

УДК 159.955-051]:179.9

*І. М. Степаненко,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. В статті розглянуто особистісні утворення (інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність), які є складовими емоційного компоненту сором'язливості. Представлено психокорекційні вправи, направлені на корекцію когнітивного компоненту сором'язливості: тьюторіал, метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» - спрямовані на роботу з особистісними утвореннями сором'язливості майбутніх психологів.

Ключові слова: сором'язливість, особистісні утворення, когнітивний компонент, психокорекція сором'язливості, тьюторіал, метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу».

Abstract. The article considers cognitive formations of shyness (internal locus of control, inner conflict) that are the constituents of emotional component of shyness. Psychocorrective drills aimed at correction of a cognitive component of shyness: the tutorial, method of stereotypes breaking "New personal image design" – aimed at the work with personal formations of shyness in future psychologists are introduced.

Keywords: shyness, personal formations, cognitive component, psycho correction of shyness, tutorial, method of stereotypes breaking "New personal image design".

Зміни, які відбуваються в соціальному та політичному житті України, перебудова ціннісних та соціальних підходів призводять до того, що у людей виникають проблеми при встановленні міжособистісних контактів, побудові відносин, сприйманні один одного. Труднощі, які виникають під час знайомства, негативні емоції, що проявляються в процесі спілкування, зайва стриманість часто обумовлені функціонуванням такого феномену як сором'язливість.

Проблема сором'язливості була предметом вивчення як у філософських, так і психологічних роботах зарубіжних, радянських і вітчизняних науковців (А. Добрович, Ф. Зімбардо, В. Куніцина,

А. Оверченко, В. Соловійов, А. Тихомиров). З погляду психологічної парадигми сором'язливість вивчалася в психології в межах різних підходів: психоаналітичного (Ф. Зімбардо, Д. Каплан), біхевіорального (Б. Скіннер, Е. Толмен), соціально-психологічного (В. Паккард). Відповідно до певного підходу сором'язливість розглядалася як: симптом або зовнішній прояв глибинного несвідомого конфлікту (Д. Каплан, М. Кляйн); набута реакція страху на соціальні стимули (Б. Скіннер, Е. Толмен); чинники, супутні обставини соціальних психологічних труднощів (В. Паккард).

Дослідженням проблем впливу сором'язливості на розвиток особистості займалися Л. Галігузова, А. Добрович, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Є. Ільїн, І. Кон, В. Куніцина, А. Нечай, Т. Сорокіна та інші. Як прояв емоцій сором'язливість розглядали такі дослідники, як К. Ізард, Є. Ільїн, А. Лук, А. Нечай. Н. Левітов відносить сором'язливість до психічних станів людини. Сором'язливість розглядалася з погляду індивідуальності темпераменту, зовнішніх чинників, засобів та ступенів прояву (А. Дюга); сукупності вегетативних та психоемоційних процесів (А. Тихомиров); внутрішнього страху (Ф. Зімбардо, П. Пілконіс). Як процес та властивість особистості сором'язливість вивчалася В. Куніциною, А. Оверченко, К. Платоновим, А. Тихомировим; як вид амбівалентного ставлення до себе та інших – Н. Галігузовою.

Сором'язливість майбутніх психологів має глибинно-ієрархічну структуру і містить когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен з яких характеризується особистісними утвореннями, які стають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів. Такими утвореннями є: інтернальність, внутрішня конфліктність (когнітивний компонент), високий рівень тривожності, занижена самооцінка (емоційний компонент), підлеглий тип поведінки, інтровертованість (поведінковий компонент).

Розвиток особистості майбутніх психологів в процесі проведення формувального експерименту відбувалася на різних рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. На когнітивному рівні робота зосереджується на розширенні системи знань і уявлень про емоційну сферу особистості, систему професійно-важливих якостей психолога; на емоційному рівні – на зростання значущості, цінності гармонійної емоційної сфери психолога; на поведінковому – на формування прагнення подолання негативних емоційних

проявів сором'язливості, бажання проявляти впевненість у ситуаціях взаємодії з близькими, друзями, викладачами, а у майбутньому – з клієнтами.

Теоретико-методологічною основою психологічної корекції сором'язливості стали положення теорій особистісно-орієнтованого (А. Адлер [5], І. Бех [1], К. Роджерс [4]), поведінкового (А. Лазарус [6], Б. Скіннер [7]), когнітивного (Л. Виготський [2], Ж. Піаже [3]) підходів.

