Пономарева Ирина Станиславовна
магистрант
Научный руководитель
Фёдорова Светлана Николаевна
д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ СОИСКАТЕЛЕЙ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Аннотация: *в статье рассматриваются изменения умений представлять собственный опыт и профессиональные возможности у молодых спортсменов, осваивающих способы поведения в ситуации собеседования. Описаны организация исследования, содержание краткосрочной программы и критерии экспертной оценки видеопрезентаций. Сопоставлены экспертные оценки в экспериментальных и контрольных группах до начала обучения и после его завершения. Отмечен рост экспертных оценок структуры выступления, аргументации достижений, ответов на сложные вопросы и управления волнением. Обсуждаются практическое значение результатов и ограничения их распространения на другие категории соискателей.*

Ключевые слова: *самопрезентация, соискатели, дополнительная образовательная программа, коммуникативные навыки, психологические барьеры.*

Самопрезентация в ситуации трудоустройства предполагает умение понятно рассказать о своем опыте, обосновать профессиональные возможности и поддерживать взаимодействие с собеседником. Представление себя связано с формированием впечатления в процессе социального взаимодействия, что раскрывается в работе И. Гофмана [1]. В монографии О. А. Пикулевой самопрезентация рассматривается как составляющая социальной коммуникации; анализи-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

руются ее средства, стратегии и тактики [7]. Для образовательной практики существенен переход от общего понимания этого процесса к освоению конкретных способов поведения на собеседовании.

Особого внимания требует подготовка молодых спортсменов, которые планируют совмещать спорт с работой либо рассматривают возможности профессиональной деятельности после завершения спортивной карьеры. Опыт тренировок и соревнований может стать содержательной основой самопрезентации, если участник умеет объяснить его значение для будущей работы. Задача обучения состоит в том, чтобы помочь связать достижения с профессиональной целью и подкрепить характеристику собственных качеств конкретными примерами. Общие теоретические и прикладные вопросы самопрезентации рассматриваются в работе Е. В. Михайловой [5].

При разработке программы учитывались психологические трудности публичного предъявления себя. Перфекционистская самопрезентация включает стремление демонстрировать совершенство и скрывать несовершенство [4]. Исследование М. С. Шевелевой, А. А. Золотаревой и Н. А. Рудновой показывает связь феномена самозванца с дезадаптивным перфекционизмом в профессиональной среде [8]. Содержание программы выстраивалось с учетом взаимосвязи мотивационно-целевого, когнитивного, поведенческого и рефлексивно-оценочного компонентов самопрезентации. Поэтому оценка психологических барьеров дополнялась анализом наблюдаемого поведения.

Цель экспериментальной работы состояла в оценке результативности дополнительной образовательной программы на основе сопоставления динамики навыков самопрезентации в экспериментальных и контрольных группах. В исследовании участвовали 60 спортсменов-пловцов в возрасте от 16 до 20 лет. Были сформированы четыре группы по 15 человек: две экспериментальные и две контрольные. Участники экспериментальных групп прошли программу, участники контрольных групп в ней не участвовали. В статье представлены объединенные результаты экспериментальных групп (30 человек) и контрольных групп (30 человек). Ситуация собеседования моделировалась через пред-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ставление участниками собственного опыта, обсуждение профессиональных планов и ответы на вопросы интервьюера.

Диагностика проводилась до начала обучения и после его завершения. В ее состав входили Шкала перфекционистской самопрезентации П. Хьюитта в русскоязычной адаптации А. А. Золотаревой [3; 4], Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Спилбергера-Ханина и русскоязычная версия Шкалы феномена самозванца [9]. Комплекс использовался для оценки эмоционального состояния, отношения к собственным достижениям и стратегий предъявления себя. В статье основное внимание уделено результатам экспертной оценки навыков самопрезентации.

