

УДК: 159.9

© Мельничук С.К., 2013 р.

С.К. Мельничук
Інститут соціології, психології
та соціальних комунікацій НПУ
імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впевненості в собі у юнацькому віці, висвітлено умови її формування, проаналізовано особливості психологічного супроводу розвитку та корекції впевненості в собі.

Ключові слова: впевненість у собі, психологічний супровід розвитку та корекції впевненості в собі, тренінг впевненості в собі.

С.К. Мельничук ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы уверенности в себе в юношеском возрасте, раскрыты условия ее формирования, проанализированы особенности психологического сопровождения развития и коррекции уверенности в себе.

Ключевые слова: уверенность в себе, психологическое сопровождение развития и коррекции уверенности в себе, тренинг уверенности в себе.

S.K. Melnychuk PSYCHOLOGICAL SUPPORT DEVELOPMENT AND CORRECTION CON- FIDENCE IN ADOLESCENCE

The article presents a theoretical analysis of the problem of self-confidence in adolescence, highlights the conditions of its formation, the peculiarities of psychological support for development and correction of confidence.

Key words: self-confidence, psychological support and correction of self-confidence, self-confidence training.

Постановка проблеми. Впевненість в собі є важливою рисою, формування якої сприятиме розвитку активної, цілеспрямованої, наполегливої особистості, здатної самостійно розв'язувати проблеми та будувати свою життєву дорогу, співпрацювати з іншими людьми. Впевненість у собі передбачає формування в особистості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням відверто говорити про свої бажання і вимоги, висловлювати власну думку, не боятися заперечувати, використовуючи аргументацію, наполя-

гати на своїх поглядах тощо. Впевненість у собі є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично-дієвими якісними характеристиками.

Цілеспрямовано формувати впевненість у собі у юнаків потрібно комплексно, залучаючи різні соціальні інститути: сім'ю, дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні й спеціалізовані школи, вищі навчальні заклади, заклади додаткової освіти й виховання.

Метою даної статті теоретичне обґрунтування психологічних умов розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці, опис програми гармонізації зазначеної якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу дослідження [2; 4; 5] ми розглядаємо впевненість у собі як базову властивість особистості, до складу якої входять мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний, поведінковий компоненти, що відображають позитивну оцінку індивідом власної особистості, правильне розуміння поняття впевненості в собі, прагнення бути впевненим та вміння реалізувати дану властивість у навчанні, спілкуванні та професійній діяльності. Мотиваційно-цільовий компонент впевненості в собі включає цілеспрямованість, ініціативність, домінування мотивації на досягнення успіху, високий рівень домагань, прагнення бути впевненим. Когнітивний компонент висвітлює знання про зміст і прояви впевненості в собі, а також компетентність, досвід, усвідомлення досягнень. Емоційно-оцінювальний компонент включає стійку позитивну самооцінку, невисокий рівень індивідуальної чутливості до оцінок інших, невисокий рівень тривожності тощо. Поведінковий компонент виявляється через сукупність умов та навичок, завдяки яким проявляється впевнена поведінка.

Розвиток впевненості у собі в юнацькому віці обумовлюється особливостями особистісного та професійного самовизначення, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням Я-реального та Я-ідеального й посиленням здатності до самодетермінації та саморозвитку. Вона пов'язана із засвоєнням нових соціальних ролей, збільшенням когнітивних можливостей, осмисленістю життя, гнучкістю у реалізації власних цілей.

На основі узагальнення психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, виділено наступні чинники розвитку впевненості в собі: самопізнання, рефлексія, саморозвиток (С. 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); цілеспр-

рямована робота психолога з клієнтом над розвитком упевненості юнаків і дівчат через вироблення власної думки, формування саморегуляції та позитивного ставлення до своїх навичок, здібностей, довіри до себе (С. Мамонтов, В. Ромек, К. Роджерс, Т. Яценко).

Система заходів психологічного супроводу з розвитку та корекції впевненості в собі покликана забезпечити цілеспрямований вплив на гармонізацію розвитку впевненості в собі завдяки усвідомленню, аналізу і оцінці юнаками і дівчатами власної впевненості, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система просвітницьких заходів, психокорекційних занять та консультативної допомоги допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її розвитку та корекції. Ми підтримуємо думку таких вчених як С. Мамонтов, В. Ромек, що лише використання комплексу таких методів як: соціально-психологічний тренінг, індивідуальне консультування, самоаналіз, постійна робота стосовно підвищення рівня компетентності забезпечить досягнення оптимального рівня впевненості в собі [4; 5].

