

УДК 159.928.234:378- 057.175

Уверенность в себе как психолого-педагогическая проблема

Дудина Маргарита Николаевна

Доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики и психологии образования,
Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина,
620000, Российская Федерация, Екатеринбург, проспект Ленина 51;
e-mail: m-dudina@mail.ru

Аннотация

Авторские исходные позиции обусловлены анализом динамично протекающих социокультурных трансформаций, непосредственно и опосредованно влияющих на личность обучаемых с ранних лет, особенно в высшем образовании. Освоение новой образовательной парадигмы центрирует на личности, онтологически находящейся в поиске смысла жизни, ценностных ориентаций и отношений, детерминированных внешними и внутренними факторами. На основе проведенного теоретического анализа и полученных эмпирических данных сформулирована цель – обосновать необходимость и возможность развития личности обучаемых как носителей инновационной культуры, обладающих свойством уверенности в себе, успешно самоактуализирующихся в учебном процессе путем использования инновационных дидактических технологий. Поставлен вопрос о создании психолого-педагогических условий для поддержки и сопровождения процесса обретения каждым студентом уверенности в себе, ассертивности личности как носителя инновационной культуры. Применение педагогических и психологических методов научного познания – анализа, синтеза, сравнения и интерпретации результатов, использование психодиагностических методик привело автора к выводу о возможности развития в системе образования, особенно в высшей школе, такого свойства личности носителя инновационной культуры, как уверенность в себе. Целенаправленное использование интерактивных дидактических технологий, увеличение роли самостоятельной творческой работы студентов актуализирует личность студентов и открывает потенциал позиционирования себя в ассертивном поведении.

Для цитирования в научных исследованиях

Дудина М.Н. Уверенность в себе как психолого-педагогическая проблема // Педагогический журнал. 2016. Том 6. № 6А. С. 94-104.

Ключевые слова

Личность носителя инновационной культуры, уверенность в себе как свойство личности носителя инновационной культуры, инновационные дидактические средства, асертивное поведение.

Введение

Принятие ценности личности, понимание необходимости ее социализации и идентификации в условиях гуманизации и демократизации жизни и образования требуют теоретического обоснования ценностей и смыслов приобщения к образованию. Собственные усилия делают самый весомый вклад в развитие Я-концепции, соотнесения Я-идеальное и Я-реальное. При этом не следует забывать об особенностях российского воспитания, задаваемого извне и стимулируемого, в основном, внешними факторами, нацеленными на формирование идеологически «правильного» человека, когда «до личности нет дела» («патриотом быть обязан», «прежде думай о Родине, а потом о себе»). Под жестким воздействием безраздельно господствовавшей авторитарной педагогики, императивной этики личность подавлялась в социуме, в системе образования и в семье.

Сказанное обуславливает социальную и психолого-педагогическую новизну актуализированной нами проблемы для российского общества, ее теоретическую и практическую значимость в образовании, ориентированном на развитие личности, преодолевающей ментальные стереотипы поведения, уверенной в себе с детских лет и на протяжении жизни. В современной жизни востребована личность, для которой характерно стремление свободно выражать свое мнение, открыто заявлять о себе, защищать свою точку зрения. Однако не упустим из виду, что в данной социальной ситуации стремительно распространяются деструктивные для общества и для самой личности интолерантность, открытая враждебность, агрессивность, формы девиантного и делинквентного поведения. В целом можем констатировать наличие *противоречий* на социально-педагогическом, научно-теоретическом и научно-методическом уровнях, которые, полагаем, могут успешно решаться при условии психолого-педагогической поддержки, фасилитации личности обучаемых в этике человеческого достоинства. В этом мы видим истинную ценность образования и роль развивающего обучения с помощью интерактивных дидактических технологий, использование которых может продуктивно корректировать особенности ценностно-смысловой и мотивационно-волевой сфер личности, процесс конструктивного межличностного взаимодействия в обучении и воспитании. Усиливать или сдерживать доминантность/недоминантность, мобильность/ригидность, открытость/закрытость, общительность/замкнутость, решительность/нерешительность, независимость/зависимость, эмоциональную устойчивость/неустойчивость, высокий/низкий уровень самоконтроля, агрессивность/подавленность.

