

УДК 159.9-057.87:179.9

© І. М. Степаненко, 2017

І. М. Степаненко (м. Київ)

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Степаненко І. М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів. В статті на основі теоретичного аналізу феномену сором'язливості та проведеного емпіричного дослідження визначено рівні сором'язливості студентів-психологів. За результатами вивчення самооцінки виділено дві групи досліджуваних «сором'язливі» - «не сором'язливі». У визначенні рівнів сором'язливості спиралися на наступні критерії: показники сили та частоти сором'язливості за Стенфордським опитувальником Ф. Зімбардо та результати шкал «Н + сміливий» - «Н - сором'язливий» опитувальника Р. Кеттела. На основі експериментального дослідження студенти-психологи були віднесені до трьох груп – з високим, середнім та низьким рівнями сором'язливості.

Ключові слова: сором'язливість, рівні сором'язливості, критерії рівнів сором'язливості, студенти-психологи.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день сучасна соціально-психологічна практика України висуває досить потужні вимоги до професіоналізму, компетентності, рівня культури і мислення психолога-практика, що в свою чергу підвищує критерії оцінки рівня професійної та особистісної підготовки майбутнього фахівця в галузі практичної психології у системі вищої школи.

Професія психолога як соціономічний вид праці, не припускає будь-яких негативних проявів у сфері комунікації, адже спілкування є суттєво значущою складовою професії психолога. Тому наявність таких характеристик сором'язливих людей, як песимізм, млявість, непристосованість, невпевненість у собі тощо є небажаними для професії проявами.

В складних умовах психічного навантаження, така особистісна властивість, як сором'язливість може ускладнюватися та із суб'єктивно відчутних труднощів перетворитися в об'єктивну перепону на шляху до встановлення повноцінних особистісних контактів.

Аналіз наукових досліджень. Дослідженням проблем впливу сором'язливості на особистість займалися Л. Галігузова, Ф. Зімбардо, К.Ізард, Є. Ільїн, А. Нечай, Т. Сорокіна та ін. Явище сором'язливості розглядалось в контексті проблем особистості А. Б. Добровичом, І.С.Коном, В. М. Куніциною. Як прояв емоцій сором'язливість розглядали такі дослідники як: К. Ізард, Є. Ільїн, А. Лук, А. Нечай. До психічних станів людини відносить сором'язливість Н. Левітов.

Аналізуючи наукову літературу ми зіткнулися з тим, що на сьогоднішній день чіткого визначення поняття «сором'язливість» не існує.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови «сором'язливість» трактується як почуття сорому, незручності перед ким-небудь за когось, щось: «почувати себе ніяково», «не наважуватися», «не наслідуватися зробити що-небудь». Тобто сором'язливість виявляється і як почуття, і як відмова дії [1].

Ф. Зімбардо, визначаючи сором'язливість, характеризує її як приховану особистісну проблему, котра набуває таких великих масштабів, що на сьогоднішній день, автор сміливо говорить про сором'язливість, як соціальну хворобу [5].

Одним з перших заговорив про сором'язливість у своїх роботах ще наприкінці ХІХ століття французький психіатр А. Дюга.

Автор розглядає сором'язливість з різних кутів зору, а саме з боку індивідуальності темпераменту, зовнішніх причин, засобів та ступенів прояву.

Індивідуальність темпераменту на думку автора не являє собою певний душевний стан, а є тимчасовим порушенням з боку волі, почуттів, розуму. Порушення з боку волі проявляються у примусовості, натягнутості, котра характеризується тимчасовим паралізуванням довільних рухів особистості, роблячи їх незграбними. Примусовість викликає у сором'язливих людей почуття пригнічення а хвилювання досягає такого пікового стану, що особистість не в змозі поворухнутися [4].

Порушення з боку розуму характеризується нездатністю швидко охоплювати нові ідеї, відсутністю "гнучкості" розуму, що в свою чергу і призводить до прояву сором'язливості. Особистість, яка не здатна керувати своїм розумом, не в змозі керувати своїми рухами [4].

