

Формирование уверенного поведения у студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование»

Development of confident behavior in students – future teachers, psychologists

Авторы статьи

Шалагинова Ксения Сергеевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула, Российская Федерация
shalaginvaksenija99@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9037-4491

Декина Елена Викторовна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула, Российская Федерация
kmpdpedagogika@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-4995-9071

Коханова Наталья Валерьевна,
магистрант ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула, Российская Федерация
nnnkon@mail.ru
ORCID: 0009-0007-4547-2801

Authors of the article

Ksenia S. Shalaginova,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation
shalaginvaksenija99@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9037-4491

Elena V. Dekina,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation
kmpdpedagogika@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-4995-9071

Natalia V. Kokhanova,
Graduate Student, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Russian Federation
nnnkon@mail.ru
ORCID: 0009-0007-4547-2801

Конфликт интересов

Конфликт интересов не указан

Conflict of interest statement

Conflict of interest is not declared

Для цитирования

Шалагинова К. С., Декина Е. В., Коханова Н. В. Формирование уверенного поведения у студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 11. – С. 49–64. – URL: <https://e-koncept.ru/2024/241177.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2024-11177

For citation

K. S. Shalaginova, E. V. Dekina, N. V. Kokhanova, Development of confident behavior in students – future teachers, psychologists // Scientific-methodological electronic journal "Koncept". – 2024. – No. 11. – P. 49–64. – URL: <https://e-koncept.ru/2024/241177.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2024-11177

Поступила в редакцию <i>Received</i>	03.08.24	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	22.09.24
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	22.09.24	Опубликована <i>Published</i>	30.11.24



Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы связана с изучением условий формирования уверенного поведения у студентов психолого-педагогических специальностей. Анализ литературы позволяет говорить об уверенности как многомерной характеристике, которая определяется взаимностью и взаимообусловленностью всех компонентов. Цели исследования: определить факторы формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов, психологов, провести оценку эффективности формирования уверенного поведения в группе студентов. Теоретико-методологическую основу работы составили ключевые принципы и положения, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными учеными в системном, деятельностном подходах. Методы исследования: теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические (тестирование); методы количественного и качественного анализа. В общей сложности в исследовании приняли участие 128 студентов ТГПУ им Л. Н. Толстого, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Для диагностики компонентов уверенного поведения студентов использовались следующие методики: «Тест уверенности в себе» (В. Г. Ромек), «Шкала личностной и ситуативной тревожности» (Ч. Д. Спилберг – Ю. Л. Ханин), «Опросник социальной тревоги и социофобии» (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев), «Метод определения самооценки» (Дембо – Рубинштейн), «Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В Раймонд Кеттелл (адаптация: В. И. Похилько, А. С. Соловейчик, А. Г. Шмелев). В основу модели формирования уверенного поведения студентов – будущих педагогов, психологов положены идеи когнитивно-поведенческой психотерапии как подхода, наиболее эффективно работающего с поведением. После реализации формирующего этапа отмечена положительная динамика в выборке по каждому компоненту, что позволяет сделать вывод об эффективности проделанной работы. Теоретическая значимость: уточнены, дополнены и систематизированы научные представления о формировании уверенного поведения у студентов; выявлены и описаны особенности формирования уверенного поведения будущих педагогов, психологов. Практическая значимость: предложенная программа формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов, психологов может быть использована кураторами академических групп, ответственными за стажерскую практику и трудоустройство выпускников вузов.

Ключевые слова

уверенность, уверенное поведение, модель, компоненты уверенности, студент

Благодарности

Авторы статьи выражают благодарность ТГПУ им. Л. Н. Толстого (факультет психологии) за возможность проведения исследования.

Abstract

The relevance of the problem under research is related to the study of the conditions for the development of confident behavior among students of psychological and pedagogical specialties. Analysis of literature defines confidence as a multidimensional characteristic, which is determined by the reciprocity and interdependence of all components. The aim of the study is to determine the factors of developing confident behavior among students – future teachers, psychologists, to evaluate the effectiveness of the model of confident behavior formation in a group of students. The theoretical and methodological basis of the work was built on the key principles and provisions formulated by leading domestic and foreign scientists in a systemic, activity-based approach. Research methods: theoretical (study and analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of research; analysis, generalization and systematization of information); empirical (testing); methods of quantitative and qualitative analysis. In total, 128 students of TSPU who studied in the area of training 44.03.02 “Psychological and pedagogical education” took part in the study. The following methods were used to diagnose the components of confident behavior of students: “Self-confidence test” by Romek V.G., “Scale of personal and situational anxiety” by Ch.D. Spielberg – Y.L. Khanin, “Questionnaire of social anxiety and social phobia” by Sagalakova O.A. and Truevtsev D.V., “Method of determining self-esteem” by Dembo-Rubinstein T.V., “Kettell’s Standard multifactorial personality questionnaire 16PF” form A/V Raymond Kettell (adaptation by V. I. Pokhilko, A.S. Soloveitchik, A.G. Shmelev). The model of developing confident behavior in preservice teachers and psychologists is based on the ideas of cognitive behavioral psychotherapy as an approach that works most effectively with behavior. After the implementation of the formative stage, positive dynamics was noted in the sample for each component presented in the model, which allows us to conclude that the model has shown its effectiveness. Theoretical significance – scientific ideas about the development of confident behavior among students have been clarified, supplemented and systematized; the specific features of developing confident behavior in future teachers and psychologists are identified and described. Practical significance – the proposed model for the development of confident behavior among students – future teachers, psychologists can be used by curators of academic groups responsible for internship and employment of university graduates.

Key words

confidence, confident behavior, model, components of confidence, student

Acknowledgements

The authors of the article express their gratitude to the Tula State Pedagogical University named after L. Tolstoy (Faculty of Psychology) for the opportunity to conduct research.

Введение / Introduction

Современное общество в последние годы претерпевает существенные изменения, касающиеся не только стандартов образования, традиций семьи, норм морали,

правил взаимоотношений между людьми. Новые информационные технологии оказывают сильное влияние на общество, в результате чего человек все более опирается на собственную индивидуальность, а не на коллективный разум. Самостоятельность каждого отдельного индивида растет, что проявляется как в образе жизни, так и в мышлении и поведении. Идентификация себя с определенными группами, особенно профессиональными, снижается, и, как отмечает О. А. Андриенко, происходит неизбежный рост суверенитета личности, жизненной самодостаточности, самости, самоответственности за себя и качество собственной жизни [1].

Для психологии и педагогики как профессиональных сфер значение имеют качества личности психолога или педагога. Для специалистов данных профессий актуальна проблема формирования уверенного поведения, особенно если учесть, что социально-экономические условия российской действительности постоянно меняются. Для построения успешной карьеры и эффективной работы с людьми такие качества, как уверенность, мобильность, инициативность, просто необходимы студенту. Стать высококлассным специалистом и реализовать свой потенциал возможно только проявляя инициативу, смелость, то есть в целом, транслируя уверенное поведение.

В зарубежной литературе проблему уверенного поведения наиболее полно рассмотрели в своих трудах представители бихевиористского подхода: Б. Скиннер, А. Бандура, А. Лазарус, М. Селигман, Дж. Смит, А. Бек, Д. Кларк и др.

