

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

Степаненко Інна Миколаївна

УДК 159.98:159.942]:378(043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук**



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі психології факультету філософії та суспільствознавства Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, професор
Ширяєва Людмила Миколаївна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
факультет філософії та суспільствознавства,
професор кафедри психології.

Офіційні опоненти: дійсний член НАПН України,
доктор психологічних наук, професор
Чепелєва Наталія Василівна,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
заступник директора з наукової роботи;

кандидат психологічних наук, професор
Хомич Галина Олексіївна
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
завідувач кафедри психології.

Захист відбудеться 23 грудня 2020 року о 12³⁰ на засіданні спеціалізованої вченої ради у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано 20 листопада 2020 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Л.В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. 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.

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

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. Проблема сором'язливості з точки зору її вікових аспектів від немовляти до підліткового віку розглядалася здебільшого дотично (Л. Волков, Г. Галігузова, Д. Денієлс, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Дж. Каган, І. Кон, В. Леві, А. Оверченко, Л. Славіна, С. Усова, К. Чечуліна).

Психологічні дослідження А. Белоусової, К. Чечуліної представлені глибинно-ієрархічною структурою сором'язливості, яка визначалася поєднанням когнітивного, емоційного, поведінкового та фізіологічного компонентів. Сукупність впливу соціальних (вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних) та психологічних (вплив деяких особистісних

утворень структурних компонентів сором'язливості, зокрема підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка, порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертована спрямованість особистості та порушення сфери самоставлення) чинників на формування сором'язливої особистості представлені в працях Д. Деніелса, Ф. Зімбардо, М. Кляйн, П. Пілконіса, А. Тихомирова.

Теоретичні та практичні положення корекції сором'язливості розкриті на різних вікових етапах у працях А. Белоусової, Т. Гаврилової, Л. Кротової, Т. Сорокіної, К. Чечуліної.

Щодо зв'язку сором'язливості з успішністю виконання тієї чи іншої професійної діяльності спеціальних досліджень нами не виявлено, хоча деякі дослідники (Ф. Зімбардо) зазначали його наявність. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження впливу сором'язливості на успішність оволодіння різними професіями типу «людина-людина», зокрема психолога, оскільки дослідники професійно-значущих якостей в цій професії вказують на ряд бажаних та небажаних особистісних характеристик. Серед останніх (Л. Долинська, Н. Пов'якель, Ю. Приходько, О. Туриніна, Г. Хомич, Н. Чепелева, Н. Шевченко) згадується сором'язливість. Однак особливості її прояву та рівень сформованості, психологічні чинники розвитку залишаються поза увагою науковців, тоді як їх виявлення дозволить запропонувати програму психологічної корекції її негативних проявів, а відтак сприятиме професійному становленню психолога.

Отже, враховуючи соціальну значущість і недостатню розробленість теоретичних і прикладних аспектів проблеми, нами було визначено тему дисертації: *«Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри психології факультету філософії та суспільствознавства Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за напрямом «Зміст, форми, методи і засоби фахової підготовки вчителів», затверджена на засіданні вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 29 листопада 2012 року) та узгоджена Міжвідомчою Радою НАПН в галузі психолого-педагогічних досліджень НАПН в Україні (протокол № 4 від 23 квітня 2013 року).

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні сутності сором'язливості та емпіричному виявленні особливостей її прояву у студентів-психологів, розробці й апробації технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що сором'язливість як особистісна якість суттєво впливає на успішність підготовки майбутніх психологів і проявляється у всіх її структурних компонентах (когнітивних, емоційних, поведінкових), а її корекція можлива через оптимізацію пов'язаних з нею особистісних психологічних утворень методами активного соціально-психологічного навчання.

Обрана мета обумовила постановку таких **завдань дослідження**:

1. На основі аналізу психологічних досліджень визначити теоретико-методичні підходи до вивчення проблеми особливостей сором'язливості у майбутніх психологів.

2. Охарактеризувати критерії та визначити показники і рівні сором'язливості особистості.

3. Емпірично дослідити особливості прояву та вплив особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

4. Обґрунтувати, розробити та апробувати технологію психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – сором'язливість як особистісна якість майбутніх психологів.

Предмет дослідження – особливості психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: а) *теоретичні* – класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання тощо; б) *емпіричні* – анкети, опитувальники, тести, проєктивні методики, аналіз продуктів діяльності тощо; в) *статистичні методи*: коефіцієнт кореляції r-Пірсона, рангового T-критерія Уїлкоксона, критерія χ^2 , U-критерія Мана-Уїтні. Статистична обробка одержаних кількісних даних здійснювалась за допомогою пакету статистичних програм SPSS 17.0.

На різних етапах дослідження також було використано діагностичні *методики*: Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо; методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела; опитувальник Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю»; тест-опитувальник для визначення самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; опитувальник К. Г. Юнга; тест дослідження тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

Організація та експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі факультету психології та вечірнього факультету НПУ імені М.П. Драгоманова. У дослідженні брали участь 254 студенти 1-4 курсів спеціальності «Психологія». Дослідження проводилося відповідно до поставлених завдань впродовж 2013-2019 років і включало три етапи: підготовчий, основний, заключний.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* обґрунтовано і досліджено структуру сором'язливості за її складовими: когнітивною, емоційною, поведінковою; визначено особистісні утворення сором'язливої особистості: інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, підлеглий тип поведінки, інтровертованість; виділено критерії (сила, частота сором'язливості та соціальна відчуженість) та визначено рівні прояву (високий, середній, низький) сором'язливості майбутніх психологів; виявлено

взаємозв'язок між рівнем сором'язливості та особистісними утвореннями сором'язливості майбутніх психологів; визначено психологічні особливості сором'язливості (ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості); обґрунтовано й розроблено модель та апробовано й доведено ефективність технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів;

- *поглиблено й уточнено* сутність поняття «сором'язливість», «психологічна корекція сором'язливості» та їхній зміст; розширено системний підхід до вивчення психологічних чинників формування сором'язливості;

- *набули подальшого розвитку* знання про сором'язливість як особистісну рису, її вплив на професійне становлення майбутніх фахівців, шляхи та засоби оптимізації особистісних утворень сором'язливості у студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що апробований автором комплекс психодіагностичних методик для визначення рівнів прояву складових сором'язливості, а також впроваджена система технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів як передумова запобіганню її прояву в процесі професійної підготовки майбутніх психологів можуть бути використані в роботі психологічних служб та викладачів вищих навчальних закладів. Висновки та результати дослідження можуть бути використані в навчальних курсах «Психологія спілкування», «Психологія розвитку та вікова психологія», «Педагогічна психологія»; при розробці спецкурсу «Психологія сором'язливості особистості».

