.

Developed a theoretical model of self-confidence development integrating cognitive-behavioral, subject-activity, and existential approaches.

Demonstrated the relationship between self-confidence development level and the ability for constructive professional self-affirmation among novice counseling psychologists.

The obtained results contribute to developing theoretical representations of psychological mechanisms for professional identity formation in helping profession specialists.

Practical Significance:

Developed and empirically substantiated an effective self-confidence development program that can be integrated into the professional training system for counseling psychologists.

Determined optimal organizational and methodological conditions for program implementation.

Defined a diagnostic complex for assessing self-confidence development level among novice counseling psychologists.

Approbation of Research Results:

Meshkov A.V. Self-Confidence Development Models // Current Problems of Psychological and Pedagogical Research: Collection of Articles from the International Student Scientific-Practical Conference (Nizhny Tagil, March 14, 2024) / Executive Editor I.V. Meshkova. Moscow: Ippolitov Publishing House, 2024. Pp. 322-328.

Meshkov A.V. Self-Confidence Development among Novice Counseling Psychologists // I International Scientific-Practical Conference "Psychological Space of a Person in the Conditions of World Transformation": Conference Materials Collection, Krasnoyarsk (in print).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ...	11
1.1. Понятие и сущность уверенности в себе	11
1.2. Методологические подходы к развитию уверенности в себе	27
1.3. Значение уверенности в себе для эффективной деятельности и личностного роста психолога-консультанта	34
Выводы по первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ	45
2.1. Организация и методики исследования уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.....	45
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	53
Выводы по второй главе.....	63
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ- КОНСУЛЬТАНТОВ.....	65
3.1. Содержание программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.....	65
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	77
Выводы по третьей главе.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	89
БИБЛИОГРАФИЯ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ	100

ВВЕДЕНИЕ

Уверенность в себе – одно из ключевых профессионально важных качеств психологов-консультантов. Достаточный уровень уверенности в своих знаниях и компетенциях позволяет специалисту эффективно оказывать психологическую помощь клиентам. В то же время, начинающие практические психологи нередко демонстрируют целый букет страхов и недостаточную уверенность в себе и своих профессиональных возможностях [63]. Отчасти это связано с отсутствием опыта работы, нехваткой практических навыков, страхом совершить ошибку, конституциональными личностными особенностями и комплексом определенных убеждений.

Все это негативно сказывается на построении отношений с клиентами, проведении консультаций, а также на собственной мотивации специалиста и удовлетворенности своей работой. Нередко консультант в работе с клиентом транслирует зашкаливающую тревогу и свою неспособность совладать с собственными чувствами, в то время как призван быть если не эталоном, то хотя бы достаточным примером эмоциональной устойчивости и уверенного поведения для клиента. Неуверенность психолога в себе, в адекватности совершаемых действий часто приводит к грубым нарушениям сеттинга, например, выходу за временные рамки сессии.

Эта проблема приобретает особую актуальность в виду того, что в настоящее время в российском обществе стремительно возрастает спрос на психотерапию и услуги психологического консультирования. В психологической науке недостаточно системных исследований, посвященных изучению и целенаправленному развитию уверенности в себе именно у начинающих специалистов. Не разработана комплексная модель, описывающая основные детерминанты и механизмы формирования уверенности в себе на начальных этапах профессиональной деятельности психологов. Всё это определяет необходимость проведения данного

исследования и разработки соответствующей модели оптимизации уверенности в себе для повышения эффективности профессиональной деятельности начинающих психологов-консультантов.

Сама проблема уверенности в себе изучается в психологии уже более полувека. Есть мнение, что первым обратил внимание на этот феномен А. Солтер, который связывал уверенность с преобладанием процессов возбуждения над торможением.

В зарубежной психологии уверенность в себе трактуется как убежденность в собственном успехе, способность к самовыражению, умение предъявлять требования к социальному окружению. Дж. Вольпе и А. Лазарус определили социальную тревогу как основную причину неуверенности в себе.

В отечественной психологии изучением уверенности занимались А.М. Прихожан, В.Г. Ромек, Е.А. Серебрякова, И.Л. Зиновьева, И. В. Вайнер и др. Они рассматривали уверенность в качестве социально-психологической характеристик личности и выделяли личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты уверенности в себе [61].

Личностный компонент включает высокую самооценку и самоуважение. Когнитивный – убежденность в собственной эффективности. Эмоциональный отражает смелость в социальных контактах. Поведенческий - инициативу и уверенный стиль. Кроме того, Е.И. Смаглий и Н.Д. Левитова утверждали, что уверенность является ключевым фактором успешности в деятельности [11].

Однако комплексных исследований уверенности в себе, особенно у представителей разных профессий, недостаточно. Это определяет актуальность дальнейшего изучения данного феномена.

Как показывает анализ литературы, уверенность в себе – это личностная черта, которая имеет важную роль в межличностных взаимоотношениях, что существенно в контексте задач, которые стоят перед психологом-консультантом (Л.М. Митина, А.Б. Орлов, Е.И. Рогов и др.) [22; 32]. Достаточный уровень уверенности в себе позволяет консультанту устанавливать продуктивные отношения с клиентами, оказывать им

квалифицированную помощь, сохранять внутреннюю устойчивость в стрессовых ситуациях, транслировать полезную для клиентов модель уверенного поведения. Опытным практикам давно известно, что личностная уверенность специалиста психолога сама по себе способна оказывать психотерапевтическое воздействие на клиентов [23; 29].

Однако у начинающих специалистов, не имеющих большого практического опыта, как правило, отмечается недостаточная уверенность в себе и своих профессиональных возможностях. Это проявляется в излишней тревожности, боязни совершить ошибку в работе с клиентом, разнообразных страхах социального свойства, затруднениях в установлении контакта и оказании психологической поддержки. Такие консультанты более подвержены профессиональному выгоранию и даже разочарованию в выбранной профессии.

Вместе с тем, в научных исследованиях уверенность в себе рассматривается главным образом с клинической точки зрения. Остаются недостаточно изученными проблемы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. Например, в процессе их подготовки в рамках послевузовского профессионального образования.

В психологической науке недостаточно раскрыты особенности содержания, структуры, условий развития этого качества у начинающих психологов-консультантов.

Не нашли широкого применения в профессиональной подготовке начинающих психологов-консультантов когнитивные и поведенческие тренинги уверенности в себе.

В то время как недостаточный уровень личностной уверенности у начинающих психологов-консультантов может препятствовать не только успешности профессиональной деятельности, но и самому страту карьеры, особенно в области частного психологического консультирования.

Названное противоречие указывают направление исследования и позволяет сформулировать **проблему**: какой подход будет эффективным для развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов?

Цель: теоретическое обоснование, разработка и апробация эффективной психологической программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Объект: уверенность в себе у начинающих психологов-консультантов.

Предмет: психологическая программа развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Гипотезами исследования стали следующие допущения:

1. Разработка и апробация программы развития уверенности в себе может помочь начинающим психологам-консультантам преодолеть личностные препятствия в виде стратегий агрессивного и неуверенного самоутверждения.

2. Развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов представляет собой комплексный процесс, реализуемый через интеграцию индивидуальных и групповых психологических методов, направленных на развитие адекватной самооценки, становление профессиональной идентичности и укрепление компетентности в применении специальных знаний и навыков.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования, определить современное состояние исследований в рассматриваемой области.

2. Исследовать особенности уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

3. Разработать и апробировать авторскую программу развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов, оценить ее эффективность.

Теоретико-методологической основой исследования являются системный, субъектно-деятельностный и когнитивно-поведенческий подходы.

Системный подход (Б.Ф. Ломов, И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, В.Н. Панферов, У. Бронфенбреннер, Г. Бейтсон) позволяет рассматривать уверенность в себе как целостное, многокомпонентное психологическое образование в структуре личности психолога-консультанта.

Субъектно-деятельностный подход (А.В. Брушлинский, В. В. Знаков, К.А. Абульханова-Славская) акцентирует активную роль самого субъекта в становлении уверенности в процессе профессиональной деятельности. С этих позиций уверенность формируется и проявляется в ходе решения конкретных профессиональных задач.

Когнитивно-поведенческий подход (А. Бандура, А. Бек, А. Эллис, А. Лазарус) позволяет рассмотреть проблему неуверенности в себе у начинающих специалистов практиков как систему неадаптивных установок и убеждений, препятствующих эффективной профессиональной деятельности.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, неуверенность часто является следствием искаженного мышления, заниженной самооценки, избегающего поведения. Эти проявления могут быть скорректированы посредством выявления и изменения негативных убеждений, формирования адаптивных копинг-стратегий.

Таким образом, когнитивно-поведенческий подход позволит исследовать когнитивные и поведенческие особенности проявления неуверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. На этой основе можно будет разработать эффективную модель развития уверенности в себе с учетом коррекции неадаптивных установок и формирования конструктивных стратегий поведения.

Кроме того, для проверки гипотезы и решения поставленных задач в исследовании использованы следующие **методы**: теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, планирование; эмпирические:

тестирование, опрос, психолого-педагогический эксперимент; методы количественной и качественной обработки данных; математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона; моделирование – для разработки модели развития уверенности в себе у психологов-консультантов.

Таким образом, применение комплекса теоретических и эмпирических методов в рамках системного и субъектно-деятельностного и когнитивно-поведенческого подходов позволит решить задачи исследования и разработать эффективную модель развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

1. Шкала общей самоэффективности (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В.Г. Ромек);
2. Тест уверенности в себе В.Г. Ромека;
3. Опросник самоутверждающего поведения С. А. Лебедева;
4. Опросник профессионального самоотношения К. В. Карпинского, А. М. Колышко.

Базой исследования явилась образовательная интернет-платформа. В исследовании участвовало 30 начинающих психологов-консультантов в возрасте от 23 до 35 лет.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход исследования, которое проводилось поэтапно.

Этапы проведения исследования.

Первый этап (сентябрь 2022 – май 2023 г.) включал в себя изучение и теоретический анализ литературы по проблеме исследования. Рассмотрение подходов к изучению исследуемого феномена, его структуры и функций. Анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования, формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач. Написание первой главы работы.

Второй этап (сентябрь 2023 – ноябрь 2023 г.) – составление плана эмпирического исследования уверенности в себе у начинающих специалистов, подбор диагностического инструментария, проведение констатирующего этапа эксперимента и анализ его результатов.

Третий этап. (декабрь 2023 – май 2024 г.) Разработка психологической программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. Реализация формирующего этапа эксперимента по апробации данной программы.

Четвертый этап (июнь 2024 – июль 2024 г.) – обработка результатов контрольного этапа эксперимента, анализ эффективности реализованной программы, направленной на развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Пятый этап (сентябрь 2024 – ноябрь 2024 г.) – обобщение положений, экспериментальных выводов и заключения. Оформление текста работы.

Теоретическая новизна и значимость исследования заключается в расширении научных представлений о феномене уверенности в себе в контексте профессионального становления психологов-консультантов. В частности: уточнена специфика проявления уверенности в себе у начинающих специалистов помогающих профессий; разработана теоретическая модель развития уверенности в себе, интегрирующая когнитивно-поведенческий, субъектно-деятельностный и экзистенциальный подходы; показана взаимосвязь между уровнем развития уверенности в себе и способностью к конструктивному профессиональному самоутверждению у начинающих психологов-консультантов. Полученные результаты вносят вклад в развитие теоретических представлений о психологических механизмах формирования профессиональной идентичности специалистов помогающих профессий.

Практическая значимость исследования состоит в том, что была разработана и эмпирически обоснована эффективная программа развития уверенности в себе, которая может быть интегрирована в систему профессиональной подготовки психологов-консультантов; определены

оптимальные организационно-методические условия реализации программы; определен диагностический комплекс для оценки уровня развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством написания и публикации научных статей. По теме исследования опубликованы статьи:

1. Мешков А.В. Модели развития уверенности в себе // Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований: сборник статей Международной студенческой научно-практической конференции (г. Нижний Тагил, 14 марта 2024 года) / отв. редактор И. В. Мешкова. М.: Издательство Ипполитова, 2024. С. 322-328.

2. Мешков А.В. Развитие уверенности себе у начинающих психологов-консультантов // I международная научно-практическая конференция «Психологическое пространство человека в условиях трансформации мира»: сборник материалов конференции, г. Красноярск (в печати).

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 79 источников. Включает 4 приложения. Текст работы изложен на 94 страницах и проиллюстрирован на 12 рисунках и в 2 таблицах.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие и сущность уверенности в себе

Уверенность в себе является одной из ключевых тем в психологической науке. В частности, она находится в центре внимания практической психологии вследствие того, что значительным образом влияет на жизнь человека во множестве её аспектов. Но, несмотря на явный интерес и обилие соответствующих исследований, до сих пор нет единого мнения относительно понимания и интерпретации данного психологического явления.

Уверенность в себе можно рассматривать как конкретную форму проявления более общего феномена уверенности, который авторы большого универсального словаря русского языка описывают как «отсутствие сомнений в ком-чём-либо, сознание правильности, истинности чего-либо» [56]. В этом смысле уверенность в себе можно понимать как осознание правильности и истинности себя, либо чего-то в себе. Чего же именно – большой вопрос.

Психологическая энциклопедия, например, отвечает на него через раскрытие уверенности в себе как состояния переживания, в котором человек воспринимает свои реальные возможности и способности, как адекватно соответствующие поставленным перед ним жизненным задачам и самостоятельно определенным целям. Уверенность в себе проявляется, когда самооценка индивида соответствует объективным характеристикам его достижений и компетентности в конкретной деятельности. В противном случае имеет место либо чрезмерная самоуверенность (при завышенной самооценке по сравнению с реальными возможностями), либо неуверенность в себе (при заниженной самооценке) [45].

Советский и российский популяризатор практической психологии Н.И. Козлов, обобщая существующие наработки говорит о том, что уверенность в себе проявляется в ряде важных компонентов. Во-первых, это внутреннее

чувство уверенности, которое подразумевает ощущение собственной силы, правоты и возможностей. Во-вторых, это уверенное поведение, характеризующееся демонстрацией силы и выверенностью действий. В-третьих, уверенный человек проявляет решительность как в рутинных, так и более сложных делах, не испытывая излишних сомнений и колебаний [24].

В-четвертых, эмоциональная устойчивость – неотъемлемая черта уверенной доминанты.

В самом общем смысле можно сказать, что уверенность в себе – это внутреннее ощущение собственной значимости и компетентности, права и правоты, опирающееся на веру в свои силы и возможности. Уверенный человек убежден в собственных силах.

Исследование проблемы уверенности в себе в отечественной психологии началось в 1950-х годах и приобрело междисциплинарный характер к 1980-м годам. Значительный вклад в изучение этого явления внесли такие ученые, как И.В. Дубровина, С.Ю. Мамонтов, А.М. Прихожан, Т.О. Смолева, Е.А. Серебрякова и О.В. Соловьева.

В отечественной психологии, как и в мировой в целом, существуют различные подходы к определению понятия «уверенность в себе».

Так, О.А. Черникова рассматривает уверенность как чувство или переживание, позволяющее прогнозировать успех или неудачу будущих действий [61].

Н.Д. Левитов относит уверенность к психическим состояниям, выделяя в ней познавательный, эмоциональный и волевой компоненты [59].

П.А. Рудик и В.И. Селиванов считают уверенность совокупностью волевых качеств, таких как решительность, смелость, инициативность и настойчивость [51; 55].

Е.П. Ильин определяет уверенность как интеллектуальное чувство, связанное с вероятностным прогнозированием событий и достижения целей.

[Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001]

В.А. Лабунская рассматривает уверенность в себе как свойство личности, основанное на позитивной оценке собственных навыков и способностей [25].

А.Ц. Пуни в своих работах приходит к выводу, что уверенность в себе следует рассматривать как временное психическое состояние человека, а не как постоянную черту личности. Он полагает, что это состояние может длиться от считанных секунд до нескольких дней в зависимости от текущей ситуации и внешних обстоятельств. То есть уверенность в себе является переменчивой и нестабильной, зависящей от множества внутренних и внешних факторов на определенный промежуток времени. Надо отметить, что это весьма интересный незаурядный взгляд на природу уверенности [51].

И прошлые и современные исследования уверенности в себе в нашей стране проводятся преимущественно в рамках социальной и педагогической психологии [59]. Ученые преимущественно выделяют следующие компоненты уверенности:

– Личностный: включает высокий уровень самооценки, самоуважение и осознание своих сильных и слабых сторон (Е.А. Серебряковой и А.М. Прихожан) [56].

– Когнитивный: связан с представлениями человека о себе и своих возможностях [48; 49].

– Эмоциональный: отражает эмоциональное отношение к себе и своим действиям [48; 49].

– Поведенческий: вбирает в себя вышеперечисленные элементы, обеспечивая внешнее проявление поведенческого арсенала уверенности в себе, то есть реализуясь через конкретные действия и поступки [50].

Поведенческий компонент уверенности в себе включает внешнее проявление внутренних характеристик через определенный набор действий и поступков в различных ситуациях. Одним из примеров такой внешней реализации может служить инициативность человека в межличностном взаимодействии, когда он готов брать на себя ответственность и предлагать

новые идеи и решения. Таким образом, поведенческий компонент как бы «выводит наверх» внутреннее ощущение уверенности в контактах с другими людьми.

В рамках рассматриваемого вопроса хотелось бы особо отметить вклад выдающихся учёных А.В. Брушлинского, Д.А. Леонтьева и В.Г. Ромека. Исследования двух первых авторов, хотя и не касались непосредственно феномена уверенности в себе, заложили ценнейшие основы для дальнейшего его изучения, позволив взглянуть на предмет с более глубоких и широких позиций. Их взгляды представляют собой ценнейший теоретический фундамент, на котором можно строить не только дальнейшие работы по исследованию данного явления, но и разрабатывать практический инструментарий для его коррекции и развития.

В этом отношении важное место занимает концепция личности как субъекта деятельности, получившая широкую разработку в трудах А.В. Брушлинского. Согласно этой концепции, субъект рассматривается как человек на высшем уровне активности, целостности и автономности, способный к самодетерминации, саморегуляции и самоорганизации. Важно отметить, Брушлинский особо подчеркивает непрерывность развития психики и формирования субъектности, которая проявляется через активную деятельность человека [5].

В контексте изучения уверенности в себе, концепция Брушлинского предоставляет ценную теоретическую базу. Уверенность в себе может рассматриваться как одно из существенных проявлений субъектности личности, формирующееся в процессе активной деятельности и многообразных взаимодействий с миром. Способность к саморегуляции, которую Брушлинский считает ключевой характеристикой субъекта, непосредственно связана с уверенностью в себе. Согласно этому подходу, уверенность в себе развивается через активную деятельность субъекта, его способность ставить цели и достигать их, а также рассматривается как интегральная характеристика целостной личности [5].

Д.А. Леонтьев, ведущий российский психолог, осмысляет уверенность в себе как важный аспект самоактуализации личности. Согласно его взглядам, уверенность в себе не является самоцелью, а скорее результатом осмысленного существования и реализации личностного потенциала. Леонтьев связывает уверенность в себе с процессом самоактуализации, подчеркивая, что она является как следствием, так и необходимым условием для личностного роста.

Леонтьев развивает идею о том, что уверенность в себе формируется на пересечении осмысленности жизни и эффективности деятельности. Он вводит концепцию личностного потенциала как интегральной характеристики уровня личностной зрелости, проявляющейся в самодетерминации. В этом контексте, уверенность в себе рассматривается как одно из проявлений реализованного личностного потенциала [26]. Автор также подчеркивает роль смысловой регуляции и личностных ценностей в формировании уверенности, предлагая практические подходы к ее развитию через работу со смысловой сферой личности.

Наиболее значительный вклад в отечественное изучение уверенности в себе внес В.Г. Ромек, представив данный феномен в качестве комплексной социально-психологической характеристики личности. Рассмотрим подход Ромека через его ключевые аспекты.

Начнем с определения. Ромек рассматривает уверенность в себе как позитивную оценку индивидом собственных навыков и способностей, которые он считает достаточными, правильными и уместными для достижения своих целей и удовлетворения потребностей.

Также ученый особым образом выделяет социальный аспект, а именно подчеркивает важность социальных связей в формировании уверенности. Он утверждает, что недостаток общения или отсутствие адекватной обратной связи от окружающих может существенно снизить уверенность в себе.

Относительно механизма формирования Ромек придерживается следующей позиции: уверенность развивается через разнообразную и

адекватную обратную связь от социальной среды, особенно при преобладании позитивного подкрепления успешных действий индивида.

Кроме того, Ромек описывает процесс интернализации оценок, в котором позитивные оценки окружающих постепенно преобразуются в устойчивые позитивные самооценки собственных способностей индивида.

Как и многие другие Ромек говорит о проблемах в изучении феномена, отмечая отсутствие единого понимания уверенности в научном сообществе. Любопытно, что объясняет он это преобладанием терапевтических подходов и недостаточной разработкой методов измерения.

Таким образом, подход Ромека к уверенности в себе отличается комплексностью, учетом социальных факторов и акцентом на позитивной самооценке как ключевом компоненте уверенности.

В целом отметим, отечественные психологи подчеркивают важность формирования адекватной уверенности в себе, отмечая, что как чрезмерная самоуверенность, так и неуверенность могут негативно влиять на деятельность и развитие личности. Мерой же адекватности выступает адекватная самооценка собственной личности особенно в контексте её реальных способностей и возможностей.

Анализ зарубежных источников позволил выявить, что тема уверенности в себе, доверия к собственным силам и способностям вызывает большой научный резонанс и являются предметом пристального внимания со стороны западного психологического сообщества. Многие зарубежные учёные посвятили этой проблематике обширные исследования, в которых были затронуты различные её аспекты.

Значительный вклад в изучение феномена уверенности внесли ученые, работающие в области психофизики. Среди наиболее заметных исследователей можно выделить И. Галантера, Р. Одли, Д. Векерса, Д. Канемана, М. Гонзалиса-Лабра, А. Гаррига-Трилло, М. Ушера и У. Ферреля. Их труды, опубликованные во второй половине XX века, во многом заложили

фундамент современного понимания уверенности как психологического явления [59].

В ходе многочисленных экспериментов и теоретических изысканий было выявлено, что уверенность играет двоякую роль в психической деятельности человека. С одной стороны, она выполняет когнитивную функцию, позволяя индивиду осмыслить и оценить имеющуюся информацию. Этот процесс рефлексии служит основой для формирования вероятностного прогноза относительно корректности принимаемого решения.

С другой стороны, уверенность реализует регулятивную функцию, выступая в качестве ключевой переменной в процессе принятия решений. Именно на базе этой функции формируются конкретные действия или психические состояния, тесно связанные с обработкой информации и построением прогнозов.

Интересно отметить, что эти две функции не существуют изолированно, а находятся в постоянном взаимодействии. Их синергия порождает то, что мы называем состоянием уверенности – особое психическое состояние, характеризующееся убежденностью индивида в правильности своего выбора или суждения.

Влад этих зарубежных исследователей уникален тем, что мы можем с уверенностью утверждать, что понятие «уверенность» выходит за рамки простой эмоции или черты личности. Это комплексный психологический феномен, играющий критическую роль в процессах принятия решений и саморегуляции поведения человека [59; 61].