Порушення з боку почуттів визначається нездатністю особистості діяти у відповідності до власних почуттів. Лише завдяки своїм спогадам та увяленню сором'язлива людина потрапляє під вплив почуттів. Не будучи в змозі орієнтуватися в своїх почуттях, сором'язлива особистість сама не знає чого бажає насправді [4].

Аналізуючи порушення з боку волі, почуттів та розуму, ми можемо стверджувати, що автор вбачає тісний зв'язок між ними, який призводить до виникнення сором'язливості.

Зовнішні причини пояснюються наявністю симпатії яка на думку А.Дюга являє собою нервовий струмінь, який передається одним індивідом до іншого і примушує першого переживати душевні переживання іншого через прийняття чи відзеркалення струму. Людина інстинктивно намагається сподобатися іншим, переймаючи їх рухи, «заражаючись» їх відчуттями, розділяючи їх погляди. Сором'язлива людина не здатна піддаватися такому магнітизму суспільства і відповідно не може симпатизувати іншим людям, а також не здатна завойовувати чи заслугувувати симпатію [4].

Аналізуючи здатність симпатизувати автор робить наголос на тому, що сором'язливі люди знаходячись перед великою кількістю людей, не можуть симпатизувати всім у рівній мірі, але усвідомивши та змирившись з думкою що з багаточисельним оточенням особистість пов'язана лише поверхневою симпатією, вона намагається досягнути абсолютної симпатії принаймні однієї людини, розуміючи складність цього процесу [4].

Засоби та ступені прояву сором'язливості пояснюються розмежуванням понять сором та сором'язливість. Сором автор визначає як швидкоплинний процес, кризовий стан. Сором'язливість як хронічний стан. Сором переходить в сором'язливість двояким чином а саме – внаслідок законів асоціацій та спогадів, або виникає внаслідок роздумів [4].

У вітчизняній психології сором'язливість як окрема, самостійна властивість особистості вивчалась недостатньо. Аналізуючи наукові джерела, ми зіткнулися з тим, що сором'язливість розглядалася як процес, як стан, як властивість особистості (В. Н. Куніцина, А. І. Оверченко, К. К. Платонов, А.В. Тихомиров), як вид амбівалентного ставлення до себе та до інших (Н.Г.Галігузова), як характерологічна риса особистості (А. І. Оверченко).

На думку А. В. Тихомирова, сором'язливість являє собою сукупність вегетативних та психоемоційних процесів, які супроводжуються почуттям провини, сорому, тривожності та страху, котрі пов'язані з прагненням особистості сховатися від оточуючих внаслідок внутрішньої моральної боротьби [9].

Н. Г. Галігузова, яка займалась дослідженням проявів сором'язливості та нерішучості у дітей середнього та старшого дошкільного віку, розглядала сором'язливість «як один з видів амбівалентного ставлення дитини до інших людей та до самої себе, яке проявляється у спілкуванні та міжособистісних стосунках» [2, с. 28]. На думку автора, амбівалентність виявляється у наступному:

1) ставлення до самого себе, яке полягає у високій самооцінці дитини яка межує із сумнівами. Дитина вважає себе самою кращою у всіх проявах, в той же час вона має сумнів щодо позитивного ставлення до себе з боку оточуючих;

2) ставлення до оточуючих, яке проявляється в тому, що сором'язлива дитина прагне до спілкування, але не наважується на прояв своїх комунікативних потреб.

Стати рисою особистості сором'язливість може за умов біологічної схильності, яка закріпилась під впливом негативних соціальних дій (Д. Дениелс, Дж. Каган) [3; 10].

До рис особистості, які корелюють із сором'язливістю відносять страх, тривогу (Д. Болдуїн, К. Гросс, А. Палей), занижену самооцінку (М. Мицелі, Б. Мораш, А. Пепло).

