УДК 159.9

Развитие уверенности в себе студентов среднего профессионального образования в процессе психологического тренинга

Development of self-confidence of secondary vocational education students in the process of psychological training

Фадеева О.В., Мордовский государственный университет имени М.Е. Евсевьева, ofadeeva71@yandex.ru

Байчурина Е.В., Мордовский государственный университет имени М.Е. Евсевьева, baichurina.lena2016@yandex.ru

Fadeeva O., Mordovian State Pedagogical University, ofadeeva71@yandex.ru

Baychurina E., Mordovian State Pedagogical University, baichurina.lena2016@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.145.2.036

Ключевые слова: уверенность, студенты, среднее профессиональное образование, психологический тренинг, развитие, экспериментальное исследование, эффективность.

Keywords: confidence, students, secondary vocational education, psychological training, development, experimental research, efficiency.

Аннотация. В статье актуализируется проблема развития уверенности в себе у студентов, обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, в силу значимого влияния этого личностного качества на их целеустремленность, мотивацию учебной деятельности, эмоциональное состояние, поведенческие проявления и на общение в целом. Уверенность в себе направляет и определяет деятельность студентов, влияя на ее успешность. Автором рассматриваются сущность уверенности в себе, проявления уверенности у студентов. Обосновывается необходимость разработки программ психологических тренингов по развитию уверенности в себе студентов. Исследовано актуальное состояние развития уверенности обучающихся. Также в работе представлена методика проектирования и реализации программы психологического тренинга развития уверенности в себе. Доказывается эффективность психологического тренинга развития уверенности в себе студентов среднего профессионального образования. Материалы исследования могут быть полезны для преподавателей и студентов при подготовке к лекциям и семинарам по психолого-педагогическим дисциплинам, а также разработанная программа тренинга развития уверенности в себе студентов среднего профессионального образования может использоваться в развивающем процессе практическими психологами и педагогами системы среднего профессионального образования.

Abstract. The article actualizes the problem of developing self-confidence among students studying in institutions of secondary specialized education, due to the significant influence of this personal quality on their purposefulness, motivation for educational activity, on their emotional state, behavioral manifestations and on communication in general. Self-confidence guides and determines the activities of students, influencing its success. The author examines the essence of self-confidence, the manifestation of confidence among students. The necessity of developing psychological training programs for the development of students' self-confidence is substantiated. The current state of the development of students' confidence has been investigated. The paper also presents a methodology for designing and implementing a psychological training program for developing self-confidence. The effectiveness of psychological training for the development of self-confidence among students of secondary vocational education is proved. The research materials can be useful for teachers and students in preparation for lectures and seminars on psychological and pedagogical disciplines, and the developed training program for the development of self-confidence of students of secondary vocational education can be used in the development process by practical psychologists and teachers of the secondary vocational education system.

Введение. Одним из направлений среднего звена выступает личностная подготовка, профессиональной подготовки специалистов предусматривающая воспитание

конкурентоспособного уверенного в себе специалиста, проявляющего целеустремленность, уравновешенное эмоциональное состояние, показывающего эффективность всей профессиональной деятельности.

Под уверенностью в себе следует понимать многоаспектное, мультимодальное личностное образование, предполагающее: комплекс знаний о своих правах, способность к постановке целей, их осмысление, представление о способах их достижения; стремление к достижению цели на основе осознания ее ценности; положительный опыт самооценивания, его объективность, открытость в проявлении своих чувств и эмоций; поведенческий репертуар уверенности, выраженный в самостоятельном, независимом проявлении комплекса умений, навыков, способствующих достижению поставленной цели, удовлетворению актуальных потребностей [3;4].

Студенты организации среднего профессионального образования в силу специфики выполняемой деятельности, должны обладать уверенностью в себе. В этом возрасте учебная деятельность образует определенный общественный климат их жизнедеятельности. Студенты начинают активно включаться в социально-профессиональную жизнедеятельность, формируют свой способ познания, работы, общения. Студенты активно проявляют самопознание, рефлекссию, оценивая собственные достижения с результатами, уделяя внимание мнению о себе окружающих [1;6]. Уверенность в себе дает возможность студенту корректировать степень притязаний и верно производить оценку личных способностей применительно к разным жизненным ситуациям. У студента, не обладающего таким качеством, как уверенность в себе, возникают проблемы в личной и профессиональной сферах [9].