Вірогідність та надійність результатів дослідження забезпечувалися комплексним використанням адекватних завданням дослідження методів і методик, репрезентативністю вибірки досліджуваних, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, застосуванням методів математичної статистики.

Апробація та впровадження результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідались, обговорювались та отримали схвалення на 5 науково-практичних конференціях (1 – міжнародній, 4 – всеукраїнських), звітних науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М.П. Драгоманова, засіданнях кафедри психології факультету філософії та суспільствознавства імені М.П. Драгоманова (2012–2020 рр.).

Впровадження результатів дослідження здійснювалося на факультеті психології НПУ імені М.П. Драгоманова (довідка № 316/02 від 02.09.2020 р.), вечірньому факультеті НПУ імені М.П. Драгоманова (довідка № 01/20 від 07.09.2020 р.), Навчально-науковому інституті міжнародних відносин і соціальних наук Міжрегіональної Академії управління персоналом (довідка № 4696 від 07.09.2020 р.).

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження відображено у 13 одноосібних публікаціях, серед яких 3 статті – у наукових

фахових виданнях України, 2 статті – у зарубіжних періодичних фахових виданнях, 8 – матеріали науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, 7 додатків на 29 сторінках та списку використаних джерел, який налічує 256 найменувань (20 з них іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладено на 161 сторінці комп'ютерного набору і містить 13 таблиць, 1 рисунок на 6 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 248 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У *вступі* обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, сформульовано припущення, завдання дослідження, об'єкт, предмет, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наведено відомості щодо апробації та впровадження отриманих результатів, наводяться дані про структуру роботи.

У *першому розділі «Теоретичні підходи до проблеми сором'язливості та її психологічної корекції у майбутніх психологів»* представлено аналіз основних теоретичних підходів до проблеми сором'язливості у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, розкрито теоретичні засади проблеми сором'язливості в онтогенезі, розглянуто поняття «сором'язливість» та чинники її формування.

Дослідження сором'язливості є міждисциплінарною проблемою філософських та психологічних праць (Ф. Зімбардо, А. Оверченко, В. Соловйов). У контексті філософського підходу сором'язливість розглядається як непотрібний фактор для суспільства в цілому, адже не несе ніякої користі для будь-якої особистості (В. Соловйов), а з погляду психологічної парадигми дослідження сором'язливості представлено різноманітністю її підходів: психоаналітичним (Ф. Зімбардо, Д. Каплан), біхевіоральним (Б. Скіннер, Е. Толмен), соціально-психологічним (В. Паккард). Відповідно до певного підходу сором'язливість розглядалась 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).

Сором'язливість розглядається з точки зору індивідуальних проявів типів 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 (В. Куніцина, А. Оверченко, К. Платонов, А. Тихомиров), як вид амбівалентного ставлення до себе та інших (Н. Галігузова), як характерологічна риса особистості (А. Оверченко, Д. Деніелс, Дж. Каган).

У психологічній літературі сором'язливість представлена різноманітністю форм: невротична, гуманізована (А. Тихомиров), класифікацій: глибоко сором'язливі, ситуативно сором'язливі, хронічно сором'язливі, невротично сором'язливі (Ф. Зімбардо), видів: вікова,

особистісна, ситуативна (Ф. Зімбардо), категорій: адаптовані сором'язливі, особливо сором'язливі, «псевдосором'язливі» (Ф. Зімбардо, П. Пілконіс) та типологій: сором'язливі екстраверти та сором'язливі інтроверти (Ф. Зімбардо, П. Пілконіс).

Сором'язливість обумовлюється впливом соціальних та психологічних чинників. До соціальних чинників формування сором'язливості дослідники відносять вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних (Д. Деніелс, Ф. Зімбардо, М. Кляйн, П. Пілконіс, А. Тихомиров), до психологічних – вплив деяких особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості, зокрема підвищений рівень тривожності (О. Борщ, Л. Бровер О. Халік), занижена самооцінка (Л. Гаркуша, Н. Гульянова, Є. Зінько), порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків (Н. Барська, Є. Кирейчева), деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю (З. Адамська, І. Вартанова, А. Саннікова), інтровертована спрямованість особистості (І. Головська, В. Лозниця) та порушення сфери самоствавлення (Є. Байбуртянц, О. Кочерга).

Вказані чинники неоднозначно обумовлюють особливості прояву сором'язливості на різних етапах та в професіях типу «людина-людина», однак останній аспект, зокрема щодо діяльності психолога, не був предметом наукового дослідження.

Порівняння підходів до вивчення структури сором'язливості (А. Белоусова, К. Чечуліна) вказує на те, що вона може бути представлена за глибинно-ієрархічним принципом і визначатися поєднанням когнітивного (комплекс неповноцінності, невпевненість, тривожність, безініціативність, розходження між «Я»-реальним та «Я»-ідеальним), емоційного (почуття провини, образи, сорому), поведінкового (загальна пасивність, страх привернути до себе увагу) та фізіологічного (підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, запаморочення, тремор рук, почервоніння обличчя) компонентів. Спираючись на аналіз досліджень щодо структури та чинників сором'язливості, було визначено когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти сором'язливості, кожен з яких характеризується певними особистісними утвореннями, які стають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів.

Такими утвореннями, за нашим припущенням, є:

1) когнітивні – інтернальний локус контролю для відчуття сили та влади над зовнішніми обставинами; наявність внутрішнього конфлікту, при якому вимоги та бажання суперечать один одному;

2) емоційні – високий рівень тривожності, що проявляється занепокоєнням, емоційною напругою, стурбованістю внаслідок дії стресових факторів; занижена самооцінка, що проявляється сумнівами в цінності власної особистості, відчуженістю, яка межує з байдужістю до власного «Я»;

3) поведінкові – підлеглий тип поведінки, при якому здатність до наполегливості, домінування у стосунках зведена до мінімуму;

інтровертованість, що проявляється у спрямуванні на світ власних переживань, некомунікативністю, високою ригідністю.

