

УДК 378.091.3:159.9-051]:179.9

Інна Миколаївна Степаненко,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-1104-7467
ischenko_@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКОВОГО КОМПОНЕНТУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті представлено емпіричне дослідження особистісних утворень (підлеглий тип поведінки, інтровертованість) поведінкового компонента сором'язливих студентів; представлено психокорекційні вправи, направлені на корекцію поведінкового компонента сором'язливості: когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості, тренінг формування лідерських копінг-стратегій; представлено кореляційні зв'язки.

Ключові слова: сором'язливість, особистісні утворення (підлеглий тип поведінки, інтровертованість), психологічна корекція сором'язливості.

Inna Stepanenko,
PhD of Psychological,
Lecture of the Department
of Social Psychology,
Mykhailo Dragomanov State University.
Kiev, Ukraine
ORCID: 0000-0002-1104-7467
ischenko_@ukr.net

PSYCHOLOGICAL CORRECTION BEHAVIORAL COMPONENT OF SHYNESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article raises necessary issue of implementation system reducing shyness by future psychological students as a necessary prerequisite for training and professional development future specialists. Psychocorrective work for shy students (future psychologists) involves conducting psychosocial training "Reducing shyness of future psychologists", which is aimed at optimizing structural components (cognitive, affective, behavioral). The article focuses on the psychocorrection personal formations of behavioral shyness component: introversion, which was studied by using the K.G. Jung questionnaire; subordinate type of behavior, which was studied by using T. Leary's method of diagnosing interpersonal relations. The relationship between the type of attitude towards others and the shyness levels by future psychologists is presented; identified introverts, amboverts, extroverts among students with different shyness levels (high, medium, low). The theoretical and methodological basis formative experiment was analyzed: person-oriented (principles of empathy, positive and non-valuable attitude), behavioral (production and consolidation of new behavior ways, expansion range behavioral actions, elimination or change erroneous forms behavior), cognitive approaches (work with intolerant beliefs). The formation behavioral practices is presented by cognitive-behavioral praxis social courage focusing on practicing skills behaving in crowd, correctly conveying information (verbally, non-verbally), convincing, attracting attention, recognizing danger; training on the formation of leadership coping strategies aimed at the formation of effective strategies for solving difficult life situations, finding ways of emotional support, developing emotional stability.

Key words: shyness, personality formations (subordinate behavior, introversion), psychological shyness correction, personality-oriented, behavioral, cognitive approaches, cognitive-behavioral praxis, coping strategy.

У сучасних умовах розвитку суспільства, питання професійної підготовки фахівців-психологів набуває потужного значення для України, яка перебуває у стані війни. Воєнні дії спричинили низку психологічних травм особистості, які потребують допомоги кваліфікованого спеціаліста-психолога. Професія психолога передбачає наявність як

особистісних так і професійних якостей особистості, тому сором'язливість яка поєднує в собі емоції, роздуми та поведінку особистості виступає негативним чинником на шляху до професійного становлення майбутніх психологів. На сьогоднішній день проблема психологічної корекції сором'язливості є недостатньо дослідженою та практично реалізованою і зазвичай спрямована на корекцію тотожних до сором'язливості феноменів: страх, тривожність, самотність, занижена самооцінка тощо [1-3; 5].

Мета статті – розкрити особистісні утворення поведінкового компоненту сором'язливості у студентів-психологів; розкрити особливості психокорекційної програми поведінкового компоненту сором'язливості.

На факультеті психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова впродовж 2018-2019 н.р. нами було впроваджено авторську модель технологій психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів. Вибірку становили 254 студенти-психологи 1–4 курсів. Однією із складових програми виступав поведінковий компонент сором'язливості який представлений особистісними утвореннями: підлеглий тип поведінки, інтровертованість. Підлеглий тип поведінки вивчався за допомогою методики «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі.