Наличие проблем в развитии уверенности в себе студентов среднего профессионального образования приводит психолога к поиску путей, способов и средств по оптимизации этого процесса. Перспективным направлением рассматривается психологический тренинг. Психологический тренинг развития уверенности в себе – это комплекс специально созданных условий обучения уверенности как качества личности и уверенному поведению, объединенных в программе тренинга [11]. Он позволяет повысить уровень представлений о своих правах, помогает построить иерархию целей, мотивировать на их достижение, проявляя стойкость в трудных ситуациях, сформировать четкое осознание собственного «Я», отношения с

окружающими, побороть комплекс социальных страхов, приобрести положительный опыт самооценивания и самовыражения [7;12].

В современных обстоятельствах развития общества все чаще возникает проблема низкой уверенности в себе обучающихся и недостаточное применение тренинговых занятий для развития их уверенности в себе, что и обуславливает выбранную тему исследования.

Целью работы является изучение возможностей развития уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования средствами психологического тренинга.

Задачами работы выступают: изучение уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования; проектирование и апробация программы психологического тренинга развития уверенности в себе студентов; оценка эффективности психологического тренинга.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГБПОУ РМ «Инсарский аграрный техникум». Испытуемыми выступили 40 студентов в возрасте 17 – 18 лет, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования 19.02.07 «Технология молока и молочных продуктов», 35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства». Исследование включало в себя три взаимосвязанных этапа: констатирующий (диагностика уверенности студентов), формирующий (проектирование и апробация психологического тренинга развития уверенности обучающихся), контрольный (оценка эффективности психологического тренинга) эксперименты.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что психологический тренинг, ориентированный на развитие процессов самопознания, самопонимания, самопринятия, самосовершенствования и самовыражения обучающихся способствует развитию уверенности в себе студентов среднего профессионального образования.

Для диагностики уверенности в себе студентов нами были использованы методики: «Тест «уверенность в себе» С. Рейзаса [5], «Тест уверенности в себе» (В.Г. Ромек) [7] и тест «Исследование уровня асертивности», разработанный В. Каппони и Т. Новаком [5]. Для оценки различий в развитии уверенности студентов до и после проведения психологического тренинга в рамках формирующего эксперимента использовался Т-критерий Вилкоксона.

Результаты исследования. Первым этапом экспериментального исследования стал констатирующий эксперимент.

По результатам исследования по тесту «Уверенность в себе» С. Рейзаса, были уверены в себе 17,5% студентов. У них отмечалась значительная вера в собственные возможности и силы. Такие студенты производили огромное влияние на окружающих, занимали чаще лидерские позиции. Они находили значимыми положительные качества, возможности и сильные стороны, какими они владеют. Неудачи их зачастую восхищали, и причины их такие студенты представляли вовне, а никак не в самих себе, никак не в слабых сторонах собственной персоны. Среднее значение уверенности в себе было диагностировано у 40% испытуемых. Такие студенты уверены в своих силах, не боятся и не стесняются окружающих. Скорее не уверены, чем уверены были 42,5% испытуемых. Таким студентам не хватало веры в себя, они не были способны к изменениям, не умели позиционироваться на достижение цели, проявляли пассивность.

По результатам исследования по «Тесту уверенности в себе» (В.Г. Ромек) по шкале «уверенность в себе» высокий уровень развития был диагностирован у 20% студентов. Они проявляли способность к адекватному принятию решений, проявляли самоконтроль собственных решений и поступков. Средний уровень развития был диагностирован у 40% студентов. Они также обладали развитыми навыками и способностями уверенного поведения, но способность к самоконтролю также не устойчива. Низкий уровень развития был диагностирован у 40% испытуемых. Они были не уверены в себе, в своем поведении, отсутствовали навыки самоконтроля.

