

## МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ НЕВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

*Описано методи корекції непевності в собі, а також пропонує методіку розробленої психотехніки "Трансформація ідеального "Я" в реальне" для психокорекції непевності в собі, як риси особистості. У статті викладені етапи особистісної зміни й фактори, які заважають цим змінам.*

**Ключові слова:** корекція, непевність у собі, методика.

В останні роки у зв'язку з сучасним ритмом життєдіяльності у працівників міліції часто виникають негативні емоційні стани невизначеності, непевності, тривожності, фрустрованості, агресивності, які не знаходять зовнішньої реалізації та призводять до появи психосоматичних захворювань, зниження якості та продуктивності професійної діяльності. Тому на перший план висувається проблема пошуку засобів зняття психоемоційних негативних явищ, своєчасного вирішення протиріч внутрішнього світу особистості.

Першим, хто серйозно зайнявся проблемою непевності поведінки був Андре Сальтер. Посилаючись на теорію І.П. Павлова А. Сальтер припустив, що причиною непевності може бути перевага процесів гальмування над процесами збудження, які приводять до формування "гальмівної особистості", не здатної до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Проаналізувавши роботу А. Сальтера можна виділити шість характеристик здорової і впевненої в собі особистості: відкритість, понятійність, невербальне спілкування, займенник "Я", віра у власні сили, спонтанне вираження почуттів. Він підкреслював значення спонтанності і принципу "тут і зараз", "старайся не обдумувати", чи варто говорити "спочатку говори, а потім думай".

А. Лазарус причинами непевності вважав "дефіцит поведінки", слабе оволодіння необхідними навичками поведінки. Дж. Вольпе вважав, що причиною непевності є вплив соціальних страхів. Ф. Перлз (у рамках гештальттеорії) уважав, що головною характеристикою впевненої людини виступає зрілість – прийняття людиною відповідальності за саму себе. К. Роджерс розуміє впевненість у собі як довіру своєму життєвому досвіду. Він виділяє впевненість як важливу умову конструктивної самоактуалізуючої поведінки людини.

Поруч із упевненістю в собі науковці послуговуються такими концептами як: самовідношення й самооцінка (У. Джемс, С. Куперсмит, М. Розенберг, Дж. Марвелл, Р. Уайли, С. Пантілеев, С. Максименко), образ-Я (Л. Бороздіна, М. Борищевський, І. Бех, І. Кон, Є. Соколова), Я-концепція (В. Столін, Р. Бернс, Е. Еріксон), саморегуляція (С. Рубінштейн, Д. Леонтьєв, Б. Братусь, В. Ключко, В. Петровський), а також більш життєві – загальне благополуччя, задоволеність життям та ін.

Виділимо невіршені раніше частини загальної проблеми, котрим присвячується стаття. У наукових працях досить чітко визначаються деякі методи саморегуляції непевності в собі, як емоційного стану. Проте методи самопомогі непевності, спрямовані на психокорекцію цього явища як риси характеру в наукових працях були визначені не комплексно та фрагментарно.

*Метою та завданнями нашої статті є розкриття сутті методів самопомогі для переборення непевності в собі, у тому числі й розробленої психотехніки "Трансформація ідеального "Я" в реальне".*

Непевненість у собі часто стає для працівників міліції перешкодою на шляху ефективного та компетентного здійснення ними професійних функцій. Невпевненість ґрунтується на невірі індивіда в себе та на його сумнівах стосовно власних сил, можливостей, якостей, здібностей тощо. Вона може бути спрямована на: *себе* (коли реальне "Я" індивіда розходиться з образом його ідеального "Я"); *інших* (коли є особистісні проблеми соціальної взаємодії); *діяльність* (коли в індивіда є сумніви стосовно власної спроможності до компетентного здійснення професійних функцій, причинами яких є недосконалість та неповнота знань, умінь, навичок). Усі ці напрями спрямування непевності є взаємозалежними й такими, що впливають на самооцінку індивіда, яка, у свою чергу, негативно позначається на його життєдіяльності. Невпевненість у собі може бути:

- реакцією індивіда на незнайому невизначену ситуацію, що потребує вирішення, або нову діяльність яку треба виконати;
- емоційним станом індивіда під час складної конфліктної або екстремальної ситуації;
- стійкою рисою характеру індивіда.

Непевненість у собі, як *реакція або емоційний стан індивіда*, потребує ситуативної корекції. Ці різновиди непевності є результатом не готовності особи до адекватного реагування на подразники. Невпевненість (сумніви), як *реакція* – це оцінка ймовірності скоєння того чи іншого вчинку, коли відсутня достатня інформація, необхідна для прогнозування ситуації. А непевненість у своїх силах - це емоційна реакція індивіда, що детермінує виникнення відчуття страху.