Таблиця 1

Взаємозв'язок між типом ставлення до оточуючих та рівнями прояву сором'язливості у майбутніх психологів (у балах)

N=254

| Типи ставлення до оточуючих | Рівні прояву сором'язливості | | |
|-----------------------------|------------------------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Авторитарний | 4 | 6,2 | 13,1 |
| Підлеглий | 14 | 7,9 | 4,3 |

За отриманими даними ми змогли відстежити динаміку у відносинах з іншими людьми у респондентів з різним рівнем сором'язливості. Для респондентів з високим рівнем сором'язливості характерні переваги підлеглої типу міжособистісної взаємодії –14 балів. Цей показник робить особистість нездатною протистояти оточуючим, схильною до самозвинувачування, в неї відсутні вольові якості тому, вони перебувають у постійному пошуку більш сильної морально та психологічно особистості, неконкурентноспроможні, не мають власної точки зору та не володіють лідерськими якостями. Це знаходить своє підтвердження в 4 балах за авторитарним типом міжособистісних стосунків і є потужним негативним фактором на шляху до професійного становлення майбутніх психологів.

Показники кореляційного зв'язку підтверджують обернену кореляцію та пряму серед респондентів з високим рівнем прояву сором'язливості та авторитарним і підлеглим типами відношення до оточуючих.

Так було виявлено обернені кореляційні зв'язки ($r=-0,780$; $p\leq 0,05$) серед респондентів 4 року навчання, тоді, як студенти 1 ($r=-0,077$; $p\leq 0,05$) та 3 ($r=-0,119$; $p\leq 0,05$) року навчання показали слабку обернену кореляцію; помірна кореляція ($r=0,319$; $p\leq 0,05$) відповідно до авторитарного типу взаємовідносин була виявлена серед респондентів 2 курсу. Отже, ми можемо говорити про перевагу оберненої кореляції над прямою, яка визначає сором'язливих студентів як: нерішучих, невпевнених, нездатних до організаторських та керівних здібностей.

За підлеглим типом міжособистісної взаємодії нами було виявлено пряму слабку кореляцію серед респондентів 1 ($r=0,123$; $p\leq 0,05$), 2 ($r=0,102$; $p\leq 0,05$) року навчання, що говорить про незначний вплив сором'язливості, несміливості, підкорення та самокритичності. Студенти 4 року навчання відзначились помірною прямою кореляцією

($r=0,433$; $p\leq 0,05$) в той час як респонденти 3 року навчання показали значну пряму кореляцію ($r=0,766$; $p\leq 0,05$) що говорить про важливість впливу сором'язливості на студентів через нездатність протистояти іншим.

Аналіз вищезазначених кореляційних показників дає підстави говорити про те, що чим більш потужного вираження набуває поступливість, схильність до самоприниження, нерішучість тим вищим є рівень прояву сором'язливості.

Аналізуючи результати досліджень студентів з низьким рівнем сором'язливості, можемо говорити про перевагу авторитарного типу міжособистісних стосунків – 13,1 бал над підлеглим. Дані результати визначають особистість спроможну до лідерства, досить авторитарну та несхильну дослухатися до думки інших людей. Підлегливість у міжособистісній взаємодії з оточуючими, що становить 4,4 бали є найменш вираженою для несором'язливих студентів, то ж їм не властиві: сором'язливість, емоційна стриманість, м'якість, довірливість.

У респондентів з низьким рівнем сором'язливості було встановлено обернену та пряму кореляції між авторитарним типом міжособистісної взаємодії та сором'язливістю. Досліджувані 1 курсу виявили помітні обернені кореляції ($r=-0,577$; $p\leq 0,05$), які визначають вплив лідерських якостей, рішучості, стійкості на рівень сором'язливості серед першокурсників; респонденти 2 ($r=0,423$; $p\leq 0,05$) та 4 ($r=0,344$; $p\leq 0,05$) року навчання виявили помірну пряму кореляцію. Це означає, що респонденти з низьким рівнем сором'язливості наділені вольовим характером, розраховують тільки на себе, не сприймають порад з боку інших людей. Серед респондентів 3 року навчання було виявлено слабку обернену кореляцію ($r=-0,143$; $p\leq 0,05$) це означає, що зниження прояву авторитарності практично не впливає на низький рівень прояву сором'язливості.

Пошук кореляційних зв'язків за підлеглим типом взаємовідносин з оточуючими показав значну пряму кореляцію ($r=0,776$; $p\leq 0,05$) серед студентів 3 курсу та помірні кореляційні зв'язки ($r=0,327$; $p\leq 0,05$) серед опитуваних 1 та 4 ($r=0,433$; $p\leq 0,05$) років навчання, то ж, низький рівень сором'язливості визначають: егоцентризм, впевненість у своїх діях, авторитаризм; студенти 2 року навчання виявили слабку пряму кореляцію ($r=0,102$; $p\leq 0,05$).