В отечественной литературе феномен уверенного поведения изучали Л. Ю. Наговец, Е. А. Серебрякова, М. А. Селиверстова, И. В. Вайнер, И. Г. Скотникова, А. С. Щербаков, Т. Д. Калистратова, В. Г. Ромек, Т. Д. Корчагина Ю. М. Орлов, И. В. Герасимов и др. В основу уверенного поведения исследователи включали разные понятия: самооценка, установка, уровень напряжения, тревожность, интеллектуальное состояние, эмоциональное переживание, значимый детский опыт, интеллектуальная эмоция, стратегии собственных действий, сценарий интеллектуальных игр и др.

Анализ литературы по проблеме исследования, опыт преподавательской деятельности и курирование студентов после окончания вуза позволили выявить противоречие между потребностью общества в уверенном и ответственном специалисте с высоким уровнем компетентности и недостатком практических инструментов для формирования уверенного поведения у студента вуза для повышения его социально-профессионального становления. Теоретического материала об уверенности и признаках уверенного поведения представлено достаточно, в отличие от практических проверенных инструментов для его формирования.

Указанное противоречие дает направление исследования и помогает сформулировать проблему: каковы психологические условия формирования уверенного поведения у студентов педагогических специальностей?

Обзор литературы / Literature review

Проблема уверенности и уверенного поведения заявила о себе как самостоятельная отрасль исследования в сороковые годы XX века. Именно в этот период накопленный опыт и исследования отечественных и зарубежных ученых позволили сделать вывод о том, что причиной некоторых соматических заболеваний и неврозов является неуверенное поведение. В более поздних исследованиях Л. Ю. Наговец подошел к рассмотрению уверенности личности как психологического феномена [2]. Дальнейшую плоскость исследований в отечественной науке составили многочисленные попытки поиска причин и детерминант, путей, способов, механизмов коррекции, критериев оценки эффективности.

При обращении к этимологии дефиниции «уверенность» находим в толковом словаре С. И. Ожегова следующее определение: «твердая вера в кого-что-нибудь, убежденность. Чувство уверенности. Уверенность в своих силах, в друзьях» [3]. К этому определению электронный толковый словарь «Грамота. ру» добавляет: «сознание своей силы, своих возможностей; решительность» [4].

В отечественной науке проблема уверенности в себе начала исследоваться в 50-х годах XX века, а с 80-х годов это понятие стало междисциплинарным и получило распространение в политике, экономике и многих других сферах жизнедеятельности человека, в которых важно прогнозировать свою профессионально-педагогическую активность.

Е. А. Серебрякова как один из первопроходцев исследования уверенного поведения рассматривает уверенность как черту характера и связывает ее с самооценкой, подчеркивая их прямую связь [5]. Акцент в исследованиях автора сделан на школьников как возрастной категории, в силу чего уверенность рассматривается в неразрывной связи с обучением, школьной успеваемостью, успехами и результативностью в учебе.

Дефиниция «уверенность в себе» достаточно дифференцированно трактуется в науке. В. А. Лабунская говорит об уверенности как личностном свойстве [6]. Основу уверенности по оценкам исследователей составляет позитивная оценка человеком своих способностей и навыков, эмоциональная составляющая, умение регулировать собственное состояние, навыки совладания и пр.

М. А. Селиверстова и Д. А. Крупнов как представители системного подхода опираются на исследования В. Хефферта и В. Вендландта, рассматривают психоэмоциональное состояние как основу неуверенного поведения [7]. Вообще, уверенность представителями системного подхода определяется как система устойчивых содержательно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, обеспечивающих позитивную оценку индивидом собственных способностей и навыков, которые достаточны для достижения целей и для удовлетворения его потребностей.

И. В. Вайнер в своих исследованиях выделяет два главных фактора, лежащих в основе уверенности: свойство личности и ситуативное состояние [8]. И. Г. Скотникова в качестве главной черты уверенности рассматривает отношение субъекта к неопределенности [9]. В работах Е. П. Щербакова уверенность трактуется с позиции свойства личности, отражающего активность и волю человека [10]. К. А. Абульханова, подходя к интерпретации личности как субъекта жизненного пути, говорит об уверенности с позиции регуляции, ставя ее в ряд личностно-регулятивных черт [11]. Согласно А. С. Прангишвили, существует связь между уверенностью и установками, уверенность имеет место при условии соответствия полученной информации имеющейся установке [12]. Т. Д. Калистратова вслед за А. С. Прангишвили выделяет составляющие уверенности, рассматривая в качестве таковых научение, внушение и убеждение [13]. В. Г. Ромек предложил свой подход к рассмотрению основных составляющих уверенности, выделив самоэффективность, эмоциональный и поведенческий компоненты [14]. Приведенные выше подходы позволяют утверждать, что проблема уверенности, уверенного поведения, поиска причин и детерминант неуверенности в отечественной науке неразрывно связана с проблемой личности и личностных свойств и характеристик.

Интересными в рамках нашего исследования видятся нам выводы, сделанные Ю. М. Орловым и Т. Д. Корчагиной, об уверенности студентов мединститутов [15]. Ученым удалось проследить взаимосвязь между уровнем уверенности и результативностью в учебной деятельности и показать, что будущие медики, обладающие высоким уровнем уверенности, показывают более высокие успехи в учебе, получают удовольствие от процесса обучения.

Формулировка «уверенное поведение» чаще встречается у ученых-бихевиористов. Согласно Б. Скиннеру, уверенное поведение можно интерпретировать как усвоенную человеком модель успешной реализации собственных навыков и стратегий [16]. Достаточно близко к подходу Б. Скиннера трактование уверенного поведения А. Бандурой. Ученый понимает его как результат научения [17]. Именно в рамках поведенческого подхода уверенность стали рассматривать не только как внутреннее состояние человека, но и как проявление в его действиях.

М. Дж. Смит видит основу уверенного поведения в знании своих прав и желаний, а также умении уверенно обращаться со словом в процессе социализации [18]. А. Сальтер в своих исследованиях предпринял попытку поиска и анализа причин неуверенного поведения, что позволило ученому не только рассмотреть в качестве способов коррекции неуверенности необходимость активизации процессов возбуждения, но и сформулировать критерии оценки уверенного поведения [19]. Р. Энтони подчеркивает важность правильной обратной связи от окружающего мира для формирования уверенности [20]. Дж. Бек причиной неуверенного поведения считает эмоциональное состояние, возникающее как результат восприятия происходящего [21]. Показателями уверенности, согласно результатам исследований зарубежных авторов, могут служить эмоциональная речь, конгруэнтность, прямота и честность в коммуникации, речь от первого лица, использование местоимения «Я», принятие положительной оценки в свой адрес, импровизация как умение в моменте опознать собственные чувства и желания и найти способы их реализации, а также умение выстраивать эффективное взаимодействие с окружающими, грамотно реагировать на происходящее, в том числе на критику.

Д. Добсон и К. Добсон как представители когнитивно-поведенческого подхода говорят о влиянии автоматических мыслей на уверенное поведение [22]. Согласно Р. Хинш и С. Виттман, поведение является результатом оценки события и эмоциональной реакции на него. Наше поведение и поступки оцениваются окружающими, получают с их стороны определенную реакцию, закрепляя тем самым поведенческую стратегию. Уверенного человека легко определить по расслабленному телу и прямому, открытому взгляду [23]. Важность адекватно оценить ситуацию, вовремя и грамотно сориентироваться в происходящем, проявить осознанность можно интерпретировать как некий гарант и условие успешности в поведении и уверенности.