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. Цілеспрямований вплив на розвиток впевненості особистості під час тренінгу зумовлює усвідомлення, аналіз і оцінка юнаками та дівчатами впевненості в собі, а також набуття нових способів поведінки. Таким чином, спеціально організована система занять з використанням активних методів навчання допомагає суб'єкту усвідомити себе, рівень власної впевненості та реальні засоби її корекції та розвитку. Тренінг упевненості в собі отримав популярність на початку 70-х років завдяки книзі „Your Perfect Right” Алберта і Еммонса [1]. Автори знаходилися під сильним враженням від руху за активізацію людського потенціалу і тих цінностей гуманістичної психології, якими пронизана більшість терапевтичних підходів. Підґрунтя тренінгу упевненості в собі можна знайти в роботах Е. Солтера [8], який розробляв методи психотерапії, спираючись на уявлення про умовні рефлекси, які мали біхевіористичне спрямування. Експериментальні дослідження Солтера базувалися на роботах І. Павлова, який виділив процеси збудження і гальмування у корі головного мозку. Солтер розробив процедури, що мали на меті активувати процеси збудження у головному мозку і понизити обумовлену гальмуванням тривогу.

Суть методик Солтера, полягала в тому, аби провокувати виникнення сильних переживань і сприяти їх вільному вираженні у поведінці. Декількома роками пізніше Дж. Вольпе [5] застосував тренінг „упевненості в собі” для позначення відвертості в міжособистісних стосунках. Він відзначив, що багато людей не можуть виразити емоції, які відповідали б повноцінним міжособистісним стосункам, оскільки вони спотворюються тривогою. Вольпе з’ясував, що вплив тривоги можна здолати за допомогою впевненого вираження думок і почуттів.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості та здатності боротися зі страхом і уникненням, значно відрізнялися від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Солтером і Вольпе. Ланге і Якубовська [7] підрозділяють існуючі в даний час групи тренінгу впевненості 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, у яких рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток умінь 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 групи, насамперед, рекомендується провести бесіду, яка повинна допомогти у виявленні та уточненні тих проблем, які переживає кожен учасник. Керівник спонукає учасників тренінгу до оцінювання своєї поведінки і наведення прикладів зі свого життя, коли вони поводити себе впевнено або невпевнено. Тренеру слід всіляко підкреслювати негативні боки невпевненої поведінки і важливість тих додаткових можливостей, які з’являються у житті завдяки впевненості в собі, зокрема те, що впевненість у собі буде сприяти зростанню самоповаги та успішності.

Керівник повинен пояснити учасникам тренінгової групи, що таке впевнена 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 і ображаючи їх. Відмінності між невпевненою, впевненою і агресивною поведінкою з’ясовуються у ході обговорення групою конкретних ситуацій. Учасникам групи потрібно довести, що впевненість в собі не слід плутати з бездушністю і обмежувати її вираженням лише негативних емоцій. Важливою умовою розвитку впевненості в собі є здатність до вираження позитивного, дбайливого ставлення до

інших. Членам групи треба сказати і те, що право на впевненість в собі не означає необхідності бути впевненим 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, використання якого ефективний у випадках, коли членам групи потрібно освоювати нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [5]. 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. Граючи різні ролі, члени групи залучаються до групового процесу і набувають нових корисних навичок.

У групах розвитку впевненості найчастіше 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 впевнено відреагувати на повсякденні ситуації, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі людей. Як правило, ці ситуації передбачають звернення з проханням або, навпаки, відповісти відмовою. Пізніше можна пропонувати учасникам тренінгу відпрацювати навички впевненої поведінки у складніших ситуаціях, пов'язаних з реальними проблемами учасників.