Якщо непевненість є стійкою  *рисою характеру*, то особистості насамперед слід розібратися зі своїм реальним та ідеальним "Я". Для цього пропонується використати розроблену нами психотехніку "Трансформація ідеального "Я" в реальне". Її мета – конструктивно змінити поведінку, виробити реальне позитивне уявлення про себе, позбутися від непевності в собі та скоригувати власну низьку самооцінку.

### **Інструкція:**

1. Візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві колонки. Напишіть заголовки: у лівій колонці - "реальне Я" (тобто такий, який ви є насправді), у правій - "ідеальне Я" (тобто таким, яким ви хотіли би бути в ідеалі).
2. Заповніть спочатку ліву колонку, при цьому вам необхідно відповісти на такі питання: "Я є...", "Я характеризується як...".
3. Потім, при заповненні правої колонки, пишiть навпроти кожного висловлювання лівої колонки. Для цього необхідно визначити та написати у правої колонці ті якості, які слід сформувати у вашому характері, тобто яким би ви хотіли стати

(наприклад, – "зібраним").

Якщо особистісна характеристика вашого реального "Я" вас повністю задовольняє, то в колонці справа поставте прочерк.

4. Заповнивши дві колонки, – проаналізуйте всі ваші записи. Подумайте, які якості роблять Вас, наприклад, "невдахою", тобто що саме заважає Вам стати "вдалою людиною". Визначте перелік таких якостей-перешкод.

5. Порівняйте своє реальне "Я" з образом ідеального "Я". Це дозволить вам визначити, що необхідно зробити, щоб змінити власну поведінку. Якщо ви знайшли розходження між "реальним та ідеальним Я", то вам необхідно:

А) визначити наскільки це розходження заважає вам у житті (чи впливає воно на вашу самооцінку, чи воно є підставою вашого внутрішньоособистісного конфлікту);

Б) подумати чи хочете ви це змінити (пам'ятайте: "Хто бажає, той шукає можливості, хто не бажає, той шукає причини");

В) прийняти рішення – чи хочете ви змін у власних особистісних життєдіяльнісних установках чи – ні (пам'ятайте: "Дорогу долає той, хто йде").

4. Якщо ви готові до власних позитивних змін та перетворень, то візьміть три аркуші паперу. Напишіть на:

А) першому – план особистісних змін (що необхідно зробити для того щоб відбулися зміни);

Б) другому – власні правила поведінки (тобто, що можна робити, чого не можна робити на шляху перетворення "Я-ідеального" в "Я-реальне");

В) третьому – життєві принципи, які Ви хочете прийняти за норму й аксіому власної життєдіяльності (наприклад: "робити добро", "уміти вибачати", "жити насолоджуючись життям" тощо).

5. Прочитайте ці аркуші та подумайте чи хочете ви щось доповнити. Як що "ні", то зробіть ксерокс цих аркушів і прикріпіть їх на видному місці (там де ви найчастіше знаходитеся) вдома й на роботі.

6. Протягом місяця зранку й увечері читайте ці записи. Щодня змінюйте власну тактику, намагайтеся бути схожим на впевнену людину або на свій образ ідеального "Я". Відмічайте власні перетворення навпроти кожного пункту плану смайлом – ☺.

7. Якщо ви відчуваєте, що ваше ідеальне та реальне "Я" все ж таки розходяться, то запитайте в себе, що ви робите неправильно. Скоригуйте особистісний план власних перетворень.

8. Через місяць проаналізуйте власні успіхи та кількість смайлів. Визначте позитивний бік власних перетворень та ті перешкоди, що стояли у вас на шляху.

9. Згадайте про те, що у вас добре виходить, – це допомагає розвивати впевненість в собі. Затримайтеся на цій спогаді та пробудіть у собі відчуття, які ви відчували в момент успіху.

10. Перенесіть ці відчуття на сьогоднішній день, на те що ви робите зараз і будете робити в найближчому майбутньому.

11. Сконцентруйтеся на ідеалізованому образі "Я". Пам'ятайте, що б ви не робили, – завжди ідентифікуйте себе з образом упевненої людини.

12. Щодня працюйте над собою та намагайтеся, щоб образ упевненої людини став Вашою звичкою.

Таким чином, запропонована психотехніка "Трансформація ідеального "Я" в реальне" дозволить скоректувати "не впевненість у собі" та сформувати "впевненість у собі", як стійку рису характеру. Ефективність та дієвість цієї психотехніки залежить насамперед від особистості, від її мотивації, рішучості, наполегливості та готовності до особистісних перетворень.