Другой корпус исследований, ориентированный в большей степени на изучение личностных, социально-психологических, психотерапевтических и экзистенциальных аспектов уверенности начнем с рассмотрения вклада Андре Сальтера. Американский психолог, владелец и главный врач крупной клиники неврозов в Америке. Известен тем, что внес значительный вклад в понимание и изучение уверенности в себе. Рассмотрим ключевые моменты его работы.

Сальтер первым обратил внимание на связь между неуверенностью в себе и различными невротическими расстройствами, а также некоторыми соматическими заболеваниями. В своих теоретических построениях он опирался на теорию условных рефлексов И.П. Павлова, применяя концепции возбуждения и торможения к психологии личности. В частности, Сальтер предложил рассматривать неуверенность как результат преобладания процессов торможения, а уверенность – как характеристику «эксцилаторной» (от лат. «excitate» – возбуждение) личности.

Он выделил ряд признаков, свойственных уверенной в себе личности, включая эмоциональность речи, экспрессивность поведения, конгруэнтность поведения и речи, умение противостоять и при необходимости атаковать, умение выражать свои чувства, неприятие самоуничижения, способность к импровизации.

Сальтер предположил, что неуверенность развивается в процессе научения, когда индивида наказывают за определенные виды поведения, что приводит к формированию заторможенного (неуверенного) типа личности. Саму неуверенность он связывал с преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения.

Кроме того, Сальтер известен тем, что разработал ряд психотерапевтических техник, направленных на активацию процессов возбуждения и снижение тревоги.

Несмотря на некоторую критику со стороны современных исследователей, многие идеи Сальтера до сих пор используются в программах тренинга уверенности в себе. Его работа заложила основу для дальнейших исследований в этой области и оказала значительное влияние на развитие психотерапевтических подходов к лечению неуверенности [48;49].

Другой именитый исследователь вопроса, Джозеф Вольпе известен в первую очередь тем, что ввел в оборот термин «уверенность в себе» (assertiveness) или «ассертивность» для обозначения открытости в

межличностных отношениях. Это позволило рассматривать уверенность как важный аспект социального взаимодействия.

Вольпе подробно описал различные виды социальных страхов, которые лежат в основе неуверенного поведения. Это позволило лучше понять механизмы формирования неуверенности [35].

На основе принципа реципрокного торможения, который предполагает, что если в ситуации, вызывающей тревогу, можно осуществить действие, несовместимое с тревогой, то связь между ситуацией и тревогой будет ослаблена, Вольпе разработал этот метод для лечения фобий и тревожных расстройств. Этот метод стал важным инструментом в поведенческой терапии.

Ученый особенно подчеркивал важность поведенческого компонента уверенности, что привело к развитию идеи о возможности формирования навыка уверенности через изменение поведения. Он показал, как сильная тревога может искажать выражение чувств и приводить к неуверенному поведению. Это понимание стало ещё одной основой для разработки методов преодоления неуверенности.

Работы Вольпе оказали значительное влияние на развитие поведенческой терапии и современных подходов к формированию уверенности в себе. Его идеи о связи уверенности с межличностными отношениями и роли социальных страхов в формировании неуверенности остаются актуальными и сегодня [35].

Ещё одним из пионеров зарубежных исследований феномена уверенности в себе был американский психолог Арнольд Лазарус. В своих работах он обратил особое внимание на поведенческий аспект уверенности. Лазарус предложил рассматривать неуверенность как результат отсутствия определенных поведенческих навыков, а не как глубинную личностную проблему. Это открыло новые возможности для коррекции неуверенности через обучение конкретным навыкам.

Лазарус выделил четыре ключевых навыка, составляющих уверенное поведение: умение сказать «нет», способность обращаться с просьбой,

открытое выражение эмоций и умение инициировать и поддерживать общение. Это существенным образом позволило структурировать работу по развитию уверенности. В дальнейшем на основе своей теории Лазарус разработал практические методы обучения уверенному поведению. Эти методы легли в основу многих современных тренингов уверенности.

Любопытным моментом его идей является то, что Лазарус рассматривал уверенность не только как набор навыков, но и как «привычку к эмоциональной свободе», что позволило более комплексно подходить к проблеме неуверенности.

Определив уверенность через конкретные поведенческие проявления, Лазарус сделал это понятие более доступным для эмпирического исследования и практической работы [8].

Работы Лазаруса заложили прочную основу поведенческой терапии неуверенности. Его идеи до сих пор остаются актуальными для современной практики по развитию уверенности в себе.

Его идея о том, что уверенность можно развить через обучение конкретным навыкам, сделала проблему неуверенности более доступной для решения и, по сути, заложила крепкую основу поведенческой терапии неуверенности.

Другой интересный взгляд предлагает теория И.В. Вайнера. Он разделил уверенность на два вида:

1. Ситуативная уверенность – это уверенность человека в правильности своих суждений в конкретной ситуации.
2. Личностная уверенность – это общая уверенность человека в себе как личностная характеристика.

Ключевой аспект теории Вайнера заключается в том, что эти две формы уверенности могут по-разному сочетаться у одного человека. Например, кто-то может обладать высокой личностной уверенностью, но низкой ситуативной уверенностью в определенных обстоятельствах, и наоборот.

Вайнер утверждает, что различные комбинации этих форм уверенности могут по-разному влиять на эффективность деятельности человека в конкретных ситуациях.

Важным элементом теории является понятие «субъективного фона». Вайнер подчеркивает, что на формирование субъективной уверенности влияет предыдущий опыт человека и его система отношений к данной ситуации.

Эта теория важна, так как она позволяет более детально анализировать проявления уверенности, учитывая как устойчивые личностные характеристики, так и ситуативные факторы. Это может быть полезно для понимания того, почему люди могут проявлять разную степень уверенности в различных ситуациях, даже если их общий уровень уверенности в себе остается относительно стабильным [6].

Подход Риты и Роджера Ульрих к пониманию уверенности в себе отличается комплексностью и акцентом на социальном аспекте. Ульрихи рассматривают уверенность как сложное явление, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты.

Они подчеркивают, что уверенность реализуется во взаимодействии с социальным окружением и включает способность предъявлять требования и делать запросы к окружению и наличие соответствующих ассертивных навыков.

Ульрихи отмечают, что недостаток социальных связей и общения может привести к несформированности уверенного поведения. Они связывают это с концепцией «выученной беспомощности», где отсутствие опыта успешного социального взаимодействия ведет к неуверенности.

По сути, в их подходе уверенность рассматривается как результат успешной социальной адаптации. Уверенное поведение позволяет эффективно взаимодействовать с окружением и удовлетворять свои потребности [49].

М. Розенберг рассматривает уверенность в себе не изолированно, а как один из компонентов более широкого конструкта – «образа Я». Это позволяет

понять, как уверенность связана с другими аспектами самовосприятия человека. Он определяет уверенность в себе как «ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей». Это определение подчеркивает субъективную природу уверенности и её связь с целеполаганием и самоэффективностью.

Выделяя четыре измерения «образа Я» (устойчивость, уверенность в себе, самоуважение и кристаллизация), Розенберг предлагает более сложную и нюансированную модель самовосприятия. Это позволяет лучше понять, как уверенность взаимодействует с другими аспектами самосознания.

Розенберг рассматривает уверенность в себе наряду с самоуважением, что позволяет исследовать взаимосвязи между этими двумя важными аспектами самовосприятия.

Включение таких измерений, как устойчивость и кристаллизация (легкость изменения образа Я), подчеркивает, что самовосприятие (включая уверенность в себе) может меняться с течением времени и в разных ситуациях.

Подход Розенберга важен тем, что он помещает уверенность в себе в более широкий контекст самосознания и самооценки. Это позволяет рассматривать уверенность не как изолированную черту, а как часть сложной системы представлений человека о себе [45].

Джон Боулби, хотя и не исследовал напрямую уверенность в себе, внес значительный косвенный вклад в эту область через свою теорию привязанности. Его работа показала, как качество ранних отношений между ребенком и опекуном влияет на эмоциональное и социальное развитие. Боулби предположил, что надежная привязанность способствует формированию позитивного самовосприятия, что является основой уверенности в себе.

Концепция «внутренней рабочей модели», введенная Боулби, описывает, как ранний опыт отношений формирует представления человека о себе и других, что напрямую связано с развитием уверенности. Его теория подчеркнула важность ранних отношений для долгосрочного психологического благополучия, включая способность формировать

здоровую самооценку и уверенность во взрослом возрасте. Работа Боулби заложила фундамент для дальнейших исследований в области развития личности и факторов, влияющих на формирование уверенности в себе [4].

Исключительное положение в осмысление конструкта уверенности принадлежит шотландскому психиатру Рональду Лэйнгу.

Лэйнг ввел понятие «онтологической уверенности», которое является более фундаментальным, чем просто уверенность в себе. Онтологическая уверенность связана с базовым чувством реальности собственного существования и существования окружающего мира.

По мнению Лэйнга, онтологическая уверенность является основой для любой другой уверенности, в том числе уверенности в себе. То есть, уверенность в себе базируется на более глубоком чувстве онтологической уверенности.

Лэйнг описал феноменологию онтологической неуверенности на примере клинических случаев шизоидности и шизофрении. Это позволило лучше понять природу уверенности через анализ её отсутствия.

Он связал онтологическую уверенность с «экзистенциальным рождением» ребенка - формированием базового чувства реальности и живости собственного существования. По сути, онтологическую уверенность для Лэйнга – это своеобразный континуум экзистенциальных позиций. Внутренне она опознается как система взаимосвязанных переживаний – чувства реальности, цельности, непрерывности собственного Я и окружающего мира.

Главное, что Лэйнг вывел понимание уверенности на более глубокий экзистенциальный уровень, связав её с базовыми переживаниями бытия человека в мире. Это позволило расширить и углубить представления о природе и механизмах формирования уверенности в себе [21].

Альберт Бандура существенно углубил понимание уверенности в себе через свою теорию самоэффективности.

Изначально Бандура ввел в психологическое знание понятие самоэффективности, которое тесно связано с уверенностью в себе, но более

специфично. Самоэффективность – это убеждение человека в своей способности успешно выполнить конкретную задачу или справиться с определенной ситуацией.

Бандура выделил четыре основных источника формирования самоэффективности: личный опыт успехов и неудач, наблюдение за опытом других, вербальное убеждение, физическое и эмоциональное состояние. Это помогло понять, как формируется уверенность в своих силах.

Теория Бандуры объясняет, как убеждения в собственной эффективности влияют на выбор деятельности, усилия, прилагаемые для достижения цели, и устойчивость перед лицом трудностей, то есть, по сути, на реальное поведение.

Работа Бандуры также подчеркнула важность когнитивных процессов в формировании уверенности, что, по сути, легло в основу понимания уверенности в себе в когнитивно-поведенческом подходе.

Концепция самоэффективности помогла понять, как уверенность в себе зависит от ситуационной специфичности, то есть почему она может ситуационно варьироваться в зависимости от конкретной задачи или области жизни [67].

Хотя Эдвард Диси и Ричард Райан не занимались напрямую изучением уверенности в себе, их теория самодетерминации имеет важные следствия для понимания этого феномена.

Удовлетворение потребности в компетентности может напрямую влиять на уверенность человека в своих способностях. Чем более компетентным чувствует себя человек в определенной области, тем увереннее он себя ведет.

Развитие чувства автономии может способствовать формированию более стабильной, внутренней уверенности в себе, которая меньше зависит от внешних оценок и обстоятельств.

Удовлетворение потребности в связанности с другими может помочь снизить социальную тревожность, которая часто лежит в основе неуверенного поведения в социальных ситуациях.

Согласно теории, деятельность, мотивированная внутренне, а не внешними факторами, более вероятно приведет к чувству удовлетворения и уверенности в своих способностях [76; 77; 78].

Также теория подчеркивает важность среды, поддерживающей автономию, компетентность и связанность, что может быть применимо к созданию условий, способствующих развитию уверенности в себе.

Несмотря на то, что Дисси и Райан не работали непосредственно над концепцией уверенности в себе, их теория самодетерминации предоставляет полезную рамку для понимания факторов, которые могут способствовать развитию уверенности, особенно в контексте мотивации, психологического благополучия и удовлетворения базовых психологических потребностей [78].

Подытоживая можно сказать, что в зарубежной западной психологии уверенность в себе раскрывается преимущественно через концепции «самоэффективность» и «ассертивность». Родственными терминами, отражающими близкие аспекты этого явления, можно считать «самооценку», «самоуверенность», «самоуважение», «ощущение собственной значимости», «самопринятие» и «самоактуализацию» [79]. Все эти понятия в той или иной степени связаны с позитивным восприятием собственной личности и способностей.

Исходя из рассмотренных выше подходов, можно сформулировать следующий вывод. Уверенность в себе представляет собой многогранный психологический феномен, находящийся на пересечении когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов личности. Это комплексная характеристика, включающая в себя осознание собственной самоэффективности, стремление к самодостаточности, способность к самодетерминации, эмоциональную устойчивость и развитый поведенческий репертуар.

Интегрируя различные подходы с нашим собственным пониманием вопроса, можно также охарактеризовать уверенность в себе как фундаментальную смелость быть собой, проявляющуюся в способности к

самодетерминации и аутентичному самовыражению. Это не просто набор навыков или черта характера, а глубинное экзистенциальное состояние, базирующееся на онтологической уверенности в реальности собственного существования и мира вокруг.

Уверенность в себе предполагает готовность личности открыто проявлять свои реальные качества и способности, а не пытаться их скрыть или подменить воображаемым образом в угоду тревожному желанию соответствовать. Уверенный человек опирается на признание достаточности своих возможностей, какими бы они ни были, и самостоятельно определяет направление своей жизни.

Действия уверенной личности проистекают не из ощущения нехватки или дефицита, а из осознания достаточности и внутренней мотивации. Соответственно, развитие такого человека происходит не из острого желания компенсировать недостаток, а как естественное раскрытие уже имеющегося потенциала, основанное на самостоятельном выборе целей и ценностей. Уверенность в себе позволяет человеку быть подлинным автором своей жизни, принимая решения в соответствии с собственными убеждениями и неся за них ответственность [18].

Она дает возможность не только эффективно действовать, сталкиваясь с многочисленными вызовами жизненного пути, но и ощущать активную вовлеченность в сам процесс бытия во всех его многообразных проявлениях, наслаждаясь радостями творчества и прогресса.

Такое комплексное понимание уверенности в себе открывает новые горизонты для ее изучения и формирования, подчеркивая ее ключевую роль в психологическом благополучии и самореализации личности. Оно объединяет различные теоретические подходы, от поведенческих до экзистенциальных, создавая целостную картину этого важнейшего аспекта человеческого опыта.

1.2. Методологические подходы к развитию уверенности в себе

Уверенность в себе – важная интегральная характеристика личности, представленная внутренним состоянием психологического комфорта, отражающего общую позитивную самооценку и веру в свои способности успешно справляться с разнообразными жизненными задачами, преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

В современном мире, где интенсивность и глубина перемен ежедневно нарастает, развитие уверенности в себе приобретает особую важность. Способность эффективно адаптироваться к новым ситуациям, осознавать собственные достоинства, принимать конструктивные решения и действовать несмотря на сомнения и страхи имеет решающее значение для реализации практически любых жизненных стратегий, ориентированных на саморазвитие и освоение мира. По словам Ральфа Уолдо Эмерсона: «Побеждают те, кто уверен в своих силах. Тот, кто не способен ежедневно преодолевать страх, еще не выучил свой первый в жизни урок» [73]. Таким образом, понимание факторов и процессов, лежащих в основе развития уверенности в себе, представляет собой актуальную задачу для исследователей и практиков в различных областях, включая психологию, философию, менеджмент, управление персоналом.

В течение последних десятилетий было разработано несколько теоретических подходов, объясняющих развитие уверенности в себе. Эти подходы основываются на различных теоретических ориентациях и акцентируют внимание на разных аспектах человеческой психологии.

Цель настоящего параграфа – осуществить краткий теоретический обзор ключевых подходов к развитию уверенности в себе.

Для начала отдадим дань уважения одной из самых авторитетных традиции, уходящей своими истоками в психоаналитические воззрения, в частности, теорию объектных отношений. Речь идет о подходе, основанном на теории привязанности Джона Боулби и его последователей.

Согласно теории привязанности, развитие уверенности в себе берет начало в безопасных, поддерживающих отношениях с близкими людьми (фигурами привязанности) в детстве. Дальнейшее развитие уверенности происходит на этой безопасной, как называл это сам Боулби, основе [4].

Кратко разберем основные положения данной подхода.

Потребность в надежной фигуре привязанности, обеспечивающей безопасную основу для развития, присуща людям всех возрастов, но её стабильное удовлетворение критически важно в детстве.

Опыт надежных отношений с фигурами привязанности в детстве формирует ожидания, что близкие люди будут отзывчивы и надежны, а также развивает умение устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения.

Способность доверчиво опираться на других при необходимости и во многом интуитивное знание, на кого можно опереться, являются важными особенностями здоровой уверенной личности.

Негативный детский опыт может привести к нарушению способности распознавать поддерживающие фигуры и строить с ними конструктивные отношения, что влияет на уверенность в себе. Это приводит к формированию тревожной доминанты и неуверенного поведения.

Согласно воззрениям Боулби уверенный человек по умолчанию воспринимает близкие отношения как надежные, что дает ему возможность реализовывать установку на освоение мира, которая в психоанализе рассматривается как следствие формирования уверенной доминанты [53].

Практические реализации подхода, например, в варианте, предложенном семейным психотерапевтом Энни Чен, делают упор на развитие способности человека с ненадежным тревожным или избегающим типом привязанности, что в контексте теории Боулби автоматически указывает на личностную неуверенность, формировать доверительное отношение к миру и людям, а также способность самому становиться для других надежной, безопасной опорой [70]. Предваряется такая работа

инициацией акта самопознания того, как человек строит, поддерживает и разрушает эмоционально значимые отношения.

Не менее влиятельный когнитивно-поведенческий подход, нашедший наиболее широкое освещение в трудах А. Эллиса, А. Бека и Р. Лихи и др., основан на предположении, что уверенность в себе определяется нашими мыслями и убеждениями. То есть уверенность рассматривается как когнитивный конструкт, чей вектор и наполнение формируются оценками и убеждениями человека в первую очередь о самом себе. Здесь в основе развития уверенности лежат ранние когнитивно-эмоциональные схемы, формируемые под влиянием семьи и общества.

Неадекватные оценки себя (например, глубинное убеждение «Я некомпетентен»), лежащие в основе неуверенности, могут сформироваться под влиянием негативных событий, произошедших в детстве. Сама неуверенность поддерживается иррациональным мышлением, реализующимся посредством когнитивных искажений: дихотомическое мышление, негативный фильтр, катастрофизация, долженствование и т.д.

Основная задача в рамках реализации программ развития (на лексиконе КПТ - протоколы), основанных на этом подходе - коррекция негативных мыслей и схем путем когнитивной реструктуризации, обучение релевантным жизненным навыкам, например, навыкам ассертивного поведения, экспозиции к конкретным проблемным ситуациям, поведенческие эксперименты.

Таким образом, в КПТ акцент делается на когнитивных и поведенческих факторах развития и коррекции уверенности. Но в первую очередь когнитивно-поведенческая терапия направлена на выявление и изменение негативных убеждений и мыслей, препятствующих развитию уверенности в себе [18;39;64].

Подход позитивной самооценки, который получил наиболее полное развитие в трудах М. Розенберга, С. Куперсмита и Н. Брандена связывает уверенность в себе с самооценкой, самоуважением или общей оценкой

собственной ценности и значимости [43]. С нашей точки зрения наиболее интересное развитие этот подход получил в работах Брандена. Последний утверждал, что самоуважение является психологической потребностью человека и что в той мере, в какой эта потребность остается неудовлетворенной, имеет тенденцию возникать патология (тревога, депрессия, трудности в отношениях и т.д.). Психолог признавал, что первичное значение в формировании уверенности и самооценки имеет социум, однако он также отмечал важность внутренних практик, то есть сознательных действий человека для развития уверенности в себе. Именно внутренние практики составляют основу подхода Брандена. Он выделил шесть «столпов» или внутренних практик, способствующих развитию самооценки: а) Осознанность: практика осознания своих действий в момент их совершения; б) Самопринятие: принятие своих мыслей, эмоций и поведения, сострадательное отношение к себе; в) Ответственность: практика принятия авторской позиции в отношении собственной жизни; г) Самоутверждение: уважение своих потребностей и интересов, а также способность их выражать; д) Целенаправленность: формулирование целей и реализация планов по их достижению; е) Личная честность: практика поддержания соответствия между своим поведением и убеждениями [75].

Стоит отметить, что в описанном подходе уверенность и самооценку контекстуально включены в самооценку.

В теории самоэффективности Альберта Бандуры развитие уверенности в себе основывается на четырех основных источниках формирования самоэффективности: 1. Успешный опыт, положительный личный опыт достижения целей повышает уверенность в своих способностях; 2. Викарное научение через реальное или символическое следование модели. Наблюдение за успехами и плодотворной деятельностью значимых фигур, с которыми ценно идентифицировать себя; 3. Вербальное подкрепление. Поощрительные оценки и положительные комментарии окружающих оказывают влияние на формирование самооценки. 4. Физиологическое состояние и эмоции.

Осознание собственного эмоционального и физического напряжения может ослаблять уверенность в себе [27].

Практическая реализация подхода основана на том, что мы, например, меняем поведение испытуемого через изменения его ожиданий, которые фокусируем на непривычных аспектах его собственного поведения (успешное поведение, которое он игнорирует или не замечает) и окружающей действительности (модели для викарного научения).

Исходя из вышесказанного, в теории Бандуры уверенность в себе рассматривается как результат ожиданий собственной эффективности, и их оснований в личном опыте и наблюдениях.

В теории самодетерминации Эдварда Л. Деси и Ричарда М. Райана подход к развитию уверенности в себе основан на удовлетворении трех базовых психологических потребностей: потребности в автономии, компетентности и взаимосвязанности [33; 76; 77].

Потребность в автономии выражается в стремлении чувствовать, что ты сам иницируешь и контролируешь свое поведение, действуешь по собственной воле. Когда человек очевидным для себя образом переживает свою самообусловленность, он в большей степени склонен принимать на себя ответственность и быть уверенным в своих силах.

Потребность в компетентности отражает стремление человека ощущать собственную эффективность в той или иной деятельности, способность достигать качественных результатов, успешно справляться с трудностями. Удовлетворение этой потребности повышает уверенность в своих навыках и возможностях.

Потребность во взаимосвязи указывает на стремление человека переживать чувство принадлежности и надежной привязанности в отношениях со значимыми людьми. Надежные и желанные социальные связи помогают человеку чувствовать себя ценным и значимым [4].

Согласно теории, удовлетворение этих трех потребностей повышает внутреннюю мотивацию человека, его психологическое благополучие и

уверенность в себе. Соответственно фрустрация этих потребностей подрывает мотивацию и уверенность.

Здесь работа по развитию уверенности в себе фокусируется на поддержании внутренней мотивации за счет создания условий для удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и связанности.

Рассмотренные подходы развития уверенности показывают, как сходства, так и различия в теоретическом осмыслении. Однако попытки интеграции этих подходов могут способствовать более глубокому пониманию процессов формирования уверенности в себе. И такие попытки неоднократно предпринимались.