Определение понятийно-категориального аппарата проблемы

Начнем с более широко понятия – ассертивность (анг. assert – утверждать, отстаивать, assertiveness), с недавних пор используемого в педагогической теории и практике. Понимая его как системообразующее свойство личности современного человека, носителя инновационной культуры, ставим вопрос о необходимости развития не только адаптивных, но и креативных возможностей каждого обучаемого в процессе овладения универсальными учебными действиями (в общеобразовательной школе), совокупностью компетенций (в высшей школе). Остановимся на ключевом понятии нашей темы «уверенность в себе». Не найдя в толковом словаре В.И. Даля слова «уверенность» (факт, убедительно подтверждающий сущность российской ментальности, не ориентированной на воспитание уверенного в себе человека), обнаружили в других словарях: «уверенный», которое определяется как «твердый, неколебимый, совершенно убежденный в чем-либо, твердо верящий в кого-нибудь, чего-нибудь» [Ушаков, 1940, 868]. Подобно определена и «уверенность» – «твердая вера в кого, что-нибудь (в своих силах, в своих друзьях, чувство уверенности) [Ожегов, 2014, 1227]. При этом имеется родственное понятие «самоуверенность», например, «Самоуверенный человек, самонадеянный, сильно себе одному доверяющий, опрометчивый – *ноть* – свойство это» [Даль, 1980, 136]. Еще: «самоуверенный (обычно неодобрительно) – всецело полагающийся на себя, высоко оценивающий свои силы, 2) решительный, чуждый сомнений и колебаний..., выражающий высокое мнение о себе, отсутствие робости и застенчивости [Ушаков, 1940, 43]. И самоуверенный – «слишком уверенный в самом себе, выражающий пренебрежение к другим» [Ожегов, 2014, 1041].

Что касается психологических словарей, то «уверенность» определяется через переживание человеком «своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой» [Давыдов, 1983, 376]. Также и «уверенность в себе» – это «матрицы чувственно-эмотивно-мотивационного переживания субъектом своих достоверных потенций, которые могут быть эквивалентны целям, которые и ставит перед собой субъект в условиях экзистенции и бытия» [там же, 531]. При интерпретации названных понятий авторы связывают их реализацию с состоянием ума, проявляющегося в высказывании суждения без боязни ошибиться, допуская сомнения или в свободе от сомнения. Признавая значимость, доминантность аффективной сферы уверенной, самоуверенной личности, мы полагаем, что в образовании этому могут содействовать благоприятные условия, акцентирующие внимание на когнитивной сфере, устанавливая связь с уровнем способностей личности, готовой решать достаточно сложные задачи. При этом уровень притязаний не снижается из-за опасений неудачи. Если же уровень способностей значительно ниже тех, которые требуются для намеченного действия, то имеется необоснованная самоуверенность.

Выявляя негативную коннотацию слова «самоуверенный» в толковых словарях и в обыденной жизни, мы все же поставили акцент на том, что оно характеризует личность, убежденную в своей правоте, твердо верящую в кого-либо, что-либо, например, в завтрашний день, в справедливость и правильность принятого решения (противоположное – «неуверенность»). Не сомневаясь в ценности для личности такого свойства во все исторические времена, сосредоточимся на настоящем и будущем, которые все больше характеризуются масштабным распространением инновационной культуры, а личность является ее носителем. Такая постановка вопроса ориентирует на исследование обучаемых, находящихся в поисках смысла, ценности и приобретения уверенности в себе с детских лет. Яркими фактами, подтверждающими эту мысль, являются международные и российские конкурсы «Щелкунчик» (17-ый), «Синяя птица» (50 тыс. заявок на участие, «Аргументы и факты», 2016, № 50, 58), где главными действующими лицами являются уверенные в себе участники и работающие с ними педагоги. Это убедительные примеры успешного обучения и воспитания одаренных детей и подростков, это не «исключение из правил», а реализация психологии развивающего обучения, «обучения в зоне ближайшего развития», когда «обучение забегает вперед развитию, а не плетется в его хвосте» (Л.С. Выготский). Однако подобная «уверенность в себе» пока мало исследуется в педагогике и психологии.