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 дозами у зв'язку з тим, як відпрацьована реакція поступово наближається до оптимальної, називається формуванням поведінки. Отже, на теперішній час, серед сучасних напрямків найбільш поширеним для формування навичок впевненої поведінки є використання поведінкового підходу (виправлення неадекватної та навчання ефективній поведінці). Проте слід зазначити, що з метою розвитку та корекції впевненості в собі доцільно використовувати різні наукові підходи: психоаналітичний (усвідомлення витісненого матеріалу та допомога клієнтові відтворити ранній досвід і проаналізувати конфлікти); клієнт-центрований (створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку); екзистенційний (усві-

домлення свободи та власних можливостей, приймання відповідальності) та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу факторів становлення та гармонізації впевненості в собі в юнацькому віці, виявлених психологічних особливостей проявів структурних компонентів впевненості у старшокласників і студентів, а також існуючих в сучасній психологічній практиці підходів, нами була розроблена комплексна програма системи психологічного супроводу з розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці. Програма включила низку взаємопов'язаних ланок: мету, завдання супроводу, напрямки, блоки роботи та критерії ефективності. Метою програми є проведення комплексу психологічних заходів, спрямованих на розвиток і корекцію впевненості в собі у юнацькому віці.

Для успішної реалізації окресленої мети вирішувалися такі основні завдання:

1. Розвиток мотиваційно-цільового компонента впевненості в собі:

- а) розвиток здатності вірити в себе, у свої сили і можливість досягти поставлених перед собою цілей;
- б) розвиток мотивації досягнень успіху;
- в) розвиток цілепокладання.

2. Розвиток когнітивного компонента впевненості в собі:

- а) поглиблення знань про впевненість у собі;
- б) розвиток здатності розпізнавати впевнену, невпевнену та агресивну поведінку.
- в) розвиток самосвідомості та самопізнання учасників тренінгу;

3. Розвиток емоційно-оцінювального компонента впевненості в собі:

- а) формування гнучкої та адекватної самооцінки;
- б) розвиток самоповаги;
- в) зниження рівня тривожності, навчання вмінню □ долати свої страхи і негативні емоційні стани;
- г) формування □ позитивних установок по відношенню до себе і до оточуючих.

4. Розвиток поведінкового компонента впевненості в собі

- а) розвиток навичок впевненої поведінки у різних сферах життєдіяльності;
- б) розвиток навичок комунікативних умінь і конструктивної взаємодії з оточуючими;
- в) оволодіння навичками саморегуляції у складних ситуаціях;
- г) формування уміння запобігати застосування невпевненої та агресивної поведінки.

Реалізація завдань здійснювалася зі старшокласниками та студентами. Основними формами роботи були: психологічна профілактика, психологічна діагностика, психологічна просвіта, психологічна корекція та індивідуальне психологічне консультування.

Для досягнення та реалізації поставлених завдань ми використовували наступні методи та прийоми: бесіда, діалог, структурована групова дискусія, мозкова атака, групове обговорення проблемних ситуацій, ігри-драматизації, рольове програвання, практичні вправи, аутогенне тренування, аналіз продуктів діяльності (малюнки, щоденники), діагностичні процедури а також психологічні прийоми рефлексії, самоаналізу, самовиховання. Формувальний експеримент проводився протягом 2012 – 2013 років з учнями 10 класу(віком 16-17 років) ЗОНЗ № 11 м. Кіровограда (20 осіб); студентами (віком 19-20 років) факультету педагогіки та психології Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (24 особи). Контрольна група включала 22 учні 10 класу ЗОНЗ № 5 м. Кіровограда та 24 студенти факультету педагогіки та психології Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

На основі результатів констатувального етапу дослідження нами були відібрані юнаки та дівчата, котрі потребували психологічного супроводу та допомоги для розвитку та корекції впевненості в собі. Комплектування контрольної групи здійснювалося на основі порівняння статевого, вікового складу, а також показників впевненості в собі учнів та студентів, отриманих під час констатувального експерименту. Основним критерієм відбору досліджуваних контрольної групи була її найбільша наближеність за більшістю характеристик до експериментальної. Тренінгові заняття проводились у відповідності до загальноприйнятих норм і принципів групової роботи та передбачали 14 занять, кожне тривалістю 120 хвилин. Вправи та ігри, що входять до психологічного тренінгу, адаптовані відповідно до мети та завдань програми формувальної частини дослідження. При складанні програми психологічного супроводу з розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці нами враховувалися особливості розвитку впевненості в собі, її структурних компонентів у ранньому та пізньому юнацькому віці. Зокрема, на констатувальному етапі дослідження було з'ясовано, що виховання впевненості в собі у ранньому юнацькому віці потребує сформованості системи знань про поняття “впевненість у собі”, вміння відрізнити впевнену поведінку від агресивної та невпевненої. У зв'язку з цим, під час проведення корекційно-розвивальної програми ми звернули особливу увагу на проведенні просвітницьких заходів та техніках для розвитку когнітивного компоненту впевненості в собі. Також у зв'язку з недостатнім розвитком емоційно-оцінювального компоненту, зокрема схи-

льності до завищеної самооцінки, при проведенні тренінгу ми більше акцентували увагу на вправах для розвитку реалістичного образу-Я.

