

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №4, Том 6 / 2018, No 4, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-4-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN418.pdf>

Статья поступила в редакцию 15.06.2018; опубликована 03.08.2018

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Кузьмина О.В., Корнильцева Е.Г. Развитие форм уверенного поведения у студентов вуза в курсе «Имиджелогия» // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN418.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Kuzmina O.V., Korniltseva E.G. (2018). Development of forms of confident behavior of University students in the course «Imagelogy». *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN418.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.07

**Кузьмина Ольга Викторовна**

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», Екатеринбург, Россия

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [kuzminaov@yandex.ru](mailto:kuzminaov@yandex.ru)

ORCID: <http://orcid.org/0000-001-8385-7330>

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=662283](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=662283)

**Корнильцева Елена Геннадьевна**

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», Екатеринбург, Россия

Кандидат философских наук, доцент

E-mail: [kornilceva.e@yandex.ru](mailto:kornilceva.e@yandex.ru)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0125-450X>

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=351458](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=351458)

## Развитие форм уверенного поведения у студентов вуза в курсе «Имиджелогия»

**Аннотация.** Условия современной жизни требуют от человека проявления уверенного поведения. От него во многом зависят успешность взаимодействия и эффективность труда. Сегодня уверенность выступает профессионально важным качеством во многих сферах деятельности. На практике в рамках учебного процесса нет достаточного времени для развития уверенных форм поведения у будущих специалистов. Авторы статьи представили систему практических занятий по развитию уверенных форм поведения, проводимых в курсе «Имиджелогия» у студентов, обучающихся по направлению «Экономика». Для доказательства эффективности использования данных упражнений был проведен формирующий эксперимент по плану одной группы с предварительным итоговым тестированием. Объем выборки определен количеством студентов, входивших в одну учебную группу, которая осваивала данную учебную дисциплину в соответствии с учебным планом. В ходе занятий студенты осознавали, что когнитивная оценка ситуации и эмоции, возникшие при этом, регулируют поведение. Чтобы изменить свое поведение, нужно менять отношение и оценку той или иной ситуации. Отработка практических навыков осуществлялась через проявления поведения и его анализ в ситуациях настаивания на своих правах, построения взаимоотношений, завоевания симпатий. Используя методы статистической обработки, в том числе Т-критерий Вилкоксона, авторы доказали значимые изменения в формах поведения студентов, о чем свидетельствуют сдвиги по многим шкалам методик диагностики. Разработанная система упражнений может

быть полезна преподавателям в условиях формирования уверенных форм поведения у студентов.

**Ключевые слова:** уверенность личности; формы уверенного поведения; социальное взаимодействие; профессионально важные качества; когнитивная оценка ситуации; модели поведения

Проблема формирования личностных качеств в процессе подготовки специалистов была и остается актуальной как для теоретической, так и практической педагогики и психологии. Современные, часто меняющиеся социально-экономические условия российской действительности, требуют от молодых людей уверенности, мобильности, инициативности [2]. Уверенность в себе, по мнению Т. Конно, Е.В. Ксенчук, М.К. Киянова, М.Н. Ночевник, М. Питере, Р. Стогдилл, является одним из ведущих профессионально важных качеств и позволяет успешно адаптироваться и работать в различных сферах деятельности.

Изучение феномена уверенности в психологии осуществляется в рамках описательного и деятельностного подходов [1]. Описательный подход позволяет определить основные характеристики данного явления. Е.А. Серебрякова определяет уверенность как одно из качеств личности, которое позволяет человеку максимально использовать свои силы и возможности [8]. О.А. Чернякова рассматривает данный феномен как чувство, которое дает личности спрогнозировать успех или неудачу [13]. Н.Д. Левитов относит уверенность к психологическим состояниям [3]. А.П.А. Рудик полагает, что уверенность представляет собой совокупность общих волевых качеств [7]. В.Г. Ромек доказывает, что уверенность является генерализованной социально-психологической характеристикой личности, которая, во-первых, позволяет свободно выражать свои мысли и чувства, во-вторых, способствует коммуникации на разных уровнях взаимодействия, в-третьих, помогает формировать активную жизненную позицию, и, в-четвертых, влияет на повышение самооценки [5; 6].