По результатам исследования по тесту «Исследование уровня асертивности», разработанному В. Каппони и Т. Новаком, были получены данные по шкалам «Независимость, автономность», «Решительность, опора на свои силы», «Социальная желательность». По шкале «Независимость, автономность» высокий уровень независимости показали 22,5% студентов. Они характеризовались излишней автономностью, зачастую агрессивностью, эгоистичностью, не могли выдерживать критики и прислушиваться к мнению других. Средний уровень независимости показали 35% студентов. Они характеризовались выраженной автономностью, однако с уважением относились к другим, были настойчивы, но прислушивались к мнению других, вследствие чего могли поменять свое поведение. Они реалистично оценивали свои силы по

достижению цели, проявляли самостоятельность в ее достижении. Низкий уровень независимости показали 42,5% студентов. Такие обучающиеся были абсолютно зависимы от мнений окружающих, несамостоятельны и неуверенны, неадекватно оценивали себя. По шкале «Решительность, опора на свои силы» высокий уровень показали 27,5% студентов, характеризующиеся способностью ставить перед собой реалистичные цели, оценивать свои способности и достигать их, проявляющие стойкость, четкость и решительность без применения шантажа и различного рода манипуляций. Средний уровень решительности показали 35% студентов. Такие обучающиеся в привычной для них ситуации проявляли уверенность в себе, могли ставить цели и оценивать свои способности, однако при наличии затруднений могли изменять свое поведение в сторону неуверенного. Низкий уровень решительности показали 37,5% студентов. Обучающиеся были полны нерешительности, обусловленной комплексом страхов и опасений. По шкале «Социальная желательность» высокий уровень показали 15% студентов. Для них общение с окружающими, их принятие было первостепенным. Эти обучающиеся характеризовались зачастую заниженной самооценкой. Средний уровень социальной желательности показали 15% студентов, занимающие пограничное положение. Низкий уровень социальной желательности показали 15% студентов. Такие испытуемые обладали завышенной самооценкой, не считали нужным общаться с широким кругом однокурсников, договариваться с ними, проявляли эгоизм и агрессию при достижении важных для них целей.

Следовательно, студенты имели преимущественно средний уровень развития уверенности в себе, значительное количество обучающихся показали низкий уровень, минимальное количество – высокий уровень. Для них было характерно: неспособность ставить цели, неуверенность в собственных способностях, низкая вовлеченность в любую деятельность, социальная пассивность, безынициативность, застенчивость, щепетильность относительно впечатления на других, озабоченность в обнаружении собственных недостатков, наличие серьезных переживаний по любому поводу, неспособность к самоанализу и самоконтролю собственной деятельности, саморегуляции, наличие множества социальных страхов.

С целью развития уверенности в себе для испытуемых был организован формирующий эксперимент.

Первоначально нами была спроектирована программа тренинга развития уверенности студентов, рассматриваемого нами как процесс составления описания комплекса действий, необходимых для достижения цели – развития уверенности участников тренинговой группы. Проектная процедура в нашем случае предполагала описание целевого, технологического, содержательного и оценочно-результативного блоков тренинговой программы.

Разработка программы психологического тренинга начиналась с обозначения цели. В цели было заложено представление ведущего о конечном результате тренинговой работы. Обозначение цели программы психологического тренинга основывалось на результатах первичной диагностики. Диагностические данные подтверждали наличие определенного рода проблем, как следствие возникала необходимость проработки в ходе тренинга таких индивидуально-психологических свойств. На основе диагностики формировалась тренинговая группа со схожими проблемами. После формулировки цели определялись задачи тренинга, т.е. необходимые действия, которые поэтапно вели к достижению поставленной цели. Комплекс задач определяли принципы работы.

Развитие уверенности в себе участников тренинговой группы осуществлялось путем использования системы методов, форм и средств обучения, направленных на моделирование обучающих ситуаций, имитирующих реальные жизненные ситуации.

Методы обучения понимались нами как способы активной работы студентов, ориентированные на достижение задач, в ходе которых происходит передача и связывание с практикой нового знания, умения, навыка.