Переживання почуття самотності (суб'єктивного відчуття нестачі емоційної близькості, контактів) на думку А. Палей [7] тісно пов'язані з почуттям страху та тривожності. Страх пов'язаний з егоцентризмом, так-як страх – це, перш за все страх за самого себе. Почуття страху або тривожності на перший план висуває власні інтереси та цінності особистості які знаходяться під загрозою, з іншого боку з'являється прагнення власні інтереси та цінності захистити. Усе вищеперераховане призводить до уособлення та віддалення особистості від оточення, що, у свою чергу, провокує самотність.

На відміну від страху, який є біологічною реакцією на певну загрозу, тривожність переважно сприймається як переживання невизначеної, безпідставної загрози особистості, коли небезпеці підлягають її життєві цінності. Отже, тривожність сприймається як переживання можливості фрустрації соціальної потреби [6].

На думку М. Мицелі, Б. Мораш, А. Пепло [8] особистості із заниженою самооцінкою менш схильні до ризику в соціальних питаннях, що призводить до зниження здатності до встановлення міжособистісних стосунків.

Таким чином, аналізуючи та узагальнюючі різні дослідження з проблеми сором'язливості, ми можемо спостерігати різноманітність розуміння цього феномену, але об'єднуючим є те, що майже всі дослідники зголосилися на тому, що загальною характеристикою для сором'язливої особистості є: зв'язок сором'язливості з самоповагою та самосвідомістю, виникнення труднощів при встановленні нових контактів, невміння налагоджувати нові стосунки.

Метою статті є визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Значущість проблеми сором'язливості серед студентської молоді підтвердило наше констатувальне дослідження, яке здійснювалось на базі вечірнього факультету і факультету соціально-психологічних наук та управління НПУ імені М.П.Драгоманова. Контингент досліджуваних склали студенти-психологи 1-х - 4-х курсів спеціальності «Психологія». Загальна кількість вибірки становила 254 особи.

На першому етапі констатувального експерименту з метою виявлення сором'язливих особистостей, нами був використаний Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо [5], за допомогою якого ми за результатами самооцінки студентів, виділили дві групи досліджуваних студентів-психологів з 1-го по 4-й курс, які були віднесені відповідно до груп «сором'язливі» та «не сором'язливі». Результати дослідження представлені в табл. 1.

Аналіз отриманих даних дозволив виділити 194 особистості, які визначили себе сором'язливими, та 60 студентів, які визнали себе не сором'язливими. Серед досліджуваних 1-го курсу 54 осіб визначали себе сором'язливими (84,38 %) та 10 осіб – не сором'язливими (15,62 %), 48 студентів 2-го курсу зазначили свою сором'язливість (75 %) та 16 студентів – не сором'язливість (25 %), серед студентів 3-го курсу 42 особи визначили себе сором'язливими (67,74 %) і 20 осіб – не сором'язливими (32,26 %), 50 студентів 4-го курсу зазначили свою сором'язливість (78,13 %) та 14 студентів – не сором'язливість (21,87 %).

Під час бесіди студенти 1-х курсів Олена Д., Анастасія М., Вікторія П., які за самовизначенням визнають себе сором'язливими особистостями, зазначають негативність впливу даного почуття на комунікативну сферу їх життя, що проявляється у не здатності до встановлення нових міжособистісних стосунків, звуження кола їх спілкування і як наслідок – самотності.

Таблиця 1

Розподіл студентів за самооцінкою «сором'язливі» - «не сором'язливі»

N= 254

Курс	«Сором'язливі»		«Не сором'язливі»	
	Абс.	%	Абс.	%
1	54	84,3	10	15,6
2	48	75	16	25
3	42	67,7	20	32,2
4	50	78,1	14	21,8
Разом	194	305,1	60	94,6

Загалом, отримані дані свідчать про високі показники сором'язливості серед студентів усіх курсів, що в свою чергу підтверджує значущість психологічної корекції сором'язливості, адже даний феномен перешкоджає повноцінному розвитку в професійній сфері особистості психолога. Представлені показники є лише припущенням студентів-психологів, адже це результат їх самооцінки.