Узагальнення теоретичного аналізу психологічних досліджень дозволило зробити висновок про те, що сором'язливість майбутніх психологів є інтегративною особистісною якістю, яка охоплює всі сфери особистості, має багатокомпонентну структуру та визначається поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових особистісних утворень, які можуть виступати психологічними чинниками формування сором'язливості майбутніх фахівців і впливати на успішність виконання професійних обов'язків.

Викладені теоретичні положення було покладено в основу емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

У другому розділі дисертації «Емпіричне дослідження особливостей прояву сором'язливості у майбутніх психологів» представлено методичні засади вивчення особливостей, рівнів прояву і психологічних чинників формування сором'язливості, наведено результати констатувального експерименту з вивчення особливостей впливу особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості.

Завдання констатувального експерименту: обґрунтувати критерії та визначити показники і рівні сором'язливості особистості; емпірично дослідити особливості прояву та вплив особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

Для визначення сором'язливих та несором'язливих студентів, рівнів прояву сором'язливості (високого, середнього, низького) було використано Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо та методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела.

За результатами аналізу даних констатувального експерименту виділено дві групи – «сором'язливі – несором'язливі» (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл студентів за самооцінкою «сором'язливі» - «несором'язливі»
(у %)**

N=254

Курс	Група			
	«Сором'язливі»		«Несором'язливі»	
	Абс. к-ть	%	Абс. к-ть	%
1	54	21,2	10	3,9
2	48	18,9	16	6,2
3	42	16,6	20	7,9
4	50	19,7	14	5,6
Разом	194	76,4	60	23,6

Аналіз отриманих даних дозволив визначити 76,4 % досліджуваних, які визнали себе сором'язливими, та 23,6 % досліджуваних, які визнали себе несором'язливими. Найвищий прояв сором'язливості виявлено серед

студентів перших курсів, що пов'язано з адаптивними процесами (при переведенні на старші курси сором'язливі студенти певною мірою адаптуються до своїх одногрупників та викладацького складу).

Методика Ф. Зімбардо дозволяє виокремити три рівні розвитку сором'язливості: високий, середній, низький, які визначаються за такими критеріями: сила сором'язливості (наскільки сильно досліджувані відчувають вплив сором'язливості в діапазоні від дуже сильного впливу до відчуття легкого зняковіння), частота (наскільки часто сором'язливість проявляється у досліджуваних в діапазоні від щоденного прояву до одного разу на місяць або рідше), соціальна відчуженість (стриманість, замкненість та схильність до самотності). При цьому високий рівень переважно характеризується наявністю високих показників, середній – помірністю, а низький – слабкістю або повною відсутністю прояву за цими критеріями (див. рис. 1).

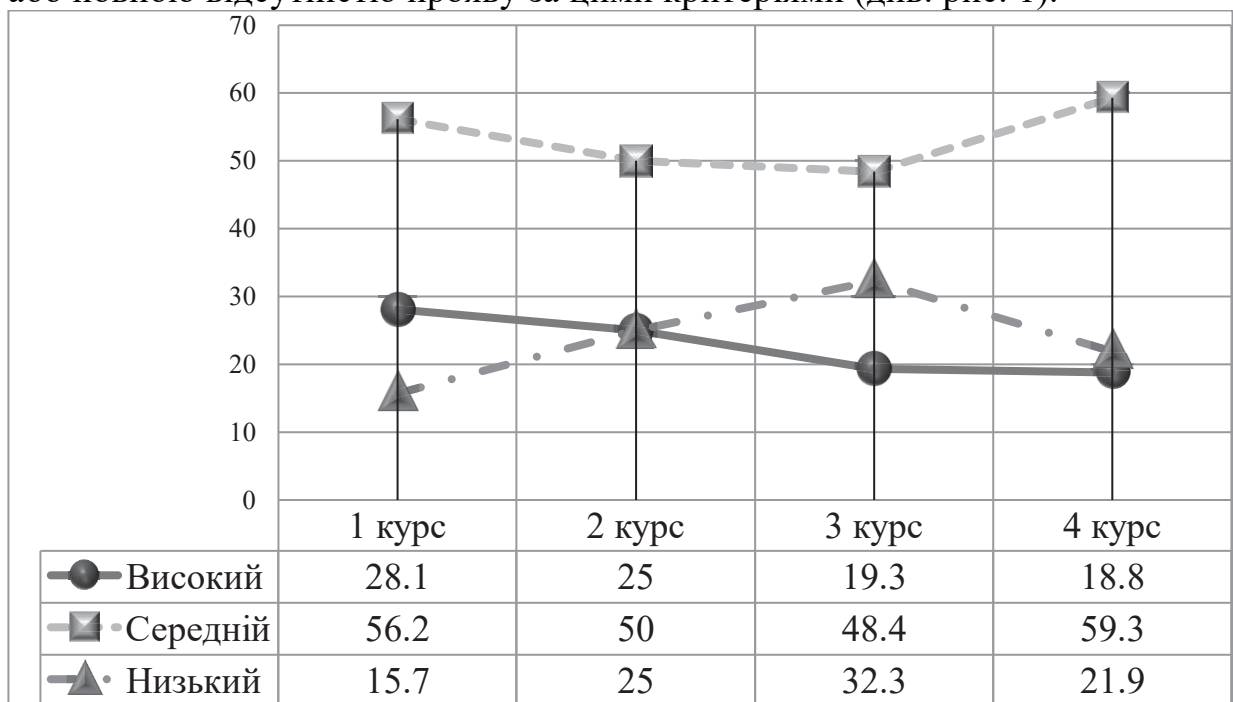


Рис. 1. Кількісні показники рівнів сором'язливості студентів-психологів (у%)

Слід зазначити, що високий рівень сором'язливості серед респондентів першого курсу (28,1 %) значно переважає над студентами другого (25 %), третього (19,3 %) та четвертого (18,8 %) курсів. Це пов'язане з тим, що одногрупники, викладацький склад, нові умови навчання виступають «перешкодою» для сором'язливих студентів, адже їм важко розкритися перед незнайомими людьми та адаптуватися до нових змін.

Аналізуючи показники середнього рівня сором'язливості, слід відзначити незначні коливання на першому (56,2 %), другому (50 %), третьому (48,4 %) та четвертому (59,3 %) курсах, що визначається усвідомленням та прийняттям студентами своєї сором'язливості як певного захисного механізму.