Так, в отечественном пространстве широкую известность получила модель В.Г. Ромека. В своих работах он придерживается подхода к развитию уверенности, включающего элементы различных теоретических позиций, но все же за некоторым первенством когнитивно-поведенческой парадигмы. По сути, модель развития уверенности в себе В.Г. Ромека вытекает из определенного им механизма формирования неуверенности [48].

Неблагоприятному развитию навыков (стереотипов) поведения на ранних этапах (недостаточность поведенческого репертуара), что по мнению Ромека является основанием «пирамиды» неуверенности в себе, противопоставляется развитие широкого поведенческого репертуара и полезных, адаптивных навыков.

Сложившимся негативным оценкам и ожиданиям относительно собственных способностей (сформировавшаяся выученная беспомощность или низкая самооэффективность) противопоставляется формирование позитивных когнитивных схем и ожиданий применительно к собственным способностям. Это включает в себя осознание и переоценку негативных убеждений, перевода внимания на сильные стороны, ресурсы, достижения и успехи.

Хроническому переживанию негативных эмоций (тревоги, страха, стыда и т.д.) в отношении собственного поведения и его последствий

противопоставляется культивирование позитивных эмоций (гордости, радости, энтузиазма) в отношении собственного поведения и его результатов через позитивное подкрепление, самоподдержку и самоощущение.

Влиянию негативных оценок и соответствующих эмоций близкого окружения, выступающих в роли значимых «агентов социализации», противопоставляется проработка оценочной зависимости и установление надёжных, поддерживающих отношений с людьми, которые мотивируют и верят в способности индивида.

В практической работе Ромек В.Г. главным образом выделяет такой аспект уверенности в себе как уверенность в межличностных отношениях. Форма, через которую ученый и видный практик преимущественно реализует свою модель – когнитивно-поведенческий тренинг, что не исключает и психотерапевтического формата работы в рамках модели.

В данном обзоре были рассмотрены ключевые теоретические подходы, объясняющие развитие уверенности в себе. Каждый подход внес значительный вклад в понимание этого многосложного конструкта, обращая внимание на различные его стороны.

В целях более глубокого понимания процессов развития уверенности в себе предпринимались попытки интеграции различных подходов. В этом ключе был рассмотрен вклад В.Г. Ромека. Дальнейшие исследования в этом направлении могут способствовать разработке более широких теоретических рамок для объяснения конструкта.

Результаты данного обзора имеют важные практические следствия для разработки стратегий и программ, направленных на развитие уверенности в себе. Например, программы, основанные на когнитивно-поведенческом подходе, могут помочь людям выявить и изменить негативные убеждения, препятствующие уверенности в себе. Программы, опирающиеся на модель самоэффективности, могут способствовать повышению уверенности через создание опыта достижений и успехов в конкретных областях. Кроме того, учет различных источников влияния на уверенность в себе, таких как

социальная поддержка и физиологическое состояние, может повысить эффективность программ развития уверенности.

Следует ещё раз отметить, что уверенность в себе является чрезвычайно многогранным и сложным конструктом, формирование которого зависит от взаимообусловленного взаимодействия множества факторов. Дальнейшие исследования, интегрирующие различные теоретические подходы и эмпирические данные, необходимы для более глубокого понимания процессов развития уверенности в себе и разработки эффективных стратегий ее повышения в различных сферах жизни.

1.3. Значение уверенности в себе для эффективной деятельности и личностного роста психолога-консультанта

Как уже было более подробно сказано в предыдущих параграфах уверенность в себе представляет собой ключевой аспект личности, характеризующийся позитивной оценкой собственных навыков и способностей, а также готовностью действовать и самостоятельно принимать ответственные решения в самых разных жизненных ситуациях. В контексте профессиональной деятельности психолога-консультанта уверенность в себе приобретает особое значение, выступая не только как личностное качество, но и как важный инструмент эффективной работы с клиентами [62; 74].

Для психолога-консультанта уверенность в себе является фундаментом, на котором растёт и строится его профессиональная компетентность. Явным образом она проявляется в способности специалиста уверенно применять свои знания и навыки, сохранять эмоциональную стабильность в сложных ситуациях консультирования, а также в умении инициативно устанавливать и поддерживать доверительные отношения с клиентами. Уверенный консультант способен создать атмосферу безопасности и поддержки, необходимую для эффективной терапевтической работы [39].

Более того, уверенность в себе играет чуть ли не критическую роль в профессиональном и личностном росте психолога-консультанта, стимулируя стремление к постоянному самосовершенствованию, позволяет специалисту браться за сложные случаи и развивать свои компетенции. В то же время, личностная уверенность помогает консультанту адекватно оценивать свои возможности и ограничения, что критически важно для обеспечения этичности практики.

Говоря в целом, уверенность в себе выступает не просто желательным, но необходимым качеством для психолога-консультанта, определяя его профессиональную эффективность, способность к развитию и общее благополучие в профессии.

Скажем несколько слов о влиянии уверенности в себе на эффективность консультирования и том, в каких ключевых аспектах профессиональной деятельности психолога-консультанта она проявляется.

Установление доверительных отношений с клиентами является краеугольным элементом успешной терапевтической работы. Уверенный в себе консультант излучает спокойствие и компетентность, что помогает клиентам почувствовать себя в безопасности и открыться для необходимой работы. Он способен создать атмосферу принятия и поддержки, не терзаясь при этом от страха или неуверенности в собственных действиях, но при этом допуская разумное сомнение. Это позволяет клиентам быстрее довериться консультанту и более плодотворно взаимодействовать в процессе терапии [29]. Кроме того, уверенность консультанта в своих профессиональных навыках и знаниях также вселяет уверенность в клиента относительно возможности позитивных изменений.

Совершенно логичным видится вывод, что способность справляться со сложными ситуациями в процессе консультирования также напрямую связана с уровнем уверенности психолога в себе. Консультативная практика часто сталкивает специалиста с непредвиденными обстоятельствами, эмоционально напряженными моментами или сложными этическими дилеммами.

Уверенный в себе психолог-консультант способен сохранять эмоциональную стабильность и профессиональную позицию даже в стрессовых ситуациях [19]. Он способен гибко реагировать на изменения в эмоциональном состоянии клиента, не теряя при этом контроля над процессом консультирования. Такая уверенность позволяет консультанту эффективно использовать свои знания и опыт для разрешения сложных ситуаций, не поддаваясь панике или излишним сомнениям в собственной компетентности. Нет, сомнения, конечно, могут и должны быть, но уверенный специалист способен ограничивать их воздействие на свое эмоциональное состояние. Он понимает, что место сомнениям и их разбору в кабинете супервизора, либо в кругу коллег в рамках интервизионных взаимодействий.

Процесс принятия обоснованных решений в ходе работы также существенно оптимизируется благодаря культивации обсуждаемого качества. Уверенный специалист способен быстро анализировать информацию, опираясь на свои знания и опыт, и принимать взвешенные решения относительно направления терапии или применения конкретных техник. Он не боится брать на себя ответственность за эти решения и готов объяснить их клиенту или коллегам. Уверенность в себе также помогает консультанту не поддаваться давлению со стороны клиента или внешних обстоятельств, сохраняя профессиональную автономию в принятии решений. При этом такой консультант остается открытым для обратной связи и готов пересмотреть свои решения, если это необходимо для блага клиента.

Из вышесказанного следует, что уверенность в себе существенно повышает эффективность консультирования, позволяя психологу-консультанту создавать прочный терапевтический альянс, успешно справляться со сложностями в работе и принимать компетентные решения, что в совокупности ведет к более качественной помощи клиентам.

Посмотрим, какое значение имеет уверенность для профессионального роста консультанта, стимулируя развитие важных аспектов его деятельности и личности.

Готовность к освоению новых методологий и подходов напрямую связана с уверенностью специалиста в своих способностях [30; 31].

Уверенный в себе психолог-консультант не боится выходить за рамки привычных методов работы и активно интересуется новаторскими решениями в своей области. Он воспринимает новые подходы не как угрозу своей компетентности, а как возможность для расширения профессионального инструментария. В реальной же жизни мы нередко сталкиваемся с ситуациями, когда психолог видит угрозу в новом для него подходе, предварительно даже толком не ознакомившись с ним. Когда таких людей появляется более одного возникает риск зарождения предвзятого отношения к целым направлениям. Так, существует немало приверженцев психодинамических направлений, которые предвзято относятся к когнитивно-поведенческой психотерапии, и, наоборот, прозелиты КПТ часто непримиримы в отношении адептов традиции. И в основе такого отношения часто лежат не какие-то объективные истины, а банальная неуверенность. Потому открытость к новому, как одна из важнейших граней уверенности, позволяет консультанту постоянно совершенствовать свою практику, адаптируясь к меняющимся потребностям клиентов и новым научным открытиям в области психологии. Уверенность в собственных силах даёт специалисту смелость экспериментировать с новыми техниками, интегрируя их в свою работу и тем самым повышая её эффективность.

Вполне резонно предположить, что стремление к повышению квалификации и саморазвитию также усиливается благодаря уверенности в себе. Консультант осознает, что его профессиональный рост не ограничивается полученным образованием, а представляет собой непрерывный процесс длиною в жизнь. Он активно ищет возможности для обучения, участвует в профессиональных конференциях, семинарах и тренингах. Уверенная опора на свои способности позволяет ему ставить амбициозные цели профессионального развития и настойчиво работать над их достижением. Кроме того, так сориентированный специалист не боится

признавать области, в которых ему необходимо улучшить свои навыки, что является важным стимулом для постоянного саморазвития.

Способность к рефлексии и анализу собственной практики также укрепляется с ростом уверенности в себе. Если я уверен в себе, я могу объективно оценивать свою работу, не опасаясь, что обнаружение областей для улучшения подорвет мою профессиональную самооценку. Я способен критически анализировать свои действия, выявлять как сильные стороны, так и зоны необходимого развития. Эта способность к честной самооценке позволяет консультанту постоянно совершенствовать свою практику, извлекая уроки из каждого случая. То же касается обратной связи о моей работе от клиентов и коллег. Моя способность конструктивно воспринять её и использовать для дальнейшего профессионального роста находится в прямой зависимости от моей уверенности в себе.

Отсюда можем сделать вывод, что уверенность - мощный катализатор профессионального роста практического психолога. Она способствует непрерывному обучению, стимулирует стремление к совершенствованию и обеспечивает здоровую способность к самоанализу. Все эти факторы в совокупности не только повышают профессиональную компетентность специалиста, но и способствуют его личностному развитию, что в конечном итоге отражается на качестве оказываемой клиентам помощи.

Нельзя пройти мимо уверенности в себе в качестве показателя психологической устойчивости, который минимизирует риск профессионального выгорания и способствует формированию здоровых профессиональных привычек [9].

Устойчивость к стрессу и эмоциональным нагрузкам существенно повышается благодаря уверенности в себе. Как это работает? Уверенный консультант обладает более стабильной самооценкой, которая менее подвержена колебаниям в зависимости от внешних обстоятельств или результатов работы с клиентами. Это позволяет ему лучше справляться с эмоционально напряженными ситуациями, не принимая неудачи или

сложности в работе на свой личный счет. Уверенность в своих профессиональных навыках помогает специалисту сохранять спокойствие и объективность даже в стрессовых условиях, что снижает риск эмоционального истощения. Кроме того, уверенный в себе специалист с большей вероятностью будет использовать эффективные стратегии совладания со стрессом: обращение за супервизией или применение техник саморегуляции.

Поддерживать баланс между работой и личной жизнью также проще, когда ты уверен в себе как в специалисте. Поскольку ты осознаешь важность заботы о себе и не испытываешь пустого чувства вины за то, что уделяешь время личной жизни и отдыху. Уверенность в своей профессиональной компетентности позволяет не брать на себя чрезмерное количество клиентов или проектов из страха показаться недостаточно продуктивным [10]. Специалист способен устанавливать реалистичные цели и границы рабочего времени, что помогает предотвратить истощение и перегрузку. Более того, уверенный в себе консультант с большей вероятностью будет инвестировать время и энергию в хобби и отношения вне работы, что обеспечивает необходимую психологическую разгрузку и профилактику выгорания.

Способность устанавливать здоровые профессиональные границы напрямую связана с асертивностью как поведенческой гранью уверенности в себе. Асертивная личность не боится отстаивать свои профессиональные и личные границы, понимая их важность для эффективной работы и собственного благополучия [1; 13; 20]. Она способна четко обозначать свои ограничения клиентам, коллегам и руководству, не опасаясь негативной оценки или конфликтов. Это включает в себя умение отказывать в неуместных просьбах, устанавливать четкие временные рамки сессий и не позволять работе вторгаться в пространство личной жизни. Уверенность в себе также помогает консультанту распознавать случаи, когда клиенту требуется помощь, выходящая за рамки его компетенции, и своевременно направлять их

к соответствующим специалистам, не испытывая при этом чувства профессиональной несостоятельности.

Таким образом, уверенность в себе служит мощным защитным фактором против профессионального выгорания психолога-консультанта. Она способствует развитию эмоциональной устойчивости, помогает поддерживать здоровый баланс между профессиональной и личной жизнью, а также позволяет устанавливать необходимые профессиональные границы. Все эти факторы в совокупности не только снижают риск выгорания, но и способствуют долгосрочной удовлетворенности и эффективности в профессиональной деятельности [12].

Поговорим о влиянии рассматриваемого конструкта на личностный рост психолога-консультанта. И здесь несколько ключевых аспектов, способствующих как профессиональному, так и личностному развитию специалиста.

Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта существенно усиливается благодаря уверенности в себе [72]. Уверенный консультант, чувствуя себя эмоционально стабильным и защищенным, способен более открыто и глубоко воспринимать эмоциональные состояния своих клиентов. Он не опасается быть «захваченным» сильными эмоциями клиента или потерять профессиональную позицию, что позволяет ему проявлять более глубокую эмпатию. Уверенность в своих навыках дает возможность консультанту экспериментировать с различными техниками эмпатического слушания, постепенно ещё больше и глубже совершенствуя свой эмоциональный интеллект. Ко всему прочему, уверенный специалист лучше осознает и управляет собственными эмоциями, что является ключевым компонентом эмоционального интеллекта и способствует более плодотворному взаимодействию с клиентами.

Формирование позитивного самовосприятия является как следствием, так и фактором усиления уверенности в себе. По мере роста профессиональной уверенности психолог-консультант начинает более

позитивно оценивать свои способности и личностные качества [10]. Это позитивное самовосприятие распространяется не только на профессиональную сферу, но и на другие стороны жизни. Уверенный в себе специалист склонен замечать и ценить свои достижения, что способствует формированию самоподдерживающего цикла укрепления самооценки. Важно отметить, что такое позитивное самовосприятие крайне редко переходит в самонадеянность, а скорее способствует формированию реалистичного и здорового самоотношения [28]. Это, в свою очередь, позволяет консультанту более аутентично взаимодействовать с клиентами, служа для них примером здорового отношения к себе, что невероятно важно для консультационной и психотерапевтической работы.

Повышение адаптивности к изменениям в профессиональной среде также является важным аспектом личностного развития, находящимся в тесной взаимосвязи с рассматриваемым феноменом. Уверенный психолог-консультант с большей вероятностью воспримет изменения не как угрозу, а как возможность для роста и развития [34]. Он более открыт к новым идеям, методам работы и технологиям в области психологического консультирования, о чем более подробно уже было сказано выше. Такая гибкость позволяет специалисту оставаться востребованным и эффективным в быстро меняющейся профессиональной среде. В результате уверенный в себе психолог-консультант становится не только более компетентным профессионалом, но и более гармоничной личностью, способной позитивно влиять на жизни своих клиентов.

Подведем итоги. Уверенность в себе представляет собой фундаментальное качество, играющее ключевую роль в профессиональном становлении и личностном развитии психолога-консультанта. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о многогранном влиянии этого качества на различные грани деятельности специалиста. Оно будто бы связывает воедино профессиональную эффективность, личностный рост и психологическое благополучие консультанта. Создает прочную основу для построения

успешной карьеры, способствует непрерывному профессиональному развитию и помогает специалисту сохранять удовлетворенность своей работой на протяжении всего профессионального пути [15].

Учитывая столь значимую роль уверенности в себе, развитие этого качества должно стать одним из приоритетных направлений в подготовке и профессиональном сопровождении психологов-консультантов. Это особенно актуально для начинающих специалистов, которые находятся на этапе формирования своей профессиональной идентичности. Инвестиции в развитие уверенности в себе у психологов-консультантов – это инвестиции не только в их личный успех, но и в качество психологической помощи, доступной обществу в целом.

Выводы по первой главе

1. В отечественной психологии проблема уверенности в себе изучается с 1950-х годов. К 1980-м годам она приобрела междисциплинарный характер, привлекая внимание многих ведущих ученых.

Существуют различные подходы к определению понятия «уверенность в себе» - как психическое состояние, свойство личности, интеллектуальное чувство, комплекс волевых качеств и др. Это отражает многогранность данного феномена.

Ключевые компоненты уверенности в себе, выделяемые отечественными психологами, включают личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. Особое внимание уделяется адекватной самооценке.

В отечественной психологии значительный вклад в изучение уверенности в себе внесли такие ученые, как И.В. Дубровина, С.Ю. Мамонтов, А.М. Прихожан, Т.О. Смолева, Е.А. Серебрякова, О.В. Соловьева, А.В. Брушлинский, Д.А. Леонтьев и В.Г. Ромек. Их концепции заложили

прочный теоретический фундамент для дальнейших исследований в этой области.

В западной психологии в рамках различных теоретических подходов конструкт уверенности в себе и связанные с ним феномены получили особое внимание в работах А. Бандура, Д. Боулби, А. Салтер, Дж. Вольпе, Р. Лэйнг, Э. Деси и Р. Райан.

2. Рассмотрены ключевые теоретические подходы к развитию уверенности в себе, включая: теорию привязанности Дж. Боулби, связывающую уверенность с опытом надежных отношений в детстве; когнитивно-поведенческий подход, фокусирующийся на коррекции негативных мыслей и убеждений; подход позитивной самооценки М. Розенберга и Н. Брандена, выделяющий внутренние практики развития самоуважения; теорию самоэффективности А. Бандуры, объясняющую уверенность через ожидания личной эффективности; теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, связывающую уверенность с удовлетворением базовых психологических потребностей; интегративный подход В.Г. Ромека.

Предпринимались попытки интеграции различных подходов, например, модель В.Г. Ромека, включающая поведенческие, когнитивные и эмоциональные аспекты.

Отмечается, что уверенность в себе - многогранный конструкт, формирование которого зависит от взаимодействия множества факторов. Дальнейшие исследования, интегрирующие различные теоретические и эмпирические данные, необходимы для более глубокого понимания процессов развития уверенности.

3. Уверенность в себе является фундаментальным качеством психолога-консультанта, определяющим эффективность его работы через способность устанавливать доверительные отношения с клиентами, сохранять эмоциональную стабильность в сложных ситуациях и принимать обоснованные профессиональные решения.

Данное качество выступает катализатором профессионального роста специалиста, проявляясь в готовности осваивать новые методологии, стремлении к повышению квалификации и способности к конструктивной рефлексии собственной практики.

Уверенность в себе служит важным защитным фактором против профессионального выгорания, помогая поддерживать здоровый баланс между работой и личной жизнью, устанавливать профессиональные границы и развивать эмоциональную устойчивость.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

2.1. Организация и методики исследования уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов

С целью изучения особенностей уверенности в себе начинающих психологов-консультантов было проведено экспериментальное исследование. Исследование осуществлялось на базе образовательной интернет-платформы психологического центра, готовящего специалистов в области психологического консультирования в модальности КПТ.

В исследовании приняли участие 30 начинающих психологов-консультантов в возрасте от 23 до 35 лет. Основными критериями формирования экспериментальной выборки стали:

- Возрастной диапазон 23-35 лет;
- Наличие базового психологического образования или обучение на последних курсах ВУЗа по соответствующему профилю;
- Опыт практической работы в качестве психолога-консультанта не более 3 лет.

Исследование проводилось с соблюдением основных этических принципов, принятых в психодиагностике:

- Принцип ответственности;
- Принцип конфиденциальности;
- Принцип обеспечения психологического благополучия участников;
- Принцип информированного согласия.

Экспериментальное изучение особенностей уверенности в себе начинающих психологов-консультантов реализовывалось в три этапа:

1. Подготовительный этап. На данном этапе проводился анализ профессиональных характеристик участников, изучались их портфолио и

резюме, а также проводились предварительные собеседования для уточнения соответствия критериям выборки.

2. Диагностический этап. На этом этапе осуществлялось непосредственное психодиагностическое обследование участников с использованием следующих методик:

- Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (General Self-Efficacy Scale, GSE) в адаптации В. Г. Ромека;
- Тест уверенности в себе В. Г. Ромека;
- Опросник самоутверждающего поведения С. А. Лебедева;
- Опросник профессионального самоотношения К. В. Карпинского, А. М. Колышко.

Выбор данных методик обусловлен их валидностью, надежностью и соответствием целям исследования. Они позволяют комплексно оценить различные аспекты уверенности в себе и профессионального самовосприятия начинающих психологов-консультантов.

3. Аналитический этап. На заключительном этапе проводилась статистическая обработка полученных данных с использованием методов математической статистики. Интерпретация результатов осуществлялась с учетом теоретических положений, изложенных в первой главе исследования.

Такая организация исследования позволила обеспечить комплексный подход к изучению особенностей уверенности в себе начинающих психологов-консультантов и получить достоверные данные для дальнейшего анализа и разработки программы по развитию уверенности в себе.

**Шкала общей самоэффективности (General Self-Efficacy Scale, GSE)
Р. Шварцера, М. Ерусалема, адаптация В.Г. Ромека (1996) [44]**

Шкала общей самоэффективности выбрана для исследования уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов по следующим причинам:

1. Методика напрямую измеряет самоэффективность – конструкт, тесно связанный с уверенностью в себе и профессиональной уверенностью.

2. Самоэффективность, согласно теории А. Бандуры, влияет на то, как люди чувствуют, думают и действуют в профессиональной сфере, что крайне важно для начинающих психологов-консультантов.

3. Высокая самоэффективность связана с лучшими профессиональными достижениями и способностью справляться со сложными задачами, что критично для становления психолога-консультанта.

4. Методика валидизирована на российской выборке и показывает хорошие психометрические свойства, что обеспечивает надежность получаемых результатов.

Согласно инструкции испытуемым предлагается оценить 10 утверждений, касающихся их уверенности в способности справляться с различными ситуациями. Каждое утверждение оценивается по 4-балльной шкале:

1 – Абсолютно неверно;

2 – Едва ли это верно;

3 – Скорее всего верно;

4 – Совершенно верно.

Респондентам необходимо выбрать один вариант ответа для каждого утверждения, наиболее точно отражающий их мнение.

Процедура обработки результатов, их расчет и анализ идет следующим образом. Сначала подсчитывается количество баллов: каждому ответу присваивается балл от 1 до 4 в соответствии с выбранным вариантом. Все утверждения являются прямыми, поэтому баллы начисляются без инверсии.

Затем рассчитывается общий показатель: суммируются баллы по всем 10 утверждениям; общий показатель самоэффективности находится в диапазоне от 10 до 40 баллов.

Интерпретация результатов подчиняется простому правилу: чем выше суммарный балл, тем выше уровень воспринимаемой самоэффективности. Средний показатель по русскоязычной выборке: 31,93 (стандартное отклонение 4,74).