Уверенность в себе начинает формироваться в раннем детстве. А Лазарус, рассматривая неуверенность как дефицит поведения, основными признаками его проявления считает неспособность говорить «нет» и неумение прямо озвучивать свои потребности и желания [24].

Отечественными учеными ведутся исследования в области изучения поведенческих проявлений и реакций тела. И. В. Герасимов, рассуждая о различиях между уверенностью и уверенным поведением, говорит о разнице между «быть и казаться» [25]. О. Ж. Суюнов предпринял попытку выявить взаимосвязь между уверенностью в себе и личностными особенностями, показав на выборке из 160 студентов наличие связи уверенности в себе с социальным контекстом, а не с индивидуально-личностными свойствами [26]. Современными авторами доказано, что психологическое состояние неуверенности тесно связано с телесными проявлениями и поведенческими реакциями.

Когнитивно-поведенческая психотерапия в настоящее время является эффективным способом приобрести уверенность в себе, так как дает возможность увидеть и проанализировать наши немедленные реакции [27]. А. Бек сумел интегрировать по-

веденческую терапию, работающую с изменением нежелательного поведения на оптимальное, и когнитивную терапию, направленную на работу с дисфункциональным мышлением [28]. Именно А. Бек, будучи создателем и родоначальником когнитивно-поведенческой психотерапии, соединил в единый метод ключевые идеи обоих подходов, что позволило нам в рамках нашего исследования использовать центральные идеи когнитивного и поведенческого направления при обосновании и наполнении содержанием модели формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов, психологов.

В зарубежной психологии проблема уверенности и уверенного поведения представлена достаточно широко и во многом сопряжена с феноменом «успешности». Н. Гопалан и М. Паттусами провели исследование на выборке из 344 преподавателей и показали индивидуальную характер восприятия успешности [29]. Б. Балачандер и У. Садасиван, работая со студентами, получили несколько другой результат [30]. Обращает на себя внимание, что для преподавателей успешность в большей степени сопряжена с такими сферами жизнедеятельности, как семья, работа и прочее, тогда как в студенческой среде восприятие уверенности и успешности происходит с позиции более высоких ценностей, смыслов, а материальные аспекты оказываются второстепенными.

Исследование А. Гилл, К. Траск Керр и Д. Велла-Бродрик на выборке из подростков позволило ученым сделать вывод о ценности для представителей пубертатного возраста внутреннего успеха [31]. Для подрастающего поколения составляющими уверенного поведения выступают самоактуализация, удовлетворение собственных потребностей, выстроенные социальные связи.

В работе [32] акцент сделан на социальной составляющей рассматриваемой проблемы. И. Пашенда подчеркивает важность развития собственного потенциала, амбиций [33]. Линию современных исследований в зарубежной науке составляют исследования, предполагающие оценку соотношения статуса, имеющегося у субъекта, со статусом других людей, ближайшего окружения, поиска критериев оценки уверенности и успешности.

Анализ литературы позволяет говорить об уверенности как многомерной характеристике человека, включающей комплекс компонентов. Это интегральное свойство личности, которое опирается как на поведенческие паттерны (дефицит навыков социального поведения), так и на когнитивные (как человек мыслит), эмоциональные (уровень тревоги и умение опознавать чувства) и самооценочные (как относится к себе). Уверенность определяется взаимностью и взаимообусловленностью всех компонентов. Необходимо подходить к исследованию этого свойства системно.

Проанализировав основные подходы к формированию уверенного поведения, мы можем с уверенностью опираться на техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии как одного из наиболее современных научных подходов по работе с мышлением и, как следствие, с поведением человека.

Методологическая база исследования / Methodological base of the research

Нами было проведено исследование на базе ТГПУ им. Л. Н. Толстого, г. Тула. В общей сложности в исследовании приняли участие 128 студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

В основу модели формирования уверенного поведения студентов – будущих педагогов, психологов легли идеи когнитивно-поведенческой психотерапии как подхода, наиболее эффективно работающего с поведением.

Кратко суть данного психотерапевтического подхода можно изложить следующим образом: у каждого человека есть глубинные убеждения по поводу того, как устроен мир и какое место в нем занимает он сам и другие люди. Эти убеждения формируются на основании жизненного опыта, полученного в социальной среде, и сильно влияют на отношение индивида к разным ситуациям [34].

Для эффективной организации процесса формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов на основе анализа психолого-педагогической литературы нами была разработана программа формирования уверенного поведения, которая способствует гармоничному развитию и карьерному росту молодого специалиста, формируя уверенное поведение.

Работа со студентами по формированию уверенного поведения включает цель, принципы, содержание, формы и методы, направленные на формирование навыков уверенного поведения у студентов педагогических специальностей [35].

Отметим, что на этапе разработки модели мы выделили основные компоненты уверенного поведения:

1. Когнитивный компонент как комплекс убеждений о себе, включающий мыслительные процессы, которые возникают при взаимодействии с другими людьми. Это основные характеристики самовосприятия и самоописания личности, составляющие представления человека о себе.

Основными критериями когнитивного компонента являются уверенность как оценка своих способностей к принятию решений в сложных ситуациях, контроля собственных действий и их результатов и самооценка как субъективная оценка индивидом собственных качеств, умений и достоинств.

2. Эмоциональный компонент как переживание эмоций, влияющих на последующее поведение субъекта. В нашем исследовании критерием данного компонента является тревога в различных ее проявлениях (личностная и ситуативная тревожность, социальная тревога и социофобия).

3. Поведенческий компонент как действия, предпринимаемые человеком. В качестве критериев поведенческого компонента мы выделили: социальную смелость; инициативу в социальных контактах; замкнутость/общительность; робость/смелость; расслабленность/напряженность.

Разработанная модель является схематической попыткой отразить психологическое содержание формирования уверенного поведения у студентов и включает нескольких этапов.

Первый этап диагностический. Цель данного этапа – провести диагностику компонентов уверенного поведения, определить мишени психологического воздействия; используются диагностические методики, выбранные исходя из компонентов уверенного поведения, представленных в модели [36].

Второй этап мы обозначили как формирующий, предполагающий формирование у студентов уверенного поведения. В основу этого этапа положена программа, влияющая на каждый компонент уверенного поведения. Теоретическая часть представлена в виде лекций и семинаров, где респонденты получают необходимую информацию. Практической частью выступает тренинг уверенного поведения. Основная психологическая мишень данных мероприятий – приобретение или усиление уверенного поведения при помощи обучения студентов различным упражнениям и техникам.

Третий этап оценочный, предполагает анализ проведенной работы по изменению поведения студентов на более уверенное. На данном этапе происходит обобщение и систематизация полученных в ходе исследования данных, уточнение выводов, оформление результатов исследования в виде диссертационной работы.

Результатом представленной модели должно быть формирование уверенного поведения у студентов – будущих педагогов.

Формирование уверенного поведения позволит быстрее продвигаться по карьерной лестнице, быть более конкурентоспособным и эффективным специалистом, более грамотно преподносить себя как в качестве педагога, так и в качестве наемного сотрудника в образовательном учреждении.

Результаты исследования / Research results

Анализ результатов констатирующего исследования позволяет сделать следующие выводы о сформированности компонентов уверенного поведения у студентов – будущих педагогов.