Прояви низького рівня сором'язливості продемонстрували переважно респонденти третього курсу (32,3 %) у порівнянні з першим (15,7 %), другим (25 %) та четвертим (21,9 %) курсами. Це зумовлено кризою «середини

навчання», коли адаптація до середовища відбулася, а професійне самовизначення і формування професійно значущих якостей не здійснилося; часто поведінка є спонтанною, без аналізу її відповідності вимогам життєдіяльності психолога. До четвертого курсу відбувається інтеріоризація вимог професії, зіткнення з труднощами під час практик, а тому показники низького рівня сором'язливості стають меншими.

Наведемо якісні характеристики виявлених рівнів сором'язливості майбутніх психологів.

Досліджувані *високого рівня* прояву сором'язливості (22,9 %) характеризуються надзвичайно (дуже, досить) сильним проявом сором'язливості, який відчувається майже кожного дня, соціальною відчуженістю, боязливістю, нерішучістю, а також такими особистісними утвореннями, як невпевненість, неавторитарність, поступливість, емоційна стриманість, схильність до підкорення та самоприниження, некомунікативність, висока особистісна та реактивна тривожність, страх оцінного ставлення до себе, відсутність вольових якостей, несамостійність, байдужість до власного «Я».

Досліджувані *середнього рівня* прояву сором'язливості (53,5 %) характеризуються помірно сильним (це щось на кшталт зняковіння) впливом сором'язливості, який проявляється один чи два рази на тиждень (час від часу, рідше, ніж один раз на тиждень), переваги набуває спілкування з невеликою кількістю людей, стриманість, делікатність, уважність до інших, а також такими особистісними утвореннями, як помірність та розсудливість у міжособистісних стосунках, здатність до організаторських здібностей. Можливі прояви невпевненості стосовно цінності власної особистості та відчуженості, яка межує з байдужістю до власного «Я», втратою інтересу до власного внутрішнього світу.

Досліджувані *низького рівня* прояву сором'язливості (23,6 %) характеризуються зрідка легким зняковінням один раз на місяць, чи ще рідше, сміливістю, авантюристю, схильністю до ризику, безтурботністю, рішучістю, доміантністю, енергійністю, комунікативною компетентністю, а також такими особистісними утвореннями, як низький рівень тривожності та емоційної напруги, відсутність станів страху та хвилювання з приводу великого кола суб'єктивно значущих явищ, самостійність, висока довільність, самовпевненість, імпульсивність, відкритість.

За допомогою контент-аналізу змістовно було вивчено психологічні особливості сором'язливості, зокрема ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості, причини виникнення. Встановлено, що для студентів із високим рівнем сором'язливості характерним є відчуття труднощів при спілкуванні з великою групою людей та спілкуванні один на один з представниками іншої статі; дискомфорт в ситуаціях, де вони займають нижче положення щодо інших; наявність внутрішнього дискомфорту, який негативно впливає на зовнішню поведінку; фізичний дискомфорт у вигляді почервоніння обличчя; зниження рівня домагань, що безперечно заважає

професійній підготовці психологів.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що значна кількість майбутніх психологів є доволі сором'язливими (22,9 % високого, 53,5 % середнього рівнів сором'язливості), а динаміка зниження проявів цієї якості є незначною. Це зумовлює необхідність пошуку чинників утворення сором'язливості, через усунення впливу яких можна здійснювати успішну психологічну корекцію сором'язливості.

Отже, наступним завданням констатувального експерименту було виявлення впливу особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів, яке реалізувалося через функцію «КОРЕЛ (x, y)», за допомогою якої визначався коефіцієнт r-Пірсона. Як вище зазначалося, кожний компонент сором'язливості характеризується певними особистісними утвореннями: наявність внутрішнього конфлікту та суб'єктивного локусу контролю (когнітивний компонент); високий рівень тривожності, занижена самооцінка (емоційний компонент); інтровертованість, підлеглий тип поведінки (поведінковий компонент).

Отримані дані підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем прояву сором'язливості та досліджуваними особистісними утвореннями. Тісніша кореляція спостерігалась: 1) між рівнем сором'язливості та інтернальністю у сфері досягнень серед респондентів третього ($r=-0,7$; $p\leq 0,05$), четвертого ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$) курсів; тобто чим сильнішою є невпевненість у власній здатності досягати успіху на шляху досягнення власних цілей, неспроможність впевнено та цілеспрямовано йти до своєї мети, страх проявити свій внутрішній потенціал, тим вищим є рівень прояву сором'язливості; 2) між рівнем сором'язливості та інтернальністю у сфері міжособистісних стосунків ($r=-0,5$; $p\leq 0,05$) серед студентів першого та четвертого ($r=-0,654$; $p\leq 0,05$) курсів: чим нижчою є неспроможність встановлювати міжособистісні стосунки та розширювати коло комунікативної сфери, тим вищим є рівень сором'язливості; 3) значуща обернена кореляція спостерігалась у студентів четвертого курсу ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$) між рівнем сором'язливості та внутрішнім конфліктом, тобто чим нижчою виявляється здатність сором'язливої особистості до рефлексії та усвідомлення своїх труднощів, схильність до тривожно-депресивних станів та внутрішніх конфліктів, тим вищим є рівень сором'язливості; 4) між рівнем сором'язливості та заниженою самооцінкою спостерігалась помірна обернена кореляція на першому ($r=-0,324$; $p\leq 0,05$), третьому ($r=-0,332$; $p\leq 0,05$) та четвертому ($r=-0,471$; $p\leq 0,05$) курсах за шкалою «самовпевненість», тобто чим нижчий рівень самовпевненості, який характеризується невдоволеністю собою та своїми можливостями, відсутністю вольових якостей, несамостійністю, тим вищим є рівень сором'язливості; 5) пряма помітна кореляція ($r=0,665$; $p\leq 0,05$) на третьому курсі за шкалою «схильність до самозвинувачень», тобто здатність особистості до самозвинувачення, відсутність симпатії, яка супроводжується негативними емоціями на свою адресу, підсилюють рівень сором'язливості; 6) між рівнем сором'язливості та особистісною тривожністю спостерігалась пряма кореляція на першому