Результаты ниже среднего могут указывать на низкую уверенность в собственной эффективности, что может быть связано с трудностями в профессиональной адаптации начинающих психологов-консультантов.

Высокие показатели свидетельствуют о сильной вере в собственную эффективность, что может положительно влиять на профессиональное становление.

В качестве дополнительного анализа возможно сравнение индивидуальных результатов со средними показателями выборки.

Тест уверенности в себе В.Г. Ромека (2008) [47]

Тест уверенности в себе, разработанный В.Г. Ромеком, был выбран в качестве основного диагностического инструмента для данного исследования по следующим причинам.

Во-первых, тест напрямую измеряет уверенность в себе, что полностью соответствует теме диссертации «Развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов».

Во-вторых, методика оценивает три ключевых компонента уверенности (уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах), что позволяет получить комплексное представление об уровне уверенности испытуемых.

В-третьих, тест прошел процедуру валидизации и стандартизации на российской выборке, что обеспечивает достоверность получаемых результатов.

Ну и наконец, результаты теста могут быть использованы не только для диагностики, но и для разработки программ по развитию уверенности в себе, что актуально для практической части исследования.

Перейдем к краткому описанию инструкции. Испытуемому предлагается оценить 30 утверждений, характеризующих различные аспекты уверенного поведения. Каждое утверждение оценивается по 3-балльной шкале:

1 – верно, 2 – трудно сказать, 3 – неверно.

Респондентам необходимо выбрать тот вариант ответа, который наиболее точно отражает их типичное поведение в описанных ситуациях.

Процедура обработки начинается с того, что все ответы респондентов переносятся в бланк обработки результатов. Затем производится обратный перевод баллов для инвертированных пунктов теста.

Расчет ведется через подсчитывание суммы баллов по трем шкалам:

1. Уверенность в себе (вопросы 3г; 6г; 9г; 12г; 15г; 18г; 21; 24г; 27; 30г)
2. Социальная смелость (вопросы 2, 5г, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29)
3. Инициатива в социальных контактах (вопросы 1; 4; 7; 10; 13; 16; 19г; 22; 25; 28)

Суммируются значения, получаемые следующим образом. По прямым вопросам:

- Левый (или верхний) ответ в бланке: «1»;
- Средний ответ в бланке: «2»;
- Правый (или нижний) ответ в бланке: «3».

По «обратным» вопросам (отмечены буквой «г» в таблице):

- Левый (или верхний) ответ в бланке: «3»;
- Средний ответ в бланке: «2»;
- Правый (или нижний) ответ в бланке: «1».

Вычисляется общий показатель уверенности в себе как сумма баллов по всем трем шкалам.

Особенности анализа полученных данных:

- Полученные индивидуальные показатели сравниваются с нормативными данными, представленными в руководстве к тесту. На основании норм можно также пересчитать сырые значения в стандартные.

- Определяется уровень выраженности каждого компонента уверенности (низкий, средний, высокий).

- Проводится качественный анализ профиля уверенности, выявляются сильные и слабые стороны.

Результаты анализа позволяют оценить уровень уверенности в себе начинающих психологов-консультантов, выявить области, требующие развития, и сформировать основу для разработки программы по повышению уверенности в себе.

Опросник самоутверждающего поведения С.А. Лебедева (2001) [36]

Опросник самоутверждающего поведения С.А. Лебедева подходит для диагностики способа самоутверждения начинающего психолога. По сути, данный опросник – это модификация известного опросника САМОАЛ Э. Шострома. Он позволяет оценить различные аспекты позитивного самоутверждения личности в собственной жизнедеятельности, что важно для понимания профессионального поведения и самореализации психолога.

Сам опросник состоит из 5 блоков. В первых 4 блоках респондентам предлагается оценить утверждения по 5-балльной шкале, где 1 означает «нет, это не про меня, я почти никогда так не поступаю», а 5 – «да, это характерно для меня, я поступаю так в большинстве случаев». В 5-м блоке представлены ситуации с тремя вариантами поведения, из которых нужно выбрать наиболее характерный для себя.

Перейдем к краткому описанию процедуры обработки результатов, их расчета и анализа.

Опросник позволяет оценить 4 шкалы и 3 стратегии самоутверждения:

Представлены следующие шкалы:

- Уверенность в себе (1-й блок, вопросы 1-25);
- Открытость новому опыту (2-й блок, вопросы 1-10);
- Внимание к собственным чувствам (3-й блок, вопросы 11-17);
- Доверие к себе (4-й блок, вопросы 18-27).

Для каждой шкалы подсчитывается средний балл. Для шкалы «Уверенность в себе» некоторые вопросы оцениваются по обратной шкале.

В пятом блоке обозначены следующие стратегии самоутверждения:

- Конструктивное (ассертивное) самоутверждение;
- Агрессивное самоутверждение;

– Неуверенное самоутверждение.

Для каждой стратегии подсчитывается количество соответствующих ей ответов согласно ключу.

Анализ результатов позволяет определить преобладающую стратегию самоутверждения и оценить выраженность различных аспектов позитивного самоутверждения, что может быть использовано для разработки рекомендаций по профессиональному развитию и самореализации.

**Опросник профессионального самоотношения К.В. Карпинского,
А.М. Кольшко (2010) [17]**

Опросник профессионального самоотношения выбран для исследования развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов, так как он позволяет оценить различные аспекты отношения специалиста к себе в контексте профессиональной деятельности. Особенно важными для темы диссертации являются шкалы «Самоуверенность в профессии» и «Самоэффективность в профессии», которые напрямую связаны с уверенностью в своих профессиональных компетенциях и способностях.

Опросник предназначен для обследования специалистов, имеющих опыт работы и прошедших этап адаптации к профессии. Испытуемым предлагается ответить на вопросы, оценивая степень своего согласия с утверждениями по 4-балльной шкале: от «совершенно неверно» (1 балл) до «совершенно верно» (4 балла). Важно, чтобы респондент дал ответы на все пункты опросника.

Кратко опишем процедуру обработки результатов.

На первом этапе осуществляется подсчет «сырых» баллов по шкалам и субшкалам опросника согласно ключу. Некоторые пункты являются обратными и требуют инверсии баллов.

Затем идет расчет общих показателей:

– Позитивность профессионального самоотношения (сумма баллов по всем 39 пунктам);

- Самоуважение в профессии (сумма баллов по субшкалам «Самоуверенность» и «Самопривязанность»);
- Самоэффективность в профессии (сумма баллов по субшкалам «Саморуководство» и «Самооценка личностного роста»);
- Самоуничижение в профессии (сумма баллов по шкалам «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение»).

На заключительном этапе производится интерпретация результатов. Высокие баллы по шкалам позитивного самоотношения («Самоуверенность», «Самопривязанность», «Саморуководство», «Самооценка личностного роста») указывают на благоприятное профессиональное самоотношение. Высокие баллы по шкалам негативного самоотношения («Внутренняя конфликтность», «Самообвинение») свидетельствуют о проблемах в профессиональном самоотношении.

При анализе результатов важно учитывать, как отдельные показатели по шкалам, так и их соотношение между собой, а также общие показатели позитивности и негативности профессионального самоотношения.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В рамках проведенного исследования был использован комплекс взаимодополняющих психодиагностических методик, направленных на всестороннее изучение феномена уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. Выбранные методики позволили получить данные о различных аспектах уверенности в себе: от общей самооффективности до специфических проявлений профессиональной уверенности и стратегий самоутверждения в контексте консультативной деятельности.

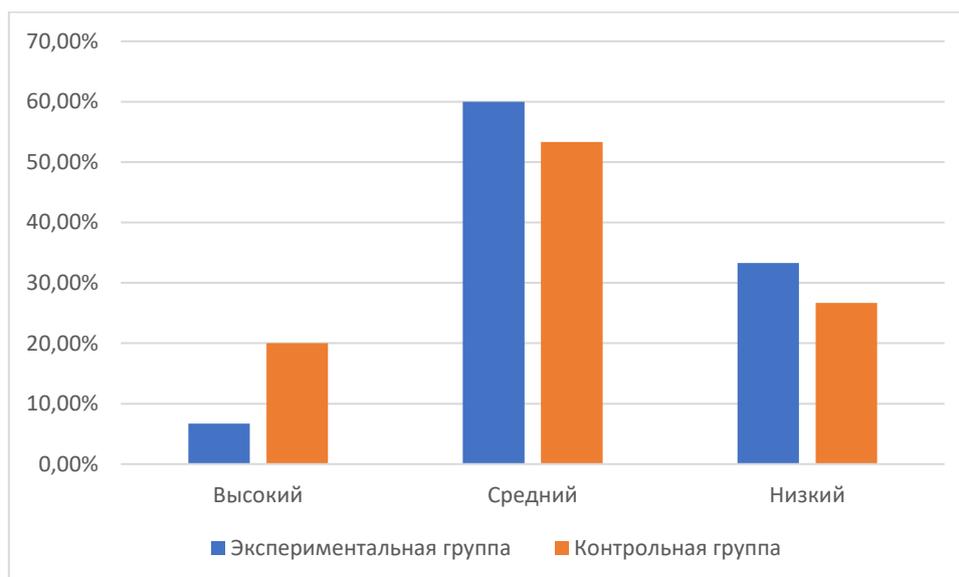
Ниже представлен детальный анализ полученных результатов по каждой из использованных методик.

На констатирующем этапе эксперимента был проведен анализ уровня общей самооффективности в контрольной и экспериментальной группах. Анализируя полученные результаты, можно сделать следующие выводы.

В контрольной группе распределение уровней самооффективности оказалось следующим: высокий уровень продемонстрировали 20% испытуемых (3 человека), средний уровень – 53.3% (8 человек), низкий уровень – 26.7% (3 человека). При этом наблюдается значительный разброс индивидуальных значений от 20 до 38 баллов, что может свидетельствовать о неоднородности группы с точки зрения профессионального опыта и личностных особенностей специалистов.

В экспериментальной группе картина несколько отличается: высокий уровень самооффективности был выявлен лишь у 6.7% испытуемых (1 человека), средний уровень показали 60% участников (9 человек), низкий уровень обнаружен у 33.3% (5 человека). Средний балл по группе составил 29.1, что также соответствует среднему уровню, однако несколько ниже, чем в контрольной группе. Диапазон индивидуальных значений составил от 22 до 39 баллов.

Выявленные результаты представлены на рисунке 1.



Гистограмма 1. Результаты диагностики показателей по шкале общей самооффективности в контрольной и экспериментальной группах

Сравнительный анализ показывает, что в обеих группах преобладает средний уровень самооффективности, что может рассматриваться как нормативный показатель для начинающих специалистов. Однако в экспериментальной группе немного меньше испытуемых с высоким уровнем самооффективности (на 2 человека) и больше участников с низким уровнем (на 1 человека). Эти различия указывают на необходимость дополнительной работы с экспериментальной группой по развитию профессиональной уверенности и самооффективности.

Важно отметить, что участники обеих групп с низким уровнем самооффективности демонстрируют схожие паттерны профессионального поведения: склонность к избеганию сложных профессиональных ситуаций, неуверенность в своих способностях и тенденцию к преувеличению трудностей в работе. Это подтверждается корреляцией с другими исследуемыми показателями, в частности, с низкими значениями по шкалам уверенности в себе и конструктивного самоутверждения.

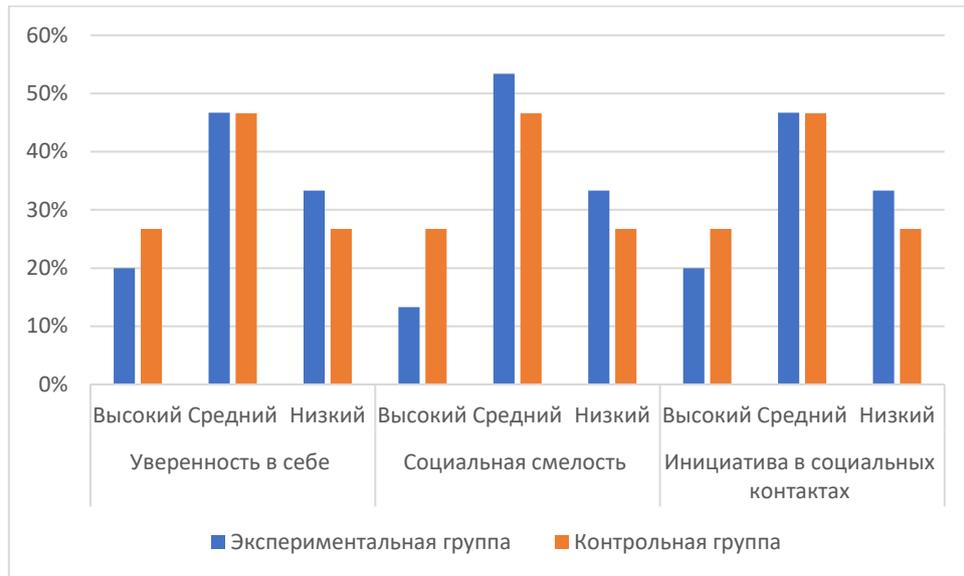
Результаты диагностики по тесту уверенности в себе В. Г. Ромека на констатирующем этапе эксперимента дают нам дифференцированную

картину проявления различных аспектов уверенности у начинающих психологов-консультантов в контрольной и экспериментальной группах. Рассмотрим последовательно показатели по каждой из трех шкал опросника.

По шкале «Уверенность в себе» в контрольной группе получено следующее распределение: высокий уровень продемонстрировали 26,7% испытуемых (4 человека), средний уровень выявлен у 46,6% (7 человек), и низкий уровень показали 26,7% участников исследования (4 человека). В экспериментальной группе распределение несколько отличается: высокий уровень показали 20,0% (3 человека), средний уровень – 46,7% (7 человек), низкий уровень – 33,3% (5 человек). Такое распределение свидетельствует о том, что группы относительно сходны по исходному уровню уверенности в себе, при этом в обеих группах преобладают испытуемые со средним и низким уровнем данного показателя.

По шкале «Социальная смелость» в контрольной группе выявлено следующее распределение: высокий уровень обнаружен у 26,7% испытуемых (4 человека), средний уровень – у 46,6% (7 человек), низкий уровень – у 26,7% (4 человека). В экспериментальной группе картина следующая: высокий уровень показали 13,3% (2 человека), средний уровень – 53,4% (8 человек), низкий уровень – 33,3% (5 человек). Примечательно, что в экспериментальной группе доля испытуемых с высоким уровнем социальной смелости заметно ниже, чем в контрольной.

Что касается шкалы «Инициатива в социальных контактах», в контрольной группе выявлена следующая картина: высокий уровень показали 26,7% испытуемых (4 человека), средний уровень – 46,6% (7 человек), и низкий уровень – 26,7% (4 человека). В экспериментальной группе распределение следующее: высокий уровень – 20,0% (3 человека), средний уровень – 46,7% (7 человек), низкий уровень – 33,3% (5 человек). Результаты представлены на рисунке 2.



Гистограмма 2 – Результаты диагностики показателей по шкалам теста уверенности в себе В.Г. Ромека в контрольной и экспериментальной группах

Анализируя полученные данные, можно отметить, что на констатирующем этапе экспериментальная группа демонстрирует несколько более низкие показатели по всем трем шкалам теста уверенности в себе по сравнению с контрольной группой. Особенно заметна эта разница по шкале «Социальная смелость», где доля испытуемых с высоким уровнем в экспериментальной группе вдвое ниже, чем в контрольной. При этом в обеих группах преобладают испытуемые со средним уровнем показателей, что может свидетельствовать о наличии потенциала для развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Анализ результатов диагностики по опроснику самоутверждающего поведения С. А. Лебедева выявил определенные различия между контрольной и экспериментальной группами на констатирующем этапе эксперимента.

По шкале «Уверенность в себе» в контрольной группе высокий уровень продемонстрировали 26.7% испытуемых (4 человека), в то время как в экспериментальной группе – только 20% (3 человека). Средний уровень в контрольной группе показали 40% участников (6 человек), в экспериментальной – 40% (6 человек). Низкий уровень наблюдался у 33.3%

контрольной группы (5 человек) и у 40% экспериментальной группы (6 человек).

Шкала «Открытость новому опыту» показала следующее распределение: в контрольной группе высокий уровень у 27% (4 человека), в экспериментальной – у 13% (2 человека). Средний уровень продемонстрировали 40% контрольной группы (6 человек) и 47% экспериментальной группы (7 человек). Низкий уровень выявлен у 33% контрольной группы (5 человек) и 40% экспериментальной группы (6 человек).

По шкале «Внимание к чувствам» наблюдается значительный разрыв: в контрольной группе высокий уровень показали 27% участников (4 человека), тогда как в экспериментальной группе высокий уровень не выявлен. Средний уровень в контрольной группе у 40% (6 человек), в экспериментальной – у 60% (9 человек). Низкий уровень продемонстрировали 33% контрольной группы (5 человек) и 40% экспериментальной группы (6 человек).

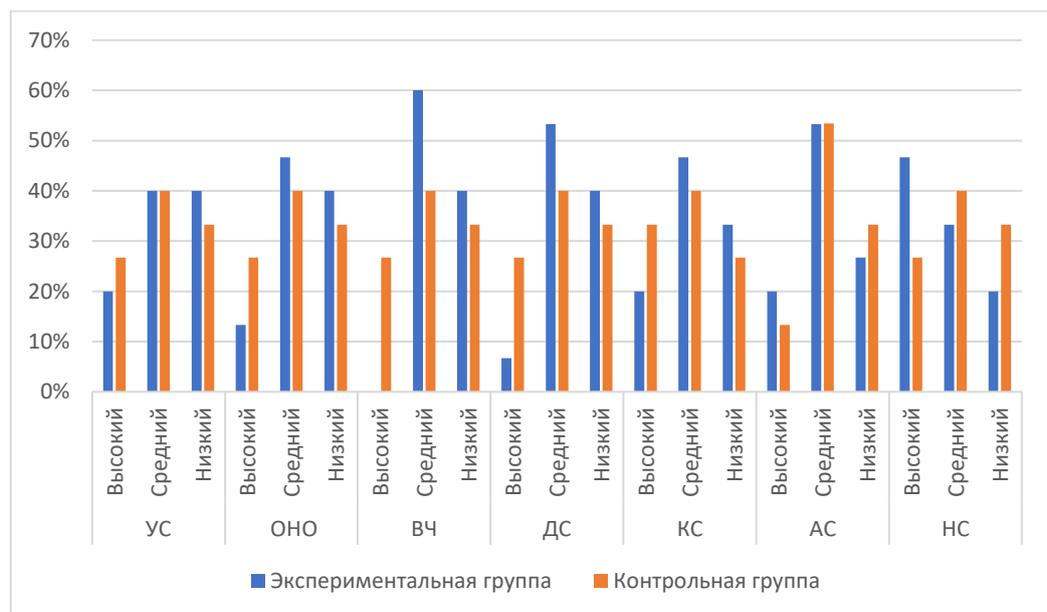
Шкала «Доверие к себе» демонстрирует схожую картину: высокий уровень в контрольной группе у 26.7% (4 человека), в экспериментальной – у 6.7% (1 человека). Средний уровень показали 40% контрольной группы (6 человек) и 53% экспериментальной группы (8 человек). Низкий уровень выявлен у 33.3% контрольной группы (5 человек) и 40% экспериментальной группы (6 человек).

Анализируя стратегии самоутверждения, по шкале «Конструктивное самоутверждение» высокий уровень в контрольной группе продемонстрировали 33% (5 человек), в экспериментальной – 20% (3 человека). Средний уровень показали 40% контрольной группы (6 человек) и 46.7% экспериментальной группы (7 человек). Низкий уровень наблюдался у 26.7% контрольной группы (4 человека) и 33.3% экспериментальной группы (5 человек).

По шкале «Агрессивное самоутверждение» высокий уровень выявлен у 13.3% контрольной группы (2 человека) и 20% экспериментальной группы (3

человека). Средний уровень продемонстрировали 53.3% контрольной группы (8 человек) и 53.3% экспериментальной группы (8 человек). Низкий уровень показали 33.3% контрольной группы (5 человек) и 26.7% экспериментальной группы (4 человека).

Наконец, шкала «Неуверенное самоутверждение» показала следующие результаты: высокий уровень в контрольной группе у 26.7% (4 человека), в экспериментальной – у 46.7% (7 человек). Средний уровень продемонстрировали 40% контрольной группы (6 человек) и 33.3% экспериментальной группы (5 человек). Низкий уровень выявлен у 33.3% контрольной группы (5 человек) и 20% экспериментальной группы (3 человека). Выявленные результаты представлены на рисунке 3.



УС – уверенность в себе; ОНО – открытость новому опыту; ВЧ – внимание к чувствам; ДС – доверие к себе; КС – конструктивное самоутверждение; АС – агрессивное самоутверждение; НС – неуверенное самоутверждение.

Гистограмма 3 – Результаты диагностики показателей по шкалам опросника самоутверждающего поведения С. А. Лебедева в контрольной и экспериментальной группах

Обобщая полученные данные, можно отметить, что экспериментальная группа демонстрирует более низкие показатели по большинству позитивных шкал (уверенность в себе, открытость новому опыту, внимание к чувствам, доверие к себе, конструктивное самоутверждение) и более высокие показатели по шкалам агрессивного и неуверенного самоутверждения. Это указывает на необходимость разработки специальной программы психологического сопровождения для участников экспериментальной группы, направленной на развитие конструктивных стратегий самоутверждения и повышение уровня профессиональной уверенности в себе.

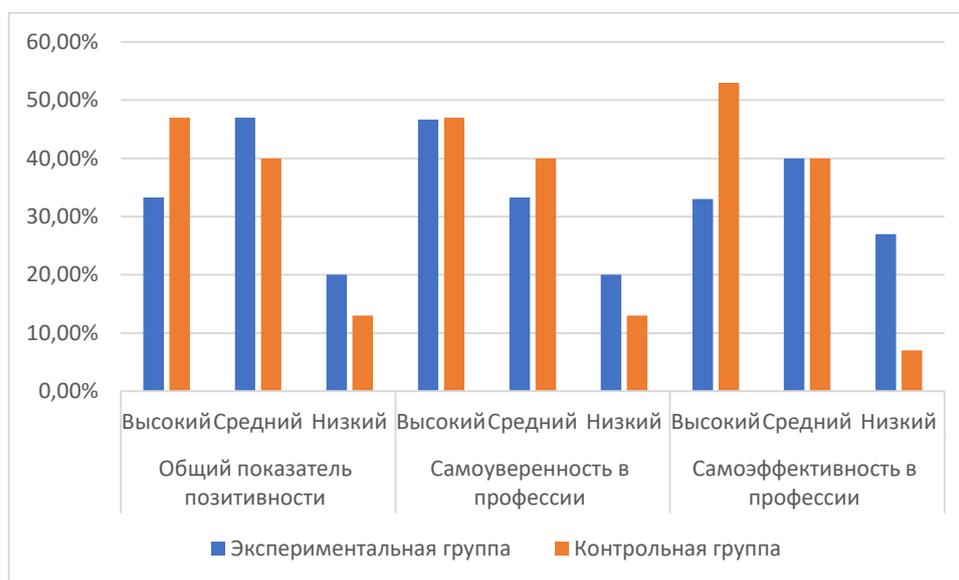
Анализ и интерпретация результатов исследования по опроснику профессионального самоотношения (К. В. Карпинский, А. М. Колышко) показал некоторые различия между контрольной и экспериментальной группами на констатирующем этапе эксперимента.