В то же время интернет наполнен тренингами, картинками и советами «Как стать уверенным в себе человеком» [Как стать уверенным в себе..., www; Как стать уверенным в себе: 24 практических..., www], «Как развить уверенность в себе [Как развить уверенность в себе..., www], где разные сайты и блогеры предлагают 25, 24, 10 практических советов, в том числе «Как повысить самооценку». Авторы предлагают менять себя, например, неуклонно следовать советам («Сегодня научу вас, как обрести уверенность в себе. Это облегчит вашу жизнь, поможет достичь желаемого в личной жизни и карьере»). Или развивать собственную рефлексию по поводу овладения знаниями и поведенческими умениями, стремиться к адекватной оценке возможностей общения, в ходе которого четко формулируются и смело высказываются интересные для окружающих мысли и дела.

Особенность нашего подхода состоит в признании ценностно-смысловой роли образования (обучения и воспитания) для целенаправленного развития уверенной в себе личности студентов вуза как носителей инновационной культуры в этике человеческого достоинства [Дудина, 2014].

Методологические основы исследования

Исходные позиции состоят в признании непреложного факта: современное общество, культура и система образования актуализировали личность носителя традиций и инноваций, не только ее потребителя, но и создателя инноваций, имеющего потенциал для достижения этой цели на разных ступенях обучения, особенно в высшем образовании. Вы-

деляем три аспекта развития личности студентов, уверенных в себе: уверенность в знаниях и умениях; их реализация в деятельности и общении, преодолевающей стеснительность, робость, заниженную самооценку; рефлексия, восприятие обоснованно уверенного в себе, не принижающего свои возможности и достижения, но и не переоценивающего себя в них.

Данный дискурс выводит на образовательный процесс, его цели, смысл, содержание и инновационные дидактические технологии, использование которых способствует нарастанию уверенности в себе у студентов, вовлеченных в творческий познавательный процесс, в результате которого удовлетворяются образовательные потребности, стимулируется стремление достойно утверждаться среди других. В целом, понимание студентами важнейшей проблемы, ценности своего образования для самого себя в контексте собственной экзистенции, стремление самоактуализироваться, обрести сущность, не данную природой, однако приобретенную через познание жизни и культуры общества. Здесь велика роль не только учебных занятий на лекциях и семинарах, но глубина познания в самостоятельной творческой работе с книгами, прессой, кинопродукцией, телевидением, интернетом, музеями, выставками, экскурсиями, различными конкурсами, поиском грантов и др. Заметим, каждый год учебы мужчин после 25-летнего возраста по программе высшего профессионального образования ведет к приросту совокупного национального дохода на 1,2% [Ключарев, 2005, 11].

Уместно сказать о трудностях «быть самим собой», становиться уверенным в себе в ситуации нарастания агрессивности окружающей среды, средств массовой информации, произведений искусства, кинематографа, «играми, в которые играют люди», дети и взрослые, провоцирующие с ранних лет ответную агрессию. Следуя Э. Фромму, будем иметь в виду, что она может быть «доброкачественной» (Benign Aggression) [Erich Fromm, 1992, 185-200] и «злокачественной» (Nalignant Aggression) [там же, 189-195]. В предложенной Э. Фроммом типологии имеется «ассертивность» (Self – Assertive Aggression) [там же]. В данном контексте актуализация и самоактуализация личности студентов как уверенных в себе требует педагогической поддержки и сопровождения каждого, фасилитации (англ. facilitate – «облегчать», «содействовать»). Психологом К. Роджерсом введено понятие «фасилитация» и определен «механизм педагогической фасилитации» как межличностное взаимодействие (англ. interpersonal interaction), построенное на принципах доверия, эмпатии и безусловного принятия в продуктивной деятельности и общении [Роджерс, 1994]. Признавая динамичность свойств личности студентов за годы обучения в вузе, подчеркиваем ценность развития рефлексии – осознания себя, своих достижений и неудач, переживаний, своего поведения, своего движения «к вероятности личностных структур, к обнаружению изменений «Я» при изменяющемся опыте, к подлинности и близости отношений, к единству и цельности функционирования» [там же, 108-109].