($r = 0,716$; $p \leq 0,05$), другому ($r = 0,778$; $p \leq 0,05$), третьому ($r = 0,978$; $p \leq 0,05$) та четвертому ($r = 0,873$; $p \leq 0,05$) курсах, отже особистісна тривожність проявляється у формі стійкої та потужної схильності сприймати загрозу своєму «Я» у будь-яких ситуаціях, що спричиняє розвиток високого рівня сором'язливості; 7) помірна пряма кореляція у респондентів другого ($r = 0,353$; $p \leq 0,05$) та четвертого ($r = 0,427$; $p \leq 0,05$) курсів між рівнем сором'язливості та реактивною тривожністю, що підтверджує незначний вплив емоцій збудження, занепокоєння, знервованості в певних ситуаціях на рівень сором'язливості; 8) між рівнем сором'язливості та підлеглим типом поведінки спостерігалась помірна пряма кореляція ($r = 0,433$; $p \leq 0,05$) серед студентів четвертого курсу та значуща пряма кореляція ($r = 0,766$; $p \leq 0,05$) серед студентів третього курсу, таким чином, невпевненість у своїх діях, нерішучість, стриманість у висловлюваннях спричиняють розвиток високого рівня прояву сором'язливості; 9) між рівнем сором'язливості та інтровертованістю спостерігалась пряма значуща кореляція на третьому ($r = 0,9$; $p \leq 0,05$) та четвертому ($r = 0,9$; $p \leq 0,05$) курсах, помітна пряма кореляція на першому ($r = 0,674$; $p \leq 0,05$) та другому ($r = 0,579$; $p \leq 0,05$) курсах, тобто на високий рівень прояву сором'язливості чинить динамічний вплив формування інтровертованої особистості, яка спрямована на світ власних переживань, характеризується некомунікативністю, неконтактністю, неспроможністю до ризику, тривожністю та ригідністю.

Це дає підстави стверджувати, що зазначені особистісні утворення (інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, підлеглий тип поведінки, інтровертованість) обумовлюють високий та середній рівні сором'язливості майбутніх психологів, і припустити, що їхня оптимізація засобами психологічної корекції сприятиме зниженню сором'язливості, а відтак підвищенню фахової підготовки студентів-психологів.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що тільки представники низького рівня сором'язливості мають оптимальний прояв особистісних утворень, які не спричиняють негативного впливу на професійне становлення майбутніх психологів. Решта досліджуваних із високим та середнім рівнями сором'язливості вимагають корекції цієї якості, спрямованої на оптимізацію пов'язаних із нею особистісних психологічних утворень методами активного соціально-психологічного навчання.

У третьому розділі дисертації «Технологія психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів» представлено теоретичні засади побудови формульованого експерименту, змістові та процесуальні аспекти програми зниження рівня сором'язливості шляхом оптимізації особистісних утворень (когнітивних, емоційних, поведінкових), аналізуються кількісні та якісні результати роботи зі зниження рівня прояву сором'язливості, доводиться та обґрунтовується ефективність технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Формульований експеримент проводився впродовж 2018-2019 років на базі факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова. Для експерименту

були сформовані контрольна та експериментальна групи (студенти 1-4 курсів) загальною кількістю 49 осіб (25 осіб – експериментальна (дві підгрупи), 24 особи – контрольна група). Формування експериментальної та контрольної груп відбувалося з урахуванням відсутності статистично значущих відмінностей між ними за рівнями прояву сором'язливості.

Вихідними загальнопсихологічними методологічними принципами побудови технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів були положення особистісно-орієнтованої (А. Адлер, І. Бех, К. Роджерс) концепції, яка побудована на принципах емпатії, позитивного і безоцінного ставлення, можливостях проявляти свої справжні почуття, без страху отримання негативного зворотнього зв'язку; поведінкової (А. Лазарус, Б. Скіннер), в основу якої покладено вироблення та закріплення нових способів поведінки, розширення діапазону поведінкових дій, усунення або змінення помилкових форм поведінки та когнітивної (Л. Виготський, Ж. Піаже), яка дозволяє відкорегувати хибні переконання шляхом відпрацювання самостійного та більш гнучкого мислення.

На основі теоретичних положень та результатів констатувального експерименту було розроблено модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів (див. рис. 2).

Авторська технологія психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів складається з двох блоків: робота зі студентами та робота з викладачами. *Блок роботи зі студентами* включав: соціально-психологічний тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів» загальною тривалістю 14 годин (7 занять 1 раз на тиждень по 2 години), спрямований на роботу з загальними рівнями сором'язливості та її особистісними утвореннями – інтернальністю, внутрішньою конфліктністю, високим рівнем тривожності, підлеглим типом поведінки, інтровертованістю; когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень); тренінг формування лідерських копінг-стратегій загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень); синквейн «Програвання емоцій сором'язливості» загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень); майстер-клас «Арт-мікс» загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень); тьюторіал: когнітивний, емоційний, поведінковий загальною тривалістю 1,5 години (1 заняття 1 раз на тиждень); метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень), спрямованими на роботу з різними компонентами сором'язливості. *Блок роботи з викладачами* (викладачі психологічних дисциплін з психологічною освітою – 8 осіб, викладачі гуманітарних дисциплін – 2 особи, викладачі філологічних дисциплін – 2 особи, соціальних – 2 особи, філософських – 1 особа) складався з: міні-лекцій загальною тривалістю 1,5 години (2 заняття 1