В качестве средств реализации предусматривалось в полном объеме использовать методы активного обучения в органическом сочетании с традиционными методами.

Формы обучения понимались нами как механизм, способ организации тренингового процесса. Оптимальной формой работы являлось групповое обучение (работа в малых группах), когда в условиях целенаправленной деятельности по достижению результата приобретаются навыки социального взаимодействия.

На основе разработки технологического блока осуществлялось содержательное наполнение тренинга, подбор заданий и упражнений, позволяющих максимально достигнуть выдвинутых целей и задач.

Оценочно-результативный блок позволял получить информацию о том, насколько эффективно проходит организация обучения и взаимодействие в ходе развивающего процесса. Для этого были обозначены качественные выражения достижений студентов.

Реализация программы психологического тренинга развития уверенности в себе студентов среднего профессионального образования рассматривалась нами как процесс практического внедрения совокупности действий, приводящих к воплощению замысла и получению запланированного результата. Среди них: подготовка материально-технической базы; распределение функций между специалистами; определение и корректировка сроков проведения тренинговой работы; непосредственное проведение тренинговой работы, ее мониторинг.

Представим разработанную на данных положениях программу тренинга «Самоуверен».

Цель программы: развитие самоуверенности студентов средствами психологического тренинга.

Задачи программы:

- расширить представления о себе, о своих правах, сформировать комплекс понятий об уверенности, умения и навыки, реализующие ее на практике;
- развить способность адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- повысить самооценку, укрепить чувство собственного достоинства;
- способствовать пониманию сложных взаимосвязей и взаимовлияния собственного поведения и условий окружения;
- провести рефлексию субъективных состояний;
- развить навыки, необходимые для уверенного поведения, защиты от манипуляций со стороны окружающих;
- развить навыки, необходимые для позитивного преодоления конфликтных ситуаций;
- развить способность к проведению самоконтроля собственной деятельности;
- снизить влияние социальных страхов, расширить поле контактов, развить социальную смелость и инициативность;
- сформировать активную жизненную позицию.

Принципы обучения: взаимосвязь диагностики и коррекции, личностная активность, постепенное усложнение материала, согласованность обучения, опора на совместную деятельность, постоянство группы.

Основное содержание:

При составлении психологической программы тренинга развития уверенности в себе использовались материалы и практические рекомендации Дж. Вольпе [2], Е.В. Жатко [3], Е.В. Кочневой [4], В.Г. Ромек [7], Н.В. Рубштейн [8], М.Дж. Смит [10] и др.

Форма организации деятельности: психологический тренинг. Форма занятий: групповая. Периодичность встреч – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 90 минут. Программа включала 15 занятий.

Структура занятий:

1. Вводная часть. Цель: введение в новую тему занятия, настрой на совместную деятельность, снятие эмоционального напряжения, достижение контакта участников.

2. Основная часть. Цель: информирование участников об аспектах уверенности в себе, самодиагностика уверенности в себе, самопринятие, самосовершенствование, самовыражение.

3. Заключительная часть. Цель: подведение итогов занятия, осознание собственных изменений, закрепление положительных эмоций к самому себе.

Этапы работы в ходе тренинга: работа с образом уверенного человека; работа с образом «Я»; работа по самопринятию, развитию позитивного мышления; работа с чувствами и способами их выражения; работа над сопротивлением, преодоление защитных механизмов; работа по обучению уверенному поведению.

Методы и средства: беседа, дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, арт-терапия, позитивная терапия, поведенческая психотерапия, мозговой штурм, ассоциирование, незаконченные предложения, упражнения и психологические игры, метод самоотчетов.

Ожидаемые результаты реализации программы тренинга: комплекс сформированных представлений о своих правах, уверенном поведении, сформированная иерархия целей, осознание способов их достижений, положительный опыт самооценивания, его объективность, открытость в проявлении своих чувств и эмоций; умения позитивно оценивать себя и других, осознавать свои и распознавать чужие эмоциональные состояния, использовать эффективные способы коммуникации, конструктивные способы выхода из конфликтов, распознавать различные формы влияния при межличностном взаимодействии, проявлять ответственность за свое поведение; формирование активной социальной позиции, социальной смелости, инициативности,

повышение социально-психологической компетентности.