Осуществляя теоретический анализ проблемы, идем от более широкого содержания ассертивности как свойства личности, настойчивости индивида, способного предъявлять требования и добиваться их осуществления во взаимодействии с социальным окружением

(Р. Мей, 2001). При этом не отождествляем «ассертивность» с понятиями «уверенность в себе» (К. Рудестам, 1990), «самоутверждение» (Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова, 2000), «уверенность» (А.М. Прихожан, 2000). Предпочтение отдаем уверенности в себе, утверждению себя, способности отстаивать свою позицию по отношению к людям и жизненным обстоятельствам через *критерий человеческого достоинства*. На наш взгляд, он надежно ориентирует в выборе цели и средств ее достижения, проявления инициативы, понимания рисков в различных жизненных обстоятельствах, требующих смелости и настойчивости продвижения к поставленной цели, признания своих прав и умения их защитить.

Данный подход реален уже в начальной школе [Шильцова, 2012], но особенно в высшей, о чем свидетельствует многолетний опыт автора, активно использующей интерактивные дидактические технологии: проектные, кейс, «шесть шляп мышления», SWOT-анализ, неоконченный рассказ, сократический и герменевтический методы [Дудина, 2002, 2015]. Их применение увеличивает долю самостоятельной, творческой работы студентов (индивидуальной, в парах и малых группах) для последующей презентации на учебном занятии, предполагающей вопросы и ответы, свободную дискуссию и оценку аудитории, экспертной группы, преподавателя и самооценку авторов презентации. Например, используя кейс-технологию, студенты самостоятельно выбирают проблему, формулируют тему, цели и задачи изучения, предлагают объемные тексты (5-7 страниц), разнообразные артефакты (для анализа, сравнения, обобщения, поиска решения проблемы). Так утверждают в предметной деятельности и общении со сверстниками, проявляют уверенность в себе и достигаемых результатах обучения. Не исключение и иностранные студенты из Китая, Ирана, Казахстана, Киргизии, получающие возможность актуализироваться в кросскультурной коммуникации, всегда поддерживаемые однокурсниками и преподавателем.

Методики исследования и результаты

В обоснование необходимости развития у студентов уверенности в себе приведем данные опроса магистрантов-филологов, 23 чел., 15 девушек и 8 юношей (2016) с использованием психологического теста В.Г. Ромека [Ромек, 1998, 87-108]. По нашему мнению, это содержательно насыщенный, полезный для развития рефлексии тест, позволяющий критически оценить себя, достигаемую степень уверенности в себе в контексте социально-психологической характеристики человека (30 вопросов, выражающих личное мнение, собственные представления респондентов). В представленных ниже результатах мы сохранили содержательную сторону теста, полагая, что она ориентирует педагогов на конкретную поддержку студентов в обучении, особенно принимая во внимание корреляцию свойств уверенной/неуверенной в себе личности.

Анализ показал, что испытуемые в основном имеют средние показатели по всем трем шкалам. Конкретно, *уверенность в себе*: не относят к себя к «довольно независимым»; «легко

выбирающим линию поведения, которая дает наибольшие шансы достичь своих целей»; «в целом контролирующим свою судьбу»; немногим могут гордиться; не принимают решений «быстро, без долгих сомнений»; не уверены в том, что на них «можно положиться в самых ответственных делах»; не всегда добиваются того, «что мне нужно»; не считают, что имеют «достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное»; «приходят в голову мысли о моей неполноценности»; не могут «вполне сказать, что уважаю сам себя».