Для визначення рівня сором'язливості у студентів-психологів, нами були виділені три групи досліджуваних – студенти з високим, середнім та низьким рівнями сором'язливості. Критеріями віднесення до відповідного рівня сором'язливості були обрані показники сили та частоти сором'язливості за Стенфордським опитувальником Ф.Зімбардо та шкалою «Н + сміливий» «Н - сором'язливий» опитувальника Р. Кеттела.

За визначенням Ф. Зімбардо саме Стенфордський опитувальник дає можливість особистості визначити, що для неї означає сором'язливість. З'ясувавши її причини, прояви та наслідки, на думку автора, особистість досягає двох важливих цілей. По-перше, отримує основу для побудови плану дій щодо самовдосконалення. По-друге, аналізуючи природу власної сором'язливості, особистість ніби абстрагується від неї. Це дозволяє легше справитися з внутрішньою напругою.

Показник сили сором'язливості містив наступні визначення: 1 - надзвичайно сильна, 2 - дуже сильна, 3 - досить сильна, 4 - помірно сильна, 5 - це дещо на кшталт зняковіння, 6 - мною оволодіває лише легке зняковіння.

Показником частоти сором'язливості виступають твердження: 1 - кожного дня, 2 - майже кожного дня, 3 - часто, майже через день, 4 - один чи два рази на тиждень, 5 - час від часу, рідше ніж раз на тиждень, 6 - рідко, один раз на місяць чи й ще рідше.

Опитувальник «Шістнадцять особистісних факторів» 16 PF - Р.Кеттела дозволяє з'ясувати особливості характеру, інтереси та схильності особистості. Даний опитувальник є одним з найбільш відомих з багатфакторних методик, який був створений в межах об'єктивного експериментального підходу у дослідженні особистості. Для нашого дослідження інтерес становили шкали «Н + сміливий» та «Н-сором'язливий».

Шкала «Н + сміливий» опитувальника Р. Кеттела як один із критеріїв виділення рівнів сором'язливості визначався наступними характеристиками: сміливість, впевненість,

авантюризм, схильність до ризику, чуттєвість, добродушність, імпульсивність, емоційність, безтурботність.

Шкалі «Н-сором'язливий» відповідають наступні ознаки: сором'язливість, невпевненість, нерішучість, соромливість в присутності інших людей, емоційність, стриманість, дратівливість, невпевненість в своїх силах, нездатність до рішучих дій.

Інтенсивність сили сором'язливості визначалась наступним чином: *високій* відповідали значення опитувальника «надзвичайно сильна» - 6 балів, «дуже сильна» - 5 балів, «досить сильна» - 4 бали; *середній* значення опитувальника «помірно сильна» - 3 бали, «це дещо на кшталт зніяковіння» - 2 бали; *низькій* значення опитувальника «мною оволодіває лише легке зніяковіння» - 1 бал.

Високій інтенсивності частоти сором'язливості відповідали значення опитувальника «кожного дня» - 6 балів, «майже кожного дня» - 5 балів, «часто, майже кожного дня» - 4 бали; *середній* значення опитувальника «один чи два рази на тиждень» - 3 бали, «час від часу, рідше ніж раз на тиждень» - 2 бали; *низькій* значення опитувальника «рідко, один раз на місяць або й ще рідше» - 1 бал.

Високим показникам сором'язливості за фактором «Н- сором'язливість» опитувальника Р.Кеттела відповідають значення від 1 до 4 стенів; *середнім* показникам відповідають значення від 5 до 6 стенів; *низьким* показникам сором'язливості за фактором «Н+ сміливість» відповідають значення від 7 до 10 стенів.

Таким чином, до групи з високим рівнем сором'язливості були віднесені студенти, які мали за результатами діагностики високі показники інтенсивності по силі і частоті (4-6 балів) та високі показники сором'язливості за фактором «Н- сором'язливість» опитувальника Р.Кеттела (від 1 до 4 стенів); до групи з середнім рівнем сором'язливості студенти які мали середні показники по силі і частоті (3-2 бали) та 5-6 стенів за фактором «Н» Р. Кеттела; до групи з низьким рівнем сором'язливості були віднесені студенти, які мали за результатами діагностики низькі показники інтенсивності по силі і частоті (1 бал) та низькі показники сором'язливості за фактором «Н+ сміливість» опитувальника Р. Кеттела (від 7 до 10 стенів).