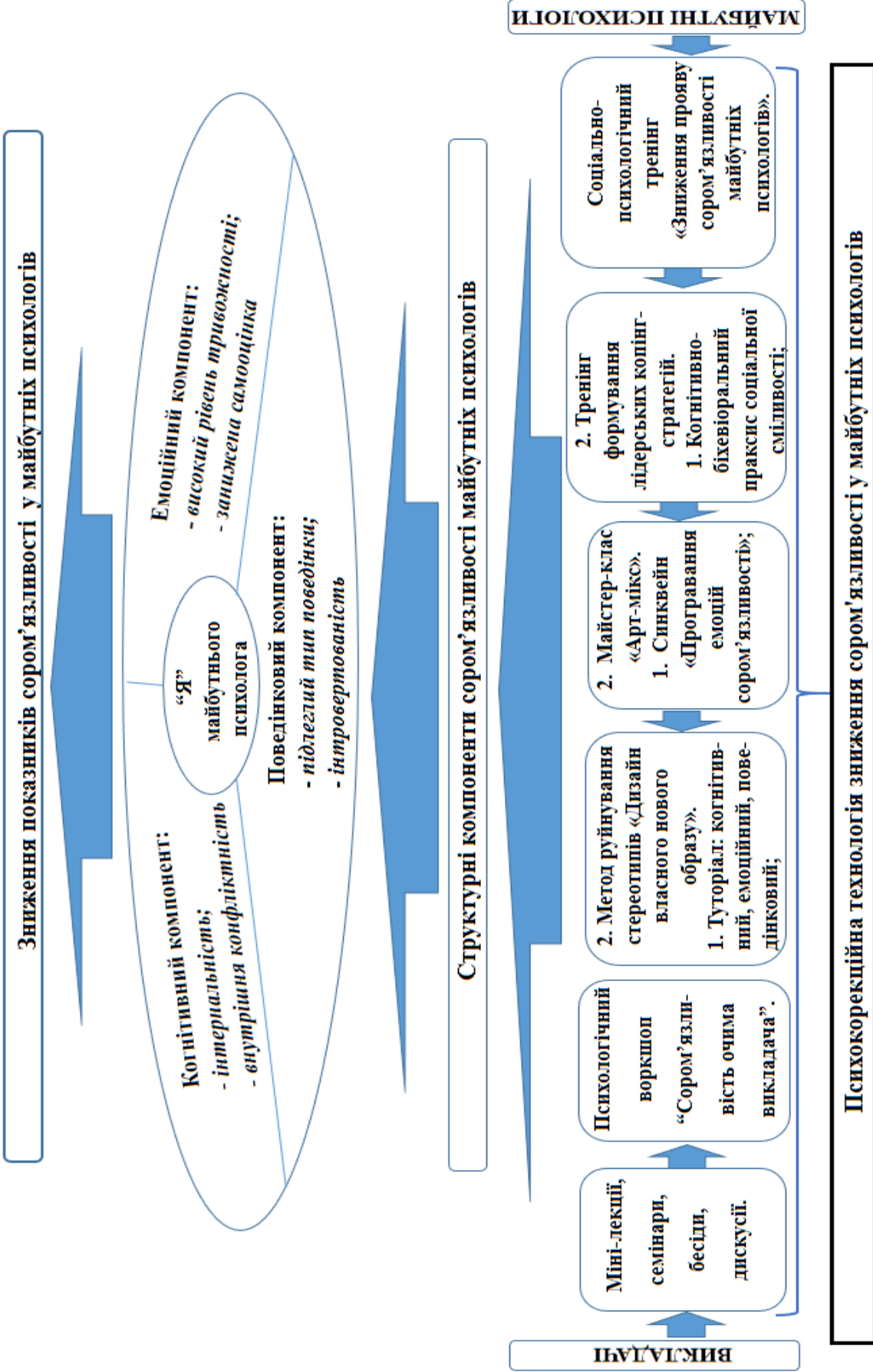


Рис. 2. Модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів

раз на тиждень); семінарів загальною тривалістю 1,5 години (2 заняття 1 раз на тиждень); бесід, дискусій загальною тривалістю 1,5 години (2 заняття 1 раз на тиждень); психологічного воркшопу «Сором'язливість очима викладача загальною тривалістю 2 години (1 заняття 1 раз на тиждень); психологічних рекомендацій викладачам зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів.

З метою визначення ефективності технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів шляхом оптимізації особистісних утворень (когнітивних, емоційних, поведінкових), було проведено перший та другий контрольні зрізи в експериментальній групі до та після формульованого експерименту, де впродовж 4 місяців апробувалася розроблена система, та контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп до та після впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів здійснювалося за допомогою рангового Т-критерія Уїлкоксона, критерія χ^2 , U-критерія Мана-Уїтні.

За результатами контрольного зрізу виявлено, що впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів зумовило значне зниження високого рівня прояву сором'язливості, а значить збільшення кількості досліджуваних із низьким та середнім рівнями прояву сором'язливості експериментальної групи у порівнянні з контрольною (до ($\chi^2=0,09$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=90,1$; $p\leq 0,05$) експерименту) (див. табл. 2).

Таблиця 2

Кількісні показники рівнів розвитку сором'язливості у контрольній та експериментальній групах до та після проведення формульованого експерименту (у%)

Рівні сором'язливості	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	ЕГ-КГ		ЕГ-КГ	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
	N=25		N=24		χ^2	p	χ^2	p
Високий	44	4	41,7	37,5	0,09	$\leq 0,05$	90,1	$\leq 0,05$
Середній	56	28	58,3	62,5				
Низький	0	68	0	0				

Показники високого рівня прояву сором'язливості знизилися на 40 %, середнього – на 28 %, а низького – збільшилися на 68 %. Натомість показники рівнів прояву сором'язливості контрольної групи залишилися майже без змін: високий – знизився на 4,2 %, середній – збільшився на 4,2 %, низький – залишився без змін.

Отже, більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися низьким та середнім рівнями прояву сором'язливості, а також позитивними змінами особистісних утворень цього феномену.

Істотні зміни визначено серед показників структурних компонентів сором'язливості експериментальної групи до та після впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів: когнітивному – до ($\chi^2=2,3$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=10,7$; $p\leq 0,05$); емоційному – до ($\chi^2=3,7$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=23,9$; $p\leq 0,05$); поведінковому – до ($\chi^2=37$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=51,9$; $p\leq 0,05$) компонентах. В експериментальній групі відбулося підвищення результатів за високим рівнем – 18 % (когнітивний компонент), 24 % (емоційний компонент), 25 % (поведінковий компонент); середнім – 2 % (когнітивний компонент), 5 % (емоційний компонент), 14 % (поведінковий компонент) та низьким – 20 % (когнітивний компонент), 29 % (емоційний компонент), 39 % (поведінковий компонент). Натомість, рівні структурних компонентів контрольної групи не зазнали істотних змін: показники високого рівня збільшилися на 7 % (когнітивний компонент), 3 % (емоційний компонент), 4 % (поведінковий компонент); середнього рівня – зменшилися на 4 % (когнітивний компонент), збільшилися на 1 % (емоційний компонент) і 3 % (поведінковий компонент); низького рівня – зменшилися на 3 % (когнітивний компонент), 4 % (емоційний компонент), 7 % (поведінковий компонент). На якісному рівні це проявлялось у значному зниженні високого рівня прояву сором'язливості, а значить, відбулося збільшення кількості досліджуваних з низьким та середнім рівнями прояву (кількість студентів після впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів з високими показниками з 44 % зменшилася до 4 %, з середніми – з 56 % до 28 %, а з низьким збільшилася на 68 %). Отже, більшість досліджуваних експериментальної групи почали характеризуватися низьким та середнім рівнями прояву сором'язливості, а також позитивними змінами особистісних утворень цього феномену, зокрема зняттям когнітивного дисонансу, оптимізацією локусу контролю, зниженням рівня реактивної та особистісної тривожності, підвищенням рівня самооцінки, зниженням рівня індукованості (самозвинувачення), спрямованістю реакцій та діяльності на зовні, вмінням відстоювати власні позиції, що проявилось у активності та успішності студентів на заняттях.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило припущення та дозволило сформулювати загальні висновки.