Особистісно-орієнтована модель психокорекції (А. Адлер, І. Бех, К. Роджерс) побудована за принципами емпатії, позитивного і безоцінного ставлення, можливостями проявляти справжні почуття без страху отримати негативний зворотній зв'язок. Такий підхід дає можливість психологу спонукати клієнта до чіткого та правильного формулювання своїх потреб, що допомагає клієнтові в більшості випадків знайти правильне вирішення своїх проблем.

Поведінкова модель психокорекції (А. Лазарус, Б. Скіннер) заснована на поведінковій теорії, в основі якої покладено вироблення та закріплення нових способів поведінки, розширення діапазону поведінкових дій, усунення або змінення помилкових форм поведінки. У центрі уваги знаходяться особливості поведінки клієнта, які є неприйнятними для нього і потребують психологічної корекції.

Когнітивна модель психокорекції (Л. Виготський, Ж. Піаже) побудована на роботі з інтолерантними переконаннями, сформованими в результаті негативних думок, ідей, оцінних критеріїв. Використання цього підходу дозволяє відкорегувати хибні переконання шляхом відпрацювання самостійного та більш гнучкого мислення.

Отже, реалізація психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів найефективніше можлива за умов використання особистісно-орієнтованої, поведінкової та когнітивної моделей психологічної корекції.

За авторською моделлю технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, для роботи з особистісними утвореннями сором'язливості (критична самооцінка, інтернальність), які є складовою когнітивного компонента сором'язливості, застосувалися *туторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий) та метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу».*

Туторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий; 1 заняття тривалістю півтори години), метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» (1 заняття тривалістю дві години) спрямовані на роботу з

особистісними утвореннями сором'язливості (інтернальність, внутрішня конфліктність).

Для кращого засвоєння інформації дуже важливим є форма її подачі. Тьюторіал дає можливість поетапно, в ілюстрованій формі пояснити учасникам групи прояв та складові сором'язливості на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Тьюторіал може подаватися в текстовій, графічній та відео- формах. Була обрана відеоформа (слайди). Учасникам групи було представлено чотири слайди на яких було розкрито розуміння сором'язливості, її структурні компоненти та особистісні утворення.

На момент проведення методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового світу», учасниками групи було пройдено соціально-психологічний тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості, тренінг формування лідерських копінг-стратегій, синквейн «Програвання емоцій сором'язливості», майстер-клас «Арт-мікс», тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий), тож вони впевнено та цілеспрямовано висловлювали прагнення заявити про себе соціуму, не боячись отримати критику чи несхвалення. Було розпочато роботу над самопрезентацією нових, впевнених у собі, цілеспрямованих, рішучих, відвертих, комунікативно-розкутих учасників групи, якими вони себе відчували.

Отже, застосування тьюторіалу (когнітивного, емоційного, поведінкового) та методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу», які становили блок психокорекційного впливу на когнітивний компонент сором'язливості в авторській технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, сприяли позитивній динаміці змін особистісних утворень особистості (оптимізації локусу контролю, зниженні когнітивного дисонансу).

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. : Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь. 2003. 344 с.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти т. Москва : Педагогика, 1982. Т. 3 Проблемы развития психики. 369 с.
3. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб. : Питер, 2003. 192 с.

4. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.

5. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 313 p.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.

7. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity. Harv : Penguin Books, 1977. 218 p.

УДК 159.942:355.01-058.6(477)

О. В. Строяновська,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної і соціальної психології

НПУ імені М. П. Драгоманова

С. П. Сагайдак,

старший викладач кафедри загальної і соціальної психології

НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Анотація. У статті представлений аналіз практичних підходів до проблеми особливостей переживання подій війни в Україні та способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців.

Ключові слова: особливості переживання війни, вимушені переселенці, конфлікт, внутрішньоособистісна конфліктність, способи подолання внутрішньоособистісної конфліктності.

Abstract. The article presents an analysis of practical approaches to the problem of the peculiarities of experiencing the events of the war in Ukraine and ways to overcome the intrapersonal conflict of forced migrants.

Keywords: features of war experience, conflict, intrapersonal conflict, ways to overcome intrapersonal conflict.