За нашим спостереженням студенти, які за результатами самооцінки визнали себе не сором'язливими показали низький рівень сором'язливості і за фактором «Н+ сміливість» опитувальника Р. Кеттела (від 7 до 10 стенів).

Результати розподілу за високим, середнім та низьким рівнями сором'язливості представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Рівні сором'язливості студентів-психологів

N=254

Рівні сором'язливості	1 курс N=64		2 курс N=64		3 курс N=62		4 курс N=64		Разом	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високій	18	28,12	16	25	12	19,36	12	18,75	58	22,83
Середній	36	56,25	32	50	30	48,38	38	59,37	136	53,54
Низький	10	15,63	16	25	20	32,26	14	21,88	60	23,63

Таким чином, аналіз наведених показників в таблиці рівнів сором'язливості, допоміг виявити 58 студентів з високим рівнем сором'язливості (22,83%) це: 18 осіб 1-го курсу (28,12 %), 16 осіб 2-го курсу (25%), 12 осіб 3-го курсу (19,36 %) та 12 осіб 4-го курсу (18,75 %). Так Олена О. (1-й курс), Анна К. (2-й курс), які є представниками групи високого рівня сором'язливості,

відзначили наявність таких проявів як: надмірна тривожність в процесі спілкування, нерішучість, закритість, невпевненість в собі.

Середній рівень сором'язливості складають 136 студентів (53,54 %) – 36 осіб 1-го курсу (56,25 %), 32 особи 2-го курсу (50 %), 30 осіб 3-го курсу (48,38 %), 38 осіб 4-го курсу (59,37 %). За визначенням Марини М. (3-й курс), Катерини С. (4-й курс) сором'язливість не заважає їм комфортно себе почувати перебуваючи як в повному усамітненні так і в компанії колег, друзів, незнайомих, їм властиве досить легке переключення в незнайомих ситуаціях.

До низького рівня сором'язливості відносяться 60 студентів (23,63 %) це 10 осіб 1-го курсу (15,63 %), 16 осіб 2-го курсу (25 %), 20 осіб 3-го курсу (32,26 %), 14 осіб 4-го курсу (21,88 %). Студенти-психологи низького рівня сором'язливості Аліна М., Катерина С. (2-й курс), Анна У. (4-й курс), під час бесіди характеризували себе як домінантними, енергійними, впевненими, цілеспрямованими особистостями, які вважають досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявів.

Висновки. Визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів надає можливість виявлення проблемної групи, яка потребуватиме корекційного впливу направлено на подолання інтровертованості, закритості, внутрішньої конфліктності, високого рівня тривожності, а також підняття рівня самооцінки та самовпевненості.

Література

1. *Великий тлумачний словник сучасної української мови* [уклад. і голов. ред. 27 В.Т.Бусел.]. – К. ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2003. – 1440 с.
2. *Галигузова Н.Л.* Психологический анализ феномена детской застенчивости / Н.Л.Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – №5. – С. 28-38.
3. *Дениелс Д.* Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости: пер. с англ. [Текст] / Д. Дениелс, Р. Пломин. – СПб. : Питер, 2001. – 308 с.
4. *Дюга А.* Застенчивость и её лечение / А. Дюга ; пер. с франц. В. К. Андреева. – С. Петербург : издание В. И. Губинского, 1899. – 112 с.
5. *Зимбардо Ф.* Как побороть застенчивость / Филип Зимбардо ; пер.с англ. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.
6. *Мэй Р.* Смысл тревоги [Текст] / Р. Мей ; пер. с англ. М. И. Завалова, А. И. Сибурин. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 385 с.
7. *Палей А. И.* Страх и одиночество / А. И. Палей // Психологическая газета. – 2003. – № 2/89. – С. 28-29.
8. *Пепло Э.* Одиночество и самооценка / Э. Пепло, М. Мицели, Б. Мораш // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 352 с.
9. *Тихомиров А. В.* Психология застенчивости. Методическое пособие [Текст] / А. В. Тихомиров. – Екатеринбург : Изд-во молодёжи, 1998. – 96 с.
10. *Kagan J., Reznick S., Snidman N.* Biological basis of childhood shyness // Science. 1998. – №240. – P. 167-171.