В контрольной группе по шкале общего показателя позитивности профессионального самоотношения высокий уровень продемонстрировали 47% испытуемых (7 человек), средний уровень – 40% (6 человек), и низкий уровень – 13% (2 человека). В экспериментальной группе распределение оказалось менее благоприятным: высокий уровень наблюдался у 33% участников (5 человека), средний – у 47% (7 человек), и низкий – у 20% (3 человек).

Показатели по шкале самоуверенности в профессии демонстрируют аналогичную картину. В контрольной группе высокий уровень выявлен у 47% испытуемых (7 человек), средний – у 40% (6 человек), низкий – у 13% (2 человека). В экспериментальной группе соотношение составило: высокий уровень – 47% (7 человек), средний – 33% (5 человек), низкий – 20% (3 человек).

Анализ результатов по шкале самооффективности в профессии подтверждает выявленную тенденцию. В контрольной группе распределение следующее: высокий уровень – 53% (8 человек), средний – 40% (6 человек),

низкий – 7% (1 человека). В экспериментальной группе: высокий уровень – 33% (5 человека), средний – 40% (6 человек), низкий – 27% (4 человек).



Гистограмма 4 – Результаты диагностики показателей по шкалам опросника профессионального самоотношения (К. В. Карпинский, А. М. Кольшко) в контрольной и экспериментальной группах

Качественный анализ полученных данных показывает, что экспериментальная группа характеризуется более выраженными проблемами в сфере профессионального самоотношения по сравнению с контрольной. Особенно заметна разница в количестве испытуемых с низким уровнем показателей. Это может свидетельствовать о более выраженной потребности в психологической поддержке и развитии профессиональной уверенности у участников экспериментальной группы.

Сравнивая результаты обеих групп, можно отметить, что по всем трем шкалам опросника профессионального самоотношения средние показатели участников контрольной группы примерно одинаковые. Различия особенно заметны по шкалам общей позитивности профессионального самоотношения, где средние баллы экспериментальной группы несколько выше средних баллов в контрольной при более низком значении высоких баллов. По шкале

самоуверенности в профессии средние баллы обеих групп находятся преимущественно в диапазоне средних значений, правда показатели контрольной группы все же несколько выше.

Данная разница в показателях может свидетельствовать о необходимости проведения целенаправленной работы по развитию уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов, особенно в экспериментальной группе. Эта группа демонстрирует более низкие баллы по ключевым аспектам профессионального самоотношения, что может указывать на наличие определенных трудностей и проблемных зон, требующих специальной коррекционно-развивающей работы.

В целом полученные результаты подтверждают актуальность темы исследования и необходимость разработки и внедрения программ, направленных на развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. Данные, полученные на констатирующем этапе, могут служить основой для дальнейшей работы по данному направлению.

На основе представленных диагностических данных можно сделать вывод о наличии существенных дефицитов в профессиональном развитии начинающих психологов-консультантов, особенно выраженных в экспериментальной группе.

Первостепенное значение имеет выявленный дефицит общей самооффективности: в экспериментальной группе отмечается меньшая доля специалистов с высоким уровнем данного показателя и немного большее количество участников с низким уровнем. Это свидетельствует о недостаточной уверенности в собственных профессиональных возможностях.

Существенный дефицит обнаружен в области социальной смелости: в экспериментальной группе доля специалистов с высоким уровнем данного показателя вдвое ниже по сравнению с контрольной группой (13.3% против 26.7%). Данный факт указывает на затруднения в установлении и поддержании профессиональных контактов.

Особого внимания заслуживает выявленный дефицит внимания к чувствам: в экспериментальной группе практически отсутствуют специалисты с высоким уровнем данного показателя, в то время как в контрольной группе их доля составляет порядка 27%. Около половины участников экспериментальной группы демонстрируют низкий уровень этого важного для психолога-консультанта качества.

В сфере самоутверждающего поведения обнаружен дефицит конструктивных стратегий: в экспериментальной группе преобладают неуверенные (47% с высоким уровнем) и агрессивные (20% с высоким уровнем) формы самоутверждения, что может негативно сказываться на качестве консультативного процесса.

Наконец, выявлен комплексный дефицит профессионального самоотношения: экспериментальная группа демонстрирует чуть более низкие показатели по всем компонентам, включая общую позитивность профессионального самоотношения, самоуверенность и самоэффективность в профессии. Особенно заметна разница в количестве специалистов с низким уровнем данных показателей (22% в экспериментальной группе против 11% в контрольной).

Выявленные дефициты носят системный характер и охватывают как личностные, так и профессиональные аспекты деятельности начинающих психологов-консультантов. Это указывает на необходимость разработки комплексной программы психологического сопровождения, направленной на развитие профессиональной уверенности и формирование конструктивных стратегий профессионального поведения.

Выводы по второй главе

1. С целью изучения особенностей уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов нами было проведено эмпирическое исследование. В диагностическом исследовании приняли участие 30 начинающих психологов-консультантов в возрасте от 23 до 35 лет. Базой исследования явилась интернет-платформа психологического центра.

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых были определены следующие критерии: возрастной диапазон 23 – 35 лет, наличие базового психологического образования или обучение на последних курсах ВУЗа по соответствующему профилю, опыт практической работы в качестве психолога-консультанта не более 3 лет.

2. По Шкале общей самооффективности в обеих группах преобладает средний уровень: в контрольной группе он выявлен у 53.3% испытуемых, в экспериментальной – у 60%. В экспериментальной группе отмечается меньшая доля специалистов с высоким уровнем самооффективности (6.7% против 20% в контрольной группе) и большее количество с низким уровнем (33.3% против 26.7%), что указывает на недостаточную уверенность в своих профессиональных возможностях.

Результаты теста уверенности В.Г. Ромека показали, что по шкале «Социальная смелость» в экспериментальной группе доля испытуемых с высоким уровнем значительно ниже, чем в контрольной (13.3% против 26.7%). В обеих группах преобладает средний уровень показателей по всем шкалам, что свидетельствует о наличии потенциала для развития уверенности в себе.

По опроснику самоутверждающего поведения С.А. Лебедева выявлены существенные различия между группами. Особого внимания заслуживают результаты по шкале «Внимание к чувствам», где в экспериментальной группе отсутствуют специалисты с высоким уровнем (против 26.7% в контрольной группе), а низкий уровень демонстрируют 40% испытуемых. В

экспериментальной группе также преобладают неуверенные (46.7% с высоким уровнем) и агрессивные (26.7% с высоким уровнем) стратегии самоутверждения.

Анализ результатов опросника профессионального самоотношения показал, что экспериментальная группа демонстрирует более низкие показатели по всем компонентам. По шкале общего показателя позитивности профессионального самоотношения высокий уровень в экспериментальной группе наблюдается у 33% (против 47% в контрольной), а низкий – у 20% (против 13% в контрольной).

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки специальной программы психологического сопровождения, особенно для участников экспериментальной группы. Программа должна быть направлена на развитие внимания к чувствам, формирование конструктивных стратегий самоутверждения и укрепление позитивного профессионального самоотношения начинающих психологов-консультантов.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ- КОНСУЛЬТАНТОВ

3.1. Содержание программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов

Обнаруженные нами особенности уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов: преобладание среднего уровня самооэффективности, наличие значительной группы специалистов с низкими показателями по всем шкалам уверенности, а также выявленные трудности в области эмоциональной рефлексии обосновывают необходимость проведения коррекционно-развивающей работы, направленной на повышение как личностной, так и профессиональной уверенности в себе.

Основная цель программы: Развитие уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов через формирование осознанной профессиональной самоидентификации и развитие субъектной позиции в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Развитие навыков эмоциональной рефлексии и саморегуляции;
2. Формирование адекватной самооценки и позитивного профессионального самоотношения;
3. Развитие профессиональной идентичности;
4. Укрепление субъектной позиции в профессиональной деятельности;
5. Освоение конструктивных стратегий самоутверждения в профессиональном контексте;
6. Развитие навыков уверенного поведения в различных профессиональных ситуациях.

Теоретико-методологическая основа программы:

- Когнитивно-поведенческий подход;
- Субъектно-деятельностный подход;
- Экзистенциальный подход;
- Коучинг.

Принципы реализации программы:

1. Принцип субъектности, предполагающий активную позицию участников в процессе развития уверенности в себе;
2. Принцип осознанности, направленный на развитие рефлексивной позиции;
3. Принцип интеграции личностного и профессионального развития;
4. Принцип экзистенциальной ответственности за профессиональное становление;
5. Принцип поэтапного развития уверенности в себе.

В рамках программы будут использованы следующие формы проведения мероприятий.

Групповые занятия с элементами тренинга пройдут один раз в неделю. На этих занятиях с помощью интерактивных упражнений, ролевых игр и других методов работы участники научатся уверенно выступать перед аудиторией, плодотворно взаимодействовать в рамках групповой работы, конструктивно давать и получать обратную связь.

Кроме того, каждому участнику будут даваться индивидуальные домашние задания для самостоятельной работы, направленные на практику новых навыков и осознание индивидуальных особенностей. Это позволит учесть индивидуальный подход к развитию уверенности.

Такое сочетание групповых и индивидуальных форматов работы позволит добиться наибольшего эффекта в развитии уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Формы работы:

1. Индивидуальное консультирование (при необходимости);
2. Групповые занятия с элементами тренинга;

3. Практикум профессионального развития;
4. Психообразование;
5. Интервизионные сессии (технические интервизии).

Методы работы:

- Элементы когнитивно-поведенческой терапии;
- Экзистенциальный анализ профессиональных ситуаций;
- Рефлексивные практики;
- Ролевое моделирование;
- Психологические упражнения;
- Техники развития субъектности;
- Групповая дискуссия;
- Элементы арт-терапии;
- Разбор кейсов.

Этапы реализации программы:

1. Диагностический этап (2 недели)

- Индивидуальная диагностика уровня уверенности в себе;
- Выявление проблемных зон в профессиональном самоотношении;
- Определение индивидуальных целей развития.

2. Основной этап (12 недель)

Индивидуальная работа:

- Ведение дневника рефлексии;
- Выполнение индивидуальных заданий.

Групповая работа: еженедельные групповые занятия (120 минут).

3. Заключительный этап (2 недели)

- Повторная диагностика;
- Анализ достигнутых результатов;
- Разработка индивидуального плана дальнейшего развития.

Содержание основных блоков программы:

Блок 1. Самопознание и самооценка

- Выявление и осознание личностных ресурсов;

- Коррекция самооценки;
- Укрепление профессиональной Я-концепции.

Блок 2. Коммуникативная компетентность

- Освоение принципов профессиональной коммуникации;
- Развитие специфических для консультанта коммуникативных навыков;
- Развитие навыков управления сложными ситуациями в рамках профессиональной коммуникации.

Блок 3. Эмоциональная компетентность

- Освоение техник эмоциональной саморегуляции;
- Развитие навыков распознавания и выражения эмоций;
- Работа с профессиональными страхами и неуверенностью.

Блок 4. Профессиональная идентичность

- Исследование профессиональных ценностей и смыслов;
- Развитие субъектной позиции в профессиональной деятельности;
- Развитие профессионального мышления.

Блок 5. Практика и рефлексия

- Освоение техник ассертивного поведения;
- Тренировка навыков профессиональной коммуникации;
- Работа с трудными случаями в консультировании.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня уверенности в себе и профессиональной уверенности;
2. Развитие позитивного профессионального самоотношения;
3. Формирование устойчивой профессиональной идентичности;
4. Развитие субъектной позиции в профессиональной деятельности;
5. Освоение конструктивных стратегий самоутверждения;
6. Повышение эмоциональной компетентности;
7. Повышение эффективности в консультативной практике.
8. Улучшение коммуникативных навыков.

Критерии эффективности программы:

1. Положительная динамика показателей уверенности в себе по диагностическим методикам;
2. Качественные изменения в профессиональном самоотношении;
3. Развитие навыков уверенного поведения в профессиональных ситуациях;
4. Формирование устойчивой профессиональной позиции.

Необходимые ресурсы:

1. Помещение для проведения групповых занятий (возможна реализация программы в режиме онлайн);
2. Оборудование для видеозаписи и анализа отработок;
3. Диагностические материалы;
4. Раздаточные материалы для участников;
5. Квалифицированные ведущие программы.

Ограничения и рекомендации:

1. Программа предназначена для начинающих психологов-консультантов с опытом работы не более 3 лет;
2. Рекомендуемый размер группы: 8-15 человек;
3. Необходимо наличие базового психологического образования у участников;
4. Желательно параллельное прохождение личной терапии с проработкой запросов по смежным темам.

Учебно-тематический план психологической программы по развитию уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов

Блок 1: Самопознание и самооценка

Занятие 1. Вводное занятие

Цель: знакомство участников, формирование групповой сплоченности.

Содержание:

1. Приветствие и знакомство (20 мин);
2. Презентация программы, обсуждение правил работы (15 мин);
3. Упражнение «Профессиональный автопортрет» (20 мин);

4. Групповое обсуждение «Мои ожидания от программы» (20 мин);
5. Завершающая рефлексия (15 мин).

Занятие 2. Исследование личностных ресурсов

Цель: выявление и осознание личностных ресурсов и зон развития.

Содержание:

1. Мини-лекция «Профессиональные ресурсы психолога-консультанта»; (20 мин);
2. Техника «Колесо профессиональных компетенций» (30 мин);
3. Упражнение «SWOT-анализ себя как специалиста» (40 мин);
4. Арт-терапевтическая техника «Мой профессиональный путь» (20 мин);
5. Рефлексия и обратная связь (10 мин);

Занятие 3. Работа с самооценкой

Цель: коррекция самооценки и работа с внутренним критиком.

Содержание:

1. Мини-лекция «Природа внутреннего критика» (15 мин);
2. Упражнение «Чего я достоин?» (30 мин);
3. Техника «Знакомство с внутренним критиком» (35 мин);
4. Упражнение «Переформулирование негативных убеждений» (30 мин);
5. Завершающая рефлексия (10 мин).

Занятие 4. Позитивное самовосприятие

Цель: формирование позитивного и реалистичного профессионального образа Я.

Содержание:

1. Упражнение «Мои сильные стороны как консультанта» (30 мин);
2. Техника «Работа с ограничивающими убеждениями» (50 мин);
3. Техника «Позитивные аффирмации в профессии» (20 мин);
4. Визуализация «Я через 5 лет практики» (20 мин);
5. Подведение итогов первого блока (10 мин).

Блок 2: Коммуникативная компетентность

Занятие 5. Основы эффективной коммуникации

Цель: освоение базовых принципов профессиональной коммуникации.

Содержание:

1. Мини-лекция «Базовые коммуникативные навыки консультанта» (20 мин);
2. Упражнение «Эмпатическое слушание» (30 мин);
3. Техника «Отзеркаливание и подстройка» (35 мин);
4. Практикум «Первые 5 минут консультации» (25 мин);
5. Обратная связь и рефлексия (10 мин).

Занятие 6. Активное слушание

Цель: развитие навыков активного слушания.

Содержание:

1. Теория «Уровни активного слушания» (15 мин);
2. Практикум по применению техник:
 - Перефразирование;
 - Прояснение;
 - Резюмирование (45 мин).
3. Упражнение «Слушание в парах» (40 мин);
4. Анализ типичных ошибок (20 мин).

Занятие 7. Искусство задавания вопросов

Цель: освоение различных типов вопросов и техник обратной связи.

Содержание:

1. Мини-лекция «Типология вопросов в консультировании» (20 мин);
2. Практикум «Открытые и закрытые вопросы» (30 мин);
3. Упражнение «Циркулярные вопросы» (25 мин);
4. Техника «Шкалирующие вопросы» (25 мин);
5. Практика предоставления обратной связи (20 мин).

Занятие 8. Невербальная коммуникация

Цель: развитие навыков невербального общения.

Содержание:

1. Теория «Язык тела в консультировании» (20 мин);

2. Упражнение «Невербальное отзеркаливание» (30 мин);
3. Практикум «Считывание эмоций» (30 мин);
4. Работа с собственными невербальными паттернами (30 мин);
5. Обратная связь (10 мин).

Занятие 9. Сложные ситуации

Цель: развитие навыков управления сложными ситуациями.

Содержание:

1. Разбор типичных сложных ситуаций (20 мин);
2. Ролевые игры «Сложный клиент» (40 мин);
3. Техники работы с сопротивлением (30 мин);
4. Практикум «Конфронтация в терапии» (20 мин);
5. Завершение второго блока (10 мин).

Блок 3: Эмоциональная компетентность (3 недели)

Занятие 10. Основы эмоциональной грамотности

Цель: формирование основ эмоциональной компетентности.

Содержание:

1. Мини-лекция «Эмоциональная компетентность в работе психолога» (20 мин);
2. Упражнение «Эмоциональный словарь» (30 мин);
3. Техника «Эмоциональный дневник» (40 мин);
4. Групповая дискуссия «Роль эмоций в консультировании» (30 мин).

Занятие 11. Распознавание и выражение эмоций

Цель: развитие навыков идентификации и выражения эмоций.

Содержание:

1. Техника «Телесное сканирование эмоций» (40 мин);
2. Практикум «Считывание эмоций» (40 мин);
3. Ролевая игра «Выражение эмоций в консультировании» (40 мин).

Занятие 12. Саморегуляция

Цель: освоение техник саморегуляции и релаксации.

Содержание:

1. Мини-лекция «Стресс в работе психолога» (15 мин);
2. Техники дыхательной регуляции (25 мин);
3. Прогрессивная мышечная релаксация (30 мин);
4. Практика майндфулнес (30 мин);
5. Составление индивидуального плана саморегуляции (20 мин).

Занятие 13. Профессиональные страхи

Цель: работа с профессиональными страхами и тревогами.

Содержание:

1. Техника «Карта страхов» (30 мин);
2. Работа с иррациональными убеждениями (40 мин);
3. Работа с профессиональными страхами: техника «Худший терапевт в мире» (20 мин);
4. Техника «Диалог со страхом» (30 мин).

Занятие 14. Профилактика выгорания

Цель: освоение методов профилактики эмоционального выгорания.

Содержание:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания (20 мин);
2. Техники профилактики выгорания (40 мин);
3. Составление плана самоподдержки (30 мин);
4. Практика восстановления ресурсов (30 мин).

*Блок 4: Профессиональная идентичность**Занятие 15. Профессиональные ценности*

Цель: исследование профессиональных ценностей и убеждений.

Содержание:

1. Упражнение «Мои профессиональные ценности» (30 мин);
2. Техника «Линия профессиональной жизни» (40 мин);
3. Работа с профессиональной миссией (40 мин);
4. Рефлексия (10 мин).

Занятие 16. Профессиональное мышление

Цель: развитие самостоятельного профессионального мышления и действия.

Содержание:

1. Техника концептуализации случая (40 мин);
2. Упражнение «Профессиональные гипотезы» (30 мин);
3. Техника «Внутренний супервизор» (20 мин);
4. Групповая дискуссия «Баланс протокола и творчества» (20 мин);
5. Обратная связь (10 мин).

Занятие 17. Профессиональное развитие

Цель: планирование профессионального развития.

Содержание:

1. Техника «Профессиональное древо» (30 мин);
2. Составление плана развития (40 мин);
3. Работа с профессиональными целями (40 мин);
4. Завершение блока (10 мин).

Занятие 18. Освоение техник принятия ответственности

Цель: Развитие навыков принятия ответственности в профессиональной деятельности.

Содержание:

1. Мини-лекция «Субъектность и ответственность в консультировании» (20 мин);
2. Упражнение «Круг влияния и круг заботы» (40 мин);
3. Методы принятия решений в неопределенности» (50 мин);
4. Ролевая игра «Ответственность в сложных ситуациях консультирования» (30 мин).

Занятие 19. Формирование проактивной позиции

Цель: Развитие инициативности и проактивности в профессиональной деятельности.

Содержание:

1. Мини-лекция «Проактивность в работе психолога-консультанта» (20 мин);

2. Упражнение «Карта профессиональных целей» (40 мин);
3. Техника «Проактивное планирование профессионального развития» (50 мин);
4. Ролевая игра «Инициатива в консультировании» (30 мин).

Блок 5: Практика и рефлексия

Занятие 20. Освоение техник ассертивного поведения

Цель: Развитие навыков уверенного самовыражения в профессиональном контексте.

Содержание:

1. Мини-лекция «Ассертивность в работе психолога-консультанта» (20 мин);
2. Упражнение «Я-высказывания в сложных ситуациях» (40 мин);
3. Техника «Ассертивный отказ» (30 мин);
4. Ролевая игра «Уверенное поведение с разными типами клиентов» (50 мин).

Занятие 21. Работа с трудными случаями в консультировании

Цель: Развитие уверенности при работе со сложными клиентскими случаями.

Содержание:

1. Мини-лекция «Типология сложных случаев в консультировании» (20 мин);
2. Техника «Анализ сложного случая по схеме» (40 мин);
3. Ролевая игра «Консультирование в сложной ситуации» (60 мин);
4. Групповая интервизия «Обсуждение сложных случаев участников» (30 мин).

Занятие 22. Профессиональная рефлексия

Цель: развитие навыков профессиональной рефлексии.

Содержание:

1. Техники самоанализа (40 мин);
2. Практика профессиональной рефлексии (40 мин);
3. Работа с дневником консультанта (40 мин).

Занятие 23. Заключительное занятие

Цель: подведение итогов программы.

Содержание:

1. Повторная диагностика (30 мин);
2. Обсуждение результатов (30 мин);
3. Групповая рефлексия (40 мин);
4. Планирование дальнейшего развития (20 мин).

Логический итог программы заключается в комплексном, многоуровневом подходе к формированию профессиональной уверенности молодых психологов-консультантов через системное развитие их личностных и профессиональных компетенций.

Программа структурирована так, что охватывает ключевые аспекты становления специалиста:

1. Личностный уровень:
 - Развитие самопознания;
 - Коррекция самооценки;
 - Работа с внутренними ограничениями и страхами.
2. Профессиональный уровень:
 - Формирование коммуникативной компетентности;
 - Развитие эмоционального интеллекта;
 - Становление профессиональной идентичности.
3. Методологический уровень:
 - Интеграция различных психологических подходов;
 - Сочетание групповой и индивидуальной работы;
 - Практико-ориентированный характер обучения.