Отже, ми можемо зазначити, що студенти-психологи з низьким рівнем прояву сором'язливості характеризуються: компетентністю, наявністю лідерських якостей, енергійністю, комунікативністю.

Порівнюючи результати тестування, можемо зазначити, що студенти з середнім рівнем сором'язливості показали невеликі розходження в показниках ніж в групах з низьким та високим рівнями. Такі студенти усвідомлюють свою сором'язливість, не заперечують її наявність, це в свою чергу, не виступає для них негативним фактором самосприйняття. Інтровертованість, яка виступала одним із особистісних утворень сором'язливої поведінкового компоненту досліджувалась за допомогою опитувальника К. Г. Юнга (табл. 2).

Аналізуючи результати дослідження, ми можемо зазначити, що респонденти з високим рівнем сором'язливості мають найбільш виражену інтровертованість (17,3 %), в той час, як екстравертованість (4,0 %) та амбовертність (6,7 %) не мають такої сили прояву. Слід також зазначити, що студенти-психологи з високим рівнем сором'язливості вирізняються своїм прагненням до усамітнення та рефлексивністю; респонденти з низьким рівнем сором'язливості показали перевагу екстравертованості (16,1 %) над інтровертованістю (2,0 %) та амбовертністю (13,3 %) що вирізняє їх відкритістю та комунікативністю по відношенню до інших людей; досліджувані із середнім рівнем сором'язливості продемонстрували незначну відмінність інтровертів (7,0 %) від екстравертів (8,5 %), але найбільш вираженою була представлена відмінність за

амбовертністю (25,1 %). Для студентів середнього рівня сором'язливості властиво поєднання комунікативної сфери життя та усамітнення.

Таблиця 2

Визначення типологій особистості серед студентів-психологів з різним рівнем прояву сором'язливості (у балах)

N=254

| Типологія | Рівні сором'язливості | Навчальні курси | | | | | | | | Усього | |
|-------------|-----------------------|-----------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|------------|------|
| | | 1 курс (n=64) | | 2 курс (n=64) | | 3 курс (n=62) | | 4 курс (n=64) | | | |
| | | Абс. кі-ть | % | Абс. кі-ть | % | Абс. кі-ть | % | Абс. кі-ть | % | Абс. кі-ть | % |
| Інтроверти | Високий | 12 | 18,7 | 8 | 12,6 | 10 | 16,1 | 14 | 21,9 | 44 | 17,3 |
| | Середній | 2 | 3,1 | 6 | 9,4 | 2 | 3,2 | 8 | 12,6 | 18 | 7,0 |
| | Низький | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 2 | 3,2 | 1 | 1,5 | 5 | 2,0 |
| Амбіверти | Високий | 4 | 6,3 | 6 | 9,4 | 1 | 1,6 | 6 | 9,4 | 17 | 6,7 |
| | Середній | 14 | 21,9 | 10 | 15,6 | 27 | 43,8 | 13 | 20,3 | 64 | 25,1 |
| | Низький | 8 | 12,6 | 12 | 18,7 | 2 | 3,2 | 12 | 18,7 | 34 | 13,3 |
| Екстраверти | Високий | 4 | 6,3 | 2 | 3,1 | 2 | 3,2 | 2 | 3,1 | 10 | 4,0 |
| | Середній | 2 | 3,1 | 7 | 11 | 6 | 9,6 | 6 | 9,4 | 21 | 8,5 |
| | Низький | 17 | 26,5 | 12 | 18,7 | 10 | 16,1 | 2 | 3,1 | 41 | 16,1 |

У дослідженні кореляційних зв'язків між рівнями (високий, середній, низький) було отримано наступні результати: у студентів з високим рівнем прояву сором'язливості відмічено значну пряму кореляцію за інтровертованим типом особистості та сором'язливістю на 3 ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) та 4 ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) курсах та помітну пряму кореляцію на 1 ($r=0,674$; $p\leq 0,05$) і 2 ($r=0,579$; $p\leq 0,05$) курсах. Таким чином, ми можемо зазначити, що на високий рівень прояву сором'язливості має істотний вплив формування інтровертованої особистості, яка орієнтована на світ власних переживань, не комунікативна, тривожна та ригідна; у студентів з середнім рівнем прояву сором'язливості відзначено помірну пряму кореляцію серед респондентів 4 курсу ($r=0,371$; $p\leq 0,05$), що свідчить про поєднання якостей інтровертованої та екстравертованої особистості. Отже, ми можемо зазначити, що респонденти з середнім рівнем прояву сором'язливості почуваються достатньо комфортно як на самоті, так і в соціалізації.