В целом по когнитивному компоненту достаточно адекватный уровень уверенности в себе (средний и высокий). Эмоциональный компонент: более половины студентов – будущих педагогов имеют высокий уровень тревожности как личностной черты, а ее также ситуативных проявлений. Поведенческий компонент: треть студентов группы имеет высокий уровень напряженности, что оказывает негативное влияние на уверенное поведение.

Нами была разработана программа формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов, которая является основой формирующего этапа нашего исследования.

Цель программы – сформировать уверенное поведение у студентов.

Задачи программы:

1. Развить способности студентов к самоанализу собственных эмоций, мыслей и действий. Освоить базовые инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии для осознания собственных мыслей.
2. Обучить студентов – будущих педагогов техникам работы с эмоциями. Снизить уровень тревожности, развить навыки саморегуляции.
3. Повысить уровень социальной смелости студентов, включая сферу межличностного общения и коммуникативные навыки, освоить техники релаксации.

Основу программы формирования уверенного поведения у студентов составляет тренинг уверенного поведения. Работая с испытуемыми в групповом формате, тренер получает дополнительные возможности: члены группы коммуницируют друг с другом в реальном времени, тренируя навыки социальной смелости, часто отыгрывая ролевые позиции, свойственные им в повседневной жизни, что способствует получению ими обратной связи от других участников, что придает вес инструкциям ведущего.

Занятия в группе – идеальная форма обучения, нахождение в группе позволяет улучшить социальные навыки, научиться новому на чужом опыте, попрактиковаться с другими участниками, обрести уверенность и повысить самооценку. Групповая обстановка не только способствует развитию социальных навыков и умению находить общий язык с другими людьми, но и стимулирует самопознание и личностный рост. Именно в групповом формате работы у участников есть возможность обрести социально-психологические навыки и обнаружить собственный стиль коммуникации, которому ранее они не придавали значения. Более того, именно в команде испытуемые могут опробовать новые способы социального и межличностного общения.

Большая часть упражнений и техник, лежащих в основе тренинга, взята из когнитивно-поведенческой психотерапии. Тренинг уверенного поведения имеет в своей основе три составляющие:

1. Предоставление участникам необходимой теоретической информации для формирования когнитивной основы навыка в виде лекций и семинаров.
2. Закрепление навыка в виде практических упражнений в группе с использованием элементов групповой психотерапии.
3. Реализация полученных навыков в реальной жизни за пределами группы.

После проведения тренинга по формированию навыков уверенного поведения была проведена повторная диагностика.

Статистический анализ полученных данных на предмет достоверности выявленных различий был проведен с помощью критерия Манна – Уитни.

Приведем сравнительный анализ результатов диагностики студентов по каждому из компонентов, описанных в модели.

Когнитивный компонент (см. рис. 1–2)

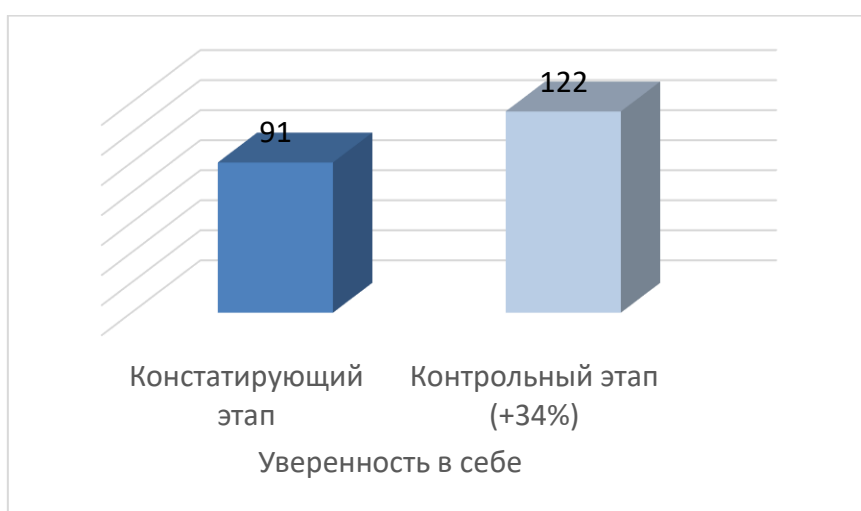


Рис. 1. Сравнительный анализ результатов исследования по когнитивному компоненту (методика «Тест уверенности в себе») на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

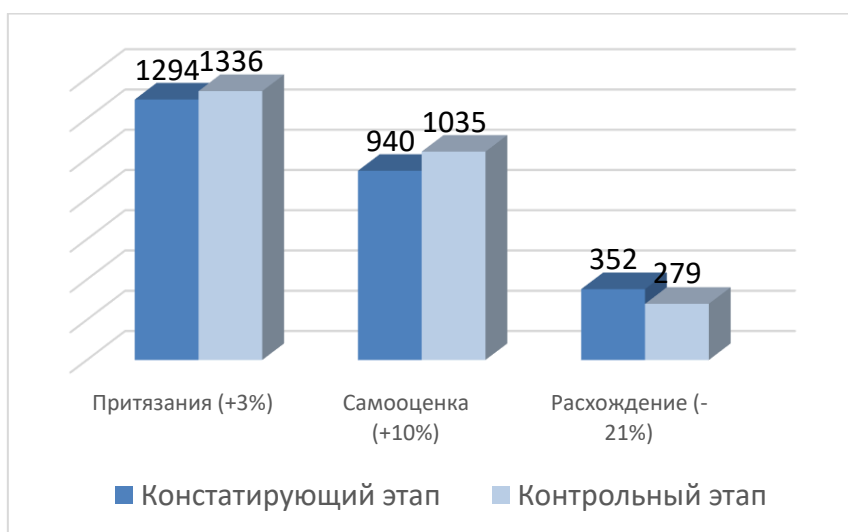


Рис. 2. Сравнительный анализ результатов исследования по когнитивному компоненту (методика Дембо – Рубинштейн «Метод определения самооценки») на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Полученные результаты, после проведения тренинга уверенного поведения в группе испытуемых, показывают, что, несмотря на явное улучшение результатов, средние показатели по группе находятся в области средних и низких значений. Рост показателей произошел пропорционально первичным данным: наилучший результат в группе по показателю «уверенность в себе» ($U_{ЭМП} = 63,5$; $U_{ЭМП} < U_{0,01}$).

Исследование самооценки после проведения тренинговой работы показало, что уровень самооценки и уровень притязания незначительно, но повысились, что означает, что студенты – будущие педагоги, психологи изменили некоторые свои когнитивные установки: стали выше оценивать собственные навыки и способности, а также несколько иначе ставят цели (позволяют себе хотеть большего). Расхождение между параметрами «самооценка» – «притязания» уменьшилось. Это означает, что цели и желания студентов стали казаться им более реалистичными, достижимыми, чем ранее.