ВИСНОВКИ

У роботі представлене теоретичне узагальнення та новий підхід щодо вирішення проблеми сором'язливості у майбутніх психологів, які виявилися у вивченні та розробці теоретичних і методичних засад дослідження цього феномена; емпіричному дослідженні рівнів розвитку та особистісних утворень структурних компонентів; вивченні впливу особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості та професійне становлення майбутніх фахівців; розробці та апробації технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів шляхом оптимізації особистісних утворень.

1. Сором'язливість – це інтегративна особистісна якість, яка охоплює всі

сфери особистості та характеризується комплексом взаємопов'язаних характеристик: почуттям провини, сорому, тривожністю, наявністю глибинного несвідомого конфлікту, заниженою самооцінкою тощо, які зумовлюють труднощі при встановленні особистісних контактів, побудові конструктивних взаємовідносин, гальмують особистісне зростання, негативно впливають на виконання професійних обов'язків. Останнє особливо відчутно проявляється у професіях типу «людина-людина», зокрема у роботі психолога, який повинен вміти не лише встановлювати взаємовідносини, а й допомагати клієнтам у розв'язанні їхніх особистісних проблем, зумовлених надмірною сором'язливістю. Сором'язливість особистості формується під впливом як соціальних (вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних), так і психологічних (вплив деяких особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості, зокрема підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка, порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертована спрямованість особистості та порушення сфери самоствавлення) чинників.

2. Сором'язливість представлена трьома рівнями прояву: високим, середнім, низьким, які виокремлені за критеріями сили, частоти сором'язливості та соціальної відчуженості. Високий рівень сором'язливості у майбутніх психологів характеризується невпевненістю, нерішучістю, відсутністю організаторських здібностей, поступливістю, емоційною стриманістю, схильністю до підкорення та самоприниження, що в подальшому матиме негативний вплив на професійне становлення майбутніх психологів; середній рівень – делікатністю, помірністю у діях та висловлюваннях, наданням переваги у спілкуванні невеликій кількості людей, стриманістю; низький рівень характеризується енергійністю, комунікативністю, категоричністю, схильністю поспішного прийняття рішень, імпульсивністю, безтурботністю, рішучістю, впевненістю, що позитивно впливатиме на майбутніх психологів. У майбутніх психологів переважає високий і середній рівні сором'язливості, що гальмує їхнє професійне становлення.

3. 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).

Найтісніші зв'язки виявлено між рівнем сором'язливості та інтернальним локусом контролю (схильністю до стримування прояву своїх емоцій та бажань, відсутністю вольових зусиль при вирішенні суперечливих ситуацій, нездатністю брати на себе відповідальність, труднощами при встановленні міжособистісних стосунків); між рівнем сором'язливості та внутрішньою конфліктністю (тривожно-депресивними станами,

переживаннями почуття провини); між рівнем сором'язливості та високим рівнем тривожності (невпевненістю у здатності досягнути успіху на шляху до власних цілей, неспроможністю впевнено та цілеспрямовано йти до своєї мети, страхом прояву свого внутрішнього потенціалу); між рівнем сором'язливості та заниженою самооцінкою (незадоволенням собою та своїми можливостями, відчуттям сумніву стосовно здатності викликати повагу в інших, сумнівами щодо цінності власної особистості, готовністю поставити собі в провину власні невдачі та недоліки); між рівнем сором'язливості та підлеглим типом поведінки (неспроможністю протистояти іншим, схильністю до самозвинувачень, відсутністю вольових якостей, пасивністю); між рівнем сором'язливості та інтровертованістю (некомунікативністю, нездатністю до ризику, високим рівнем тривожності та ригідності). Отримані дані зумовили пошук шляхів зниження сором'язливості майбутніх психологів через оптимізацію особистісних утворень (психологічних чинників).

4. Теоретичним обґрунтуванням формульованого експерименту зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів стали положення особистісно-орієнтованого, когнітивного та поведінкового підходів, а також психологічні дослідження про можливості зниження тривожності, зняття когнітивного дисонансу, оптимізацію локусу контролю, підвищення рівня самооцінки, зниження рівня індукованості (самозвинувачення), спрямування реакцій та діяльності назовні, вміння відстоювати власні позиції за короткий проміжок часу активними соціально-психологічними методами навчання.

Апробація авторської технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, що включала соціально-психологічний тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості, тренінг формування лідерських копінг-стратегій, синквейн «Програвання емоцій сором'язливості», майстер-клас «Арт-мікс», тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий), метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» та роботу з викладацьким складом (міні-лекції, семінари, бесіди, дискусії, психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача»), зумовила зниження рівня сором'язливості майбутніх психологів, що проявилось у зменшенні досліджуваних із високим рівнем сором'язливості; позитивних змінах особистісних утворень (оптимізації локусу контролю, зниженні когнітивного дисонансу, реактивної та особистісної тривожності, підвищенні самооцінки та самоцінності, рішучості, здатності відстоювати власну точку зору). За результатами формульованого експерименту розроблено практичні рекомендації викладачам вищих навчальних закладів для роботи з сором'язливими студентами.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів. Подальшого теоретичного та практичного дослідження потребують питання більш ґрунтовної та широкої розробки психокорекційних та психотерапевтичних засобів особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості психологів, дослідження гендерних особливостей прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

**Основний зміст дисертації відображено у таких публікаціях автора:
Статті у вітчизняних фахових виданнях**

1. Степаненко І. М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів / І. М. Степаненко // Науковий часопис. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. №5 (50). – С. 212–218.