За результатами кореляційних зв'язків між інтровертністю та низькою сором'язливістю нами було виявлено значні обернені кореляції ($r=-0,9$; $p\leq 0,05$) у респондентів 4 року навчання, тобто чим більше особистість володіє лідерськими якостями, здатна до встановлення міжособистісних зв'язків, тим нижчим є рівень сором'язливості.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що високий прояв сором'язливості зумовлений наявністю особистісних утворень, оптимізація яких можлива шляхом створення цілеспрямованої технології психологічної корекції сором'язливості. При створенні авторської програми психологічної корекції сором'язливості ми опирались на особистісно-орієнтований та поведінковий підходи [6], [8], [7], [9].

Особистісно-орієнтована модель психокорекції, представником якої були: А. Адлер, І. Бех, К. Роджерс, побудована за принципами безоціночного ставлення, емпатії, відсутності страху перед соціальними контактами. Сконцентрувавши увагу на своїх внутрішніх станах, запитах та потребах особистість спроможна взяти на себе відповідальність за вчинки та події, які з нею відбуваються. Це, в свою чергу, відкриває можливість психологу спонукати клієнта до дій та направляти його.

Поведінкова модель психокорекції, представником якої виступали: А. Лазарус, Б. Скіннер, за основу взяла розширення діапазону поведінкових дій, що дає можливість змінити форму поведінки. Таким чином, у центрі уваги знаходиться поведінковий компонент клієнта, який є неприйнятними для нього і, відповідно, потребує психологічної корекції. Когнітивна модель психокорекції представником якої були: Л. Виготський, Ж. Піаже, побудована на роботі з інтолерантними переконаннями, які сформувався в результаті негативних переконань, думок, оціночного ставлення. Застосування даного підходу дає можливість відкорегувати помилкові бачення шляхом напрацювання самостійного та гнучкого мислення.

Отже, психологічна корекція сором'язливості у студентів- психологів можлива за умов застосування особистісно-орієнтованої, когнітивної та поведінкової моделей психологічної корекції. Авторська програма зниження рівня прояву сором'язливості передбачала роботу за трьома компонентами: поведінковим, когнітивним та емоційним. Інтерес нашої статті становить поведінковий компонент та його психологічна корекція. В основу психологічної корекції особистісних утворень (підлеглий тип поведінки, інтровертованість) поведінкового компоненту було покладено два блоки, які більш детально представлено нами нижче.

На основі механізмів когнітивно-біхевіорального консультування та основ праксису відбувалось формування когнітивно-біхевіорального праксису соціальної сміливості студентів-психологів. Ключовим механізмом когнітивно-біхевіорального консультування є застосування принципів навчання у подоланні питань поведінкових розладів, а головними цінностями виступали: наuczіння, підкріплення, самопідкріплення, потенціал поведінки, розкутість дій, вербальне спілкування, уявна репрезентація оточення [4].

Праксис, який виступає однією із форм активності людини, має в своїй основі: психофізіологічні механізми, порядок правильного розташування та взаємозв'язку, об'єднання за спільною метою. Таким чином, саме поєднання праксису та когнітивно-біхевіорального підходу як основи активної діяльності особистості можливе при спільній взаємодії процесів пізнання та діяльності.

Отже, авторський когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості включає в себе п'ять авторських вправ, в яких студенти-психологи напрацьовували вміння поводитися у колі великої кількості людей, відчувати загрозу, визначати шляхи відступу та навички протистояння, вміння доступно передавати інформацію (вербально, не вербально), впливати на інших людей, бути самостійними та відповідальними. Часові межі заняття – 2 години; кількість студентів в групі – 25 осіб (студенти 1–4 курсів). Досліджувані були поділені на дві підгрупи – 12 та 13 осіб.

В основі формування лідерських копінг-стратегій покладено розуміння поняття «копінг-стратегія» та її різновиди (Р. Лазарус). Копінг-стратегія являє собою відповідь людини на загрозу та спосіб управління стресовим станом [7]. Р. Лазарус до базисних копінг-стратегій відносив: стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія вирішення проблем, стратегія уникання [7].

