

Мельничук С.К.
*кандидат психологічних наук, старший викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка
(м. Кропивницький)*

СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

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, впевненості 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).

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.

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 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.

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 слабке 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 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 відрізнити впевнену, агресивну та невпевнену поведінку та засвоєнню правил впевненої поведінки.

Література

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. /Р.Е. Альберти, М.Л. Эмонс. – М., 2005. – 30 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. /І.Д. Бех– К.: Либідь, 2003. - 280 с.
3. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. /Л.В.Грачева.— СПб.: Речь, 2003 – 60 с.

3. Куликова Л.Н. Воспитать себя. /Л.Н. Куликова - М.: Просвещение, 1991. - 143 с.

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