В обоих диагностических срезах участники записывали видеопрезентацию продолжительностью 3–5 минут о себе, спортивных достижениях и профессиональных планах. Формат задания был приближен к собеседованию или отбору в спортивную команду. Два эксперта оценивали записи по чек-листу из восьми критериев. Каждый критерий оценивался от 0 до 4 баллов, где 0 обозначал отсутствие соответствующего качества, а 4 – его выраженность в полной мере. Оценивались структура выступления, связь с целью трудоустройства, аргументация достижений, вербальная ясность, невербальная уверенность, ответы на сложные вопросы, управление волнением и итоговое впечатление.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самопрезентация для спортсменов: от страха к уверенности» была рассчитана на четыре дня и включала 16 академических часов очных групповых занятий. Ее содержание объединяло четыре модуля: «Психология самопрезентации: от страха к уверенности», «Искусство собеседования: партнёрство с работодателем», квест «Лабиринт HR» и «Премьера: «Моя защита». Последовательность модулей предусматривала переход от осмысления собственного опыта к тренировке поведения в ситуации профессионального отбора и итоговому выступлению.

В первом модуле участники работали с представлениями о собственных возможностях и учились выражать значение спортивного опыта в терминах

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

профессиональных качеств. Прием «Переводчик» использовался для соотнесения привычных действий спортсмена с самоорганизацией, дисциплиной и способностью работать в условиях напряжения. Упражнение «Три стула» предусматривало смену позиций при рассказе о себе и обсуждение изменений в содержании речи, голосе и осанке. Эти задания были направлены на подготовку аргументов для последующего выступления.

Во втором модуле проводились речевые упражнения, работа в парах и моделирование интервью в тройках с распределением ролей соискателя, интервьюера и наблюдателя. Участники отрабатывали ответы на сложные вопросы и способы сохранения контакта с собеседником. Третий модуль объединял эти действия в заданиях квеста, требовавших переключения между условиями общения. Четвертый модуль включал подготовку выступления, репетиции, итоговую самопрезентацию и видеоанализ. Наблюдение за собственным поведением и обратная связь использовались для уточнения содержания и способов подачи материала.

Выбор практических форм работы соотносится с подходом к развитию компетентности в общении средствами социально-психологического и коммуникативного тренинга [2; 6]. В программе мини-лекции сочетались с ролевыми заданиями, рефлексией и повторным выполнением заданий. Предусматривалась возможность отказаться от упражнения, вызывающего сильный дискомфорт, и вернуться к участию по мере готовности. Обсуждение выступлений направлялось на конкретные действия: последовательность рассказа, ясность аргументов, темп речи и взаимодействие с интервьюером.

Результаты анализировались путем сопоставления средних экспертных оценок до и после программы в экспериментальных и контрольных группах. Такой способ представления данных позволяет проследить изменения по отдельным компонентам самопрезентации. Динамика восьми критериев приведена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика средних экспертных оценок навыков самопрезентации

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Критерий	Экспериментальные группы (n = 30)		Контрольные группы (n = 30)	
	До	После	До	После
Структура самопрезентации	2,0	3,4	2,1	2,2
Связь с целью трудоустройства	1,7	3,2	1,8	1,9
Аргументация достижений	1,8	3,3	1,9	2,0
Вербальная ясность	2,2	3,5	2,3	2,3
Невербальная уверенность	1,9	3,3	2,0	2,1
Ответы на сложные вопросы	1,5	3,0	1,6	1,7
Управление волнением	1,7	3,2	1,8	1,9
Итоговое впечатление	1,9	3,4	2,0	2,1

Примечание. Каждый критерий оценивался по шкале 0–4 балла; в каждой объединенной группе – 30 участников.

До обучения средние оценки экспериментальных групп находились в диапазоне от 1,5 до 2,2 балла, контрольных – от 1,6 до 2,3 балла. Наиболее низкие исходные показатели в обоих случаях относились к ответам на сложные вопросы. В экспериментальных группах также невысоко оценивались связь рассказа с целью трудоустройства и управление волнением. Это согласуется с содержанием программы, в которой внимание уделялось формулированию профессиональной цели, подготовке аргументов и поведению в затрудняющих ситуациях общения.

После программы в экспериментальных группах рост средних оценок составил от 1,3 до 1,5 балла по каждому критерию. Связь с целью трудоустройства повысилась с 1,7 до 3,2 балла, аргументация достижений – с 1,8 до 3,3 балла, ответы на сложные вопросы – с 1,5 до 3,0 балла, управление волнением – с 1,7 до 3,2 балла. Эти изменения показывают, что положительная динамика затронула содержание самопрезентации, способы его предъявления и поведение при взаимодействии с собеседником.