Отже, за результатами застосування програми психологічної корекції сором'язливості поведінкового компоненту у майбутніх психологів нами було отримано підтвердження наявності позитивних змін в експериментальній групі ($U = 126,5$, $p < 0,01$), в якій студентів з високим рівнем сором'язливості стало менше.

Таким чином, можливо зробити наступні висновки:

1. У дослідженні розкрита проблема необхідності впровадження програми зниження сором'язливості у майбутніх студентів-психологів як передумови підготовки та професійного становлення майбутніх фахівців.
2. В контексті поведінкового компоненту сором'язливості представлено наявність

зв'язку між типом відношення до людей та сором'язливістю (рівнями прояву); визначено інтровертів, амбовертів, екстравертів серед студентів-психологів із різними рівнями сором'язливості.

3. Проаналізовано теоретико-методологічну основу формувального експерименту: особистісно-орієнтований, поведінковий, когнітивний підходи.

4. Детально представлено формування поведінкових практик: когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості – направлений на набуття вмінь поведінки серед великої кількості людей, вірно транслювати комунікативний аспект з урахуванням вербального та не вербального спілкування; тренінг формування лідерських копінг-стратегій – направлений на опанування стратегіями стресостійкості, терпимості та рішучості.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в напрацюванні рекомендаційних аспектів для викладацького складу ЗВО з урахуванням специфіки психокорекції сором'язливості студентів-психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщ О. В. Дослідження ситуативної та особистісної тривожності на різних вікових етапах: наукове видання. *Вісник студентського наукового товариства* / відп. ред. М. Г. В'ялий. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2003. Вип. 2. С. 111.
2. Вареніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23–24. С. 41–43.
3. Головська І. Г., Ніколаєва Ю. С. Вплив екстравертивності-інтровертивності на потребу в спілкуванні в майбутнього психолога. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України*. 2012. № 3 (Психологія). С. 39–41.
4. Кошлань І. Г., Майор І. С. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України*. 2012. № 6 (Психологія). С. 109–113.
5. Шестопалова О. Криза ідентичності та адиктивна поведінка в юнацькому віці. *Рідна школа*. 2000. № 11. С. 32–34.
6. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. N. Y.: Capricorn Books, 1964. 313 p.
7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
8. Rogers K. R. A way of being. Bost.: Handhton Miffin Co, 1980. 395 p.
9. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity. Harm: Penguin Books, 1977. 218 p.

REFERENCES

1. Borshch, O. V. (2003). Doslidzhennia sytuatyvnoi ta osobystisnoi tryvozhnosti na riznykh vikovykh etapakh: naukove vydannia [i Study of situational and personal anxiety at different age stages: scientific edition]. *Visnyk studentskoho naukovooho tovarystva* / vidp. red. M. H. Vialyi. Nizhyn: NDPU im. M. Hoholia, Vyp. 2, 111 [in Ukrainian].
2. Varenich, N. (2004). Osoblyvosti tryvozhnosti suchasnykh pidlitkiv [Features of the anxiety of modern teenagers]. *Psykhologh. №23–24, 41–43* [in Ukrainian].
3. Holovska, I. H. & Nikolaieva Yu. S. (2012). Vplyv ekstravertyvnosti-introvertyvnosti na potrebu v spilkuvanni v maibutnoho psykholoha [The influence of extroversion-introversion on the need for communication in a future psychologist]. *Nauka i osvita: nauk.-prakt. zhurn. Pivd. nauk. Tsentru NAPN Ukrainy. № 3 (Psykhologhiia), 39–41* [in Ukrainian].
4. Koshlan, I. H. & Maior, I. S. (2012). Tryvozhnist u pidlitkiv-aktsentuantiv [Anxiety in teenagers with accentuations]. *Nauka i osvita: nauk.-prakt. zhurn. pivd. nauk. tsentru NAPN Ukrainy. № 6 (Psykhologhiia), 109–113* [in Ukrainian].

5. Shestopalova, O. (2000). Kryza identychnosti ta adyktivna povedinka v yunatskomu vitsi [Identity crisis and addictive behavior in adolescence]. *Ridna shkola, № 11*, 32–34 [in Ukrainian].
6. Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. N. Y.: Capricorn Books.
7. Lazarus, R. S. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Pub. Co.
8. Rogers, K. R. (1980). *A way of being*. Bost.: Handhton Miffin Co.
9. Skinner, B. F. (1977). *Beyond freedom and dignity*. Harm: Penguin Books.

Подано до редакції: 14.05.2024.