В исследованиях зарубежных авторов уверенность отражается в таких понятиях как «борьба за существование» (Ч. Дарвин), «воля к жизни» (А. Шопенауэр), «воля к власти» (Ф. Ницше), «стремление к превосходству» (А. Адлер), «притязание» (К. Левин), «уверенность в себе» (Дж. Вольпе), «самоактуализация» (А. Маслоу), «самореализация, самопринятие» (К. Роджерс).

Анализируя и обобщая подходы к исследованию уверенности, О.А. Федосенко делает заключение о том, что вариативность проявлений позиций объясняется тем, что индивид взаимодействует в различных социальных системах, в которых неодинаково определяет себя в целом [11].

В рамках деятельностного подхода уверенность связывают с поведением. А. Лазарус выделил группы навыков, которые обеспечивают уверенные действия. По его мнению, уверенный человек должен обладать навыками открыто говорить о своих желаниях и требованиях, позитивных и негативных чувствах, уметь сказать «нет», устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу [10].

Р. Хинш и С. Виттман проводят сравнение уверенного и неуверенного поведения человека. При уверенном поведении человек говорит четко и ясно, недвусмысленно формулируя и четко обосновывая свои намерения, выражает свои потребности и эмоции, используя для этого слово «я». Мимика и жесты подкрепляют то, что он говорит, а тело его расслаблено [12]. Напротив, человек, который обладает неуверенным поведением, демонстрирует нерешительность, говорит тихо, его фразы расплывчаты. Он приводит чрезмерно подробные и излишние объяснения. Вместо того, чтобы прямо проявлять свои чувства и высказывать требования, он намекает на них косвенно, ведет себя очень напряженно и боится зрительного контакта [12].

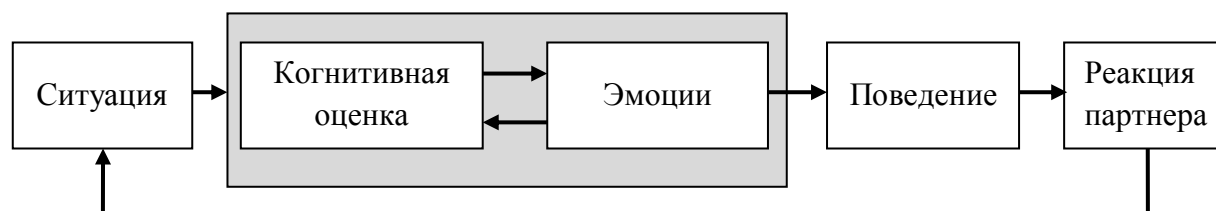
Проблема формирования уверенных форм поведения у студентов в процессе обучения недостаточно глубоко изучена в психологии. Несмотря на большое количество имеющихся программ тренингов и практикумов, в науке на сегодняшний день отсутствуют точные методические рекомендации педагогам по отбору методов и приемов работы с данным феноменом [5; 8; 9]. Можно выделить лишь несколько положений, обозначенных О.А. Федосенко, на которые она предлагает опираться при организации работы по развитию уверенных форм поведения в юношеском возрасте. Во-первых, необходимо учитывать, что развитие уверенности не является линейным и равномерным процессом: оно осуществляется через преодоление кризисов и может идти как в прогрессивном, так и в регрессивном направлении. Во-вторых, уверенность развивается в процессе всей жизни человека и актуализируется в разных социальных средах [11].

Целью данного исследования является разработка и апробация системы практических занятий по развитию уверенных форм поведения в рамках курса «Имиджелогия» у студентов, обучающихся по направлению «Экономика». Апробация занятий осуществлялась в форме формирующего эксперимента по плану одной группы с предварительным и итоговым тестированием, который проходил в период 2017-2018 учебного года. В качестве испытуемых в исследовании выступили студенты четвертого курса Института менеджмента и информационных технологий Уральского государственного экономического университета в количестве 23 человек. Число испытуемых ограничено числом студентов в учебной группе.