Слід відмітити, що під час особистісних перетворень індивід проходить певні **фази на шляху до власних змін**. Так, на **першій фазі** індивід безпосередньо пробує реалізувати в реальних життєвих ситуаціях найбільш загальні уявлення про ідеальну форму "Я". Тут можливі такі стратегії поведінки індивіда:

А) він відразу ж буде намагатися "потрапити" в це "інше вимірювання";

Б) буде довго розмірковувати над тим, як краще реалізувати план особистісних перетворень;

В) відтермінує реалізацію плану з-за неготовності до особистісних змін;

Д) поступово буде реалізовувати план власних змін.

Специфіка цієї фази пов'язана з упевненим та обґрунтованим рішенням індивіда щодо особистісних перетворень у бік трансформації ідеальної форми "Я" в реальну форму.

На **другій фазі особистісних перетворень** настає конфлікт, який є необхідною умовою цієї трансформації. Конфлікт дозволяє індивіду та його близьким доколишнім гранично оголити власні позиції. За допомогою конфлікту виявляються табу, негативні, деструктивні життєдіяльнісні установки, особистісна неспроможність, некомпетентність тощо. Індивід переживає, оцінює перешкоди на шляху до реалізації ідеальної форми "Я" та визначає для себе – чи не є перебільшеним "Я-ідеальне" й недосяжним, чи відповідає "Я-ідеальне" його можливостям та здібностям. На цій фазі можливі такі стратегії поведінки індивіда:

А) намагається перебороти внутрішні та зовнішні перешкоди;

Б) відступає та повертається до звичного старого образу життя.

Результатом проходження цієї фази є – закріплення стійкої мотивації індивіда до трансформації ідеальної форми "Я" в реальну та створення умов для особистісних перетворень.

Переживши фазу конфлікту індивід переходить на іншу фазу – рефлексії. Під час проходження цієї фази індивід осмислює передумови, закономірності й механізми власного перетворення, звертається до свого внутрішнього світу, досвіду життєдіяльності, співвідносить якість та дієвість особистісних змін. У цей період відбувається боротьба мотивів, корекція способу життя, поведінки тощо. Результатом проходження цієї фази є новоутворення у вигляді остаточного "Я-ідеального".

На останній фазі вирішуються основні протиріччя завдяки утворенню нової особистісної та соціальної ситуації розвитку індивіда, через встановлення нової гармонії між її складовими, вирішується внутрішньоособистісний конфлікт; нові життєдіяльнісні установки вбудовуються в поведінку індивіда; впевненість у собі стає звичною формою поведінки. На цій фазі завершується перехід "Я-ідеального" в реальне, приймаються нові форми ідеальної форми, відбувається пошук нових горизонтів для самовдосконалення.

Отже, основною метою особистісних перетворень індивіда є формування та закріплення такої риси характеру, як впевненість в собі. Слід зазначити, що особистісним перетворенням, у бік розвитку впевненості у собі та закріплення позитивної самооцінки, можуть заважати певні об'єктивні та суб'єктивні бар'єри. До **об'єктивних бар'єрів**

*особистісних перетворень* слід віднести:

- не розуміння близьких людей необхідності перетворень;
- соціальні негативні стереотипи щодо особистості індивіда;
- невідповідність зовнішньої ситуації внутрішнім потребам індивіда.

До *суб'єктивних бар'єрів особистісних перетворень* слід віднести:

- відсутність мотивації, потреб, інтересу до самого себе;
- неспроможність індивіда виявити розходження між реальним та ідеальним "Я" та невміння зафіксувати їх, здійснити аналіз, оцінку, ухвалення;
- неспроможність до рефлексії;
- нездатність до адекватної самооцінки;
- страх пізнати себе та страх перед змінами;
- прагнення індивіда змінити себе не у відповідності до ідеального образу "Я", а відповідно до вимог соціального середовища (це призводить до неврозів, внутрішньо особистісних конфліктів, депресії);
- невміння долати власний егоцентризм;
- нездатність до саморозвитку тощо.

Отже, на шляху до особистісних перетворень індивід зможе подолати зовнішні та внутрішні бар'єри тільки тоді, коли в нього буде стійка мотивація та готовність до змін у напрямку формування впевненості в собі. Слід підкреслити, що **впевненість у собі** проявляється у:

- внутрішньому світі індивіда (внутрішньому відчутті сили, прав і правоти);
- зовнішній поведінці (демонстрація сили і та сильних позицій, упевнених жестів, міміки та пози);
- внутрішній та зовнішній готовності до дій (у рішучості, упевненому прийнятті рішень та визначеності у них).