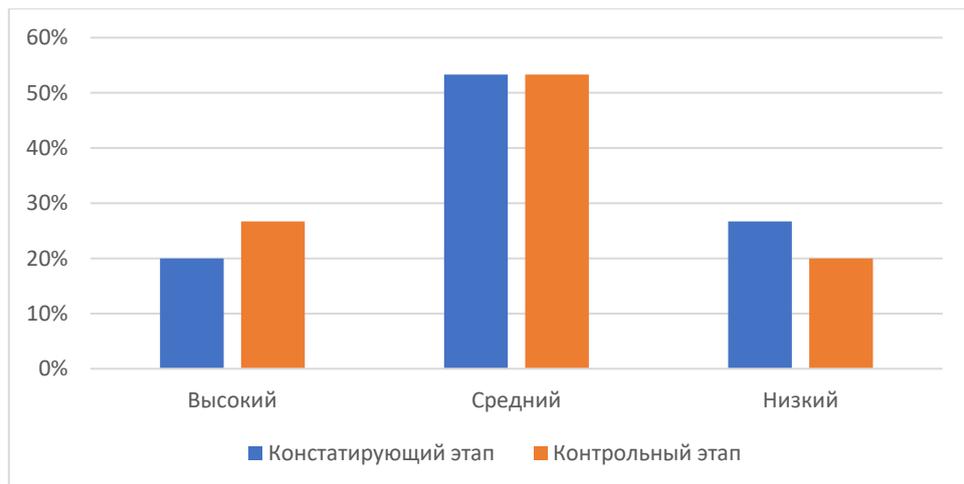
Ожидаемые результаты – не просто повысить уверенность, а сформировать зрелую, рефлексивную, субъектную позицию профессионала, способного эффективно и экологично работать в консультативной практике.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В исследовании приняли участие 15 начинающих психологов-консультантов, предварительно отобранных в контрольную группу. С участниками данной группы занятия в рамках программы развития уверенности в себе не проводились. Психологи-практики (15 чел.), входящие в экспериментальную группу, участвовали в программе формирующего этапа эксперимента. Далее проведена повторная диагностика, которая осуществлялась по тому же комплексу методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Анализ изменений показателей в контрольной группе по результатам констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволил выявить следующие особенности:

По шкале общей самооффективности отмечают незначительные изменения. Количество испытуемых с высоким уровнем увеличилось с 20% до 26.7 % (на одного человека), при этом число респондентов с низким уровнем уменьшилось с 26.7% до 20% (также на одного человека). Доля испытуемых со средним уровнем осталась неизменной – 53.3%.



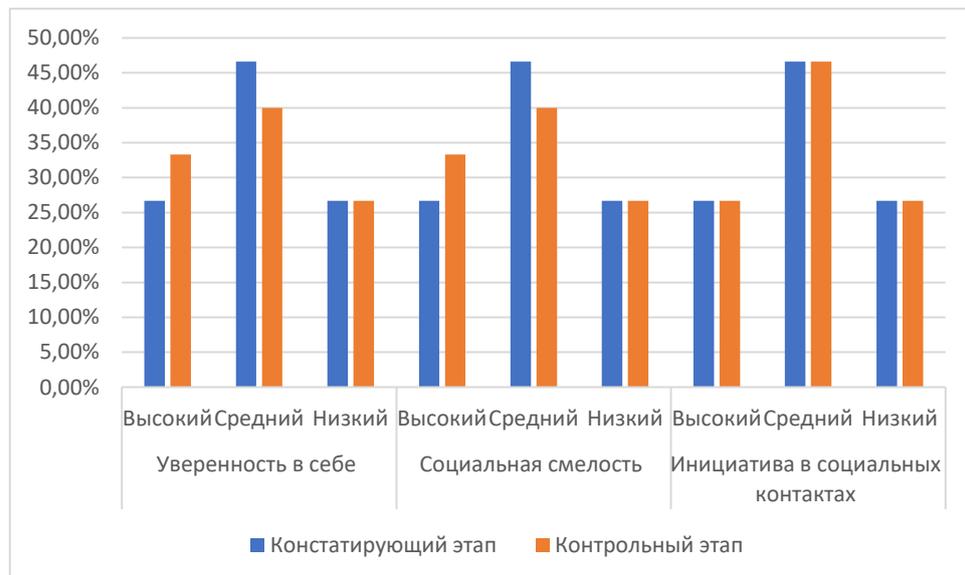
Гистограмма 5 – Сравнение показателей по шкале общей самооффективности в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

В результатах теста уверенности в себе В.Г. Ромека наблюдаются следующие изменения.

По шкале «Уверенность в себе» количество испытуемых с высоким уровнем увеличилось с 26.7% до 33.3%, со средним уровнем снизилось с 46.6% до 40%, с низким уровнем осталось неизменным (26.7%).

Также отмечается повышение доли испытуемых по шкале «Социальная смелость» с высоким уровнем (с 26.7% до 33.3%) и снижение со средним уровнем (с 46.6% до 40%).

По шкале «Инициатива в социальных контактах» значимых изменений не выявлено.



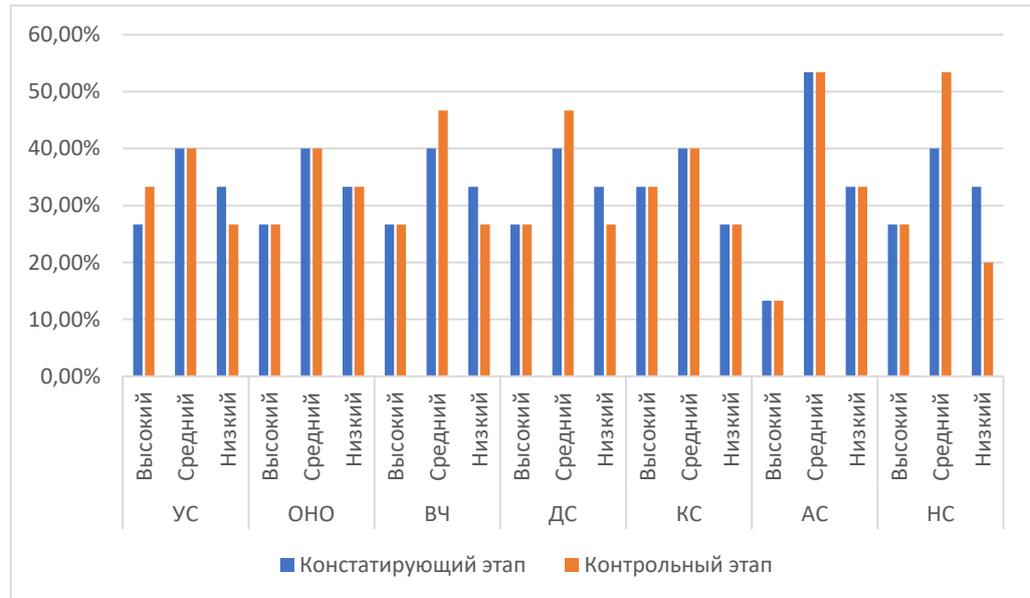
Гистограмма 6 – Сравнение показателей по шкалам теста уверенности в себе В.Г. Ромека в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

В результатах опросника самоутверждающего поведения С.А. Лебедева обнаружены следующие изменения.

По шкалам «Уверенность в себе» и «Открытость новому опыту» увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем (с 26.7% до 33.3%) и снизилось число респондентов с низким уровнем (с 33.3% до 26.7%).

Шкалы «Внимание к чувствам» и «Доверие к себе» показывают увеличение доли испытуемых со средним уровнем (с 40% до 46.7%).

По шкале «Неуверенное самоутверждение» увеличилось количество испытуемых со средним уровнем (с 40% до 53.3%) и снизилось число респондентов с низким уровнем (с 33.3% до 20%).



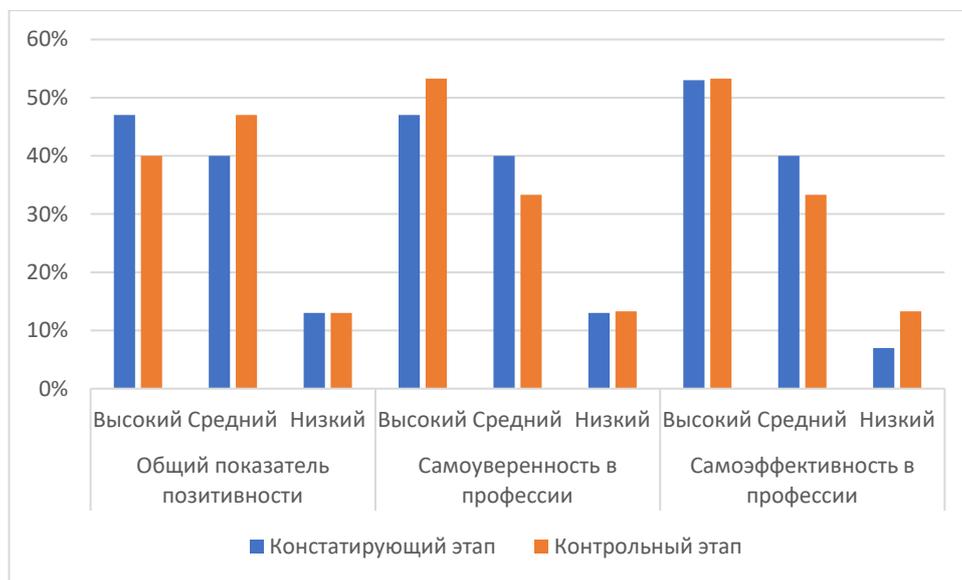
УС - уверенность в себе; ОНО - открытость новому опыту; ВЧ - внимание к чувствам; ДС - доверие к себе; КС - конструктивное самоутверждение; АС - агрессивное самоутверждение; НС - неуверенное самоутверждение.

Гистограмма 7 – Сравнение показателей по шкалам опросника самоутверждающего поведения в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

В результатах опросника профессионального самоотношения можно наблюдать, что доля участников с высоким уровнем общей позитивности профессионального самоотношения на контрольном этапе снизилась с 47% до 40%, в то время как доля участников со средним уровнем возросла с 40% до 47%. Доля участников с низким уровнем по шкале осталась неизменной.

По шкале самоуверенности в профессии также наблюдаем незначительный рост доли участников с высоким уровнем с 47% до 53% (1 человек), при этом доля участников со средним уровнем снизилась (с 40% до 33.3%), с низким осталась неизменной.

Доля участников с высоким уровнем по шкале самооффективность в профессии осталась неизменной, в то время как доля со средним уровнем снизилась с 40% до 33%, а с низким уровнем возросла с 7% до 13%, т.е. в обоих случаях на одного человека.

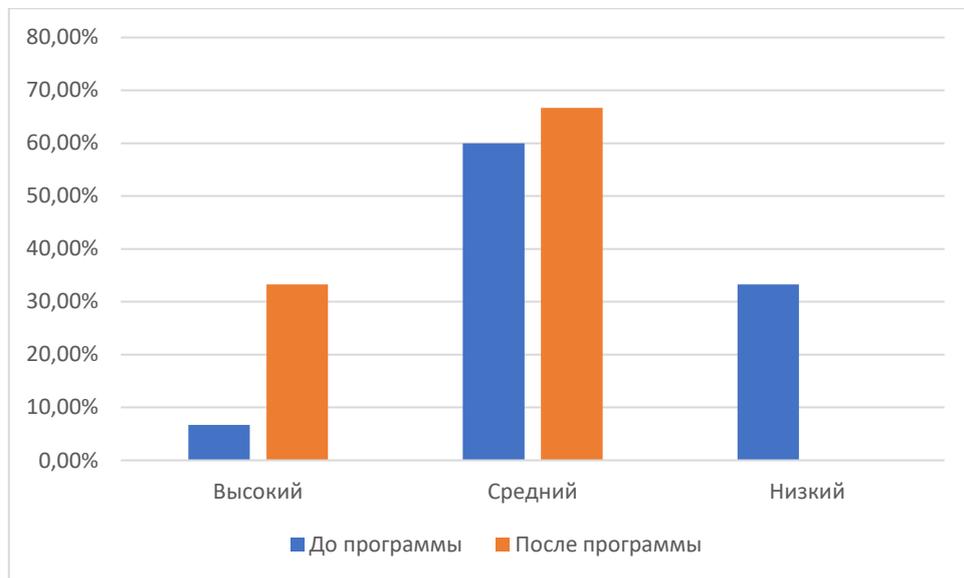


Гистограмма 8 – Сравнение показателей по шкалам опросника профессионального самоотношения в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

В целом, анализ результатов показывает наличие незначительных изменений в контрольной группе, которые могут быть обусловлены естественной динамикой развития профессиональных и личностных качеств испытуемых, а также влиянием внешних факторов. Шаг изменений не превышает 7% от общего количества группы (n=15), что эквивалентно 1 человеку.

В экспериментальной группе получены следующие результаты:

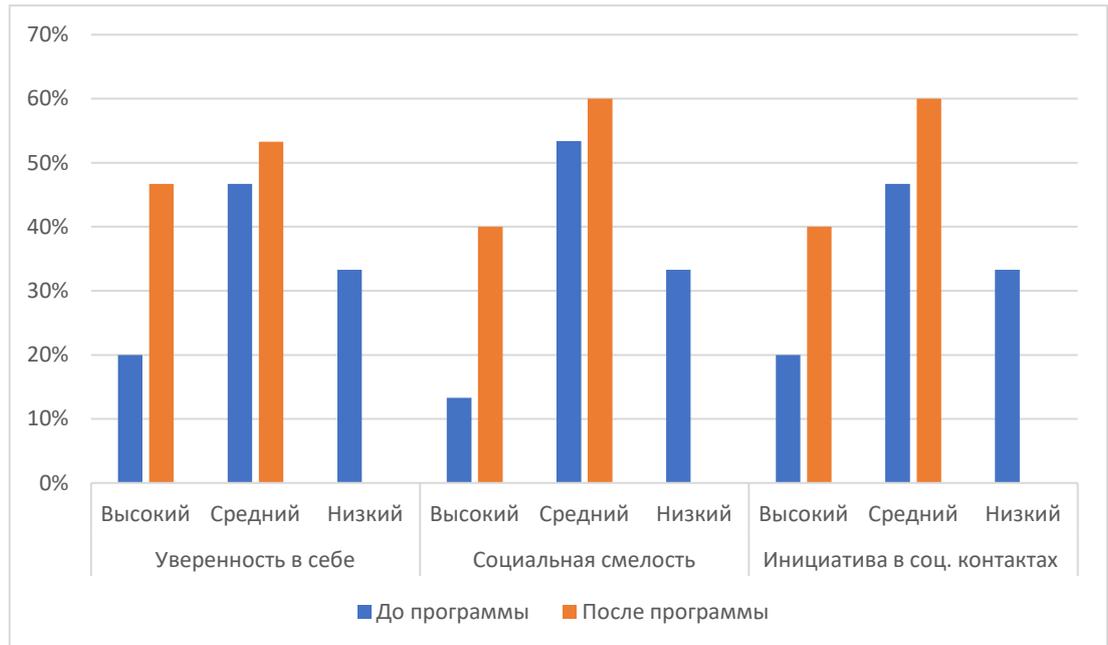
По шкале общей самооффективности наблюдается значительная положительная динамика. Если до проведения программы высокий уровень демонстрировали только 6.7% участников (1 человек), то после программы этот показатель вырос до 33.3% (5 человек). Доля испытуемых со средним уровнем также возросла с 60% (9 человек) до 66.7% (10 человек). Примечательно полное отсутствие испытуемых с низким уровнем самооффективности после программы, тогда как изначально их доля составляла 33.3% (5 человек).



Гистограмма 9 – Результаты диагностики показателей по шкале общей самооффективности в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

В результатах теста уверенности в себе В.Г. Ромека наблюдаются комплексные позитивные изменения по всем трем шкалам. Показатель уверенности в себе на высоком уровне увеличился более чем вдвое – с 20% (3 человека) до 46.7% (7 человек), при этом полностью исчезли проявления низкого уровня, изначально присутствовавшие у 33.3% участников. Социальная смелость демонстрирует трехкратный рост высокого уровня – с 13.3% (2 человека) до 40% (6 человек), а средний уровень вырос с 53.4% (8

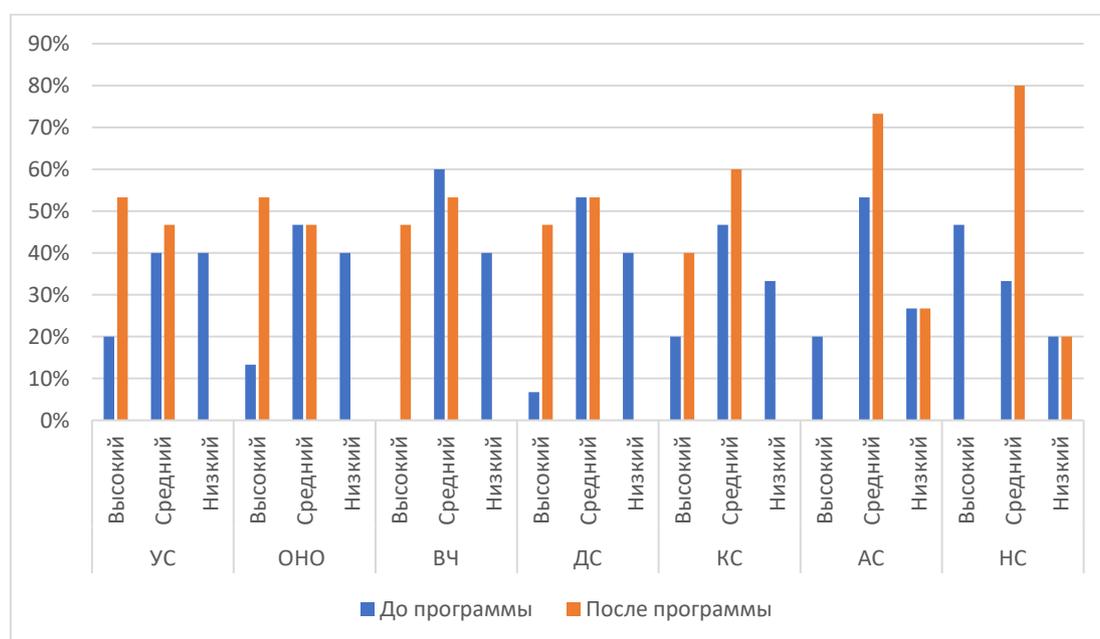
человек) до 60% (9 человек). По шкале инициативы в социальных контактах количество участников с высоким уровнем удвоилось – с 20% (3 человека) до 40% (6 человек), при одновременном увеличении среднего уровня с 46.7% (7 человек) до 60% (9 человек) и полном исчезновении низких показателей. Соответствующие значения представлены на рисунке 2.



Гистограмма 10 – Сравнение показателей по шкалам Теста уверенности в себе В.Г. Ромека в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Опросник самоутверждающего поведения С.А. Лебедева выявил масштабные позитивные сдвиги по всем параметрам. Уверенность в себе на высоком уровне выросла более чем в 2.5 раза – с 20% (3 человека) до 53.3% (8 человек). Открытость новому опыту продемонстрировала четырехкратное увеличение высокого уровня – с 13.3% (2 человека) до 53.3% (8 человек). Особенно впечатляющая динамика наблюдается по шкале внимания к чувствам: если изначально высокий уровень отсутствовал полностью, то после программы он появился у 46.7% (7 человек) участников. Доверие к себе на высоком уровне выросло в 7 раз - с 6.7% (1 человек) до 46.7% (7 человек).

В стратегиях самоутверждения произошли качественные изменения. Конструктивное самоутверждение на высоком уровне удвоилось – с 20% (3 человека) до 40% (6 человек), при увеличении среднего уровня с 46.7% (7 человек) до 60% (9 человек). Агрессивное самоутверждение высокого уровня полностью исчезло (было 20%), а средний уровень вырос с 53.3% (8 человек) до 73.3% (11 человек). Неуверенное самоутверждение также претерпело позитивные изменения: высокий уровень снизился с 46.7% (7 человек) до полного отсутствия, при этом средний уровень существенно вырос – с 33.3% (5 человек) до 80% (12 человек).



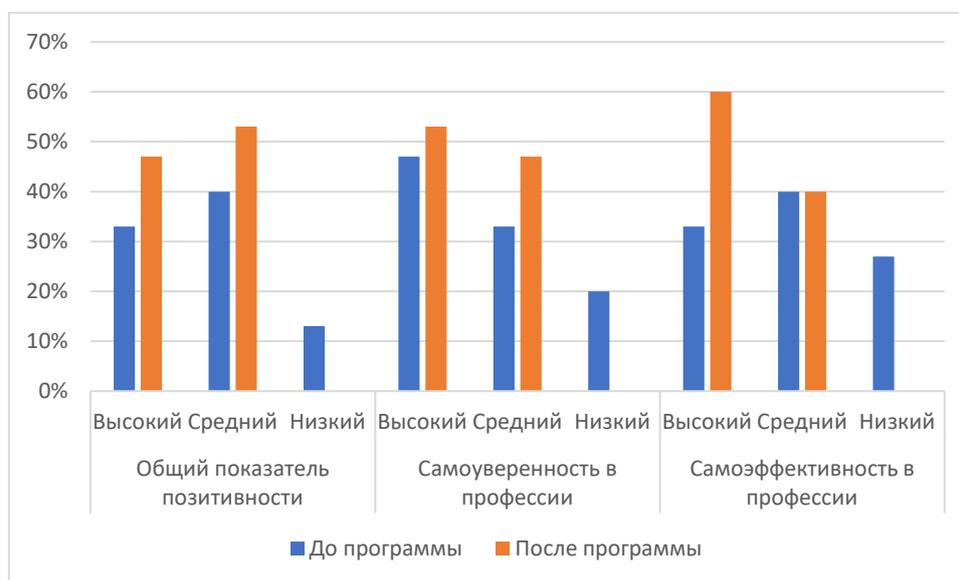
УС – уверенность в себе; ОНО – открытость новому опыту; ВЧ – внимание к чувствам; ДС – доверие к себе; КС – конструктивное самоутверждение; АС – агрессивное самоутверждение; НС – неуверенное самоутверждение.

Гистограмма 11 – Сравнение показателей по шкалам опросника самоутверждающего поведения в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

По опроснику профессионального самоотношения также наблюдается положительная динамика. Общий показатель позитивности на высоком уровне вырос с 33% (5 человек) до 47% (7 человек), при полном отсутствии низких показателей после программы, до программы низкоуровневый показатель составлял 20% (3 человека). На среднем уровне также наблюдается позитивная динамика: показатель сдвинулся с 47% (7 человек) до 53% (8 человек).

Самоуверенность в профессии на высоком уровне увеличилась с 47% (7 человек) до 53% (8 человек). Средний уровень показал рост с 33% (5 человек) до 47% (7 человек). Низкий уровень по данной шкале на контрольном этапе полностью отсутствует.

Самозффективность в профессии на высоком уровне увеличилась с 33% (5 человек) до 60% (9 человек), а доля среднего уровня осталась прежней 40% (6 человек) при полном отсутствии низких показателей по шкале.



Гистограмма 12 – Сравнение показателей по шкалам опросника профессионального самоотношения в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Таким образом, результаты формирующего эксперимента свидетельствуют о существенном повышении значимых для исследования показателей участников программы. Это проявляется в росте самооффективности, социальной смелости, инициативности в профессиональных контактах. Особенно важно отметить качественные изменения в способах самоутверждения: снижение агрессивных и неуверенных стратегий при возрастании конструктивных форм профессионального поведения. Повысилось внимание к эмоциональной составляющей профессиональной деятельности и общее позитивное профессиональное самоотношение. Полученные данные позволяют делать оптимистичные прогнозы о дальнейшем развитии участников программы как в профессиональном, так и личностном отношении.

С целью проверки достоверности полученных результатов нами был проведен статистический анализ различий между первичным и повторным замером для экспериментальной группы. Для этого использовался критерий Вилкоксона, так как он подходит для сравнения двух зависимых выборок с порядковыми данными.

Анализ показывает статистически значимые позитивные изменения по всем исследуемым параметрам после проведения программы развития уверенности в себе. Особенно заметны улучшения в показателях общей самооффективности, уверенности в себе и профессионального самоотношения. Также важно отметить снижение непродуктивных форм самоутверждения (агрессивного и неуверенного).

