

12. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. - Москва: Педагогика, 1971.

***O. Liashenko. The essence of the phenomenon of «attitude» and its importance in professional activities of psychologist-consultant.***

*The article deals with the determination approaches of concept «relation of personality». The necessity of study of problem of personal relation of psychologist-consultant according to the future professional activity is argued.*

**Key words:** attitude of the individual, psychologist-consultant, professional activity.

УДК 159.9

С. К. Мельничук

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

*У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі, висвітлено умови її формування і розвитку, проаналізовано особливості проведення психологічного консультування і корекції впевненості в собі.*

**Ключові слова:** впевненість у собі, психологічне консультування з проблеми впевненості, тренінг упевненості в собі.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства істотно підвищилися вимоги до здатності особистості приймати самостійні рішення, компетентно розв'язувати завдання, бути впевненою у своїх можливостях і здібностях. Формування такої особистості можливе лише за умови розвитку оптимістичного світосприйняття, ціннісного ставлення до себе, довіри до своїх можливостей, упевненості в собі як однієї з базових якостей особистості.

У зв'язку з цим розробляються різні наукові підходи до надання консультантом професійної психологічної допомоги клієнту (А. Айві, Ю. Альошина, О. Бондаренко, К. Роджерс) до проведення соціально-психологічного навчання, яке спрямоване на корекцію та розвиток впевненості в собі (С. Мамонтов, В. Ромек, М. Смит, Т. Яценко).

Теоретичний аналіз досліджень цієї проблеми показав, що існують різні підходи до психологічного консультування та корекції впевненості у собі, які потребують подальшого аналізу та узагальнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення проблеми впевненості [1; 2; 6; 7], ми визначаємо впевненість у собі як комплексну інтегральну характеристику особистості, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які виражаються через усвідомлення власної спроможності розв'язувати завдання, самоповагу, емоційну зрілість та соціально прийнятний поведінковий репертуар, що виражається в успішній діяльності. Впевненість у собі може проявлятися як в окремих видах діяльності, так і

може стати стійкою якістю особистості, поширюватись на ті види діяльності, у яких в людини немає досвіду.

На основі узагальнення психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, виділено наступні чинники розвитку впевненості в собі: самопізнання, рефлексія, саморозвиток (Є. Нікітін, Н. Харламенкова); особистісні характеристики: інтернальний локус-контролю, високий рівень домагань, адекватна самооцінка, активність, рішучість, самостійність (С. Бишоп, Б. Висоцький, В. Лабунська, В. Ромек, Т. Скрипкина); освітньо-комунікативне середовище (І. Бех, І. Булах, Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон, В. Кузьменко, С. Максименко, Т. Титаренко); цілеспрямована робота психолога з клієнтом над розвитком упевненості в собі через вироблення власної думки, формування саморегуляції та позитивного ставлення до своїх навичок, здібностей, довіри до себе (С. Мамонтов, В. Ромек, К. Роджерс).

Метою даної статті є аналіз психологічних підходів до проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цілеспрямований вплив на розвиток впевненості особистості під час психологічного консультування зумовлює усвідомлення, аналіз і оцінку власної впевненості у собі, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система занять з використанням відповідних видів діяльності допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її розвитку та корекції.

Ми погоджуємося з судженням С. Мамонтова, В. Ромека, що лише використання комплексу таких методів як: індивідуальне психологічне консультування, соціально-психологічний тренінг, самоаналіз, систематична робота стосовно підвищення компетентності, забезпечить досягнення оптимального рівня впевненості в собі [4; 5].

Мета психологічного консультування з проблеми впевненості в собі полягає в наданні консультантом професійної психологічної допомоги клієнту в ході спеціально організованої бесіди, спрямованої на усвідомлення клієнтом суті проблеми та способів її вирішення. У зв'язку з цим психолог зобов'язаний надати емоційну підтримку клієнту; підвищити його психологічну компетентність; змінити ставлення до проблеми, розвинути творчий підхід, підвищити реалістичність і відповідальність, активізувати внутрішні ресурси клієнта.

У процесі проведення консультування та корекції психолог може використовувати різні підходи: психоаналітичний (усвідомлення витісненого матеріалу та допомога клієнтові відтворити ранній досвід і проаналізувати конфлікти); поведінковий (виправлення неадекватної та навчання ефективній поведінці); клієнт-центрований (створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку); екзистенційний (усвідомлення свободи та власних можливостей, приймання відповідальності) та інші.

Незалежно від підходу, який використовується під час психологічного консультування, до позитивних змін може призвести, насамперед, активне слухання і розуміння змісту, почуттів та бажання клієнта.