Психологическая диагностика уверенности была проведена с использованием методик: «Тест уверенности в себе» (В.Г. Ромэк), «Тест на уверенность в себе» (Райдас), тест «Насколько Вы уверены в себе?» (Р. Хинш, С. Виттман). Диагностические процедуры проводились в индивидуальной и групповой форме. Статистическая обработка данных осуществлялась с применением описательной статистики и непараметрического Т-критерия Вилкоксона, предназначенного для зависимых выборок.

Учебная дисциплина «Имиджелогия» ориентирована на практическое овладение технологиями конструирования персонального имиджа. Включение в нее раздела «Развитие уверенности как компонента имиджа специалиста» является закономерной необходимостью, поскольку способствует развитию конструктивного позиционирования себя в группе или коллективе.

Теоретической основой для построения занятий выступила концепция социального взаимодействия Р. Хинш и С. Виттман. Основная идея взаимодействия представлена на рисунке 1.



**Рисунок 1.** Схема социального взаимодействия (Р. Хинш, С. Виттман) [12]

Находясь в ситуации, человек оценивает ее. Оценка обусловлена содержанием самой ситуации и предшествующим опытом индивида. Она вызывает эмоциональную реакцию. Это единый внутренний процесс. Между когнитивной оценкой и эмоциями существует обратная связь. Эмоции, возникшие при оценке ситуации, подтверждают правильность ее интерпретации.

Поведение есть результат когнитивной оценки существующей ситуации и эмоционального отношения к ней. Реакция партнера является следствием данного поведения и выступает причиной новой ситуации.

В ходе практических занятий студенты осознавали, что реагируют в процессе взаимодействия не на ситуацию, а на ее оценку, которая возникает в сознании. Эмоции и когнитивная оценка управляют поведением. Чтобы изменить свое поведение, следует менять оценку той или иной ситуации.

Ситуации социального взаимодействия, по мнению Р. Хинш и С. Виттман, делятся на три категории: ситуации настаивания на своих правах; ситуации построения взаимоотношений; ситуации завоевания симпатий [12]. Содержание практических упражнений строилось согласно данным ситуациям. Ниже представлено тематическое планирование раздела «Развитие уверенности как компонента имиджа специалиста» в курсе «Имиджология».

Таблица 1

**Тематическое планирование раздела  
«Развитие уверенности как компонента имиджа специалиста»**

№	Название тем	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Уверенность в себе в структуре социального взаимодействия</b>	<b>1</b>
1.1	Уверенность в межличностных отношениях	0,5
1.2	Диагностика уверенного, неуверенного, агрессивного поведения	0,5
<b>2</b>	<b>Уверенность в ситуациях настаивания на своих правах</b>	<b>2,5</b>
2.1	Правила взаимодействия в ситуациях настаивания на своих правах	0,5
2.2	Отработка умений уверенного поведения в ситуациях отстаивания своих прав	2
<b>3</b>	<b>Уверенность в ситуациях построения взаимоотношений</b>	<b>2,5</b>
3.1	Тактика конструктивного построения взаимоотношений	0,5
3.2	Практикум по распознаванию чувств при построении взаимоотношений	2
<b>4</b>	<b>Уверенность в себе в ситуации завоевания симпатий</b>	<b>2</b>
4.1	Отличительные особенности ситуаций, где необходимо завоевать симпатию	1
4.2	Приемы завоевания симпатии	1
	<b>Всего</b>	<b>8</b>

Составлено автором

В процессе практических занятий у студентов осуществлялось осознанное переструктурирование субъективного отношения к ситуациям.

Анализируя случаи, в которых необходимо отстаивать свои права, студенты осваивали правила четкого высказывания своих требований, работали над внешним и внутренним локусом контроля, приходя к выводу, что причины успеха и неудачи в большинстве случаев кроются в самом человеке. Вера в собственную неспособность «парализует» общение с другими людьми. Если индивид объясняет причину фиаско собственной инфантильностью, то каждая неудачная попытка настоять на своих правах вселяет еще большую неуверенность. Он начинает бояться, что в следующий раз его снова постигнет провал [12]. Через упражнения студенты учились распознавать свой внутренний диалог и чувства.