Эмоциональный компонент (рис. 3-5)

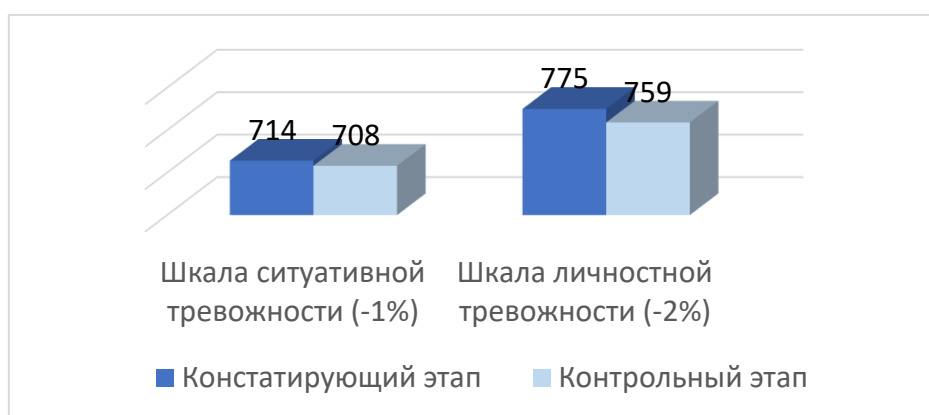


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов исследования по эмоциональному компоненту (Ч. Д. Спилберг – Ю. Л. Ханин «Шкала личностной и ситуативной тревожности») на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Произошли изменения по шкале ситуативной тревожности – показатели снизились, это подтверждается статистически ($U_{ЭМП} = 76,5$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$); по шкале личностной тревожности произошло незначительное снижение показателя, но оно не является статистически значимым ($U_{ЭМП} = 117,5$; $U_{ЭМП} > U_{0,05}$). Личностная тревожность более фундаментальное состояние, чем ситуативная тревога, и на ее снижение требуется больше времени, а также индивидуальная психотерапия в ситуациях, если данная тревожность мешает качеству жизни. То, что нам удалось повлиять на снижение ситуативной тревожности, указывает на положительную тенденцию не только в контексте проживания тревожных состояний студентами, но и в целом на уверенное поведение испытуемых в дальнейшем. В данном контексте участникам исследования было рекомендовано продолжать работу над собой, развивать навыки, которым они были обучены на тренинге.

Если до проведения тренинга средний показатель в группе соответствовал значению «повышенная социальная тревога», что характеризуется проблемами в социальной адаптации, трудностями установления контактов, наличием социальных страхов, страхов критики, отвержения, то после проведения тренинга, на контрольном этапе, средний показатель группы стал соответствовать уровню «умеренно повышенная социальная тревога», что характеризуется повышением тревоги только в стрессовых ситуациях.

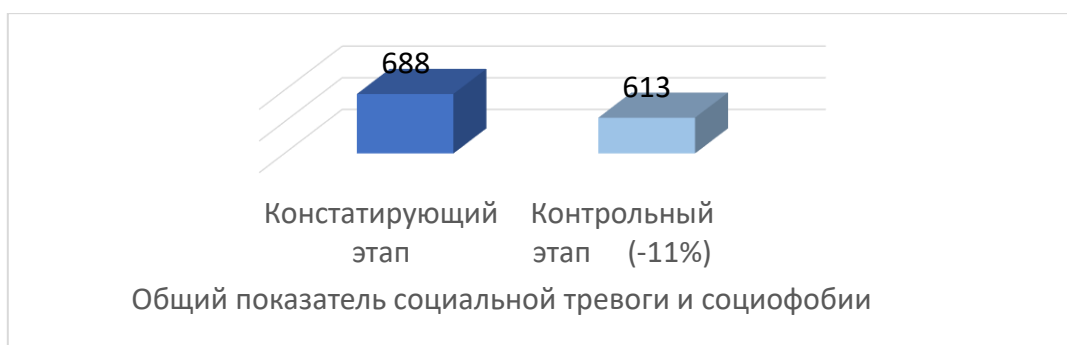


Рис. 4. Сравнительный анализ результатов исследования по эмоциональному компоненту (О. А. Сагалакова, Д.В. Труевцев «Опросник социальной тревоги и социофобии») на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

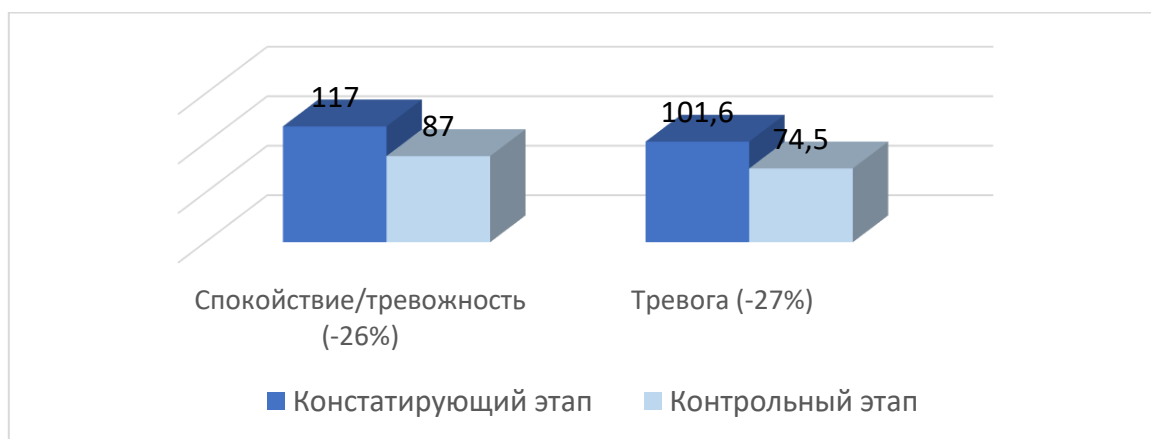


Рис. 5. Сравнительный анализ результатов исследования по эмоциональному компоненту (Раймонд Кеттелл (адаптация: В. И. Похилько, А. С. Соловейчик, А. Г. Шмелев) «Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма A/B) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Проведя сравнительный анализ данных тестирования до и после тренинга, мы обнаружили, что снизился показатель по шкале «тревожность» ($U_{ЭМП} = 71$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$): студенты стали более жизнерадостными, уверенными в себе и своих силах, более спокойными в различных ситуациях, которые раньше тревожили и вызывали напряжение, меньше испытывают чувство вины и раскаяния, стали менее боязливыми. Снижение по вторичному фактору «тревога» ($U_{ЭМП} = 73,5$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$) свидетельствует об общей удовлетворенности текущим положением дел, уверенности в том, что с любой проблемой можно справиться, что в целом повышает работоспособность и желание проявлять активность и действовать, в том числе в нестандартных ситуациях.

Поведенческий компонент (рис. 6–7)

Анализируя данные тестирования до и после формирующего этапа исследования, мы видим положительную динамику по критериям «социальная смелость» ($U_{ЭМП} = 71$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$) и «инициатива в социальных контактах» ($U_{ЭМП} = 73,5$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$). Студенты стали активнее проявлять себя, у них лучше получается выражать свои эмоции и проводить рефлекссию чувств и состояний, они стали менее пассивными, больше проявляют социальный интерес, чем было на констатирующем этапе.