2. Степаненко І. М. Психологічні особливості сором'язливості студентів-майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Науковий часопис. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. №8 (53). – С. 98–107.

3. Степаненко І. М. Психологічні особливості особистісних утворень сором'язливості майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – Том. X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 34. – С. 246–260.

Статті у зарубіжних фахових періодичних виданнях

4. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості / І. М. Степаненко // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Запорізького національного університету, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – Вип. № 2 (16). – С. 108–114.

5. Степаненко І. М. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Психологічний часопис : науковий журнал / за ред. С. Д. Максименка. – № 6. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. – С. 139–149.

Матеріали наукових конференцій

6. Іщенко І. М. Психологічні особливості афективного компоненту сором'язливості / І. М. Іщенко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – С. 301–303.

7. Іщенко І. М. Психологічна просвіта дітей підліткового віку з питань сором'язливості / І. М. Іщенко // Психологічна просвіта у сучасному суспільстві : методологія, досвід, перспективи. Міжнародна науково-практична конференція з нагоди відзначення 90-річчя від дня заснування Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, 20-21 листопада 2014 р. – Суми, 2014. – С. 19–20.

8. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до вивчення природи виникнення сором'язливості / І. М. Степаненко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки 14-18 березня 2016 року. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 185–187.

9. Степаненко І. М. Вплив сором'язливості на формування професійної культури студентів-психологів / І. М. Степаненко // Професійна культура фахівця : сутність, реалії, перспективи : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, Суми 23-24 листопада 2016 р., : ФОП Цьома С. П., 2016. – С. 166–168.

10. Степаненко І. М. Психологічний аналіз прояву сором'язливості у особистості / І. М. Степаненко // «Освіта і наука» – 2016. Матеріали студентської звітної-наукової конференції факультету філософської освіти і науки 11-15 квітня 2016 року. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 190–192.

11. Степаненко І. М. Психологічні особливості сором'язливості студентів-психологів / І. М. Степаненко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки 15-19 травня 2017 року. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 137–140.

12. Степаненко І. М. Психологічні чинники виникнення сором'язливості / І. М. Степаненко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки 14-18 травня 2018 року. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 141–145.

13. Степаненко І. М. Психологічна корекція емоційного компоненту сором'язливості студентів-майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету філософської освіти та науки 20-21 травня 2020 року. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – С. 81–84.

АНОТАЦІЇ

Степаненко І.М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (за спеціальністю 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія»). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Визначено теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів. З'ясовано, що сором'язливість значною мірою впливає на професійну діяльність майбутніх психологів. Досліджено компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий) та особистісні утворення сором'язливості: інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, підлеглий тип поведінки, інтровертованість. Виділено критерії визначення

(сила та частота сором'язливості, соціальна відчуженість) рівнів прояву сором'язливості у майбутніх психологів (високий, середній, низький), виявлено психологічні особливості сором'язливості (ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості, чинники її виникнення).

Обґрунтовано і розроблено модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів шляхом оптимізації особистісних утворень, апробація якої довела її ефективність та необхідність впровадження в систему підготовки фахівців.

Ключові слова: сором'язливість, рівні сором'язливості, психологічні чинники сором'язливості, особистісні утворення сором'язливості, структурні компоненти сором'язливості, психологічна корекція компонентів сором'язливості.

Степаненко И.Н. Психологическая коррекция застенчивости у будущих психологов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2020.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы психологической коррекции застенчивости у будущих психологов.

Определены теоретические подходы к проблеме психологической коррекции застенчивости у будущих психологов. Выяснено, что застенчивость в значительной степени влияет на профессиональную деятельность будущих психологов. Исследованы компоненты (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) и личностные образования застенчивости: интернальный локус контроля, внутренняя конфликтность, высокий уровень тревожности, заниженная самооценка, подценяемый тип поведения, интровертированность. Выделены критерии определения (сила и частота застенчивости, социальная отчуждённость) уровней проявления застенчивости у будущих психологов (высокий, средний, низкий), определены психологические особенности застенчивости (ситуации и виды деятельности, типы людей, субъективное обоснование, физические реакции, мысли и ощущения, действия, позитивные и негативные последствия застенчивости, факторы её появления).

Обоснована и разработана модель технологии психологической коррекции застенчивости у будущих психологов путём оптимизации личностных образований, апробация которой доказала её эффективность и необходимостью внедрения в систему подготовки специалистов.

Ключевые слова: застенчивость, уровни застенчивости, психологические факторы застенчивости, личностные образования застенчивости, структурные компоненты застенчивости, психологическая коррекция компонентов застенчивости.

Stepanenko I.M. Psychological correction of shyness in future psychologists. – Manuscript.

The dissertation for obtaining a scientific degree of Psychological Sciences Candidate (speciality 19.00.07 "Pedagogical and Developmental Psychology"). – The National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2020.

The thesis is devoted to the problem of psychological correction of shyness in future psychologists.

Theoretical approaches to investigation of the problem of psychological correction of shyness in future psychologists were determined. It was established that shyness considerably influences the future psychologists' professional activity. The components (cognitive, emotional and behavioral) and personal formations of shyness: internal locus of control of shyness, inner conflict, high level of anxiety, low value of own-"Self", the subordinate-type of behavior, introversion were studied. The criteria of specification (the shyness intensity and frequency, social alienation) for identifying the levels of shyness intensity manifestation of future psychologists (high, mild, low) were defined; psychological peculiarities of shyness were established (situations and kinds of activities, types of people, subjective justification, physical reactions, thoughts and feelings, actions, positive and negative consequences of shyness, reasons of shyness).

The model of psycho corrective technology of shyness reduction in future psychologists by means of optimization of personal formation was developed and substantiated; approbation has proven its effectiveness and the need of the implementation in a system of specialists' training.

Keywords: shyness, levels of shyness, psychological factors of shyness, personal formations of shyness, structural components of shyness, psychological correction of the shyness components.



Підписано до друку 18.11.2020 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Наклад 100 прим. Зам. № 175
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.