При отработке навыков установления взаимоотношений студенты пытались находить консенсус между своими интересами и интересами партнера, выражать эмоции, понимать и расшифровывать переживания других людей по их высказываниям.

Работая над завоеванием симпатии в общении, студенты осваивали приемы выслушивания, методики формулирования вопросов, правила проговаривания комплиментов, а также отработывали технику целенаправленного подкрепления.

Большое значение для закрепления полученных навыков имеют задания, позволяющие переносить знания в реальную жизнь. После каждого аудиторного занятия студентам давались практические домашние задачи, а результаты выполнения обсуждались на последующих встречах.

Также студенты вели дневник наблюдений за своим поведением и эмоциональным состоянием, что позволило проследить индивидуальную траекторию развития каждого студента.

Следует отметить, что в ходе формирующего эксперимента не зафиксировано побочных факторов, которые могли бы повлиять на его результаты. Студенты в период освоения дисциплины «Имиджелогия» не принимали участие в дополнительных тренингах, связанных с проблемами развития личностных качеств и свойств. Сравнительные результаты диагностики «до» и «после» практических занятий представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Статистически значимые сдвиги в выраженности показателей уверенности до и после практических занятий (Т-критерий Вилкоксона)**

Название методик	Шкалы методик	Направление сдвига	Показатели		Уровень значимости
			До практических занятий	После практических занятий	
Тест уверенности в себе (В.Г. Ромэк)	Уверенность в себе	+	15	23	0,02
	Социальная смелость	+	13	22	0,012
Тест на уверенность в себе (Райдас)	Скорее не уверен, чем уверен	-	6	0	0,013
	Уверен в себе	+	7	19	0,013
Насколько Вы уверены в себе? (Р. Хинш, С. Виттман)	Я часто боюсь сделать что-нибудь неправильно	-	5	0	0,05
	Мне трудно сказать «нет»	-	7	2	0,05
	В большинстве случаев мне не удастся настоять на своих требованиях	-	15	3	0,02
	Вечеренка, на которой мне никто не знаком, – это очень трудная для меня ситуация	-	14	4	0,03

*Составлено автором*

Как видно из таблицы 2, в результате участия студентов в практических мероприятиях произошло изменение их уверенности, о чем свидетельствуют значимые сдвиги по многим шкалам методик диагностики. Опираясь на результаты диагностики, можно констатировать следующее: студенты стали чувствовать себя более независимыми, менее стеснительными и робкими в присутствии незнакомых людей. При общении выглядели более открытыми и смелыми. Многие из них отметили, что повысилась уверенность в моменты отстаивания своей позиции в споре как с друзьями, так и с малознакомыми людьми.

Данные таблицы демонстрируют изменение показателей социальной смелости. Снизилась тревожность при совершении звонков в разные официальные учреждения. Студенты отметили, что стали более открыто выражать свои переживания. В общественных местах без упреков, оскорблений и лишнего напора отстаивают свои интересы.

Проведенное исследование позволило сделать несколько важных выводов:

1. В процессе обучения студентов важно развивать формы уверенного поведения, что способствует формированию социальной компетенции, удовлетворенности собой.