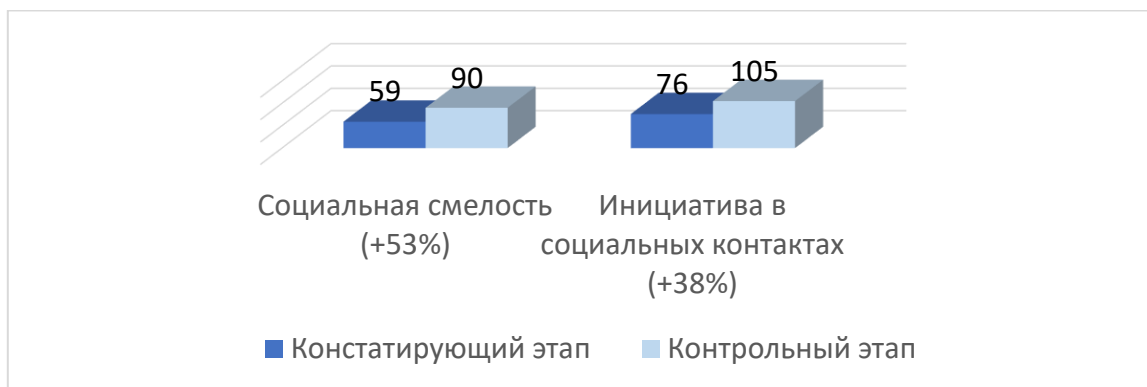


Рис. 6. Сравнительный анализ результатов исследования по поведенческому компоненту (методика «Тест уверенности в себе») на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

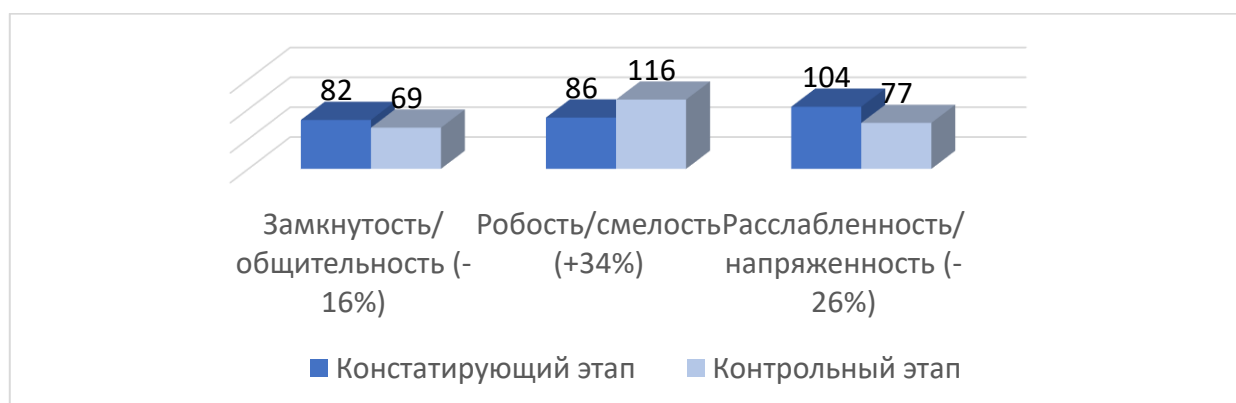


Рис. 7. Сравнительный анализ результатов исследования по поведенческому компоненту (Раймонд Кеттелл (адаптация: В. И. Похилько, А. С. Соловейчик, А. Г. Шмелев) Стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF» форма А/В) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Анализируя результаты, полученные по методике Р. Кеттелла, можно отметить, что значительно вырос показатель по шкале «смелость» ($U_{ЭМП} = 73$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$): студенты после тренинга стали более активными, смелыми, энергичными, инициативными. Снизился показатель по шкале «напряженность» ($U_{ЭМП} = 77,5$; $U_{0,01} < U_{ЭМП} < U_{0,05}$): испытуемые стали более энергичными, собранными, у них отмечается повышенная мотивация в деятельности, желание активничать и проявлять себя стало более выраженным, меньше наблюдается инертность и вялость. По шкале «общительность» показатель незначительно снизился, это можно объяснить возможным пересмотром социальных контактов и уровней социального взаимодействия, повышением избирательного отношения к выбору социальных контактов. Изменения по данной шкале оказались статистически не значимыми ($U_{ЭМП} = 95$; $U_{ЭМП} > U_{0,05}$) и могут рассматриваться как незначительная тенденция в поведении при формировании навыков уверенного поведения.

Проведя проверку полученных данных в статистическом пакете STADIA, можем утверждать, что после реализации разработанной нами программы отмечена положительная динамика по каждому компоненту.

Используемый нами статистический анализ данных по G-критерию знаков, предназначенный для исследования и определения направления сдвига в значениях

исследуемого признака в двух выборках, позволяет определить, изменяются ли значения переменной при переходе от одного измерения к другому в сторону улучшения или сторону ухудшения. В качестве примера приведем результаты, полученные по методике Р. Кеттелла – шкале «смелость» (оценка поведенческого компонента). После определения направления сдвига для каждого испытуемого и подсчета число положительных и отрицательных сдвигов: «+» – 118, «-» – 10. Делаем вывод: положительные сдвиги типичны, а отрицательные нетипичны.

Заключение / Conclusion

Уверенное поведение – это комплексная характеристика, в которую входят несколько составляющих. К формированию навыков уверенного поведения необходимо подходить системно.

Нами была дана оценка эффективности модели формирования навыков уверенного поведения у студентов – будущих педагогов (третий этап) путем проведения сравнительного анализа, который позволяет говорить об эффективности проделанной работы по формированию уверенного поведения у студентов. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволяет говорить о положительной динамике в выборке по каждому компоненту, представленному в модели, что позволяет сделать вывод о том, что модель формирования уверенного поведения у студентов – будущих педагогов показала свою практическую эффективность.

Большое значение имеет регулярность работы над собой в этом направлении, именно поэтому основная рекомендация для студентов – заниматься развитием этих навыков на постоянной, регулярной основе.

При реализации модели по формированию уверенного поведения у студентов – будущих педагогов следует подчеркнуть важность нескольких моментов.

Во-первых, педагог-психолог или преподаватель, реализующий данную программу, должен обладать базовым психологическим образованием.

Во-вторых, в связи с тем, что программа формирования уверенного поведения основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии, важно, чтобы ведущий тренинга обладал базовыми навыками КПТ. При наличии психологического образования достаточным будет освоение литературы по основам когнитивно-поведенческой психотерапии, а также изучение упражнений по работе с тревогой.

Ссылки на источники / References

1. Андриенко О. А. К проблеме профессиональной самооценки современного педагога // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – № 3 (32). – С. 309–311. DOI: 10.26140/anip-2020-0903-0071
2. Наговец Л. Ю. Уверенность личности как психологический феномен // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 58–61.
3. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений. – М.: Мир и образование, 2019. – 1376 с.
4. Грамота: справочно-информационный портал о русском языке: офиц. сайт. – URL: <https://gramota.ru>
5. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук (по психологии) / Акад. пед. наук РСФСР. Науч.-исслед. ин-т психологии. – М.: [б. и.], 1955. – 15 с.
6. Лабунская В. А., Менджерицкая К. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: теория. Методы. Диагностика. Коррекция. – М.: Академия, 2001. – 285 с.
7. Селиверстова М. А. Системный подход к изучению уверенности личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2008. – № 4. – С. 52–57.
8. Вайнер И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1990. – 21 с.

9. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 52–60.
 10. Щербаков Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981. – С. 51–60.
 11. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
 12. Прангишвили А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании. – Тбилиси: Акад. наук Груз. ССР, 1956. – 24 с.
 13. Калистратова Т. Д. Некоторые аспекты исследования состояния уверенности // Психологическая наука и общественная практика: тез. к 6 Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – М., 1983. – Ч. 1. – 234 с.
 14. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
 15. Корчагина Т. Д., Орлов Ю. М. Уверенность в успехе и эффективность учебной деятельности студентов медвузов // Психолого-педагогические исследования организации и оптимизации обучения в медицинском вузе. – М., 1980. – С. 111–113.
 16. Скиннер Б. О бихевиоризме / пер. с англ. И. В. Митрофанов. – М.: Эксмо, 1974. – 301 с.
 17. Бандура А., Уолтес Р. Принципы социального научения // Современная зарубежная социальная психология / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской. – М.: Изд.-во Моск. ун.-та, 1984. – С. 55–60.
 18. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе: [комплекс упражнений для развития уверенности в себе] / пер. с англ. В. Путятты. – СПб.: Речь, 2000. – 242 с.
 19. Salter A. Conditioned Reflex Therapy: The Direct Approach to the Reconstruction of Personality // Hardcover. – 1952. – January 1. – 358 p.
 20. Энтони Р. Главные секреты абсолютной уверенности в себе / пер. с англ. Е. Бакушева. – СПб.: Питер, 2012. – 180 с.
 21. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб.: Питер, 2018. – 416 с.
 22. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. – СПб.: Питер, 2021. – 400 с.
 23. Виттман С. Уверенность в себе. Практическое руководство по тренингу. – Харьков: Гуманитарный центр Харьков, 2023. – 160 с.
 24. Лазарус А. Мультимодальная психотерапия // Зейг Д. К., Мьюнион В. М. Психотерапия – что это? – М., 2000. – С. 228–232.
 25. Герасимов И. В. Теория уверенности и уверенного поведения // Гуманитарные научные исследования. – 2012. – № 11. – URL: <https://human.snauka.ru/2012/11/1888>
 26. Суюнов О. Ж. Взаимосвязь между уверенностью в себе и личностными особенностями у студентов // International Scientific Journal. – 2022. – № 8. – С. 1309–1313.
 27. Федотова В. А., Комова Е. Д. Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – № 2. – С. 76–89.
 28. Бек А. Т., Кларк Д. А. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход. – М.: Вильямс, 2019. – 448 с.
 29. Gopalan N., Pattusamy M. Role of work and family factors in predicting career satisfaction and life success // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17/14. – P. 5096.
 30. Balachander B., Sadasivan U. Situational contingencies and its effect on behavior – a study of student perceptions towards success // Journal of critical reviews. – 2020. – Vol. 7. – P. 101–109.
 31. Gill A., Trask-Kerr K., Vella-Brodrick D. Systematic Review of Adolescent Conceptions of Success: Implications for Wellbeing and Positive Education // Educational Psychology Review. – 2021. – P. 1–30.
 32. Crossan A. W., Bednar A. M., Quinn A. R. Perceptions of coaching success: an exploratory analysis of Czech coaches views on success // Physical Culture and Sport Studies and Research. – 2021. – Vol. 91. – P. 1–12.
 33. Paszenda W. Success in everyday life. Hermeneutics, Social Criticism and Everyday // Education Practice. – 2020. – Vol. 2. – P. 187.
 34. Риггенбах Дж. Практическая когнитивно-поведенческая терапия. 185 инструментов для управления тревогой, депрессией, гневом, поведенческими моделями и стрессом / пер. с англ. Т.А. Исмаил. – Киев: Диалектика, 2022. – 450 с.
 35. Коханова Н. В. Теоретико-методологическое обоснование построения модели формирования уверенного поведения у студентов педагогических специальностей: сборник трудов конференции // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: материалы II Регион. науч.-практ. конф. магистрантов, аспирантов, стажеров (Тула, 18 мая 2022 г.) / редкол.: С. В. Пазухина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 259–262.
 36. Шалагинова К. С., Декина Е. В. Анализ сформированности компонентов уверенного поведения будущих педагогов, психологов как одно из условий эффективности профессиональной деятельности // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6. – № 1. – С. 292–297.
-

1. Andrienko, O. A. (2020). "K probleme professional'noj samoocenki sovremennogo pedagoga" [On the problem of professional self-assessment of a modern teacher], *Azimut nauchnyh issledovaniy: pedagogika i psihologiya*, t. 9, № 3 (32), pp. 309–311. DOI: 10.26140/anip-2020-0903-0071 (in Russian).
2. Nagovec, L. Yu. (2012). "Uverennost' lichnosti kak psihologicheskij fenomen" [Personal confidence as a psychological phenomenon], *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, № 2, pp. 58–61 (in Russian).
3. Ozhegov, S. I. (2019). *Tolkovyy slovar' russkogo yazyka: okolo 100 000 slov, terminov i frazeologicheskikh vyrazhenij* [Explanatory dictionary of the Russian language: about 100,000 words, terms and phraseological expressions], Mir i obrazovanie, Moscow, 1376 p. (in Russian).
4. *Gramota: spravочно-informacionnyj portal o russkom yazyke: ofic. sajт* [Gramota: reference and information portal about the Russian language: official website]. Available at: <https://gramota.ru> (in Russian).
5. Serebryakova, E. A. (1955). *Uverennost' v sebe i usloviya ee formirovaniya u shkol'nikov* [Self-confidence and conditions for its development in schoolchildren]: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk (po psihologii), Akad. ped. nauk RSFSR. Nauch.-issled. in-t psihologii, Moscow, 15 p. (in Russian).
6. Labunskaya, V. A., Mendzherickaya, K. A., & Breus, E. D. (2001). *Psihologiya zatrudnennogo obshcheniya: teoriya. Metody. Diagnostika. Korrekciya* [Psychology of communication difficulties: theory. Methods. Diagnostics. Correction], Akademiya, Moscow, 285 p. (in Russian).
7. Seliverstova, M. A. (2008). "Sistemnyj podhod k izucheniyu uverennosti lichnosti" [A systems approach to studying personal confidence], *Vestnik RUDN. Seriya: Psihologiya i pedagogika*, № 4, pp. 52–57 (in Russian).
8. Vajner, I. V. (1990). *Sub'ektivnaya uverennost' kak faktor resheniya psihofizicheskoy zadachi* [Subjective confidence as a factor in solving a psychophysical problem]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk, Moscow, 21 p. (in Russian).
9. Skotnikova, I. G. (2002). "Problema uverennosti: istoriya i sovremennoe sostoyanie" [The Problem of Confidence: History and Current State], *Psihologicheskij zhurnal*, t. 23, № 1, pp. 52–60 (in Russian).
10. Shcherbakov, E. P. (1981). "Uverennost' kak sostoyanie, svojstvo i kachestvo" [Confidence as a state, property and quality], *Psihologiya lichnosti i deyatel'nosti sportsmena*, Moscow, pp. 51–60 (in Russian).
11. Abul'hanova, K. A. (1999). *Psihologiya i soznanie lichnosti (problemy metodologii, teorii i issledovaniya real'noj lichnosti): izbrannye psihologicheskie trudy* [Psychology and personal consciousness (problems of methodology, theory and research of real personality): selected psychological works], Moskovskij psihologo-social'nyj institute, Moscow; Izdatel'stvo NPO "MODEK", Voronezh, 224 p. (in Russian).
12. Prangishvili, A. S. (1956). *K probleme osnov uverennosti v vospominanii* [On the problem of the foundations of confidence in memory], Akad. nauk Gruz. SSR, Tbilisi, 24 p. (in Russian).
13. Kalistratova, T. D. (1983). "Nekotorye aspekty issledovaniya sostoyaniya uverennosti" [Some aspects of the study of the state of confidence], *Psihologicheskaya nauka i obshchestvennaya praktika: tez. k 6 Vsesoyuznomu s"ezdu Obshchestva psihologov SSSR*, Moscow, ch. 1, 234 p. (in Russian).
14. Romek, V. G. (2019). *Povedencheskaya psihoterapiya* [Behavioral psychotherapy]: ucheb. posobie dlya vuzov, 2-e izd. ispr. i dop., Yurajt, Moscow, 192 p. (in Russian).
15. Korchagina, T. D., & Orlov, Yu. M. (1980). "Uverennost' v uspekhe i effektivnost' uchebnoj deyatel'nosti studentov med-vuzov" [Confidence in success and effectiveness of learning activities of medical students], *Psihologo-pedagogicheskie issledovaniya organizacii i optimizacii obucheniya v medicinskom vuze*, Moscow, pp. 111–113 (in Russian).
16. Skinner, B. (1974). *O bihevizorizme* [About behaviorism], Eksmo, Moscow, 301 p. (in Russian).
17. Bandura, A., & Uoltes, R. (1984). *Principy social'nogo naucheniya* [Principles of Social Learning], *Sovremennaya zarubezhnaya social'naya psihologiya*, Izd.-vo Mosk. un.-ta, Moscow, pp. 55–60 (in Russian).
18. Smit, Manuel' Dzh. (2000). *Trening uverennosti v sebe: [kompleks uprazhnenij dlya razvitiya uverennosti v sebe]* [Self-confidence training: [set of exercises for developing self-confidence]], Rech', St. Petersburg, 242 p. (in Russian).
19. Salter, A. (1952). "Conditioned Reflex Therapy: The Direct Approach to the Reconstruction of Personality", *Hardcover*, January 1, 358 p. (in English).
20. Entoni, P. (2012). *Glavnye sekrety absolyutnoj uverennosti v sebe* [The Main Secrets of Absolute Self-Confidence], Piter, St. Petersburg, 180 p. (in Russian).
21. Bek, Dzh. (2018). *Kognitivno-povedencheskaya terapiya. Ot osnov k napravleniyam* [Cognitive Behavioural Therapy. From Basics to Directions], Piter, St. Petersburg, 416 p. (in Russian).
22. Dobson, D., & Dobson, K. (2021). *Nauchno-obosnovannaya praktika v kognitivno-povedencheskoj terapii* [Evidence-based practice in cognitive behavioral therapy], Piter, St. Petersburg, 400 p. (in Russian).
23. Vittman, S. (2023). *Uverennost' v sebe. Prakticheskoe rukovodstvo po treningu* [Self-Confidence: A Practical Guide to Training], Gumanitarnyj centr Har'kov, Har'kov, 160 p. (in Russian).
24. Lazarus, A. (2000). "Mul'timodal'naya psihoterapiya" [Multimodal psychotherapy], in Zejg, D. K., & M'yunion, V. M. *Psihoterapiya – chto eto?* Moscow, pp. 228–232 (in Russian).
25. Gerasimov, I. V. (2012). "Teoriya uverennosti i uverenogo povedeniya" [Theory of Confidence and Confident Behavior], *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya*, № 11. Available at: <https://human.snauka.ru/2012/11/1888> (in Russian).