Таблица – 1. Описательная статистика показателей. Средние значения показателей на контрольном этапе эксперимента

Показатель	До (М)	После (М)	Разница
СЭ*	29.07	34.20	+5.13
УС-Р*	4.87	6.40	+1.53
СС*	4.60	5.87	+1.27
ИСК*	4.73	6.00	+1.27
УС*	2.93	3.54	+0.61

ОНО*	2.93	3.55	+0.62
ВЧ*	2.75	3.29	+0.54
ДС*	2.80	3.34	+0.54
КС*	5.87	6.93	+1.06
АС*	5.87	4.60	-1.27
НС*	6.13	4.53	-1.60
ОП*	4.07	5.87	+1.80
СУП*	4.00	5.47	+1.47
СЭП*	4.27	5.73	+1.46

* все используемые в работе сокращения приведены и расшифрованы в приложении Б.

Таблица – 2. Результаты анализа значимости различий
(критерий Вилкоксона)

Показатель	T-статистика	p-значение	Значимость различий
СЭ	0	0.001	Значимы
УС-Р	0	0.001	Значимы
СС	0	0.001	Значимы
ИСК	0	0.001	Значимы
УС	0	0.001	Значимы
ОНО	0	0.001	Значимы
ВЧ	0	0.001	Значимы
ДС	0	0.001	Значимы
КС	0	0.001	Значимы
АС	10.5	0.005	Значимы
НС	0	0.001	Значимы
ОП	0	0.001	Значимы
СУП	0	0.001	Значимы
СЭП	0	0.001	Значимы

По всем исследуемым показателям обнаружены статистически значимые различия ($p < 0.01$) между показателями констатирующего и контрольного этапов эксперимента в экспериментальной группе.

Выводы по третьей главе

1. В результате проведенного исследования была разработана и успешно апробирована комплексная программа развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. Программа представляет собой структурированный 16-недельный курс, состоящий из 23 занятий, организованных в пять тематических блоков. Временная структура включает трехэтапный подход: диагностический (2 недели), основной (12 недель) и заключительный этап (2 недели).

Методологической основой программы стала интеграция когнитивно-поведенческого, субъектно-деятельностного и экзистенциального подходов. Ключевые принципы программы отражают современное понимание профессионального развития: субъектность, интеграция личностного и профессионального роста, поэтапное развитие уверенности, экзистенциальная ответственность, осознанность и рефлексивность.

2. Эффективность программы подтверждается убедительной динамикой количественных показателей по всем значимым для исследования шкалам.

Качественный анализ результатов показал полное исчезновение низких показателей по основным измеряемым параметрам после прохождения программы. Важным достижением стало значительное снижение деструктивных форм самоутверждения - как агрессивных, так и неуверенных. Примечательно развитие эмоциональной компетентности участников: если до программы высокие показатели по шкале «Внимание к чувствам» отсутствовали, то после нее они явным образом проявились почти у половины участников.

Статистическая обработка данных с применением критерия Вилкоксона подтвердила достоверность полученных результатов на высоком уровне значимости. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в показателях общей самоэффективности, общей позитивности и уверенности в себе.

Сравнение с контрольной группой, где наблюдались лишь незначительные изменения без статистической значимости, дополнительно подтверждает эффективность разработанной программы.

Практическая ценность программы заключается в ее комплексном воздействии на профессиональное развитие начинающих специалистов. Определены оптимальные условия реализации: группы 8 – 15 человек, опыт работы до 3 лет, наличие базового психологического образования и желательное параллельное прохождение личной терапии.

Программа демонстрирует высокую адаптивность к различным форматам обучения и может быть эффективно интегрирована в систему повышения квалификации, супервизорской поддержки и профессиональной переподготовки психологов-консультантов как в очном, так и в онлайн формате.

Полученные результаты убедительно свидетельствуют о высокой эффективности разработанной программы и открывают перспективы для ее широкого внедрения в систему профессиональной подготовки психологов-консультантов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование проблемы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов позволяет сформулировать следующие основные выводы.

Теоретический анализ проблемы показал, что уверенность в себе представляет собой многомерный психологический конструкт, изучение которого в отечественной психологии ведется с 1950-х годов и к настоящему времени приобрело междисциплинарный характер. Установлено существование различных подходов к определению данного феномена - как психического состояния, свойства личности, интеллектуального чувства, комплекса волевых качеств. В структуре уверенности в себе выделяются личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Анализ и систематизация теоретических подходов позволила выявить ключевые концепции развития уверенности в себе: теорию привязанности Дж. Боулби, когнитивно-поведенческий подход, концепцию позитивной самооценки М. Розенберга и Н. Брандена, теорию самоэффективности А. Бандуры, теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, субъектно-деятельностный подход А.В. Брушлинского, интегративный подход В.Г. Ромека.

Эмпирическое исследование, проведенное на выборке из 30 начинающих психологов-консультантов в возрасте 23 – 35 лет, выявило преобладание среднего уровня самоэффективности и уверенности в себе. При этом были обнаружены существенные дефициты в области эмоциональной рефлексии и позитивности профессионального самоотношения.

На основании полученных данных была разработана и апробирована комплексная 16-недельная программа развития уверенности в себе, интегрирующая когнитивно-поведенческий, субъектно-деятельностный и экзистенциальный подходы. Подтверждая гипотезу исследования, именно интеграция индивидуальных и групповых психологических методов,

направленных на развитие адекватной самооценки, становление профессиональной идентичности и укрепление компетентности в применении специальных знаний и навыков, обеспечило комплексное воздействие на все компоненты уверенности в себе.

Результаты экспериментального исследования убедительно демонстрируют эффективность разработанной программы развития уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов. В экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые позитивные изменения ($p < 0.01$) по всем исследуемым параметрам: существенно повысились показатели общей самоэффективности (с преобладанием высокого и среднего уровней у 100% участников), возросла уверенность в себе (высокий уровень увеличился с 20% до 46.7%), социальная смелость (высокий уровень вырос с 13.3% до 40%) и инициативность в профессиональных контактах. Особенно важно отметить качественные изменения в способах самоутверждения: снижение агрессивных (высокий уровень снизился с 20% до 0%) и неуверенных стратегий при возрастании конструктивных форм профессионального поведения. В то же время в контрольной группе наблюдались лишь незначительные изменения, не превышающие 7% от общего количества группы (эквивалентно одному человеку), которые могут быть обусловлены естественной динамикой развития профессиональных и личностных качеств испытуемых. Это подтверждает, что именно реализованная программа, а не другие факторы, способствовала значительному повышению уверенности в себе у начинающих психологов-консультантов.

Качественный анализ результатов подтвердил гипотезу о том, что специально разработанная программа помогает преодолеть личностные препятствия в виде стратегий агрессивного и неуверенного самоутверждения. Как уже было сказано, после завершения программы наблюдалось полное исчезновение низких показателей по основным измеряемым параметрам и

существенное снижение деструктивных форм самоутверждения, что свидетельствует о системном характере произошедших изменений.

Особо следует отметить значительный рост эмоциональной компетентности участников.

Практическая значимость исследования заключается в разработке эффективной программы развития уверенности в себе, которая может быть интегрирована в систему профессиональной подготовки психологов-консультантов. Определены оптимальные условия реализации программы: группы 8-15 человек, опыт работы до 3 лет, наличие базового психологического образования.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейших исследований в области профессионального развития начинающих психологов-консультантов и могут быть использованы при разработке программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов помогающих профессий.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексеева Л.Ф., Лебедева И.В. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии // Вестник практической психологии образования. 2009. №1(18). С. 39-42.
2. Батыршина А. Р. Психология воли и волевой регуляции. Москва: Издательство «ФЛИНТА», 2017. 715 с.
3. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание / Р. Бернс. Москва: Прогресс, 2007. 257 с.
4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей: [пер. с англ.] / Джон Боулби. 2-е изд. Москва: Академический Проект, 2004. 237 с.
5. Брушлинский А.В. Психология субъекта; Отв. ред. В.В. Знаков; Рос. акад. наук. Ин-т психологии. Науч. изд. Санкт-Петербург: Алетейя, 2003. 268 с.
6. 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.
7. Головина Е.В., Скотникова И.Г., Эллиотт М.А. Феномен уверенности и его проявления в русской и немецкой культурах // Экспериментальная психология. 2009. Том 2. № 1. С. 23–34.
8. Головина, Е. В. Уверенность: познавательный и индивидуально-личностный аспекты: монография / Е. В. Головина; под редакцией О. В. Шапошниковой. Москва: Институт психологии РАН, 2020. 232 с.
9. Дарвиш О. Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности // Сибирский педагогический журнал. №. 7. 2008. С. 362-370.
10. Дмитриенко Е.В. Социально-профессиональная идентичность психолога-консультанта на разных этапах профессионализации: дис. канд. психол. наук наук: 19.00.05. Ярославль, 2010. 224 с.

11. Дудина М.Н. Уверенность в себе как психолого-педагогическая проблема // Педагогический журнал. 2016. Том 6. № 6А. С. 94-104.
12. Дэвис М. Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь. Санкт Петербург: ИГ «Весь», 2011. 371 с.
13. Зеленина Н.М. «Ассертивность: проблема определения понятия» // Universum: психология и образование. №. 6 (96). 2022. С. 39-41.
14. Златин П.А. Социология и психология труда: Практикум / П.А. Златин, М.М. Крекова, В.В. Соколянский; под. ред. П.А. Златина. Москва: ИНФРАМ, 2007. 224 с.
15. Зотова Ю. П. Профессиональное самоопределение психолога-консультанта: реферативный курс / Зотова Юлия Петровна, Шаповалов Дмитрий Сергеевич; Московский экстерный гуманитарный ун-т. Москва: МЭГУ, 2002. 19 с.
16. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е. П. Ильин. Санкт Петербург: Питер, 2001. 752 с.
17. Карпинский, К.В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики / К.В. Карпинский, А.М. Кольшко. Гродно: ГрГУ, 2010. 140 с.
18. Качай И. Уверенность в себе. Как отстаивать свои интересы и не зависеть от чужого одобрения. Екатеринбург: «Издательские решения», 2020. 156 с.
19. Кашапов, М.М. Консультационная работа психолога: Учебное пособие / М.М. Кашапов; Яросл. гос. ун-т. Ярославль: ЯрГУ, 2005. 196 с.
20. Кинг П. Ассертивность. Высказаться. Сказать «нет». Установить границы. Получить контроль / Патрик Кинг; [перевод с английского - Мария Чомахидзе-Доронина]. Москва: Библос, 2019. 207 с.
21. Коптева Наталия Васильевна Онтологическая уверенность и уверенность в себе // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2011. №5. С. 174-181.

22. Кораблина Е. П. Профессия психолог - консультант: монография / Е. П. Кораблина; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ, 2003. 155 с.
23. Кораблина Е. П. Самопомощь в процессе профессиональной подготовки психологов-консультантов: учебно-методическое пособие / Е. П. Кораблина, С. Б. Пашкин. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 63 с.
24. Козлов Н.И. Уверенность в себе // Психологос URL: <https://psychologos.ru/> (дата обращения: 19.08.2023).
25. Лабунская В.А., Менджерицкая К.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. Москва, 2001. 285 с.
26. Личностный потенциал: структура и диагностика / [А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева и др.]; под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. 679 с.
27. Майерс Д. Социальная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 688 с.
28. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Виктимология: психология поведения жертвы: [комплексный анализ феномена жертвы, подходы к индивидуальному консультированию, упражнения и техники] / И. Г. Малкина-Пых. Москва: ЛитРес, 2010. 594 с.
29. Мартыанова Г. Ю. Влияние профессиональной мотивации психолога-консультанта на эффективность индивидуального психологического консультирования: дис. канд. психол. наук наук: 19.00.01. Москва: 2002. 172 с.
30. Маслова Т. М. Возможности процесса профессионального становления студентов вуза в развитии уверенности в себе // Азимут научных исследований: педагогика и психология, т. 7, №. 4 (25). 2018. С. 329-332
31. Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта: материалы 1-й Международной научно-

практической конференции, Казанский государственный университет, 26 – 27 марта 2009 года / Российское психологическое о-во [и др.]; под ред. С. В. Петрушина. Казань: Отечество, 2009. 524 с.

32. Митина Л. М. Психология профессионально-карьерного развития личности: [монография]. Санкт-Петербург: Нестор-История, 2019. 394 с.

33. Москвичева Н.Л., Зиновьева Е.В., Костромина С.Н. Феномен самодетерминации: психологические истоки и современное понимание // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/> (дата обращения: 09.03.2024).

34. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. М.: Хранитель; Санкт-Петербург: Сова, 2008. С.141-157.

35. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. Санкт-Петербург: Алетейя, 2000. 224 с.

36. Овчарова Р. В. Психологическая фасилитация работы школьного учителя: учебное пособие. Санкт-Петербург: НПФ «Амалтея», 2008. 464 с.

37. Остроушко К. В. Теоретические основы проблемы развития уверенности в себе у сотрудников банка в процессе психологического консультирования // Вестник магистратуры. 2022. №10-3 (133). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-problemy-razvitiya-uverenosti-v-sebe-u-sotrudnikov-banka-v-protsesse-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.10.2024).

38. Перегудина В. А. Тренинг начинающего психолога-консультанта: учебное пособие / В. А. Перегудина; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет». Тула: Изд-во ТулГУ, 2022. 170 с.

39. Практика когнитивно-поведенческой терапии: взгляд изнутри: рабочая тетрадь для терапевтов с заданиями для самостоятельной работы и саморефлексии / Джеймс Беннетт-Леви, Ричард Туэйтм, Беверли Хархофф, Хелен Перри; перевод с английского и редакция: А. А. Колесник. Санкт-Петербург: Диалектика, 2022. 334 с.

40. Практикум по психологии личности. / О.П. Елисеев. Санкт-Петербург: Владос, 2003. 202 с.
41. Психологическое консультирование и психотерапия: [сб. ст.] / [сост. А. Б. Орлов]. Москва: Вопр. психологии, 2004 (ОАО Тип. Новости). 215 с.
42. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. Москва: Школьная Пресса, 2000. С.212-385.
43. Психология самосознания: [Хрестоматия по социал. психологии личности] / [Ред.-сост. Д.Я. Райгородский]. Самара: Бахрах-М, 2003. 671 с.
44. Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Г. Ромек. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология, 1996. №7
45. Рабочий словарь психолога-консультанта / [В. Б. Шапарь и др.]. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 490 с.
46. Рогов Е. И. Выбор профессии: Становление профессионала / Е.И. Рогов. Москва: Владос-Пресс, 2003. 332 с.
47. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе // Психологическая диагностика, 2008. №1. С. 59-83.
48. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 175 с.
49. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 1997. 242 с.
50. Ромек, В. Что такое уверенное или неуверенное поведение? // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учебн. пособие для вузов / под ред. В. А. Лабунской. Москва: Гардарики, 1999. С. 207 – 226.
51. Рудик, П. А. Психология. Краткий курс / П. А. Рудик. Москва: Академия, 2013. 285 с.
52. Руководство практического психолога: Пер. с англ. В.В. Старовойтова. 2-е изд. М.: «Кантон+» РООИ «Реабилитация», 2022. 272 с.

53. Сагитова В.Р., Гатулов Р.Р. Практический психоанализ: монография. М.: Ruscience, 2015. 347 с.
54. Самосознание и защитные механизмы личности / Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М., 2000. 656 с.
55. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. 1982. Т. 3. № 4.
56. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 1955. 124 с.
57. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введ. в психологию субъективности: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Школа-пресс, 1995. 383 с.
58. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе: [Комплекс упражнений для развития уверенности в себе] / Мануэль Дж. Смит; [Пер. с англ. В. Путяты]. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 242 с.
59. Соловьева О. В., Папура А. А. Феномен уверенности: понятие, подходы, составляющие // Сибирский психологический журнал. 2010. №38. С. 63-65.
60. Соловьева О.В. Психология лидерства: Учеб. пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2008. 284 с.
61. Старов М. И., Ефимова Т. Н. Теоретико-методологический анализ феномена «Уверенность в себе» в отечественных и зарубежных научных источниках // Вестник ТГУ. 2013. №2 (118). С. 9 – 15.
62. Трейси Б. Сила уверенности в себе / Брайан Трейси; [перевод с английского О.А. Нужиной]. Москва: Эксмо, 2024. 240 с.
63. Фахрутдинова И. Р. Экспериментальное исследование преодоления страха у начинающих психологов-консультантов // E-Scio, 2019. № 12 (39). С. 74-80.
64. Феннел М. Терапия самооценки: Пер. с англ. Шамонова Д. Ю. М.: Бомбора, 2023. 368 с.

65. Философский энциклопедический словарь / под ред. А.А. Грицанова, Д.Д. Рунса. Москва: Академия, 2006. 598 с.
66. Франк Пьер. Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг. Москва: Издательство «Э», 2018. 224 с.
67. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. Москва: Прайм-Еврознак, 2004. 657 с.
68. Хинш Р., Виттман С. «Уверенность в себе. Практическое руководство по тренингу». Гуманитарный центр, 2018. 160 с.
69. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе: как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения = Confidence. Overcoming Low Self-Esteem, Insecurity, and Self-Doubt. М.: Альпина Паблишер, 2014. 266 с.
70. Чен Э. Теория привязанности: эффективные практики, которые помогут построить прочные отношения с близкими и партнером. Москва: Эксмо, 2021. 176 с.
71. Чисхольм, Пегги. Уверенность в себе: путь к деловому успеху: Пер. с англ. / П. Чисхольм. Москва: Культура и спорт: ТОО «Русиня», 1994. 287 с.
72. Шейнов В. П. Ассертивность, незащищенность от манипуляций и эмоциональный интеллект индивидов // Системная психология и социология. 2019. №3 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertivnost-nezaschischennost-ot-manipulyatsiy-i-emotsionalnyy-intellekt-individov> (дата обращения: 27.10.2024)
73. Эмерсон Р. Нравственная философия. Мн.: Харвест, Москва: АСТ, 2001. 384 с.
74. Ялом И. Дар психотерапии; перевод с англ. Э. И. Мельник. Москва: Бомбора, 2021. 349 с.
75. Branden, Nathaniel The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology. Jossey-Bass, 2001. 304 p.

76. Edward L. Deci, Richard M. Ryan *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. NY: Springer New York, 1985. 371 p.
77. Edward L. Deci, Richard M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000, 11(4), 227-268 p.
78. Krettenauer Tobias, Curren Randall. «Self-determination theory, morality, and education: introduction to special issue». *Journal of Moral Education*. 2020, 49 (3): 275-281 p.
79. The Feeling Self: Self-Esteem // BCcampus Open Publishing: Open Textbooks Adapted and Created by BC Faculty. URL: <https://opentextbc.ca/> (дата обращения: 07.03.2024).

ПРИЛОЖЕНИЕ**Приложение 1****Аббревиатурные сокращения шкал диагностических методик**

В тексте работы использованы следующие аббревиатурные сокращения шкал диагностических методик:

Сокращенное наименование шкала общей самооффективности (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера, М. Ерусалема:

СЭ – общая самооффективность.

Сокращенное наименование шкал теста уверенности в себе В.Г. Ромека:

УС – Р – Уверенность в себе;

СС – Социальная смелость;

ИСК – Инициатива в социальных контактах.

Сокращенное наименование шкал опросника профессионального самоотношения (К. В. Карпинский, А. М. Колышко):

ОП – Общий показатель позитивности профессионального самоотношения;

СУП – Самоуверенность в профессии;

СЭП – Самооффективность в профессии.

Сокращенное наименование шкал опросника самоутверждающего поведения С. А. Лебедева:

УС – Уверенность в себе;

ОНО – Открытость новому опыту;

ВЧ – Внимание к чувствам;

ДС – Доверие к себе;

КС – Конструктивное самоутверждение;

АС – Агрессивное самоутверждение;

НС – Неуверенное самоутверждение.

Высокий уровень – В;

Средний уровень – С;

Низкий уровень – Н.

**Индивидуальные показатели испытуемых по всем шкалам
использованных диагностических методик на констатирующем этапе
эксперимента**

Все используемые в таблицах сокращения приведены и расшифрованы в приложении 1.

Контрольная группа (n=15)

№	Псевдоним участника	Общая самооффективность	Тест уверенности в себе	Опросник самоутверждающего поведения	Опросник профессионального самоотношения
1	Анна М.	38 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.2 (В), ОНО: 4.5 (В), ВЧ: 4.3 (В), ДС: 4.4 (В), КС: 9 (В), АС: 3 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)
2	Вера Н.	32 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.2 (С), ВЧ: 3.0 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 6 (С), АС: 5 (С), НС: 6 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 5 (С)
3	Дарья С.	37 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.3 (В), ОНО: 4.2 (В), ВЧ: 4.1 (В), ДС: 4.2 (В), КС: 8 (В), АС: 4 (Н), НС: 3 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 8 (В)
4	Жанна В.	21 (Н)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3	УС: 2.2 (Н), ОНО: 2.1 (Н), ВЧ: 2.2 (Н), ДС: 2.3 (Н),	ОП: 3 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)

			(Н), ИСК: 2 (Н)	КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	
5	Ирина К.	20 (Н)	УС-Р: 4 (Н), СС: 4 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.2 (Н), ВЧ: 2.0 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 3 (Н), АС: 8 (В), НС: 7 (В)	ОП: 2 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
6	Лариса Д.	31 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.3 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.2 (С), ДС: 3.1 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 5 (С)
7	Надежда Ф.	28 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.2 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 3.0 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)
8	Полина Ч.	36 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.2 (В), ОНО: 4.1 (В), ВЧ: 4.2 (В), ДС: 4.3 (В), КС: 8 (В), АС: 4 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 8 (В)
9	София А.	23 (Н)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.0 (Н), ОНО: 2.1 (Н), ВЧ: 2.0 (Н), ДС: 2.0 (Н), КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
10	Ульяна З.	26 (С)	УС-Р: 4 (Н), СС: 4 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.2 (Н), ОНО: 2.3 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.2 (Н),	ОП: 2 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)

				КС: 4 (Н), АС: 8 (В), НС: 7 (В)	
1 1	Христина Л.	29 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 5 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.2 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.0 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 5 (С)
1 2	Чеслава И.	31 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.0 (С), ОНО: 3.3 (С), ВЧ: 3.2 (С), ДС: 3.1 (С), КС: 8 (В), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)
1 3	Эвелина Д.	32 (С)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.1 (В), ОНО: 4.2 (В), ВЧ: 4.0 (В), ДС: 4.1 (В), КС: 9 (В), АС: 4 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 8 (В)
1 4	Алиса В.	25 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.3 (С), ОНО: 3.2 (С), ВЧ: 3.2 (С), ДС: 3.3 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 5 (С)
1 5	Варвара Т.	38 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.0 (В), ОНО: 4.3 (В), ВЧ: 4.2 (В), ДС: 4.3 (В), КС: 9 (В), АС: 3 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)

Экспериментальная группа (n=15)

№	Псевдоним участника	Общая самооэффективность	Тест уверенности в себе	Опросник самоутверждающего поведения	Опросник профессионального самоотношения
1	Белла К.	22 (Н)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.2 (Н), ВЧ: 2.0 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 3 (Н), АС: 6 (С), НС: 8 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)
2	Галина П.	23 (Н)	УС-Р: 3 (Н), СС: 2 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.0 (Н), ОНО: 2.3 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.0 (Н), КС: 4 (Н), АС: 7 (В), НС: 5 (С)	ОП: 2 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
3	Евгения Т.	29 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.0 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.2 (С), ДС: 3.0 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 7 (В)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)
4	Зоя Р.	33 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.2 (С), ОНО: 3.3 (С), ВЧ: 3.1 (С), ДС: 3.3 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)
5	Карина М.	39 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 7 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.1 (В), ОНО: 4.3 (В), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 9 (В), АС: 4 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)

6	Марина Б.	22 (Н)	УС-Р: 3 (Н), СС: 2 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.2 (Н), ОНО: 2.3 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.2 (Н), КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
7	Ольга Ш.	27 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 4 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.2 (Н), ВЧ: 2.2 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 3 (Н), АС: 7 (В), НС: 7 (В)	ОП: 2 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)
8	Раиса Ю.	30 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.2 (С), ВЧ: 3.1 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)
9	Татьяна Е.	34 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.3 (С), ОНО: 3.2 (С), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 3.1 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 5 (С)
10	Файна Г.	33 (С)	УС-Р: 7 (В), СС: 6 (С), ИСК: 7 (В)	УС: 4.3 (В), ОНО: 3.3 (С), ВЧ: 3.2 (С), ДС: 3.3 (С), КС: 9 (В), АС: 5 (С), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)
11	Цветана О.	24 (Н)	УС-Р: 3 (Н), СС: 2 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.2 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.0 (Н), КС: 3 (Н), АС: 7 (В), НС: 8 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)

1 2	Шарлота К.	28 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.2 (С), ВЧ: 2.2 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 7 (В)	ОП: 2 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)
1 3	Яна П.	30 (С)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.2 (Н), ОНО: 2.1 (Н), ВЧ: 2.0 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
1 4	Борислав а Н.	35 (С)	УС-Р: 8 (В), СС: 7 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.2 (В), ОНО: 4.1 (В), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 4.2 (В), КС: 8 (В), АС: 4 (Н), НС: 3 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 7 (В)
1 5	Юлия М.	27 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.2 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.1 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)

**Индивидуальные показатели испытуемых по всем шкалам
использованных диагностических методик на контрольном этапе
эксперимента**

Все используемые в таблицах сокращения приведены и расшифрованы в приложении Б.