2. Развитие уверенного поведения осуществлять поэтапно. Первый этап следует посвятить переструктурированию отношения к ситуациям. Поведение в определенной ситуации зависит в первую очередь от того, как человек воспринимает и интерпретирует её. На втором этапе работы необходимо предложить студентам освоить приемы и техники отстаивания своих прав, построения взаимоотношений и «завоевывания» симпатий.
3. Развитие уверенного поведения возможно в рамках курса «Имиджелогия». Разработанная система практических занятий может быть использована преподавателями при организации тренингов по развитию уверенных способов поведения у студентов разных направлений подготовки. Апробированная система практических занятий позволяют оптимизировать учебный процесс.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Жатько, Е.В. Формирование уверенности в себе у студентов управленческих специальностей: автореферат диссертации... к.пс.наук: 19.00.05 [Текст] / Е.В. Жатько. – М., 2004. – 24 с.
2. Кузьмина, О.В., Корнильцева, Е.Г. Новые явления в ценностных ориентациях студенчества [Электронный научный журнал] / О.В. Кузьмина, Е.Г. Корнильцева // Современные исследования социальных проблем. Т.8, № 1-2. – С. 182-187. <http://ej.soc-journal.ru>.
3. Левитов, Н.Д. О психологических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. М.: Просвещение, 1964. – 343 с.
4. Ленюшкин, Н.Э. Психологические особенности соотношения уверенности и темперамента девиантных подростков: диссертация ... к. пс. наук: 19.00.01 [Текст] / Н.Э. Ленюшкин. – Москва, 2014. – 202 с.
5. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. [Текст] / В.Г. Ромек. СПб.: Речь, 2007. – 175 с.
6. Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии [Текст] / В.Г. Ромек // Психологический вестник. Ростов н/Д, 1996. Вып. 1. Ч.2. – С. 132-138.
7. Рудик, П.А. Психология [Текст] / П.А. Рудик. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
8. Серебрякова, Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореферат диссертации... к.пс.наук: 19.00.05 [Текст] / Е.А. Серебрякова. – М., 1955. – 15 с.
9. Смит, М.Дж. Тренинг уверенности в себе. [Текст] / М.Дж. Смит. СПб.: Речь, 2001. – 242 с.
10. Старов, М.И., Ефимова, Т.Н. Теоретико-методологический анализ феномена «уверенность в себе» в отечественных и зарубежных научных источниках. [Текст] / М.И. Старов, Т.Н. Ефимова // Вестник ТГУ, выпуск 2 (118), 2013. – С. 9-15.
11. Федосенко, О.А. Уверенность в себе как профессионально важное качество менеджера и особенности его становления в вузе: автореферат диссертации... к.пс.наук: 19.00.05 [Текст] / О.А. Федосенко. – Самара, 2007. – 24 с.
12. Хинш, Р., Витман, С. Уверенность в себе. Практическое руководство к тренингу. [Текст] / Р. Хинш, С. Витман. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2018. – 160 с.
13. Черникова, О.А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности: автореферат диссертации... д.пс.наук. [Текст] / О.А. Черникова. – М., 1970. – 34 с.

**Kuzmina Olga Victorovna**

The Ural state university of economics, Ekaterinburg, Russia  
E-mail: kuzminaov@yandex.ru

**Korniltseva Elena Gennadevna**

The Ural state university of economics, Ekaterinburg, Russia  
E-mail: kornilceva.e@yandex.ru

## **Development of forms of confident behavior of University students in the course «Imagelogy»**

**Abstract.** The conditions of modern life require to show confident behavior from person. The success of the interaction and the efficiency of labor are depending largely from it. Confidence is a professionally important quality in many areas of activity. There is insufficient time for the development of confident behavior of future specialists in practice within the educational process. The authors of the article presented a system of practical training on the development of confident forms of behavior, conducted in the course of «Imagelogy» for students studying in the direction of «Economics». A formative experiment was conducted on the plan of one group with preliminary final testing to prove the effectiveness of the use of these exercises. The sample population size is determined by the number of students included in one study group, which mastered this discipline in accordance with the curriculum. Students realized that the cognitive assessment of the situation and the emotions that arose at the same time, regulate behavior during the classes. You need to change the attitude and assessment of a given situation to change your behavior. The development of practical skills was performed through the manifestation of behavior and its analysis in situations insisting on their rights, building relationships, winning the hearts and minds. The authors proved significant changes in the forms of behavior of students using methods of statistical processing, including t-Wilcoxon criterion as evidenced by the shifts in many scales of diagnostic techniques. The system of exercises can be useful for teachers in the conditions of formation of confident forms of behavior among students.

**Keywords:** confidence of the person; forms of confident behavior; social interaction; professionally important qualities; cognitive assessment of the situation; behavior models