26. Suyunov, O. Zh. (2022). "Vzaimosvyaz' mezhd u uverennost'yu v sebe i lichnostnymi osobennostyami u studentov" [The relationship between self-confidence and personal traits in students], *International Scientific Journal*, № 8, pp. 1309–1313 (in Russian).
27. Fedotova, V. A., & Komova, E. D. (2015). "Uverennost' v obshchenii i samootnoshenie kak faktory udovletvorennosti lichnosti otnosheniyami s drugimi" [Confidence in communication and self-attitude as factors of personal satisfaction with relationships with others], *Social'naya psihologiya i obshchestvo*, t. 6, № 2, pp. 76–89 (in Russian).
28. Bek, A. T., & Klark, D. A. (2019). *Trevoga i bespokojstvo: kognitivno-povedencheskij podhod* [Anxiety and Worry: A Cognitive Behavioral Approach], Vil'yams, Moscow, 448 p. (in Russian).
29. Gopalan, N., & Pattusamy, M. (2020). "Role of work and family factors in predicting career satisfaction and life success", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17/14, p. 5096 (in English).
30. Balachander, B., & Sadasivan, U. (2020). "Situational contingencies and its effect on behavior – a study of student perceptions towards success", *Journal of critical reviews*, vol. 7, pp. 101–109 (in English).
31. Gill, A., Trask-Kerr, K., & Vella-Brodrick, D. (2021). "Systematic Review of Adolescent Conceptions of Success: Implications for Wellbeing and Positive Education", *Educational Psychology Review*, pp. 1–30 (in English).
32. Crossan, A. W., Bednar, A. M., & Quinn, A. R. (2021). "Perceptions of coaching success: an exploratory analysis of Czech coaches views on success", *Physical Culture and Sport Studies and Research*, vol. 91, pp. 1–12 (in English).
33. Paszenda, W. (2020). "Success in everyday life. Hermeneutics, Social Criticism and Everyday", *Education Practice*, vol. 2, p. 187 (in English).
34. Riggensbah, Dzh. (2022). *Prakticheskaya kognitivno-povedencheskaya terapiya. 185 instrumentov dlya upravleniya trevogoj, depressiej, gnevom, povedencheskimi modelyami i stressom* [Practical Cognitive Behavioural Therapy: 185 Tools for Managing Anxiety, Depression, Anger, Behavioural Patterns and Stress], Dialektika, Kiev, 450 p. (in Russian).
35. Kohanova, N. V. (2022). "Teoretiko-metodologicheskoe obosnovanie postroeniya modeli formirovaniya uveren-nogo povedeniya u studentov pedagogicheskikh special'nostej: sbornik trudov konferencii" [Theoretical and meth-odological substantiation of the construction of a model for the development of confident behavior in students of pedagogical specialties: collection of conference papers], *Psihologo-pedagogicheskie issledovaniya – Tul'skomu regionu: materialy II Region. nauch.-prakt. konf. magistrantov, aspirantov, stazherov (Tula, 18 maya 2022 g.)*, ID "Sreda", Cheboksary, pp. 259–262 (in Russian).
36. Shalaginova, K. S., & Dekina, E. V. (2024). "Analiz sformirovannosti komponentov uveren-nogo povedeniya budush-chih pedagogov, psihologov kak odno iz uslovij effektivnosti professional'noj deyatel'nosti" [Analysis of the for-mation of confident behavior components of preservice teachers and psychologists as one of the conditions for the effectiveness of professional activity], *Obzor pedagogicheskikh issledovanij*, t. 6, № 1, pp. 292–297 (in Russian).

Вклад авторов

К. С. Шалагинова – обзор литературы, осуществление и описание эмпирического исследования.

Е. В. Декина – обзор литературы, осуществление и описание эмпирического исследования.

Н. В. Коханова – проведение исследования.

Contribution of the authors

K. S. Shalaginova – literature review, implementation and description of the empirical study.

E. V. Dekina – literature review, implementation and de-scription of the empirical study.

N. V. Kokhanova – conducting the study.