Требования к проведению занятий: просторная аудитория, наличие столов и стульев для выполнения участниками работ, свободное пространство для выполнения упражнений.

Материалы и оборудование для занятий: стулья, столы, листы А4, карандаши, ручки, краски, кисти, ватманы, мячи, карточки, карточки-эмоции, карточки самоотчетов.

Мониторинг программы: оценка результатов первичной и повторной диагностики.

Практическая апробация программы тренинга «Самоуверен» была осуществлена на базе ГБПОУ РМ «Инсарский аграрный техникум». Занятия посетили 14 студентов в возрасте 17 – 18 лет, обучающихся по специальностям профессионального образования 19.02.07 «Технология молока и молочных продуктов», 35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства», имеющих по данным констатирующего эксперимента низкий уровень уверенности в себе.

Далее нами была проведена работа по оценке влияния тренинга на развитие уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования, т.е. контрольный эксперимент. Его методика проведения совпадала с констатирующим экспериментом.

По результатам исследования по тесту «Уверенность в себе» С. Рейзаса были уверены в себе 21,4% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Для таких обучающихся было характерно: выраженная вера в собственные возможности и силы, лидерское положение, влияние на окружающих, уверенность в правоте собственной позиции, устойчивое стремление к достижению цели, удовлетворенность своими результатами, отсутствие социальных страхов и боязни неудачи. Среднее значение уверенности в себе было диагностировано у 42,8% испытуемых (в констатирующем эксперименте – 0%). Для таких обучающихся было характерно: уверенность в своих силах, независимость от мнения и позиции окружающих, трудности в высказывании собственной позиции, самокритичность. Скорее не уверены, чем уверены были 35,8% испытуемых (в констатирующем эксперименте – 1000%), что на 64,2% меньше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Для таких обучающихся было характерно: отсутствие веры в свои способности, пассивность, высокая самокритичность, конфликтность, наличие множества социальных страхов и неудач.

По результатам исследования по «Тесту уверенности в себе» (В.Г. Ромек) высокий уровень уверенности в себе показали 21,4% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Для таких обучающихся было характерно: умения и навыки уверенного поведения, способность к адекватному принятию решений, проявление самоконтроля. Средний уровень развития уверенности в себе был диагностирован у 50% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Обучающиеся проявляли навыки уверенного поведения, но степень критичности ситуации оказывала значительное внимание на него, отмечалась неустойчивость самоконтроля. Низкий уровень развития уверенности в себе был диагностирован у 28,6% испытуемых (в констатирующем эксперименте – 100%). Такие обучающиеся проявляли неуверенность в себе, в своем поведении, наличие сомнений, низкий самоконтроль собственных поступков и действий.

По результатам исследования по тесту «Исследование уровня ассертивности», по шкале «Независимость, автономность» высокий уровень независимости показали 21,4% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Они характеризовались автономностью, эгоистичностью, трудностями принятия самокритики. Средний уровень независимости показали 42,8% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Они характеризовались выраженной автономностью, настойчивостью, адекватными реакциями на самокритику, реалистичность собственных способностей. Низкий уровень независимости показали 35,8% студентов (в констатирующем эксперименте – 100%). Студенты по-прежнему зависели от мнения окружающих. По шкале «Решительность, опора на свои силы» высокий уровень показали 35,8% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Студенты характеризовались реалистичностью целей, в оценке собственных способностей, активностью в их достижении. Средний уровень решительности показали 35,8% студентов (в констатирующем эксперименте – 0%). Такие обучающиеся проявляли решительность только в привычных ситуациях. Низкий уровень решительности показали 28,6% студентов (в констатирующем эксперименте – 100%). Обучающиеся характеризовались нерешительностью, наличием комплекса страхов и опасений. По шкале «Социальная желательность» высокий уровень показали 42,8% студентов (в констатирующем эксперименте – 21,4%). Они занижали свои способности, проявляли желание к социальным контактам.