Коли клієнт глибоко усвідомив свою проблему і, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але у чомусь ще сумнівається, тоді в процесі проведення консультування він отримує з боку психолога необхідну професійну підтримку, і це додає йому впевненості у собі.

Теоретичний аналіз розвитку впевненості в собі свідчить про те, що вона формується та виявляється саме в спілкуванні. У процесі спілкування формується інтегральна оцінка себе, своєї цінності в даному середовищі, це своєрідний рівень, який певною мірою визначає самооцінку, рівень домагань та впевненість у собі. Тобто ми можемо розвивати і корегувати впевненість за рахунок розвитку комунікативних здібностей, глибшого та ціліснішого пізнання власної особистості за допомогою спеціальних тренінгів.

Тренінг упевненості в собі отримав популярність на початку 70-х років завдяки книзі „Your Perfect Right” Р. Альберти М. Еммонс [1; 3]. Автори знаходилися під сильним враженням від руху за активізацію людського потенціалу і тих цінностей гуманістичної психології, якими пронизана більшість терапевтичних підходів.

Теоретичні засади тренінгу упевненості відображено в роботах Е. Салтера [7], який досліджував методи психологічної допомоги, опираючись на уявленнях про умовні рефлекси. Його експериментальні дослідження базувалися на роботах І. Павлова, який виділив процеси збудження і гальмування у корі головного мозку. Е. Салтер розробив процедури, метою яких була активізація процесів збудження і зниження рівня тривоги. Суть його методик полягала в тому, аби провокувати виникнення сильних переживань і сприяти їх вільному вираженню у поведінці. Дж. Вольпе відзначив, що багато людей не можуть виразити емоції, оскільки вони спотворюються тривогою [5]. Він стверджував, що вплив тривоги можна здолати за допомогою впевненого вираження думок і почуттів.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості, віддалилися від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Е. Салтером і Дж. Вольпе.

А. Ланге і П. Якубовська [5] розділяють групи тренінгів упевненості в собі на чотири типи, залежно від структури занять:

- 1) групи, де основу кожного заняття складають різні рольові ігри;
- 2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;
- 3) групи, де рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток уміння розв'язувати конфлікти, тощо;

4) неструктуровані групи, робота в яких проводиться відповідно до повсякденних потреб учасників.

Незалежно від того, застосовуються в групі опитувальники чи ні, керівнику, насамперед, рекомендується провести бесіду, яка повинна допомогти у виявленні та уточненні тих проблем, які переживає кожен учасник. Тренер спонукає учасників до оцінювання своєї поведінки і наведення прикладів зі свого життя, коли вони поводити себе упевнено або невпевнено. Психологу слід всіляко підкреслювати негативні боки невпевненої поведінки і важливість тих додаткових можливостей, які з'являються у житті завдяки упевненості в собі, зокрема те, що впевненість у собі буде сприяти зростанню самоповаги та успішності.

Керівник повинен пояснити членам тренінгової групи, що таке упевнена поведінка і чим вона відрізняється від невпевненої та агресивної. Невпевнена в собі людина стримує свої почуття через високу тривожність, постійне переживання провини або через те, що у неї недостатньо соціальних навичок. Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи й ображаючи їх. Відмінності між невпевненою, упевненою і агресивною поведінкою з'ясовуються у ході обговорення групою конкретних ситуацій.

Для того, щоб здолати свою тривогу, позбавитися від почуття неповноцінності і навчитися поводитися упевнено, учасники психокорекційної групи, перш за все, повинні засвоїти, що упевнена поведінка є ординарною. Позитивним прикладом упевненої поведінки повинен бути, перш за все, керівник групи.

Членам групи потрібно довести, що упевненість в собі не слід плутати з бездушністю і обмежувати її вираженням лише негативних емоцій. Важливою умовою розвитку упевненості в собі є здатність до вираження позитивного, дбайливого ставлення до інших. Членам групи треба сказати і те, що право на упевненість в собі не означає необхідності бути упевненим за будь-яких обставин.

Розвиток і корекція впевненості в собі в групах тренінгу умінь ґрунтується на принципах біхевіоризму. Керівник групи може надати учаснику право моделювати «правильну» поведінку в ситуаціях, які опрацьовуються на заняттях. Моделювання - це особливий прийом поведінкової терапії, доцільний у тих випадках, коли членам групи потрібно освоювати нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [3]. Учасники групи засвоюють новий для них спосіб поведінки, спостерігаючи за тим, як його моделюють інші учасники або тренер. Рекомендується застосовувати аудіо та відеозаписи моделей зразкової (у сенсі, впевненості) поведінки. Моделювання особливо корисне, коли учасники мають дуже слабе уявлення про те, як треба діяти в даній ситуації, щоб їх поведінка

була впевненою. Учасники групи залучаються до групового процесу, виконують різні ролі та набувають нових корисних навичок.