В контрольных группах средние оценки изменились на 0,1 балла по семи критериям; показатель вербальной ясности остался на исходном уровне. Наблюдаемая динамика согласуется с предположением о полезности программы для исследованной группы участников. Вместе с тем средние оценки отражают общий результат групп и не позволяют утверждать, что каждый участник достиг одинакового уровня. Ответы на сложные вопросы даже после обучения

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

получили в экспериментальных группах более низкую оценку, чем остальные компоненты, что определяет направление дальнейшей практики.

В экспериментальных группах дополнительная психодиагностика указывает на тенденцию к снижению показателей перфекционистской самопрезентации, ситуативной тревожности и выраженности феномена самозванца. Эта динамика дополняет результаты экспертной оценки. Однако самоотчетные показатели и наблюдаемые навыки описывают разные стороны подготовки: изменение отношения к собственным достижениям нельзя автоматически приравнивать к умению убедительно их представить. Представленных в статье средних экспертных оценок недостаточно для установления психологических механизмов этих изменений.

Практическое значение результатов связано с возможностью объединить в дополнительном образовании работу над содержанием выступления и тренировку поведения на собеседовании. В работе с молодыми спортсменами акцент может быть сделан на соотнесении конкретного спортивного опыта с профессиональной целью. При использовании программы целесообразно сохранять видеоанализ, ролевые интервью и обратную связь по заранее определенным критериям. Такой порядок помогает участнику понять, какие действия требуют дальнейшей отработки, а педагогу – соотнести учебные задания с оцениваемыми умениями.

Интерпретация результатов имеет ограничения. Исследование охватывало спортсменов-пловцов в возрасте 16–20 лет; полученные данные требуют проверки на других категориях соискателей. Повторная диагностика проводилась после четырехдневной программы, поэтому устойчивость изменений в дальнейшем не оценивалась. Контрольные группы не проходили альтернативного обучения, что оставляет открытым вопрос о вкладе внимания педагога и группового взаимодействия. Кроме того, оценка выступлений в учебной ситуации не подтверждает успешность реальных собеседований или последующего трудоустройства.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Экспериментальная работа выявила положительную динамику экспертных оценок по всем восьми критериям самопрезентации в экспериментальных группах. Наибольший прирост средних оценок отмечен по критериям связи с целью трудоустройства, аргументации достижений, ответов на сложные вопросы, управления волнением и итогового впечатления. Результаты могут служить основой для дальнейшей апробации программы и уточнения условий переноса освоенных действий в реальные ситуации профессионального отбора. Перспективы исследования связаны с отсроченной диагностикой и расширением состава участников.

Список литературы

1. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман ; пер. с англ. и вступ. ст. А. Д. Ковалева. – Москва : Канон-Пресс-Ц : Кучково поле, 2000. – 304 с.

2. Жуков, Ю. М. Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. – Москва : Гардарики, 2003. – 223 с.

3. Золотарева, А. А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта / А. А. Золотарева // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 6. – С. 62–69.

4. Золотарева, А. А. Перфекционистская самопрезентация и особенности ее диагностики / А. А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7, № 1. – С. 104–117.

5. Михайлова, Е. В. Самопрезентация : теории, исследования, тренинг / Е. В. Михайлова. – Санкт-Петербург : Речь, 2007.

6. Петровская, Л. А. Компетентность в общении : социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – Москва : Издательство Московского университета, 1989. – 216 с.

7. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности : монография / О. А. Пикулева. – Москва : ИНФРА-М, 2014. – 320 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

8. Шевелева, М. С. Феномен самозванца в профессиональной среде : роль мотивации и перфекционизма / М. С. Шевелева, А. А. Золотарева, Н. А. Руднова // Национальный психологический журнал. – 2021. – № 3. – С. 96–104.

9. Шевелева, М. С. Шкала феномена самозванца : психометрические характеристики русскоязычной версии / М. С. Шевелева, Д. С. Корниенко, Т. М. Пермякова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 1. – С. 132–142.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)