Отже, для **формування впевненого внутрішнього стану** можна рекомендувати працівникам міліції використовувати наступні **методи самопрограмування**:

1. Для підкріплення власної впевненості щодня можна застосовувати самонавіювання у вигляді самонаказу: **"Я впевнений у собі"**.

2. Дієвим методом для розвитку впевненості у собі є вироблення умовного рефлексу "відчуття впевненості". Для цього індивіду слід виконувати цей метод протягом місяця зранку або увечері.

**Інструкція:** Сісти. Заплющити очі. Розслабитися. Декілька разів набрати носом повітря у легені та повільно видихнути ротом. Дихати повільно. Повністю розслабитися. Повторювати про себе: "Якщо я натисну великим пальцем на вказівний (при цьому натискати), я буду відчувати себе впевнено. Я впевнений у собі. Я впевнений у собі. Я впевнений у собі" – так повторювати 7-10 разів.

Через деякий час, коли індивід відчує невпевненість, то натиснувши великим пальцем на вказівний, – він **відчує** впевненість у собі.

Для закріплення у власній життєдіяльності впевненої зовнішньої поведінки можна виконувати також такі вправи:

### **1. "М'язове напруження".**

**Інструкція:** Напружити низ живота. Тоді тіло прийме найбільш рухливе (моторне) положення, ноги напружаться, стануть пружними; спадає зайва напруга в області плечей, рук, шиї, верхньої частини спини, що сприяє рухливості корпусу тіла. Прийняття цього положення розслаблює м'язи гортані, що дозволяє зробити більш міцним, сильним і впевненим голос.

### **2. "Спокійна присутність".**

**Інструкція:** У стані спокійної присутності людина відсторонено (немов відеокамера) та уважно спостерігає (виразно бачить, чує та відчуває) все, що відбувається навколо. Те, що відбувається не стосується її душевно, а сприймається як послідовність фактів, які можна просто констатувати. Індивід начебто знаходиться над ситуацією, а не в ситуації. Тобто він не є її учасником. Він є спостерігачем того, що відбувається тут і зараз. Тренувати спокійну присутність можна також за допомогою:

а) спокійного спостерігання за приємним краєвидом: ліс, галявина, вода тощо;

б) спокійного погляду на людину (стоячи, руки уздовж тіла, дистанція від 50 до 100 см. (її з часом можна скорочувати), дивитися рівно на людину, не сіпаючись, не відводячи погляд і не бігаючи очима;

в) спокійної присутності перед групою людей;

г) спокійної присутності в оточенні людей, які намагаються вивести Вас із душевної рівноваги.

### **3. "Я-господар".**

**Інструкція:** Запланувати прогулянку в місті. Уявити та відчути себе Королем. Уявити собі, що це – ваше місто і ваші жителі. Ви – Король, але який пересувається інкогніто й тому його не впізнають. Як Король звернувся би за потрібним товаром у магазині? Як би подякував продавщицю? Тобто все слід робити впевнено, без смутку та внутрішньої суєти.

Для розвитку **внутрішньої та зовнішньої готовності до дій** можна також запропонувати особі **самонакази** у вигляді: "Я зможу", "Я повинен", "Я це зроблю", "У мене все вийде" та ін. та **життєдіяльнісні принципи**: "Вперед та тільки вперед", "Під лежачий камінь вода не тече", "Життя – це постійний рух уперед", "Дорогу здолає, той хто йде" тощо.

**Висновки.** Кожен день життя ставить працівників міліції перед вибором, що може бути важливим або несерйозним, повсякденним або доленосним. Але в будь-якому випадку доводиться приймати рішення, спираючись на власний досвід і знання або інших людей. Несвоєчасно прийняте рішення працівником рішення може призвести до трагічних наслідків. Тому, запропоновані та описані методи самокорекції та самопомоги сприятимуть формуванню в працівників міліції готовності до саморозвитку, самовдосконалення та закріпленню впевненої форми поведінки, що, у свою чергу, підвищить ефективність здійснення ними професійних функцій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Лазарус А.* Мысленным взором: Образы как средство психотерапии / А. Лазарус [Пер. с англ. Е.В. Курдюковой]. — М.: Независимая фирма "Класс", 2000. — 144 с.
2. *Роджерс К. Р.* Клиентоцентрированная психотерапия / К. Р. Роджерс. — М.: Рефл-бук, 1993.
3. *Perls F.* Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method. — N.Y.: Random House, 1969.
4. *Wolpe J.* Experimental neuroses as learned behavior // *British J. Psychol.* 1952. — 43 p.

*Подано до редакції 23.11.11*

---