Также средние и показатели *социальной смелости*: в присутствии авторитетной персоны (начальства) смущаются, неловко чувствуют себя, в том числе, «если другие предлагают мне помощь»; «вынужден бороться со своей робостью»; чувствуют себя неловко, если пауза в разговоре затянулась; стесняются обращаться со своими проблемами к сведущему человеку; часто не решаются звонить в официальные учреждения; «очень трудно начать разговор с незнакомым человеком»; мешает работать, если кто-либо смотрит, «как я работаю»; смущаются, когда им говорят комплименты.

И показатели *инициативы в социальных контактах* также средние: даже если «отвратительно» себя чувствуют, следят за тем, «чтобы не испортить настроение другим»; в спорах с близкими людьми склонны к тому, чтобы «поддаваться и не вступать в пререкания»; отказываются от многого, «поскольку обстоятельства сильнее...»; «трудно открыто говорить о своих чувствах»; «приходится скрывать свои чувства»; «легко потребовать чего-либо»; если срочно нужен свой друг, то звонят ему «даже поздно ночью»; «если близкий и уважаемый родственник чем-то разозлит», то немногие девушки предпочитают скрыть свою злость, юноши в большей степени; избегают говорить что-либо обидное (также показатели у юношей выше); «стараясь не обременять друзей своими проблемами» (близкие показатели у девушек и юношей).

Приведенные эмпирические факты сравнили с результатами, полученными нами с использованием теста «Ценностных ориентаций» М. Рокича. Опрос проведен в 2014 г. среди студентов-первокурсников Высшей школы экономики и менеджмента (ВШЭМ) УрФУ, двух специальностей 1 группа – экономика, 70 чел. (50 девушек, 20 юношей), вторая – менеджмент, 117 чел. (87 девушек, 30 юношей). Как психолого-педагогический инструмент данный тест представляет особый интерес, потому что в нем выделены базовые ценности (ценности-цели) и инструментальные (ценности-средства). В числе базовых ценностей названа интересующая нас – уверенность в себе как ценность-цели, коррелирующая с запросами студента, ценностями-средствами, избираемыми для достижения желаемого результата. Назовем ранговые места двух терминальных ценностей необходимых, с нашей точки зрения, для развития свойств ассертивности, проявления в ассертивном поведении – свобода и уверенность в себе. Выяснилось, что в первой группе средний показатель рангового места ценности свободы – 9 (у девушек 10, у юношей 7); во второй группе – 12 (у девушек 14, у юношей 7). Что касается уверенности в себе, то в первой группе общий показатель рангового места 8, в основном такой же и по гендеру; во второй группе общий показатель 10, у девушек 9, у юношей 11.

В целом, преобладание средних показателей по тесту В.Г. Ромека совпадает с показателями невысокого рангового места по тесту М.Рокича. Так подтвердилось наше предположение о необходимости развития в высшем образовании такого свойства, как уверенность в себе личности носителя инновационной культуры.

Заключение

Современная социокультурная среда благоприятствует более полноценному развитию личности, начиная с детства, которое справедливо называют «развитым детством», а дальше, по мере взросления на основе интенций и потенциала личности, осуществлению собственного выбора цели и средств ее достижения, готовности нести ответственность за сделанный в ситуации свободы выбор. Самоценность личности, уважающей себя и других на основе понимания и ощущения собственной значимости, как и значимости других, способствует адекватной оценке себя. Условия образовательной среды вуза, в которой все большее место занимают виртуальные средства и инновационные технологии, могут успешно влиять на достижение способности и готовности студентов утверждать себя в продуктивной, творческой деятельности, в конвенциональном общении, противостоять деструктивным влияниям. Поскольку в структуре ассертивности и ее содержании объединяются ценностно-смысловой, когнитивный, эмотивный, мотивационно-волевой, операционно-деятельностный, коммуникативный, нравственный и рефлексивный компоненты, постольку ответственность за их своевременное развитие несет образование. Отдавая ведущую роль ценностно-смысловому компоненту, смысловой саморегуляции, осознанно осуществляемой в своих отношениях с окружающим миром, мы видим необходимость уточнения целей и результатов образования, поддерживающего уверенность в себе личность студента, конкурентоспособного в жизни и творческого в профессии.