Экспериментальная группа (n=15)

№	Псевдоним участника	Общая самооэффективность	Тест уверенности в себе	Опросник самоутверждающего поведения	Опросник профессионального самоотношения
1	Белла К.	28 (С)	УС-Р: 4 (С), СС: 5 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 2.8 (С), ДС: 2.9 (С), КС: 5 (С), АС: 5 (С), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)
2	Галина П.	29 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 4 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 2.8 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 2.9 (С), ДС: 2.8 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 4 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)
3	Евгения Т.	35 (С)	УС-Р: 7 (В), СС: 7 (В), ИСК: 6 (С)	УС: 3.8 (В), ОНО: 3.7 (В), ВЧ: 3.6 (В), ДС: 3.5 (В), КС: 8 (В), АС: 5 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 7 (В)
4	Зоя Р.	38 (В)	УС-Р: 7 (В), СС: 6 (С), ИСК: 7 (В)	УС: 3.7 (В), ОНО: 3.8 (В), ВЧ: 3.5 (В), ДС: 3.7 (В), КС: 7 (С), АС: 5 (С), НС: 4 (С)	ОП: 7 (В), СУП: 6 (С), СЭП: 6 (С)
5	Карина М.	42 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.5 (В), ОНО: 4.6 (В), ВЧ: 3.8 (В), ДС: 3.7 (В), КС: 9 (В), АС: 4 (Н), НС: 3 (Н)	ОП: 9 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 9 (В)
6	Марина Б.	27 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 4 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.0 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 2.8 (С), ДС: 2.9 (С), КС: 5 (С), АС: 4 (Н), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)

7	Ольга Ш.	32 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 2.9 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 2.9 (С), ДС: 2.8 (С), КС: 5 (С), АС: 5 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)
8	Раиса Ю.	36 (С)	УС-Р: 7 (В), СС: 6 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.7 (В), ОНО: 3.8 (В), ВЧ: 3.5 (В), ДС: 3.6 (В), КС: 7 (С), АС: 5 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 6 (С), СЭП: 6 (С)
9	Татьяна Е.	39 (В)	УС-Р: 7 (В), СС: 7 (В), ИСК: 7 (В)	УС: 3.8 (В), ОНО: 3.7 (В), ВЧ: 3.7 (В), ДС: 3.5 (В), КС: 8 (В), АС: 5 (С), НС: 4 (С)	ОП: 7 (В), СУП: 6 (С), СЭП: 6 (С)
10	Фаина Г.	38 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 7 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.6 (В), ОНО: 3.8 (В), ВЧ: 3.6 (В), ДС: 3.7 (В), КС: 9 (В), АС: 4 (Н), НС: 3 (Н)	ОП: 9 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 9 (В)
11	Цветана О.	29 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 4 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 2.9 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 2.8 (С), ДС: 2.7 (С), КС: 5 (С), АС: 5 (С), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)
12	Шарлота К.	33 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 7 (В), ИСК: 5 (С)	УС: 3.7 (В), ОНО: 3.8 (В), ВЧ: 3.0 (С), ДС: 2.9 (С), КС: 8 (В), АС: 5 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 4 (С)
13	Яна П.	35 (С)	УС-Р: 4 (С), СС: 5 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.0 (С), ОНО: 2.9 (С), ВЧ: 2.8 (С), ДС: 2.9 (С), КС: 6 (С), АС: 4 (Н), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 5 (С)
14	Борислав а Н.	40 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.6 (В), ОНО: 4.5 (В), ВЧ: 3.8 (В), ДС: 4.5 (В), КС: 9 (В), АС: 3 (Н), НС: 2 (Н)	ОП: 8 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 8 (В)
15	Юлия М.	32 (С)	УС-Р: 7 (В), СС: 6 (С), ИСК: 7 (В)	УС: 3.7 (В), ОНО: 3.6 (В), ВЧ: 3.5 (В), ДС: 3.6 (В), КС: 7 (С), АС: 5 (С), НС: 5 (С)	ОП: 6 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 6 (С)

Контрольная группа (n=15)

№	Псевдоним участника	Общая самооценочность	Тест уверенности в себе	Опросник самоутверждающего поведения	Опросник профессионального самоотношения
1	Анна М.	39 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.3 (В), ОНО: 4.6 (В), ВЧ: 4.4 (В), ДС: 4.5 (В), КС: 9 (В), АС: 3 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 8 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 8 (В)
2	Вера Н.	31 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.0 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.1 (С), ДС: 3.0 (С), КС: 6 (С), АС: 5 (С), НС: 6 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 4 (С)
3	Дарья С.	38 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.4 (В), ОНО: 4.3 (В), ВЧ: 4.2 (В), ДС: 4.3 (В), КС: 8 (В), АС: 4 (Н), НС: 3 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)
4	Жанна В.	20 (Н)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.0 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.2 (Н), КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	ОП: 2 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
5	Ирина К.	21 (Н)	УС-Р: 4 (Н), СС: 4 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.2 (Н), ОНО: 2.3 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.2 (Н), КС: 3 (Н), АС: 8 (В), НС: 7 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)
6	Лариса Д.	30 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.2 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 3.1 (С), ДС: 3.0 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 4 (С)
7	Надежда Ф.	29 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 6 (С)	УС: 3.3 (С), ОНО: 3.1 (С), ВЧ: 3.4 (С), ДС: 3.1 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 5 (С)
8	Полина Ч.	37 (В)	УС-Р: 8 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.3 (В), ОНО: 4.2 (В), ВЧ: 4.3 (В), ДС: 4.4 (В), КС: 8 (В), АС: 4 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)
9	София А.	22 (Н)	УС-Р: 2 (Н), СС: 3 (Н), ИСК: 2 (Н)	УС: 2.1 (Н), ОНО: 2.2 (Н), ВЧ: 2.1 (Н), ДС: 2.1 (Н), КС: 4 (Н), АС: 5 (С), НС: 8 (В)	ОП: 2 (Н), СУП: 2 (Н), СЭП: 3 (Н)

1 0	Ульяна З.	25 (С)	УС-Р: 4 (Н), СС: 4 (Н), ИСК: 3 (Н)	УС: 2.3 (Н), ОНО: 2.4 (Н), ВЧ: 2.2 (Н), ДС: 2.3 (Н), КС: 4 (Н), АС: 8 (В), НС: 7 (В)	ОП: 3 (Н), СУП: 3 (Н), СЭП: 2 (Н)
1 1	Христина Л.	28 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 5 (С), ИСК: 4 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.0 (С), ВЧ: 2.9 (С), ДС: 3.1 (С), КС: 6 (С), АС: 6 (С), НС: 6 (С)	ОП: 4 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 4 (С)
1 2	Чеслава И.	32 (С)	УС-Р: 6 (С), СС: 5 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.1 (С), ОНО: 3.4 (С), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 3.2 (С), КС: 8 (В), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 4 (С), СЭП: 5 (С)
1 3	Эвелина Д.	33 (С)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 9 (В)	УС: 4.2 (В), ОНО: 4.3 (В), ВЧ: 4.1 (В), ДС: 4.2 (В), КС: 9 (В), АС: 4 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 7 (В), СУП: 8 (В), СЭП: 7 (В)
1 4	Алиса В.	26 (С)	УС-Р: 5 (С), СС: 6 (С), ИСК: 5 (С)	УС: 3.4 (С), ОНО: 3.3 (С), ВЧ: 3.3 (С), ДС: 3.4 (С), КС: 7 (С), АС: 6 (С), НС: 5 (С)	ОП: 5 (С), СУП: 5 (С), СЭП: 4 (С)
1 5	Варвара Т.	39 (В)	УС-Р: 9 (В), СС: 8 (В), ИСК: 8 (В)	УС: 4.1 (В), ОНО: 4.4 (В), ВЧ: 4.3 (В), ДС: 4.4 (В), КС: 9 (В), АС: 3 (Н), НС: 4 (Н)	ОП: 8 (В), СУП: 7 (В), СЭП: 8 (В)

**План-конспект к занятию № 2 «Исследование личностных ресурсов»
(блок 1 «Самопознание и самооценка»)**

Цель: выявление и осознание личностных ресурсов и зон развития.

Содержание:

1. Мини-лекция «Профессиональные ресурсы психолога-консультанта»; (20 мин);
2. Техника «Колесо профессиональных компетенций» (30 мин);
3. Упражнение «SWOT-анализ себя как специалиста» (40 мин);
4. Арт-терапевтическая техника «Мой профессиональный путь» (20 мин);
5. Рефлексия и обратная связь (10 мин);

Мини-лекция «Профессиональные ресурсы психолога-консультанта»

Профессиональные ресурсы психолога-консультанта

Введение

Профессиональные ресурсы психолога-консультанта – это совокупность внутренних и внешних возможностей, которые обеспечивают эффективность профессиональной деятельности и личностного развития специалиста в области психологического консультирования.

Структура профессиональных ресурсов

1. Личностные ресурсы

Эмоциональный интеллект

- Способность распознавать и управлять собственными эмоциями;
- Умение считывать эмоциональное состояние клиента;
- Навыки эмпатического реагирования.

Личностная зрелость

- Высокий уровень самосознания;
- Способность к личностной рефлексии;

- Сформированная система ценностей и этических принципов.

Стрессоустойчивость

- Умение сохранять внутреннее равновесие в сложных профессиональных ситуациях;
- Навыки саморегуляции и совладания с эмоциональным напряжением;
- Психологическая гибкость.

2. Профессиональные компетенции

Теоретическая подготовка

- Глубокое знание психологических теорий и подходов;
- Понимание основных механизмов психической регуляции;
- Владение научными концепциями человеческого развития.

Практические навыки

- Техники активного слушания;
- Владение методами психологического консультирования;
- Навыки диагностики и психологического анализа;
- Умение формулировать гипотезы и работать с запросом клиента.

Коммуникативная компетентность

- Навыки установления контакта;
- Умение создавать терапевтический альянс;
- Владение различными стилями и стратегиями коммуникации.

3. Методические ресурсы

Профессиональный инструментарий

- Знание диагностических методик;
- Владение техниками психологической коррекции;
- Умение адаптировать методы под индивидуальные особенности клиента.

Супервизорская поддержка

- Регулярное получение профессиональной супервизии;
- Готовность к профессиональному развитию;
- Открытость обратной связи.

4. Личностные ограничения как потенциальный ресурс

- Осознание собственных психологических защит;
- Готовность работать над личностными деформациями;
- Прохождение личной терапии;
- Постоянное самообразование и саморазвитие.

Развитие профессиональных ресурсов

Стратегии наращивания ресурсов

- Регулярная супервизия;
- Личная терапия;
- Профессиональные тренинги и обучение;
- Самоанализ и рефлексивная практика;
- Профессиональные стажировки;
- Интервизии;
- Профессиональное чтение и изучение кейсов.

Заключение

Профессиональные ресурсы – это динамическая система, которая требует постоянного внимания, развития и инвестиций со стороны самого психолога-консультанта. Осознанное отношение к собственным ресурсам является залогом профессиональной эффективности и личностного благополучия.

Техника «Колесо профессиональных компетенций»

Цель техники

- Помочь начинающим психологам-консультантам;
- Провести комплексную самодиагностику профессиональных компетенций;
- Визуализировать области профессионального развития;
- Определить зоны роста и потенциала;
- Создать индивидуальную стратегию профессионального становления.

Необходимые материалы

- Большой лист бумаги А4 или А3;
- Цветные карандаши или маркеры;
- Линейка;
- Циркуль (или предмет для обводки круга).

*Инструкция для участников**Этап 1: Построение колеса*

1. Нарисуйте круг, разделенный на 8-10 секторов;
2. Каждый сектор будет представлять определенную профессиональную компетенцию:
 - Теоретические знания;
 - Практические навыки консультирования;
 - Эмпатия и эмоциональный интеллект;
 - Коммуникативные навыки;
 - Профессиональная этика;
 - Навыки диагностики;
 - Личностная зрелость;
 - Супервизионная культура;
 - Методическая компетентность;
 - Профессиональная рефлексия.

Этап 2: Оценивание

1. По каждой компетенции поставьте оценку от 0 до 10:
 - 0 - полное отсутствие компетенции;
 - 10 - максимально развитая компетенция.
2. Отметьте точки на радиусах секторов;
3. Соедините точки, образуя новый контур.

Этап 3: Анализ

1. Определите:
 - Самые сильные компетенции;
 - Компетенции, требующие развития;

- Общий уровень профессиональной готовности.

Этап 4: Планирование развития

1. Для каждой компетенции с низкой оценкой:
 - Сформулируйте конкретные шаги развития;
 - Определите образовательные ресурсы;
 - Поставьте временные рамки.

Рекомендации ведущего

- Создайте безопасную атмосферу;
- Поощряйте честность в самооценке;
- Подчеркивайте важность процесса развития;
- Избегайте критики;
- Фокусируйтесь на потенциале.

Групповая рефлексия

- Обсуждение результатов в парах;
- Обмен инсайтами;
- Поддержка и обратная связь от группы.

Возможные варианты усложнения

- Сравнение результатов через 3-6 месяцев (в середине, либо конце программы);
- Детализация компетенций;
- Количественный анализ динамики.
- *Ожидаемые результаты*
- Повышение самосознания;
- Мотивация к профессиональному развитию;
- Создание индивидуальной траектории роста;
- Осознание собственного профессионального потенциала.

Упражнение «SWOT-анализ себя как специалиста»

Цель упражнения

- Комплексная самодиагностика профессионального потенциала;
- Выявление сильных и слабых сторон;
- Определение возможностей для развития;
- Осознание потенциальных профессиональных рисков.

Теоретический контекст

SWOT – анализ – метод стратегического планирования, позволяющий провести всестороннюю оценку личного и профессионального потенциала.

Компоненты анализа:

- S (Strengths) – Сильные стороны;
- W (Weaknesses) – Слабые стороны;
- O (Opportunities) – Возможности;
- T (Threats) – Угрозы.

Необходимые материалы

- Большой лист бумаги А4 или А3;
- Цветные маркеры или ручки;
- Распечатка шаблона SWOT-таблицы.

Инструкция для участников

Этап 1: Подготовка

1. Начертите таблицу из четырех квадрантов;
2. Подпишите квадранты:
 - Левый верхний: Сильные стороны;
 - Левый нижний: Слабые стороны;
 - Правый верхний: Возможности;
 - Правый нижний: Угрозы.

Этап 2: Заполнение квадрантов

Сильные стороны (S)

- Профессиональные таланты;
- Личностные преимущества;
- Уникальные навыки;

- Успешный опыт;
- Внутренние ресурсы.

Примеры:

- Высокий уровень эмпатии;
- Глубокие теоретические знания;
- Коммуникативная гибкость;
- Опыт работы в смежных областях.

Слабые стороны (W)

- Профессиональные дефициты;
- Зоны напряжения;
- Недостаточно развитые навыки;
- Внутренние ограничения.

Примеры:

- Страх публичных выступлений;
- Недостаточный опыт работы;
- Сложности с установлением границ;
- Эмоциональная уязвимость.

Возможности (O)

- Внешние факторы развития;
- Потенциальные направления роста;
- Благоприятные обстоятельства;
- Профессиональные тренды.

Примеры:

- Курсы повышения квалификации;
- Супервизионная поддержка;
- Растущий рынок психологических услуг;
- Онлайн-стажировки;
- Профессиональные сообщества.

Угрозы (T)

- Внешние риски;

- Потенциальные профессиональные барьеры;
- Негативные тенденции;
- Возможные профессиональные деструкции.

Примеры:

- Высокая конкуренция;
- Риск профессионального выгорания;
- Экономическая нестабильность;
- Быстрое устаревание методик.

Этап 3: Стратегический анализ

1. Найдите взаимосвязи между квадрантами;
2. Определите стратегии:
 - Как использовать сильные стороны для реализации возможностей?
 - Как преодолеть слабые стороны, минимизируя угрозы?
 - Какие внутренние ресурсы помогут компенсировать риски?

Этап 4: Рефлексия

- Индивидуальный анализ результатов;
- Обсуждение в малых группах;
- Формулировка персональных задач развития.

Рекомендации ведущего

- Поддерживайте атмосферу безопасности;
- Поощряйте честность;
- Фокусируйтесь на конструктивном подходе;
- Избегайте чрезмерной самокритики.

Ожидаемые результаты

- Повышение самосознания;
- Ясность профессиональных перспектив;
- Мотивация к саморазвитию;
- Стратегическое планирование карьеры.

Формат презентации результатов

- Индивидуальная карта развития;
- Презентация группе основных инсайтов;
- Обратная связь от участников.

Противопоказания

- Высокий уровень тревожности;
- Выраженная самокритичность;
- Профессиональная демотивация.

Арт-терапевтическая техника «Мой профессиональный путь»

Цель техники

- Визуализация профессионального становления;
- Осознание личной траектории развития;
- Проработка профессиональных переживаний;
- Актуализация внутренних ресурсов;
- Символическое моделирование профессионального будущего.

Теоретический контекст

Арт-терапевтический метод, основанный на принципах:

- Проективной психодиагностики;
- Символического опредмечивания внутренних состояний;
- Невербальной экспрессии;
- Метафорического представления жизненного пути.

Необходимые материалы

- Большой лист бумаги А3 или А2;
- Акварельные краски;
- Цветные карандаши;
- Фломастеры;
- Пастель;
- Кисти разных размеров;
- Влажные салфетки.

Инструкция проведения

Подготовительный этап

1. Создание безопасного пространства;
2. Расслабляющее дыхательное упражнение;
3. Снятие мышечных зажимов;
4. Установка на творческий процесс.

Основная инструкция

«Нарисуйте свой профессиональный путь как путешествие, маршрут или ландшафт.

Изобразите:

- Точку старта (откуда начался профессиональный путь);
- Ключевые события и повороты;
- Препятствия и мосты;
- Источники вдохновения;
- Значимых проводников/учителей;
- Настоящий момент;
- Горизонт будущего.

Можно использовать:

- Метафоры ландшафта (горы, равнины, реки);
- Символические образы;
- Абстрактные формы;
- Цветовые решения;
- Разные изобразительные техники».

Техники изображения

1. Акварельная заливка;
2. Графическая зарисовка;
3. Смешанная техника;
4. Коллаж;
5. Абстрактное рисование.

Параметры интерпретации

- Цветовая гамма;

- Динамика линий;
- Символические образы;
- Пространственная композиция;
- Плотность/разреженность изображения.

Групповая рефлексия

Презентация работ

- Добровольное представление;
- Рассказ о своем профессиональном пути;
- Метафорическое описание.

План рефлексивного обсуждения

1. Что удивило в собственном рисунке?
2. Какие чувства возникли в процессе?
3. Какие открытия произошли?
4. Что символизируют ключевые элементы?
5. Как менялось состояние во время рисования?

Возможные затруднения

- Страх перед чистым листом;
- Неумение рисовать;
- Блокировка творческого процесса;
- Сильные эмоциональные переживания.

Рекомендации ведущего

- Поддерживать творческую свободу;
- Не давать оценочных суждений;
- Фокусироваться на процессе;
- Создавать атмосферу принятия;
- Предлагать опциональную помощь.

Дополнительные варианты

- Работа в парах;
- Совместное рисование;
- Рисование под музыку;

- Продолжение работы дома.

Ожидаемые результаты

- Повышение самоосознанности;
- Актуализация внутренних ресурсов;
- Символическое проживание профессионального пути;
- Снижение эмоционального напряжения;
- Мотивация к профессиональному развитию;

Противопоказания

- Острые кризисные состояния;
- Выраженная депрессия;
- Тяжелые психотравмы;
- Высокий уровень тревожности.

Вопросы для рефлексии и обратной связи по занятию

Блок личностных инсайтов

1. Какое упражнение вызвало у вас наибольший эмоциональный отклик?
2. Что вас удивило в собственных результатах?
3. Какой ресурс вы открыли в себе сегодня, о котором раньше не подозревали?

Блок профессиональной оценки

4. Какие профессиональные компетенции вызывают у вас наибольший интерес для развития?
5. Что помогло вам быть максимально честным при самооценке?
6. Какие внутренние ограничения вы заметили в процессе работы?

Блок эмоционального осознания

7. Какие эмоции вы испытывали во время выполнения техник?
8. Что было наиболее комфортным, а что вызвало внутреннее сопротивление?
9. Какой момент занятия стал для вас ключевым?

Блок стратегического планирования

10. Какие конкретные шаги вы готовы предпринять для своего профессионального развития?
11. Что может помешать вам реализовать намеченные цели?
12. Какой ресурс вам необходим для профессионального роста?

Проективные вопросы

13. Если бы вы были супервизором самого себя, чтобы посоветовали?
14. Какой репрезентативный образ вашего профессионального потенциала возник у вас сегодня?
15. Чего вы ожидаете от дальнейшей работы в группе?

Заключительные вопросы

16. Что было самым ценным для вас сегодня?
17. Какой вывод вы сделали о себе как о специалисте?
18. Какой следующий шаг вы планируете в своем профессиональном развитии?

Рекомендации по проведению рефлексии

- Создайте безопасное пространство для откровенного диалога;
- Не настаивайте на ответах, если участник не готов;
- Поощряйте искренность и глубину рефлексии;
- Избегайте оценочных комментариев;
- Фокусируйтесь на личностном потенциале участников.