При побудові корекційно-розвивальної програми для експериментальної групи студентів ми врахували виявлену на констатувальному етапі дослідження схильність до безпідставної тривожності, недостатній рівень розвитку операційних труднощів, що свідчить про схильність до хвилювання, побоювання негативного результату, важкість зосередження на цілі, недостатність володіння навичками впевненої поведінки. Виявлена наявність особистісних труднощів свідчить про занижену самооцінку; переживання почуття тривоги при освоєнні нових справ, сором'язливість, невизначеність, недовіру.

Отже, у процесі апробації програми супроводу розвитку та корекції впевненості в собі для юнаків раннього та пізнього юнацького віку ми зробили різні акценти, у зв'язку з виявленими особливостями розвитку компонентів впевненості в собі. Для обох експериментальних груп під час проведення тренінгу особлива увага приділялася вмінню висувати вимоги, говорити про свої цілі та інтереси; аргументовано і ввічливо відмовляти та критикувати; встановлювати контакт.

Результати психокорекційного впливу на формуальному етапі експерименту свідчать про статистично достовірне підвищення в експериментальній групі інтегративного показника за загальними шкалами впевненості в собі ($p < 0,01$). У контрольній групі рівень цих показників залишився без суттєвих змін. Система психологічного супроводу розвитку та корекції впевненості в собі побудована таким чином, щоб спонукати молоду людину юнацького віку до самоаналізу та самодопомоги на всіх етапах подальшого розвитку, що дасть їй можливість вирішувати проблеми самостійно, підтримувати себе або вчасно звертатися за допомогою.

Висновки. Розроблена і впроваджена у практику комплексна програма психологічного супроводу розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці складається з системи просвітницьких заходів, психокорекційних занять та індивідуальної консультативної допомоги.

Основні завдання програми психологічного супроводу пов'язані з структурою впевненості в собі (мотиваційно-цільовим, когнітивним; емоційно-оцінювальним і поведінковим компонентом). При реалізації програми враховувалися особливості розвитку структурних компонентів впевненості у ранньому та пізньому юнацькому віці, виявлені на констатувальному етапі дослідження. Зокрема, низький рівень розвитку когнітивного компоненту у старшокласників і недостатній рівень розвитку емоційно-оцінювального компоненту впевненості в собі у студентів, що, насамперед, виражається у немотивованій тривожності.

Для досягнення та реалізації поставлених завдань ми використовували наступні методи та прийоми: бесіда, діалог, групова дискусія, мозкова атака, групове обговорення проблемних ситуацій, рольові ігри, практичні вправи, аутогенне тренування, аналіз продуктів діяльності (малюнки, щоденники), діагностичні процедури а також психологічні прийоми рефлексії, самоаналізу, самовиховання. Результати формувального експерименту засвідчили суттєве підвищення рівня інтегративного показника впевненості в собі у старшокласників і студентів.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у розробці індивідуальних і групових програм для корекції надмірної впевненості в собі в осіб раннього та пізнього юнацького віку.

Список літератури

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению / Альберти Р.Е., Эммонс М.Л.; пер. с англ. — М., 2005. — 30 с.

2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, І.С. Булах та ін. — К.: Просвіта, 2001. — 416 с.

3. Высоцкий А.И. К развитию настойчивости у подростков /А.И. Высоцкий //Проблемы психологии воли. Материалы IV научн. конференции. — Рязань, 1974. — С. 100-102.

4. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе /С.Ю. Мамонтов — СПб.: Питер, 2001. — 160 с.

5. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных взаимоотношениях /В.Г. Ромек — СПб.: Речь, 2005. — 175 с.

6. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе / Смит М.Дж.; пер с англ. — СПб.: Речь. — 254 с.

7. Lange A., Jakubowski P. Responsible assertive behavior. Champaign: Reseach, 1976. — 231 p.

8. Salter A. Conditioned reflex therapy. — New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.