Библиография

1. Давыдов В.В. (ред.) Психологический словарь. М., Педагогика, 1983. 448 с.
2. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Русский язык, 1980. 683 с.
3. Дудина М.Н. Ассертивное поведение в этико-педагогическом дискурсе // Известия Уральского федерального университета. Серия 1 Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 4 (132). С. 163-172.
4. Дудина М.Н. Дидактика высшей школы: от традиций к инновациям. Екатеринбург: Уральский университет, 2015. 152 с.
5. Дудина М.Н. Зачем изучать историю? Или как я понимаю методику преподавания истории. Екатеринбург, 2002. 395 с.
6. Как стать уверенным в себе: 24 практических совета. URL: www.hr-portal.ru/.../mozgius.ru...razvitie/uverennost-v-sebe.html

7. Как стать уверенным в себе человеком – 25 советов. URL: www.hr-portal.ru/.../npereov.ru
8. Как развить уверенность в себе: 10 советов. URL: www.hr-portal.ru/.../kak-razvit-uverennost-v-sebe-10-sovetov
9. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь!. СПб.: Питер, 1995. 188 с.
10. Ключарев Г.А. Непрерывное образование и потребность в нем. М.: Наука, 2005. 173 с.
11. Методика определения ценностных ориентаций М. Рокича. URL: www.hr-portal.ru/.../metodika-opredeleniya-cennostnyh-orientaciy-m-rokicha
12. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. 224 с.
13. Неймер Ю.Л. (ред.) Психологический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 640 с.
14. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: Мир и Образование, 2014. 1376 с.
15. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2009. 192 с.
16. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
17. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону. Ирбис. 1998. С. 87-108.
18. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка. М., 1940. 1500 с.
19. Шильцова Ю.В. Ассертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста: автореф... дисс. канд. пед. наук. М., 2012. 16 с.
20. Erich Fromm. The Anatomy of Human Destructiveness. New York: An Owl Book, 1992. 499 p.

Self-confidence is a psychological and pedagogical problem

Margarita N. Dudina

Doctor of Pedagogy, Professor,
Department of pedagogy and educational psychology,
Ural Federal University named after
the first President of Russia B.N. Yeltsin,
620000, 51 Lenina av., Ekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: m-dudina@mail.ru

Abstract

The author's position is due to the analysis of dynamic ongoing social and cultural transformations, which affect the identity of learners from the early years directly and indirectly, especially in higher education. The development of new educational paradigm centers on the

individual, who is in search of the meaning of life, value orientations and attitudes determined external and internal factors. On the basis of theoretical analysis and empirical data the author formulates the goal – to justify the necessity and possibility of development of personality of learners as carriers of innovative culture who have the property of self-confidence, successfully self-actualizing in the learning process through the use of innovative teaching technologies. The article raises the question about the creation of psycho-pedagogical conditions for support and maintenance of the process of learning of confidence by each student, assertiveness of personality as a carrier of innovative culture. The use of pedagogical and psychological scientific methods – analysis, synthesis, comparison and interpretation of results, psychodiagnostic methods has led the author to the conclusion about the possibility of development of such properties of the carrier of innovation culture as self-confidence in the education system, especially in higher education. Purposeful use of interactive teaching didactic means, the increase of the role of independent creative work of students actualize the student's personality and opens the potential of position yourself in assertive behavior.

For citation

Dudina M.N. (2016) Uverenost' v sebe kak psikhologo-pedagogicheskaya problema [Self-confidence is a psychological and pedagogical problem]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 6 (6A), pp. 94-104.

Keywords

Personality of the carrier of innovation culture, self-confidence as property of the personality of carrier of innovation culture, innovative didactic means, assertive behavior.