Средний уровень социальной желательности показали 50% студентов, занимающие пограничное положение (в констатирующем эксперименте – 28,6%). Низкий уровень социальной желательности показали по-прежнему 28,6% студентов (в констатирующем эксперименте – 28,6%). Такие испытуемые обладали завышенной самооценкой, не считали нужным общаться с широким кругом однокурсников, договариваться с ними, проявляли эгоизм и агрессию при достижении важных для них целей.

Следовательно, можно было предположить о формировании доминантной тенденции развития уверенности в себе, самопознания, самопринятия, социальной смелости, инициативности и решительности, независимости студентов.

С помощью метода математической статистики отмечены достоверные различия на однопроцентном уровне значимости в уровне уверенности в себе студентов. Это подтверждало значимость влияния психологического тренинга в развитии уверенности в себе студентов среднего профессионального образования.

Следовательно, в ходе реализации психологического тренинга у студентов повысилась способность ставить цели, адекватно оценивать себя, свои способности, использовать их к достижению цели; социальная активность, инициативность, адекватность принятия критики, проявление навыков самоконтроля, саморегуляции, самовыражения; снизилось количество социальных страхов. Программа психологического тренинга «Самоуверен» была эффективна в развитии уверенности студентов среднего профессионального образования. Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась.

Заключение. В результате проведенного исследования представлено новое видение термину «уверенность в себе»; доказана эффективность психологического тренинга в развитии уверенности в себе студентов.

Уверенность в себе в нашем исследовании понимается как личностное качество, в основе которого лежат процессы самопознания, позитивного самоанализа, самопринятия, самосовершенствования, самопрезентации. Указывается на влияние уверенности в себе на результативность деятельности, успешность адаптации в социальной среде. Студенческий возраст считается самым важным в развитии уверенности в себе, но не все обучающиеся имеют оптимальные показатели уверенности. Одним из перспективных средств развития уверенности в себе студентов среднего

профессионального образования рассматривается психологический тренинг.

Психологический тренинг развития уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования ориентирован на развитие процессов самопознания, самопонимания, самопринятия, самосовершенствования и самовыражения обучающихся. При проектировании тренинга предусматривается описание целевого, технологического, содержательного и оценочно-результативного блоков тренинговой программы; подготовка материально-технической базы; распределение функций между специалистами; определение и корректировку сроков проведения тренинговой работы; непосредственное проведение, мониторинг – при реализации.

Внедрение психологического тренинга развития уверенности студентов способствует

формированию доминантной тенденции к высокой степени развития самопознания, самопринятия, социальной смелости, инициативности, решительности, независимости. Следовательно, программа психологического тренинга эффективна в развитии уверенности студентов среднего профессионального образования и может быть рекомендована к применению в развивающем процессе.

Полученные результаты дополняют методику психолого-педагогического сопровождения студентов в организации среднего профессионального образования. Перспективным видится изучение особенностей проектирования и реализации психологического тренинга развития уверенности в себе студентов организации среднего профессионального образования на разных этапах обучения.

Литература:

1. Бородин Н.В. Особенности социологического портрета студента, обучающегося по наиболее востребованным и перспективным специальностям среднего профессионального образования / Н.В. Бородин, А.Р. Симонян, И.И. Украинцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 4(208). – С. 40–49.
2. Вольпе Дж. Психотерапия посредством реципрокного торможения / Дж. Вольпе // Техники консультирования и психотерапии: тексты; под редакцией У.С. Сахакяна. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 349–382.
3. Жатко Е.В. Формирование уверенности в себе у студентов управленческих специальностей: автореф. дис. ... канд. псих. наук / Жатко Елена Владимировна; Государственный университет управления. – М., 2004. – 23 с.
4. Кочнева Е.В. Формирование уверенности в себе у студентов средних профессиональных учебных заведений как фактор социально-профессионального становления: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кочнева Евгения Васильевна; Институт педагогического и психологического профессионального образования РАО. – Казань, 2005. – 22 с.
5. Крупнов А.И. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика: учебное пособие / А.И. Крупнов, И.А. Новикова, Д.А. Шляхта. – М.: Российский университет дружбы народов, 2017. – 217 с.

6. Пакеева В.В. Социально-психологические особенности возраста студента / В.В. Пакеева // Социосфера. – 2013. – № 4. – С. 76–80.
7. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: учебное пособие / В.Г. Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
8. Рубштейн Н.В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Н.В. Рубштейн. – М.: Эксмо, 2014. – 221 с.
9. Саввичева Д.Д. Уверенность в себе студентов вуза как личностная детерминанта готовности к рискам нарушения безопасности / Д.Д. Саввичева // Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 1 – С. 76–83.
10. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе: комплекс упражнений для развития уверенности в себе / М.Дж. Смит; перевод с английского В.А. Путьты. – СПб.: Речь, 2000. – 242 с.
11. Стишенков И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей: как достичь цели, как выразить свои чувства, как жить в мире с собой и другими, как научиться слушать свой внутренний голос / И.В. Стишенков. – СПб.: Речь, 2020. – 229 с.
12. Черникова Н.А. Тренинг как способ развития личностной самоэффективности / Н.А. Черникова // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 2. – С. 19–25.

References:

1. Borodina N.V. Features of the sociological portrait of a student studying in the most popular and promising specialties of secondary vocational education / N.V. Borodin, A.R. Simonyan, I.I. Ukraintseva // Bulletin of the Adyge State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. – 2017. – № 4 (208). – Pp. 40–49.

2. Volpe J. Psychotherapy through reciprocal inhibition / J. Volpe // Techniques of counseling and psychotherapy: texts / edited by U.S. Sahakiana. – M.: EKSMO-Press, 2000. – Pp. 349–382.
3. Zhatko E.V. Formation of self-confidence among students of managerial specialties: dissertation abstract for

the degree of candidate of psychological sciences / Zhatko Elena Vladimirovna; State University of Management. – M., 2004. – 23 p.

4. Kochneva E.V. Formation of self-confidence among students of secondary vocational educational institutions as a factor of social and professional development: thesis abstract for the degree of candidate of pedagogical sciences / Kochneva Evgeniya Vasilievna; Institute of Pedagogical and Psychological Professional Education, Russian Academy of Education. – Kazan, 2005. – 22 p.

5. Krupnov A.I. Complex studies of personality traits: theory and practice: textbook / A.I. Krupnov, I.A. Novikova, D.A. Gentry. – M.: Peoples' Friendship University of Russia, 2017. – 217 p.

6. Pakeeva V.V. Socio-psychological characteristics of the student's age / V.V. Pakeeva // Sociosphere. – 2013. – № 4. – P. 76–80.

7. Romek V.G. Behavioral psychotherapy: textbook / V.G. Romek. – M.: Academy, 2002. – 192 p.

8. Rubshtein N.V. Complete training on the development of self-confidence / N.V. Rubshtein. – M.: Eksmo, 2014. – 221 p.

9. Savvicheva D.D. Self-confidence of university students as a personal determinant of readiness for security risks / D.D. Savvicheva // Psychology, Sociology and Pedagogy. – 2016. – № 1. – Pp. 76–83.

10. Smith M.J. Self-confidence training: a set of exercises for the development of self-confidence / M.J. Smith; translation from English by V.A. Confused. – SPb.: Rech, 2000. – 242 p.

11. Stishenok I.V. Self-confidence training: development and implementation of new opportunities: how to achieve the goal, how to express your feelings, how to live in peace with yourself and others, how to learn to listen to your inner voice / I.V. Stishenok. – SPb.: Rech, 2020. – 229 p.

12. Chernikova N.A. Training as a way of developing personal self-efficacy / N.A. Chernikova // Bulletin of TSPU. – 2013. – № 2. – Pp. 19–25.

19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторах:

Фадеева Ольга Валентиновна (г. Саранск, Россия), кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», e-mail: ofadeeva71@yandex.ru

Байчурина Елена Владимировна (г. Саранск, Россия), бакалавр, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», e-mail: baichurina.lena2016@yandex.ru