А. Лазарус, описуючи феномен впевненості в собі, виділив чотири її критерії: здатність сказати "ні", здатність попросити допомогу і звернутися з проханням, здатність висловлювати негативні та позитивні емоції та вміння ініціювати спілкування (здатність починати, продовжувати або закінчувати розмову). У зв'язку з цим він розрізняє три види проявів впевненості в собі: вираження позитивних почуттів, прояв негативних емоцій та вміння відмовляти у проханні [5]. Тому в програму тренінгу впевненості в собі він рекомендує включати вправи і техніки, які б дозволили відпрацювати необхідні навички.

У групах розвитку упевненості основною методикою є репетиція поведінки, яка передбачає використання рольових ігор, які моделюють ситуації, що створили або можуть створити певні труднощі для учасників. На початку роботи тренер пропонує упевнено відреагувати на банальні ситуації, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі людей. Як правило, ці ситуації передбачають завдання звернутись з проханням або, навпаки, відповісти відмовою. Прикладами можуть бути заняття з вдосконалення впевненої поведінки при спілкуванні з робітниками сфери обслуговування в умовах неприязного ставлення. Пізніше можна пропонувати учасникам тренінгу відпрацювати навички впевненої поведінки у складніших ситуаціях. Згодом матеріалом для рольових ігор стають конкретні реальні проблеми учасників.

Рольові ігри нагадують заняття у групах психодрами і, таким чином, носять відбиток ідей Я. Морено. Але головне завдання цих ігор полягає не в тому, щоб дати вихід пригніченим почуттям з метою досягнення катарсису або емоційної розрядки. Ситуації, які опрацьовуються, стосуються лише проблем, пов'язаних з недостатньою упевненістю в собі та зі створенням адаптивного поведінкового репертуару.

Зазвичай за одне заняття робиться спроба освоїти лише невеликий фрагмент складного поведінкового комплексу. У кінці заняття тренер пропонує учасникові, що виконував активну роль, та іншим членам групи розповісти про свої враження, проаналізувати, що в поведінці учасника відображало впевненість, а що ні; висловити міркування стосовно вдосконалення поведінки.

Важливим компонентом процесу опрацювання впевненої поведінки є підкріплення. Концепція підкріплення відіграє у науках про поведінку фундаментальну роль і є наріжним каменем більшості методів зміни поведінки. Підкріплення - це заохочення або, правильніше сказати, будь-яка позитивна реакція з боку керівника або учасників групи. Дуже важливо, щоб підкріплювалося навіть невелике досягнення, а не лише успішно завершена складна послідовність дій. Процес, у якому підкріплення дається невеликими

порціями у зв'язку з тим, наскільки відпрацьована реакція наближається до оптимальної, сприяє формуванню впевненої поведінки. У поведінкових групах підкріплення зазвичай застосовується для формування поведінки окремих учасників для досягнення цілей, які вони ставлять перед собою.

Висновки. Аналіз психологічних підходів до проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі підтвердив необхідність використання індивідуального психологічного консультування у поєднанні з груповою психокорекційною роботою.

У процесі проведення консультування та корекції психолог може використовувати різні наукові підходи: психоаналітичний, клієнт-центрований, екзистенційний та інші. Проте, серед сучасних напрямків найбільш поширеним для формування навичок впевненої поведінки є використання поведінкового підходу.

Особливості тренінгу впевненої поведінки полягають у проведенні вправ для розвитку вміння висувати вимоги, говорити про свої цілі, відмовляти та критикувати, встановлювати контакт і завершувати розмову. Особлива увага приділяється розвитку здатності відрізняти впевнену, агресивну та невпевнену поведінку та засвоєнню правил впевненої поведінки.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. – Москва:2005.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – Київ: Либідь, 2003.
3. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – Санкт-Петербург: Речь, 2003.
3. Куликова Л.Н. Воспитать себя. - Москва: Просвещение, 1991.
4. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. – Санкт-Петербург: Питер, 2001.
5. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях. – Санкт-Петербург: Речь, 2005.
6. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. – Санкт-Петербург: Речь – Москва: 2001.
7. Salter A. Conditioned reflex therapy. – New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.

#### ***S. Melnychuk. Features of psychological counseling and correction confidence.***

*The article presents a theoretical analysis of the problem of self-confidence, highlighted the conditions of its formation and development, analyzed the characteristics of psychological counseling and correction of confidence.*

**Key words:** *self-confidence, psychological counseling issues of confidence, self-confidence training.*