Транслітераційний переклад використаних літературних джерел

1. *Velikiy tлумachniy slovnik suchasnoYi ukraYinskoYi movi* [uklad. I golov. red. 27 V.T.Busel.]. – K. ; Irpln: VTF «Perun», 2003. – 1440 s.
2. *Galiguzova N.L.* Psihologicheskiy analiz fenomena detskoY zastenчивosti / N.L.Galiguzova // Voprosyi psihologii. – 2000. – #5. – S. 28-38.
3. *Deniels D.* Individualnyie razlichiya i proyavleniya detskoY zastenчивosti: per. s angl. [Tekst] / D. Deniels, R. Plomin. – SPb. : Piter, 2001. – 308 s.

4. *Dyuga A. Zastenчивost i eYo lechenie / A. Dyuga ; per. s frants. V. K. Andreeva. – S. Peterburg : izdanie V. I. Gubinskogo, 1899. – 112 s.*
5. *Zimbardo F. Kak poborot zastenчивost / Filip Zimbardo ; per.s angl. – M. : ALPINA PABLISHER, 2013. – 308 c.*
6. *Mey R. Smyisl trevogi [Tekst] / R. Mey ; per. s angl. M. I. Zavalova, A. I. Siburina. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2001. – 385 s.*
7. *Paley A. I. Strah i odinochestvo / A. I. Paley // Psihologicheskaya gazeta. – 2003. – # 2/89. – S. 28-29.*
8. *Peplo E. Odinochestvo i samootsenka / E. Peplo, M. Mitseli, B. Morash // Labirintyi odinochestva: Per. s angl. / Sost., obsch. red. i predisl. N. E. Pokrovskogo. – M. : Progress, 1989. – 352 s.*
9. *Tihomirov A. V. Psihologiya zastenчивosti. Metodicheskoe posobie [Tekst] / A. V. Tihomirov. – Ekaterinburg : Izd-vo molodYozhi, 1998. – 96 s.*
10. *Kagan J., Reznick S., Snidman N. Biological basis of childhood shyness // Science. 1998. – #240. – P. 167-171.*

Степаненко И. Н. Проблема определения уровней застенчивости у студентов-психологов. В статье на основании теоретического анализа феномена застенчивости и проведённого эмпирического исследования определено уровни застенчивости студентов-психологов. За результатами изучения самооценки выделено две группы испытуемых «застенчивые» - «не застенчивые». В определении уровней застенчивости опирались на следующие критерии: показатели силы и частоты застенчивости по Стенфордскому опроснику Ф.Зимбардо и результатами шкал «Н+ смелый» - «Н- застенчивый» опросника Р. Кеттелла. На основании экспериментального исследования студенты-психологи были отнесены к трём группам – с высоким, средним и низким уровнями застенчивости.

Ключевые слова: застенчивость, уровни застенчивости, критерии уровней застенчивости, студенты-психологи.

Stepanenko I. M. Issue regarding determination of shyness levels in students-psychologists. On the basis of theoretical analysis on shyness and empirical research it has been determined the levels of shyness in students-psychologists. During the research the results of self-assessment identified two groups "shy" - "not shy". While determining the shyness levels there have been used the following criteria: strength and frequency indicators regarding shyness by F. Zimbardo, Stanford questionnaire and the results of the scales "H + brave" - "N - shy" by R. Cattell questionnaire. On the basis of experimental research students- psychologists have been divided into three groups - high, medium and low levels of shyness.

Keywords: shyness, levels of shyness, criteria of shyness levels, students-psychologists.

Відомості про автора:

Степаненко Інна Миколаївна – викладач кафедри психології факультету філософської освіти та науки Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Статтю подано до друку 16.12.2016.