References

1. Dal' V.I. (1980) *Tolkovyi slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka* [The explanatory dictionary of the living Great Russian language]. Moscow: Russkii yazyk Publ.
2. Davydov V.V. (ed.) (1983) *Psikhologicheskii slovar'* [Psychological dictionary]. Moscow: Pedagogika Publ.
3. Dudina M.N. (2014) Assertivnoe povedenie v etiko-pedagogicheskom diskurse [Assertive behavior in the ethical and pedagogical discourse]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1 "Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury"* [Proceedings of the Ural Federal University. Series 1 "The problems of Education, Science and Culture"], 4 (132), pp. 163-172.
4. Dudina M.N. (2015) *Didaktika vysshei shkoly: ot traditsii k innovatsiyam* [Didactics of high school: from tradition to innovation]. Ekaterinburg: Ural University.
5. Dudina M.N. (2002) *Zachem izuchat' istoriyu? Ili kak ya ponimayu metodiku prepodavaniya istorii* [Why study history? Or as I understand the methodology of teaching history]. Ekaterinburg.

6. Erich Fromm (1992) *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: An Owl Book.
7. *Kak razvit' uverennost' v sebe: 10 sovetov* [How to develop self-confidence: 10 tips]. Available at: www.hr-portal.ru/.../kak-razvit-uverennost-v-sebe-10-sovetov [Accessed 15/11/16].
8. *Kak stat' uverennym v sebe: 24 prakticheskikh soveta* [How to become a confident person – 25 tips]. Available at: www.hr-portal.ru/.../mozgius.ru'...razvitie/uverenost-v-sebe.html [Accessed 12/11/16].
9. *Kak stat' uverennym v sebe chelovekom – 25 sovetov* [How to be a confident person – 25 tips]. Available at: www.hr-portal.ru/.../nperov.ru [Accessed 19/11/16].
10. Kapponi V., Novak T. (1995) *Kak delat' vse po-svoemu, ili assertivnost' –v zhizn'!* [How to do everything on your own manner, or assertiveness – to life!]. Saint Petersburg: Piter Publ.
11. Klyucharev G.A. (2005) *Nepreryvnoe obrazovanie i potrebnost' v nem* [Continuing education and the need for it]. Moscow: Nauka Publ.
12. *Metodika opredeleniya tsennostnykh orientatsii* [Methods of determining the value orientations] Moscow: Rokicha Publ. Available at: www.hr-portal.ru/.../metodika-opredeleniya-cennostnykh-orientatsiy-m-rokicha [Accessed 15/11/16].
13. Neimer Yu.L. (ed.) (2003) *Psikhologicheskii slovar'* [Psychological dictionary]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
14. Nikitin E.P., Kharlamenkova N.E. (2000) *Fenomen chelovecheskogo samoutverzhdeniya* [The phenomenon of human self-assertion]. Saint Petersburg: Aleteiya Publ.
15. Ozhegov S.I. (2014) *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow: Mir i Obrazovanie Publ.
16. Prikhozhan A.M. (2009) *Psikhologiya neudachnika. Trening uverennosti v sebe* [Psychology of loser. Training of self-confidence]. Moscow.
17. Rodzhers K. (1994) *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [A look at psychotherapy. Human formation]. Moscow: Progress Publ.
18. Romek V.G. (1998) Testy uverennosti v sebe [Tests of self-confidence]. In: *Prakticheskaya psikhodiagnostika i psikhologicheskoe konsul'tirovanie* [Practical psychodiagnosics and psychological counseling]. Rostov-on-Don. Irbis Publ., pp. 87-108.
19. Shil'tsova Yu.V. (2012) *Assertivnost' kak odin iz psikhologicheskikh mekhanizmov razvitiya sotsial'noi adaptatsii u detei starshego doshkol'nogo vozrasta. Dokt. Diss. Abstract* [Assertiveness as one of the psychological mechanisms of social adaptation of children of the senior preschool age. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
20. Ushakov D.N. (1940) *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow.